

## CALENÁRIO DE PROVAS E INÍCIO DAS PERIODIZAÇÕES

| Janeiro        |                       |     |     |        |     |     |                                            |     |     |        |                                  |            |                                 |
|----------------|-----------------------|-----|-----|--------|-----|-----|--------------------------------------------|-----|-----|--------|----------------------------------|------------|---------------------------------|
| Sab            | semana                | Sab | Dom | semana | Sab | Dom | Semana                                     | Sab | Dom | Semana | Sab                              | Dom        | Semana                          |
| 1              | 2-6                   | 7   | 8   | 9-13   | 14  | 15  | 16-20                                      | 21  | 22  | 23-27  | 28                               | 29         | 30-03                           |
| Corrida        | Início treino Mar. RJ |     |     |        |     |     |                                            |     |     |        |                                  | Mar. Miami | Início treino Mar. Porto Alegre |
| Tri \ Ciclismo |                       |     |     |        |     |     | Início treino Grandfondo NY 160k / Ironman |     |     |        | Início treino Maratona de Lisboa |            |                                 |
| Aventura \ MTB |                       |     |     |        |     |     |                                            |     |     |        |                                  |            |                                 |
| Eventos        |                       |     |     |        |     |     |                                            |     |     |        |                                  |            |                                 |

| Fevereiro      |                                   |                                            |                                             |                                                         |        |                  |                           |                                 |     |            |                                  |  |  |
|----------------|-----------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------|------------------|---------------------------|---------------------------------|-----|------------|----------------------------------|--|--|
| Sab            | Dom                               | semana                                     | Sab                                         | Dom                                                     | Semana | Sab              | Dom                       | Semana                          | Sab | Dom        | Semana                           |  |  |
| 4              | 5                                 | 6-10                                       | 11                                          | 12                                                      | 13-17  | 18               | 19                        | 20-24                           | 25  | 26         | 27-03                            |  |  |
| Corrida        | Início dos Treinos 1/2 de Mendoza |                                            | Início do Treino Maratona do Rio de Janeiro | Track&Field Shopping Villa Lobos - 1ª Etapa 5-10 e 21km |        |                  | 1/2 Yeecon \ Mar. Okinawa |                                 |     | Mar. Toyko |                                  |  |  |
| Tri \ Ciclismo |                                   | Início treino Grandfondo NY 160k / Ironman |                                             | Internac Santos Short / Olimp                           |        |                  |                           | Início treino Grandfondo NY 80k |     |            | Início treino Grandfondo Ubatuba |  |  |
| Aventura \ MTB |                                   |                                            |                                             |                                                         |        | MTB - GP Ravelli |                           |                                 |     |            |                                  |  |  |
| Eventos        | TE Pico do Jaraguá                |                                            |                                             |                                                         |        |                  |                           |                                 |     |            | Dia-28 Feriado                   |  |  |

| Março          |                                  |        |                                                  |                 |        |           |             |                                              |     |     |        |  |  |
|----------------|----------------------------------|--------|--------------------------------------------------|-----------------|--------|-----------|-------------|----------------------------------------------|-----|-----|--------|--|--|
| Sab            | Dom                              | semana | Sab                                              | Dom             | Semana | Sab       | Dom         | Semana                                       | Sab | Dom | Semana |  |  |
| 4              | 5                                | 6-10   | 11                                               | 12              | 13-17  | 18        | 19          | 20-24                                        | 25  | 26  | 27-31  |  |  |
| Corrida        | 1/2 Paris Track Field- 5-10-21km |        | Início de Treino 1/2 Golden Four e 1/2 Cataratas | Mar. Barcelona  |        |           |             | Início treino 1/2 RJ e Maratona de São Paulo |     |     |        |  |  |
| Tri \ Ciclismo |                                  |        |                                                  |                 |        |           | Gear Up 80k |                                              |     |     |        |  |  |
| Aventura \ MTB |                                  |        | Noite do Perrengue                               | MTB - Big Biker |        | Haka Race |             |                                              |     |     |        |  |  |
| Eventos        | TE Aldeia da Serra               |        |                                                  |                 |        |           |             |                                              |     |     |        |  |  |

