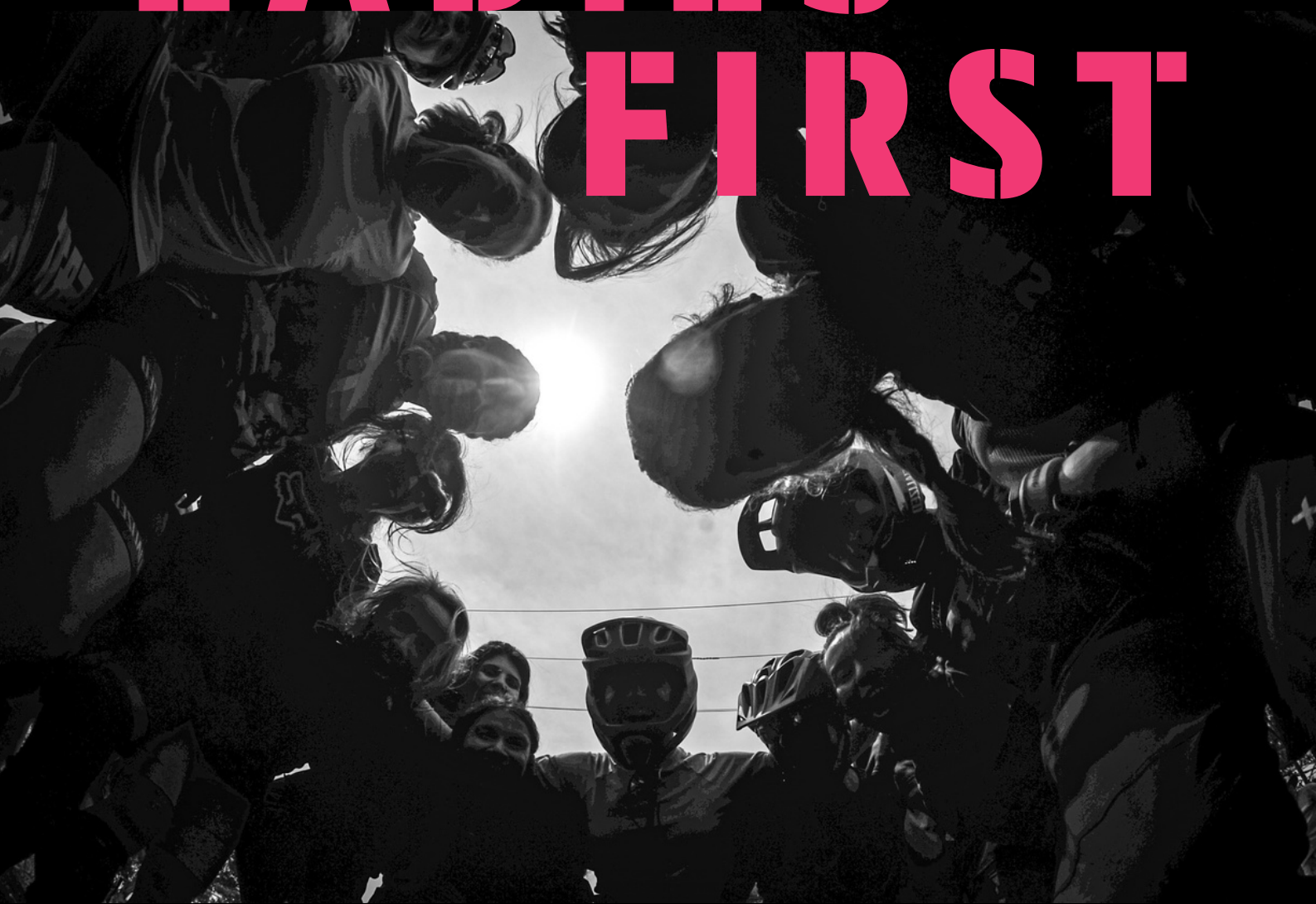


2023

FUNRIDE **LADIES
FIRST**



EDIÇÃO FLORIPA

2 A 5 DE NOVEMBRO

O QUE É?

O Ladies First é um treino cronometrado da modalidade enduro* de mountain bike exclusivo para mulheres, idealizado pela P.cycle. O evento tem como objetivo de fomentar a modalidade, fortalecer a comunidade feminina do mountain bike, as amizades e a evolução individual de cada ciclista através de um evento simplificado.

A primeira edição aconteceu em março de 2022 e foi um sucesso, contando com 47 inscritas. Com a alegria contagiante do evento e a repercussão na mídia, o evento já caminha para sua 4ª edição, desta vez na cidade de Florianópolis, SC!

A realização será em parceria com a Flow Ride, que vem fazendo um trabalho incrível no desenvolvimento do MTB na cidade.

Além disso, a Flow Ride é um projeto encabeçado por uma ciclista mulher, a Lua Oliveira, que foi atleta de downhill por 17 anos, sendo a primeira brasileira a ganhar o título panamericano de downhill no ano de 2012. Hoje Lua ministra aulas de bike e consciência corporal, participa de muitos projetos relacionados a bike e embaixadora da marca Specialized.

