

# COMO FUNCIONAM OS PELOTÕES NAS CORRIDAS?

Entenda porque as largadas são divididas em pelotões de acordo com seu pace:



## Organização da Prova

Divisão por ritmos evita aglomerações e melhora o fluxo.



## Segurança

Menos risco de quedas e choques, principalmente na largada.



## Motivação Coletiva

O espírito de grupo ajuda a manter o foco e a superar desafios.



## Ritmo Constante

Facilita manter a velocidade ideal, com apoio de pacers.

## O que é "pace" na corrida?

Pace é o ritmo que você mantém durante a corrida, ou seja, o tempo que leva para percorrer 1 km.

### Exemplo:

Se você correu 10 km em 50 minutos, seu **pace médio** foi de **5:00 min/km** – isso significa que você levou 5 minutos para completar cada quilômetro.



## Entenda nossos pelotões



## Quando eu mudo de pelotão?

Nas provas da O2, utilizamos o seu último resultado para definir o **pelotão de largada**. Ou seja, uma possível mudança de pelotão está diretamente relacionada ao **pace** que você obteve em sua última corrida conosco.

**Pelotão definido?  
Então é só começar os treinos.**

**Boa prova!**