



VISÃO GERAL

Percurso: 1.003 km

Altimetria: 10.171m

Tempo para conclusão: 75h



O que tem neste documento:

- Sobre o Audax Floripa
- Calendários 2025 e 2026
- Camisa Super Randonneur
- Medalhas Francesas
- Programação deste evento
- <u>Localização</u>
- <u>O que vem na inscrição</u>
- Equipamentos obrigatórios
- <u>Percurso</u>
 - Mapa da rota
 - Altimetria
 - Tabela de PCs e CPs
 - Pontos importantes
- Paris-Brest-Paris 2027
- Condecorações no Randonnée
- Apoiadores













AUDAX FLORIPA

- França, 1904 Henri Desgrange
- Audax/Randonnée: evento de ciclismo de longa distância
- **Princípios:**
 - Não-competitivo;
 - Resistência;
 - Autossuficiência:
 - Cicloturismo:
 - Companheirismo;
 - Respeito às leis de trânsito e ao meio ambiente.

Em 1904, Henri Desgrange, fundador do Tour de France no ano anterior, fundou o Audax France no modelo do Audax Italiano. Ele concedeu ao Audax Clube Parisien, recém-criado em 30 de novembro de 1904, a autoridade para certificar brevets realizados sob as regras Audax na França. A partir do início, o clube já foi um sucesso.

Fonte: Randonneurs Brasil https://www.randonneursbrasil.org/audax-club-parisien-historia/#page-content

Objetivos:

- Percorrer longas distâncias no seu próprio ritmo;
- Amizade, superação de desafios;
- Terminar o percurso proposto dentro do **tempo** limite estabelecido para cada brevet.



O Clube Audax Floripa Randonnée surgiu em 2009 com o Brevet Audax Floripa Volta à Ilha - 200 km, realizado tradicionalmente no último domingo de abril e consolidado como o maior brevet do país. Em 2017 batemos todos os recordes do evento: mais de 1000 ciclistas!

Em todas as edições, recebemos centenas de ciclistas vindos de diversas partes do Brasil e até do exterior, levando nossa cidade mundo afora.

Todos esses números colocaram o Audax Floripa entre os maiores Clubes do mundo no ranking anual do Audax Club Parisien, tendo sido homenageado com menção honrosa por ter estado por cinco anos consecutivos no Top 10 mundial - resultado de todos nós juntos!

Além de Floripa, vamos longe com a nossa Série Super Randonnée, realizando eventos que passam por diversas partes do Estado de SC, incluindo o super desafiador Audax Floripa nas Serras em Urubici e o belíssimo Audax Floripa na Rota da Amizade, em Fraiburgo.







homologação





CALENDÁRIO 2025

FLÈCHE BRASIL AUDAX FLORIPA 360km (mínimo de 360km em 24 horas) TRACE BRASIL AUDAX FLORIPA 200km MARÇO (entre 200 e 360km em 24 horas) AUDAX FLORIPA VOLTA À ILHA 200km BRM 200km e Desafio 100km O MAIOR BREVET DO BRASIL **AUDAX FLORIPA BRM 300KM** 300km **AUDAX FLORIPA BRM 400KM** 400km **AUDAX FLORIPA BRM 600KM** 600km AGOSTO AUDAX FLORIPA VOLTA À ILHA 200km SETEMBRO **EDIÇÃO PRIMAVERA** BRM 200km e Desafio 100km **AUDAX FLORIPA BRM 1000KM** 1000km OUTUBRO







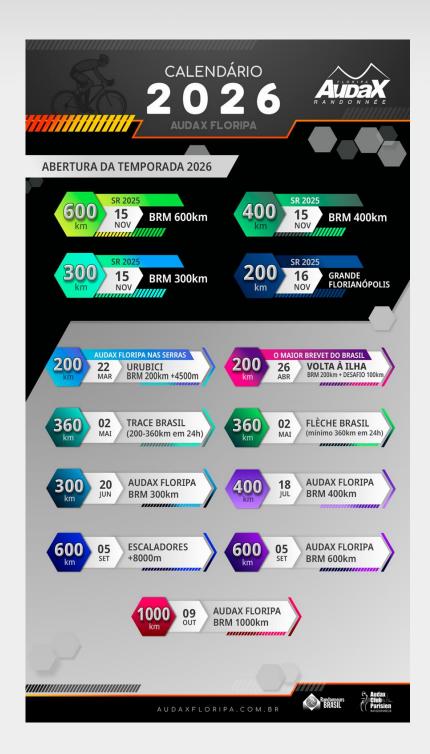




TEMPORADA 2026:

Estamos preparando as novidades do calendário e as inscrições serão abertas nos próximos dias. Fique de olho e garanta já os melhores descontos!

Acesse aqui













CAMISA SUPER RANDONNEUR

NOSSA TRADIÇÃO

Um presente do Clube Audax Floripa para todos os ciclistas que completam toda a **Série Super Randonnée** (200+300+400+600km) com a gente!



