*O enduro é uma modalidade que se encontra entre os dois extremos do Cross-Country (XC) e o Downhill. As trilhas priorizam as descidas com obstáculos mais técnicos, podendo ter uma porcentagem de plano e/ou subida. Na prova, o tempo de deslocamento até o ponto de largada, não é cronometrado e a largada é individual.





— LADIES FIRST - 2023 - FLORIPA

PROGRAMAÇÃO

Nesta edição, além do treino cronometrado para as mulheres, teremos uma programação um pouco mais extensa, aberta para todos – mulheres e homens – com objetivo de *agregar conhecimentos, aprimorar a pilotagem e celebrar o movimento feminino do MTB juntos*, para uma troca memorável.

A programação é diversa, tendo como base os pontos onde a bike está presente na ilha da magia.

Dentre as opções de programação teremos, treinamento técnico, pedal nas trilhas clássicas, Yoga, show da Petra, Brunch organizado pela Flow Ride, e claro, o *treino cronometrado Ladies First*. Teremos também, opções adicionais como curso de mecânica básica, dia de praia, surf, paraglider.



— 2.NOVEMBRO

Q U I N T A

TODOS

9H TRILHA DO MEA MEA + LOOP + TELEFONE

13H ALMOÇO

14H NÍVEL AVANÇADO: TRILHA ANTENA + BERNE + MACIÇO

NÍVEL INICIANTE/INTERMEDIÁRIO: JP + COLINAS + PAREDÃO

18H ENCERRAMENTO

— 3.NOVEMBRO

S E X T A

LADIES

9H TRACK WALK NAS TRILHAS DO TREINO
CRONOMETRADO COM LUA E BELLA
RIBEIRO

10H TREINO TRECHOS TÉCNICOS COM LUA
OLIVEIRA E MONITORAS

13H ALMOÇO

15H TREINO LIVRE COM TOMADA DE TEMPO

18H ENCERRAMENTO

MEN

9H RESPIRAÇÃO, POSICIONAMENTO E CURVA

12H ALMOÇO

14:30H TRILHA TRAVESSÃO + CACHOEIRA + JP

18H ENCERRAMENTO

— 4.NOVEMBRO

S Á B A D O

LADIES

9H - 12:30H TREINO LIVRE NAS TRILHAS
DO TREINO CRONOMETRADO

13H ALMOÇO

15H CRONOMETRAGEM OFICIAL - LADIES FIRST

MEN

9H MOVIMENTO

9:30H TRILHA ANTENA+ MACIÇO + PAREDÃO

13H ALMOÇO

15H LADIES FIRST

20H CONFRATERNIZAÇÃO NO GARDEN: PREMIAÇÃO + SHOW COM PÊTRA

— 5.NOVEMBRO

D O M I N G O

TODOS

10H YOGA COM JULIANA

12H BRUNCH FLOW RIDE

14H TRILHA PEDRITA

18H ENCERRAMENTO

INVESTIMENTO

O VALOR DO TICKET INCLUI:

- . KIT DE INSCRIÇÃO: PLAQUINHA, CAMISA DO EVENTO, SURPRESA DAS MARCAS PARCEIRAS;
- . AULA DE PILOTAGEM;
- . CRONOMETRAGEM;
- . ROLÊ PELAS TRILHAS CLÁSSICAS DA ILHA;
- . AULA DE YOGA
- . 1 BRUNCH
- . CONFRATERNIZAÇÃO COM SHOW DA PÊTRA
- . ACESSO AS FOTOS DO EVENTO;
- . BRINDES;
- . UMA EXPERIÊNCIA INCRÍVEL.

TICKET NORMAL - 1º LOTE

**PARA RIDERS QUE NÃO RESIDEM
EM FLORIPA: R\$ 539,00**

**PARA RIDERS RESIDENTES EM
FLORIPA: R\$ 689,00**

TRANSPORTE:

VALOR ADICIONAL: R\$ 190,00 O TRANSPORTE É PARA SE DESLOCAR DA BASE PARA AS TRILHAS, DISPONIBILIZAMOS UMA VAN COM SUPORTE PARA LEVAR VOCÊ E SUA BIKE.

INSCRIÇÕES PELO SITE DA NUFLOW :

<https://www.nuflowpass.com.br/events/ladiesfirstfloripa>

OPÇÃO DE ALUGUEL E-BIKE:

**. PACOTE A PARTIR DE 3 DIÁRIAS :
315,00/DIÁRIA**

**. DIÁRIA AVULSA :
350,00/DIÁRIA**



DÚVIDAS, RESERVAS OU INTERESSE EM SER PARCEIRO:



BIANCA (48) 99651-0477



FLOWRIDEBIKESCHOOL



P.CYCLE_LIFESTYLE

REALIZAÇÃO:

