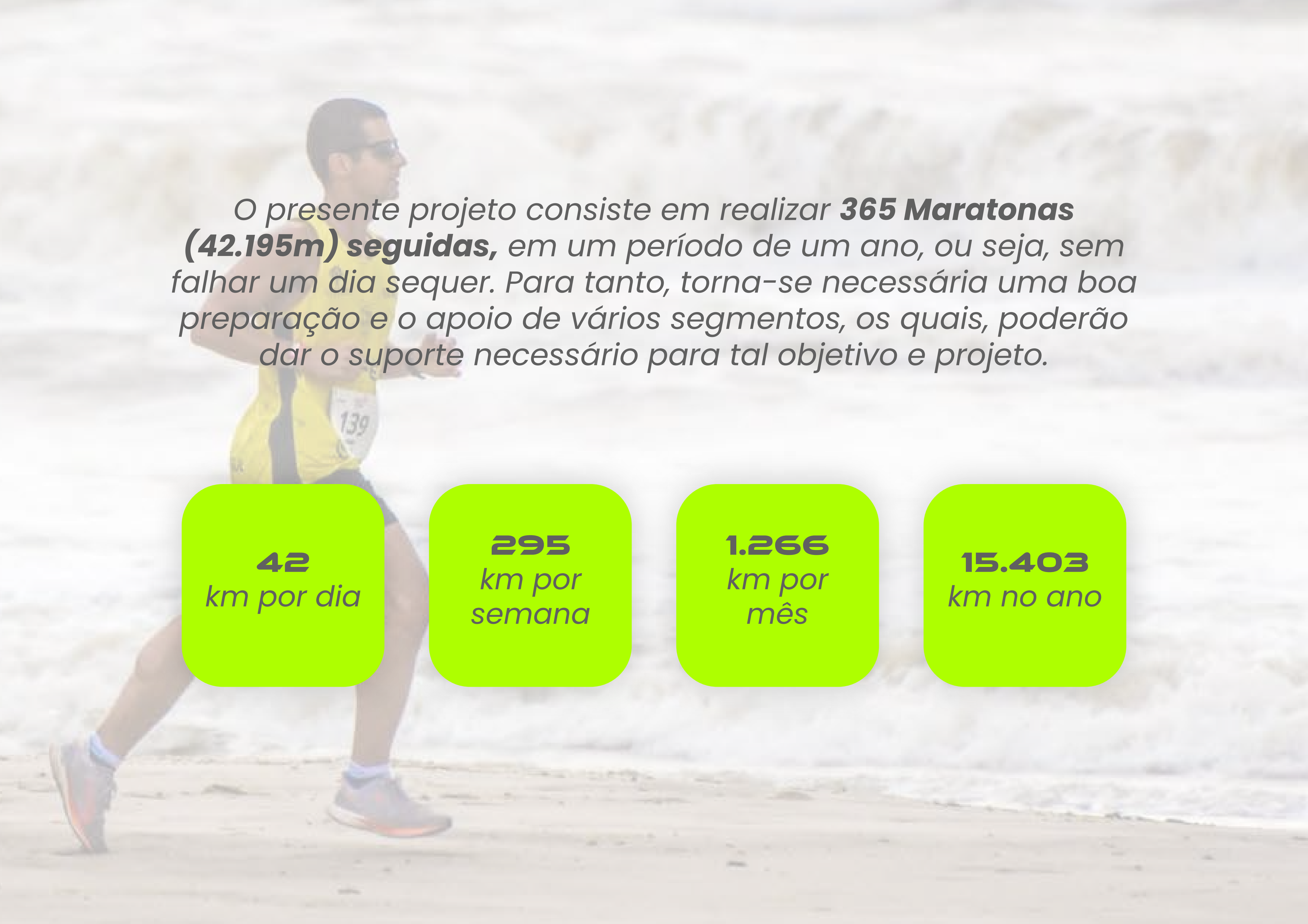


INSPIRAR
muito além da corrida **365** 



O presente projeto consiste em realizar **365 Maratonas (42.195m) seguidas**, em um período de um ano, ou seja, sem falhar um dia sequer. Para tanto, torna-se necessária uma boa preparação e o apoio de vários segmentos, os quais, poderão dar o suporte necessário para tal objetivo e projeto.

42
km por dia

295
km por
semana

1.266
km por
mês

15.403
km no ano

QUEM É ALEXANDRE SILVESTRIN?

Sou Alexandre Sendzich Silvestrin, 41 anos de idade, natural de Cachoeira do Sul – RS, casado, pai da Helena de 4 anos de idade, Profissional de Educação Física, graduado pela Universidade de Caxias do Sul – UCS/Universidad de León – Espanha, com Especialização em Musculação e Personal Trainer (Universidade Veiga de Almeida), Treinamento Desportivo (Universidade de León) e Fisiologia do Exercício (UFRGS).