| Abril          |                                                                                      |                              |                         |                                       |                  |     |     |                                                |            |              |                           |                             |                                     |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------|---------------------------------------|------------------|-----|-----|------------------------------------------------|------------|--------------|---------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|
| Sab            | Dom                                                                                  | semana                       | Sab                     | Dom                                   | Semana           | Sab | Dom | Semana                                         | Sab        | Dom          | Semana                    | Sab                         | Dom                                 |
| 1              | 2                                                                                    | 3-7                          | 8                       | 9                                     | 10-14            | 15  | 16  | 17-21                                          | 22         | 23           | 24-28                     | 29                          | 30                                  |
| Corrida        | 1/2 Berlin \ Mar. Roma e Santiago/Circuito Athenas (6 e 12km) Meia.Cid Sp( 5 e 21km) |                              | Volta a ilha            | 1/2 Rio City \ Mar. Paris e São Paulo |                  |     |     | Dia 17 Mar. Boston \ Início treino 1/2 Athenas |            | Mar. Londres |                           |                             | 1/2 mendoza \ Mar. Bigsur e Mendoza |
| Tri \ Ciclismo | 70.3 Texa                                                                            | Início treino GF Brasil 160k |                         |                                       |                  |     |     |                                                |            |              | Início treino Casa up 80k |                             | Friday Series Shot / Olimp          |
| Aventura \ MTB |                                                                                      |                              |                         |                                       |                  |     |     | MTB4                                           | KTR Campos |              |                           | Expedição Chauas 180k e 50k |                                     |
| Eventos        |                                                                                      |                              | Treino Estrada Ciclismo |                                       | Dia 14 - Feriado |     |     | Dia 21 - Feriado                               |            |              |                           | TE Represa                  |                                     |

| Maio           |                                   |                                                      |                   |                             |     |                                       |                              |                          |                                         |                                        |           |        |                            |  |
|----------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------|-----|---------------------------------------|------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------|-----------|--------|----------------------------|--|
| semana         | Sab                               | Dom                                                  | semana            | Sab                         | Dom | Semana                                | Sab                          | Dom                      | Semana                                  | Sab                                    | Dom       | Semana |                            |  |
| 1-5            | 6                                 | 7                                                    | 8-12              | 13                          | 14  | 15-19                                 | 20                           | 21                       | 22-26                                   | 27                                     | 28        | 29-02  |                            |  |
| Corrida        | Início dos treinos 1/2 de Sp City | Meia Maratona de Indianópolis/ 1/2 D'ouro Vinhateiro | Maratona de Praga |                             |     | Corrida e Caminhada Graacc (3 e 10km) | Início treino Berlin         |                          | Track&Field Shopping Villa Lobos - 10km | Início dos treinos da 1/2 do Rio-Globo |           |        | Início treino Chicago e BA |  |
| Tri \ Ciclismo |                                   |                                                      |                   | Início treino GF Brasil 80k |     |                                       |                              | Grandfondo NY 80k / 160k | Início treino L'etape longo             | Grandfondo Ubatuba                     | IronMan   |        |                            |  |
| Aventura \ MTB |                                   | Rei da Montanha Noturna                              | Big Biker         |                             |     |                                       | Berlioga Maresias/GP Ravelli |                          |                                         | Haka Race                              | 26 Praias |        |                            |  |
| Eventos        | Dia 1 - Feriado                   | Treino ciclismo-estrada                              |                   |                             | TE  |                                       |                              |                          |                                         |                                        |           |        |                            |  |

| Junho          |                                        |                                        |     |                                         |                                                             |                  |                    |        |     |                         |                             |  |  |
|----------------|----------------------------------------|----------------------------------------|-----|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|--------|-----|-------------------------|-----------------------------|--|--|
| Sab            | Dom                                    | semana                                 | Sab | Dom                                     | Semana                                                      | Sab              | Dom                | Semana | Sab | Dom                     | Semana                      |  |  |
| 3              | 4                                      | 5-9                                    | 10  | 11                                      | 12-16                                                       | 17               | 18                 | 19-23  | 24  | 25                      | 26-30                       |  |  |
| Corrida        | Golden Four- 21km/ Cataratas do Iguaçu | Início dos Treinos da 1/2 das Estações |     | Mar. Porto Alegre/ 1/2 de Florianópolis | Início dos Treinos 1/2 Maratona de Buenos e Punta del Leste |                  | 1/2 Rio \ Mar. Rio |        |     |                         | Início treino Mar. NY       |  |  |
| Tri \ Ciclismo |                                        |                                        |     | Friday Series Shot / Olimp              |                                                             |                  |                    |        |     |                         | Início treino L'etape Curto |  |  |
| Aventura \ MTB | Ubatuba Extreme                        |                                        |     |                                         | Haka Exped.                                                 |                  |                    |        |     |                         |                             |  |  |
| Eventos        |                                        |                                        |     |                                         |                                                             | Dia 15 - Feriado |                    |        |     | Travessia Itaguare-Mama |                             |  |  |

| Julho          |                    |                                            |                       |                  |                                              |                   |                                       |                                                |     |             |                             |     |                            |
|----------------|--------------------|--------------------------------------------|-----------------------|------------------|----------------------------------------------|-------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------|-----|-------------|-----------------------------|-----|----------------------------|
| Sab            | Dom                | semana                                     | Sab                   | Dom              | Semana                                       | Sab               | Dom                                   | Semana                                         | Sab | Dom         | Semana                      | Sab | Dom                        |
| 1              | 2                  | 3-7                                        | 8                     | 9                | 10-14                                        | 15                | 16                                    | 17-21                                          | 22  | 23          | 24-28                       | 29  | 30                         |
| Corrida        | Costão do Santinho |                                            |                       |                  | Início dos treinos da Meia Maratona de Sampa |                   | Circuito Athenas- 2ª Etapa 16-8 e 5km | Início dos treinos da 1/2 Maratona de Amsterdã |     |             | Início dos treinos 1/2 W21k |     | SP City Marathon 21 e 42km |
| Tri \ Ciclismo |                    |                                            | Início treino 70.3 RJ |                  |                                              |                   | Friday Series Shot / Olimp            |                                                |     | Gear Up 80k | Início treino 70.3 Miami    |     |                            |
| Aventura \ MTB | Mount Blant        | Bigbiker / Mar. Revezamento Mogi-Guararema |                       | KTR passa quatro |                                              | Terra de Gigantes |                                       |                                                |     |             | Desafio Urbici              |     |                            |
| Eventos        |                    |                                            |                       |                  |                                              |                   |                                       |                                                |     | TE          |                             |     |                            |

| Agosto         |     |                                    |                           |                                        |     |        |           |                    |        |     |     |                           |  |  |
|----------------|-----|------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------|-----|--------|-----------|--------------------|--------|-----|-----|---------------------------|--|--|
| semana         | Sab | Dom                                | semana                    | Sab                                    | Dom | Semana | Sab       | Dom                | Semana | Sab | Dom | Semana                    |  |  |
| 31-4           | 5   | 6                                  | 7-11                      | 12                                     | 13  | 14-18  | 19        | 20                 | 21-25  | 26  | 27  | 28-01                     |  |  |
| Corrida        |     |                                    | Início treino 1/2 Athenas | Run the Night 12 e 6km                 |     |        |           | 1/2 do Rio (Globo) |        |     |     | Disney Magic Run 3 e 10km |  |  |
| Tri \ Ciclismo |     |                                    | GF Brasil 80k / 160k      |                                        |     |        |           |                    |        |     |     |                           |  |  |
| Aventura \ MTB |     | Extreme São Luiz Paralinga Noturna |                           |                                        |     |        | Haka Race |                    |        |     |     |                           |  |  |
| Eventos        |     |                                    |                           | Treino Externo Santo Antônio do Pinhal |     |        |           |                    |        |     |     |                           |  |  |

| Setembro |     |     |        |     |     |        |     |     |        |     |     |        |     |
|----------|-----|-----|--------|-----|-----|--------|-----|-----|--------|-----|-----|--------|-----|
| semana   | Sab | Dom | semana | Sab | Dom | Semana | Sab | Dom | Semana | Sab | Dom | Semana | Sab |