Atualmente, atuo na Prefeitura de Caxias do Sul, Secretaria da Educação, trabalhando 40h em duas escolas de ensino fundamental do município, com Educação Física. Além disso, trabalho com treinamento físico para atletas e não atletas e comando um grupo de 50 atletas de corrida de rua.



ULTRAMARATONISTA



SUMMER 48K (areia)

*Prova realizada no litoral gaúcho [Itapeva-Capão da Canoa]
2X (48km)*

TTT (areia)

*Prova realizada no litoral gaúcho [Torres-Tramandaí]
2X (84km)*

Ultramaratona Gringos Backyard Ultra (terreno misto)

*Prova realizada no Jockey Club Caxias do Sul
1X (247,9km - 37 horas de prova) - Recordista da Prova*

UMCC - Ultramaratona Caminhos de Caravaggio

*Terreno misto [Farroupilha-Canela]
1X (217km)*

A META

Realizar o percurso de 42.195m todos os dias do ano, sem falha, variando trajetos, características de trajetos, percursos, altimetrias variadas e cidades variadas além do terreno variado (pista, grama, asfalto, trilha ou estrada de chão), de forma contínua, com pequenas pausas para hidratação e suplementação.

IR

MUITO

ALÉM DA

CORRIDA...



5 PILARES



INCENTIVAR O
DESAFIO



FOMENTAR O
TURISMO



PROMOVER O
CONHECIMENTO



AGUÇAR O ESPÍRITO DE
SOLIDARIEDADE



GERAR MAIS
INFORMAÇÃO

O PERCURSO

Os percursos em geral, irão depender dos parceiros (interesses). No entanto, um percurso padrão será montado para a realização diária e, conseqüentemente, possibilitar o apoio durante as maratonas diárias.

HORÁRIO (SAÍDA):

normalmente por volta das 7h

LOCAL:

Avenida Itália, Caxias do Sul- RS

**A CADA DIA IREMOS ATUALIZAR
O NÚMERO DE PEITO REFERENTE AO
NÚMERO DA MARATONA**



O LOCAL

A cidade base para a realização do presente projeto é Caxias do Sul. Município localizado no Estado do Rio Grande do Sul, na região nordeste do estado, a uma altitude aproximada de 817m, sendo a maior cidade da Serra Gaúcha e a segunda cidade mais populosa do estado.

Desde então, a cidade cresceu aceleradamente, multiplicando sua população, atingindo altos índices de desenvolvimento econômico e humano e tornando sua economia uma das mais dinâmicas do Brasil, presente em muitos mercados internacionais.

Também sua cultura se internacionalizou, dispondo de várias instituições de ensino superior e apresentando uma significativa vida artística e cultural em suas mais variadas manifestações, ao mesmo tempo em que passava a experimentar problemas típicos de cidades com alta taxa de crescimento, como a poluição, surgimento de favelas e aumento na criminalidade.



PREPARAÇÃO FÍSICA

Todo o processo de preparação física será comandado pelo próprio atleta, tendo como base mais de 3 anos contínuos de intenso treinamento.

O mesmo, leva em consideração:

- 1. treinamento de musculação (média 4x/semana)**
- 2. treinamento de corrida (planilha específica)**
- 3. aulas de Pilates com profissional especializado e treinamento com bicicleta Speed (média/1x/semana).**

No planejamento do desafio, a planilha de treinamento levará em consideração o período de início do mesmo.

Após o início do desafio diário, a fim da manutenção da condição física necessária para a completa conclusão do projeto, torna-se necessário:

- 1. prescrição de treinamento de musculação específico 2x/semana em local específico (parceria);**
- 2. continuação com o treinamento de Pilates (1 a 2x na semana) em local específico;**

Para períodos de recuperação será montada estrutura para aplicação de Crioterapia (Terapia do Gelo) diariamente, afim de, acelerar o processo de recuperação. Além disso, autoliberação miofascial, exercícios previamente prescritos de mobilidade/alongamento, sem contar o apoio de profissionais de quiropraxia, fisioterapia e massoterapia

AVALIAÇÕES FÍSICAS, TESTES FÍSICOS E ANÁLISE DE GASES E URINA A CADA 4 MESES(UFRGS)



A VIABILIDADE DO PROJETO SE DARÁ A PARTIR DE UM PROCESSO LOGÍSTICO E DE APOIO ESTRUTURAL DE DIFERENTES PROFISSIONAIS E EMPRESAS:

- *Preparação Física (treinamento/variabilidade);*
- *Acompanhamento Nutricionista (dieta/suplementação macronutrientes e micronutrientes);*
- *Acompanhamento análise/ajuste/reajuste da pisada;*
- *Acompanhamento Quiropraxia + Osteopata;*
- *Acompanhamento Fisioterapeuta;*
- *Acompanhamento Massoterapeutas;*
- *Acompanhamento Cardiologista;*
- *Acompanhamento Dermatologista;*
- *Avaliações físicas, testes físicos e análise de gases e urina a cada 4 meses(UFRGS)*
- *Exames de Sangue periódicos;*
- *Apoio financeiros alimentação;*
- *Apoio Suplementação;*
- *Apoio e confecção camisetas e peças para venda e uso*
- *pessoal diário para o desafio;*
- *Loja apoio para utensílios diversos de uso pessoal diário.*

DIVULGAÇÃO NAS REDES SOCIAIS: **(PRESENÇA DIÁRIA)**

Além da cobertura dos desafios diários, iremos promover conteúdos informativos e educativos a respeito da corrida de rua e da importância da prática do exercício físico para a saúde:

Stories

- 1. divulgação do percurso (na noite anterior);*
- 2. postagem do link do Strava (saída);*
- 3. km 10, 20 e 30;*
- 4. término do treino;*
- 5. rotina/dia-a-dia/interações com o público;*
- 6. visitas a patrocinadores;*
- 7. campanhas/ações dos patrocinadores;*
- 8. divulgações dos eventos*

Feed

- 1. foto, card ou carrossel com foto e infos dos percursos*
- 2. geração de conteúdo sobre o universo da corrida*
- 3. cards ou reels de conteúdo em colaboração*
- 4. divulgações dos eventos*
- 5. reels de resumo da semana*

MATERIAL ESPORTIVO: **PARA UTILIZAÇÃO E COMERCIALIZAÇÃO**

Será necessária a produção de diversos materiais esportivos para a realização do desafio:

- 1.CAMISETAS/REGATAS**
- 2.CORTA-VENTO**
- 3.CALÇAS**
- 4.BALACLAVA**
- 5.CANELITOS**
- 6.MEIAS**
- 7.MANGUITOS**
- 8.BONÉS E VISEIRAS**

*imagens ilustrativas,
não retratam o design
do material que será
desenvolvido, apenas
a disposição dos elementos*



INSERÇÃO EM EVENTOS

O projeto conta com alguns eventos chave que irão ocorrer ao longo dos 365 dias, são eles:

1. Lançamento (dias antes do início)
2. Maratona 001
3. Treinos e desafios coletivos e solidários (4 eventos)*
4. Maratona 100, 200, 300 (possibilidade)
5. Treinos especiais de final de semana (possibilidade em diferentes cidades e ativações de parceiros)
6. Maratona 365 (evento de corrida de participação)

*serão realizados 2 eventos grandes de arrecadação de alimentos, brinquedos e roupas em datas específicas durante o ano

TREINOS E DESAFIOS

Poderão ser realizados em diferentes locais e cidades da Região (Serra Gaúcha). Os mesmos, serão realizados em finais de semana e feriados.

EM CONJUNTO COM PATROCINADORES, SERÁ FEITO CRONOGRAMA DAS CIDADES ONDE ACONTECERÃO OS TREINOS (5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 42km)

CORRIDA DE RUA

DATA: 13/07/2025 (DOMINGO)

LOCAL: Caxias do Sul

PERCURSO: trajeto fechado (voltas) com possibilidade para a participação de diferentes pessoas (7, 14, 21 e 42kms.)

AS CARACTERÍSTICAS DO EVENTO PODERÃO SOFRER MODIFICAÇÕES, COM BASE NOS INTERESSES DE APOIADORES E PATROCINADORES.



DIVULGAÇÃO NAS MÍDIAS OFFLINE E MATERIAIS EXTRAS

- 1. Rádio, tv e jornal (assessoria de imprensa, entrevistas, matérias)*
- 2. Criação de materiais impressos;*
- 3. Backdrops (padrão e por evento)*
- 4. Itens esportivos para venda;*

	DIAMOND 1 cota	GOLD 4 cotas	APOIO permuta
Inserção nos vestuários (materiais de utilização e venda);	✔ todos os materiais	✔ camisetas e regatas	
Marca em stories do Instagram (dia a dia);	✔ 5x dia	✔ 3x dia	✔ 1x dia
Marca em stories do Instagram (específicos de utilização do produto/serviço);	✔	✔	✔
Marca em posts no feed do Instagram;	✔ diariamente	✔ diariamente	✔ quinzenalmente
Marca em reels do Instagram;	✔ todos	✔ semanalmente	✔ mensalmente
Geração de conteúdo em colaboração com a marca, sendo reels ou feed;	✔ quinzenalmente	✔ mensalmente	
Inserção da marca na divulgação dos diferentes eventos realizados;	✔	✔	
Promoção e participação na organização dos eventos do projeto;	✔		
Ativações da marcas nos eventos;	✔	✔	✔
Ativações de marca com o atleta;	✔	✔	
Percurso personalizado;	✔		
Citação da marca em entrevistas;	✔		
Presença da marca nos backdrops;	✔ maior/4x	✔ médio/2x	

*todos as modalidades envolvem um contrato de 12 meses





MAIS INFORMAÇÕES

Alexandre Silvestrin

(54) 99109-6213