|                 | 1            | 2                                           | 3                                                                        | 4-8                                                              | 9                | 10                                 | 11-15                   | 16     | 17               | 18-22      | 23              | 24                                                 | 25-29 | 30               |
|-----------------|--------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------------|-------------------------|--------|------------------|------------|-----------------|----------------------------------------------------|-------|------------------|
| Corrida         |              |                                             | Corrida Corporate Run - Equipes (10,5 e 3km) Circuito Venus(5,10 e 15km) |                                                                  |                  | 1/2 Buenos Aires e Punta del Leste |                         |        | 1/2 das Estações |            |                 | Track&Field Shopping Villa Lobos (10km) Mar.Berlin |       |                  |
| Tri \ Ciclismo  |              |                                             |                                                                          |                                                                  |                  |                                    |                         |        |                  |            |                 | L'Etape Brasil                                     |       |                  |
| Aventura \ MTB  |              | KTR Ilamonte                                | Bigbiker                                                                 |                                                                  |                  |                                    |                         |        |                  |            | Haka Expedition |                                                    |       |                  |
| Eventos         |              |                                             |                                                                          | Dia 7 - Feriado                                                  |                  |                                    |                         | TE     |                  |            |                 |                                                    |       |                  |
| <b>Outubro</b>  |              |                                             |                                                                          |                                                                  |                  |                                    |                         |        |                  |            |                 |                                                    |       |                  |
|                 | Dom          | semana                                      | Sab                                                                      | Dom                                                              | Semana           | Sab                                | Dom                     | Semana | Sab              | Dom        | Semana          | Sab                                                | Dom   | Semana           |
|                 | 1            | 2-6                                         | 7                                                                        | 8                                                                | 9-13             | 14                                 | 15                      | 16-20  | 21               | 22         | 23-27           | 28                                                 | 29    | 30-03            |
| Corrida         |              | Inicio treino São Silvestre                 |                                                                          | Meia Maratona de Sampa 5, 10 e 21km /Mar. Chicago e Buenos Aires |                  |                                    | 1/2 de Amsterdã         |        |                  | 1/2 w21k   |                 |                                                    |       |                  |
| Tri \ Ciclismo  | 70.3 RJ      |                                             |                                                                          |                                                                  |                  |                                    |                         |        |                  | 70.3 Miami |                 |                                                    |       |                  |
| Aventura \ MTB  |              |                                             |                                                                          | Extreme Santo Antonio do Pinhal                                  |                  |                                    | Estadual CA RJ          |        |                  |            |                 | Haka Race                                          |       |                  |
| Eventos         |              |                                             |                                                                          |                                                                  | Dia 12 - Feriado |                                    |                         |        | TE               |            |                 |                                                    |       | Dia 02 - Feriado |
| <b>Novembro</b> |              |                                             |                                                                          |                                                                  |                  |                                    |                         |        |                  |            |                 |                                                    |       |                  |
|                 | Sab          | Dom                                         | Semana                                                                   | Sab                                                              | Dom              | Semana                             | Sab                     | Dom    | Semana           | Sab        | Dom             | Semana                                             |       |                  |
|                 | 4            | 5                                           | 6-10                                                                     | 11                                                               | 12               | 13-17                              | 18                      | 19     | 20-24            | 25         | 26              | 27-01                                              |       |                  |
| Corrida         |              | 1/2 Athens \ Mar. NY 5,10 e 21km            |                                                                          |                                                                  |                  |                                    |                         |        |                  |            |                 |                                                    |       |                  |
| Tri \ Ciclismo  |              |                                             |                                                                          |                                                                  |                  |                                    |                         |        |                  |            |                 |                                                    |       |                  |
| Aventura \ MTB  |              |                                             |                                                                          | KTR ilha Bella                                                   |                  |                                    | Dia 15 Exp. Chaus longo |        |                  |            | XX race         |                                                    |       |                  |
| Eventos         | TE -Parabuna |                                             |                                                                          |                                                                  |                  |                                    | Dia 15 - Feriado        |        |                  |            |                 |                                                    |       |                  |
| <b>Dezembro</b> |              |                                             |                                                                          |                                                                  |                  |                                    |                         |        |                  |            |                 |                                                    |       |                  |
|                 | Sab          | Dom                                         | Semana                                                                   | Sab                                                              | Dom              | Semana                             | Sab                     | Dom    | Semana           | Sab        | Dom             | Semana                                             | Sab   | Dom              |
|                 | 2            | 3                                           | 4-8                                                                      | 9                                                                | 10               | 11-15                              | 16                      | 17     | 18-22            | 23         | 24              | 25-29                                              | 30    | 31               |
| Corrida         |              | Track&Field Shopping Villa Lobos - 10 e 5km |                                                                          |                                                                  |                  |                                    |                         |        |                  |            |                 |                                                    |       | São Silvestre    |
| Tri \ Ciclismo  |              |                                             |                                                                          |                                                                  |                  |                                    |                         |        |                  |            |                 |                                                    |       |                  |
| Aventura \ MTB  |              | Roi da Montanha                             |                                                                          |                                                                  |                  |                                    |                         |        |                  |            |                 |                                                    |       |                  |
| Eventos         | TE           |                                             |                                                                          |                                                                  |                  | Simulado da São Silvestre          |                         |        |                  |            |                 | Dia 25 - Feriado                                   |       |                  |