MEDALHAS FRANCESAS

A medalha francesa é uma marca especial para os Randonneurs de todo o mundo.

Cada distância tem uma medalha do tipo insígnia de uma cor e o layout de cada uma é o mesmo pelo quadriênio compreendido entre uma do Paris-Brest-Paris e outra, quando muda completamente.

A medalha francesa é produzida e enviada exclusivamente pelo Audax Club Parisien para os Randonneurs que completarem seus brevets em todo o mundo, podendo ser adquirida a cada BRM (e independe de quaisquer outros eventuais brindes/premiações criadas pelo Clube organizador).

Agui no Audax Floripa nós oferecemos uma medalha do Clube para todo ciclista que completar seu desafio conforme o regulamento e, para aqueles adquirir a medalha aue deseiam francesa adicionalmente, a entregamos na chegada do brevet (salvo qualquer orientação específica informada anteriormente).

Caso o ciclista não consiga completar o brevet, o valor da medalha fica em crédito no sistema (vide informações na página de cada evento).



MEDALHA FRANCESA DE SUPER RANDONNEUR













PROGRAMAÇÃO DO EVENTO

22/10 QUARTA-FEIRA

23/10 SÁBADO

DIA DE PROVA!

RETIRADA DE KIT

- Das 14h às 19h na loja
 Della Bikes
- Importante: não teremos entrega de kit fora desses horários, mas, se você não puder vir, pode autorizar um terceiro apresentando essa autorização por escrito.

VISTORIA E CHECK IN

- das 4h15 às 4h50
- Atente-se para os equipamentos obrigatórios e apresente-se com o passaporte em mãos, fora do saguinho plástico, para o primeiro carimbo!
- Caso queira usar o drop bag, entregue sua bolsa fechada e identificada na vistoria.

LARGADA

• às 5h00

26/10 DOMINGO

- TÉRMINO DA PROVA às 8h00
- O tempo limite do BRM 1000km é de 75 horas (às 8h de domingo).





Confira o seu kit, que deve conter:

- bolsa de viagem Audax Floripa;
- placa de identificação e arames para fixá-la na frente da bicicleta;
- passaporte e saquinho plástico zip para acondicioná-lo;
- camisa(s), se adquirida na inscrição (verifique o tamanho escolhido).











ONDE ESTAMOS?



- R. Juvêncio Costa, 269 Trindade, Florianópolis - SC 88036-270
- https://www.dellabikes.com.br/
- (48) 3234-5000
- **Google Maps**















O QUE TEM NA INSCRIÇÃO?

- · Seguro pessoal;
- exclusiva bolsa de viagem do Audax Floripa (use para o drop baq!);
- camiseta casual e/ou camisa de ciclismo caso você tenha adquirido junto com a sua inscrição até o lote 2;
- placa de identificação com seu nome e arames para fixação na bolsa do drop baq;
- passaporte impresso e saquinho plástico para guardá-lo durante a prova;
- mapa e carta de rota digital (salve no celular!);
- Homologação francesa do Audax Club Parisien (ACP)

- medalha e certificado do Clube Audax Floripa Randonnée para todos que cumprirem o percurso conforme regulamento;
- abastecimento conforme tabela de PCs;
- "PC de sono" com hospedagem em hotel/pousada/ alojamento com roupa de cama e banho, mais jantar e café da manhã disponíveis;
- drop bag da largada até o "PC de sono" e de volta para a chegada (opcional);
- veículos da organização circulando pelo percurso e cobrindo o evento durante toda a sua realização com toda a nossa experiência, o nosso apoio e incentivo;
- nosso Staff na vistoria, largada e chegadas cuidando, torcendo e dando todo o apoio a vocês!

O QUE VEM NO KIT?





PASSAPORTE: de porte **obrigatório** durante toda a prova.

Deve ser **carimbado** nos PC's e devolvido íntegro na chegada (há um saquinho plástico no kit para protegê-lo).



CAMISETA CASUAL/CAMISA DE CICLISMO: Conforme opção de kit adquirido na inscrição se realizada no lote 1. Confira o tamanho!

ATENÇÃO:

O passaporte é o seu documento de prova. Em caso de perda ou algum dano que impossibilite a sua leitura, isso acarretará em desclassificação do Randonneur. Da mesma forma, a ausência de registro de algum controle também implicará em desclassificação. Lembre de carimbar e checar seu passaporte nos PCs indicado, bem como realizar os controles via passaporte digital!











REVISE OS EQUIPAMENTOS OBRIGATÓRIOS DE SEGURANÇA





CAPACETE PARA CICLISMO Uso obrigatório durante toda a prova.



Obrigatória a partir do BRM 300km. Esta manta não acompanha o kit, deve ser de propriedade do participante.



COLETE REFLETIVO

O colete deve ficar por cima de tudo (camisa/cortavento/mochila) e não basta ser colorido: deve refletir luzes! Seu uso também é obrigatório durante toda a prova.

Somente a faixa refletiva não é permitida a partir do BRM 300km.



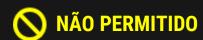




Devem permanecer afixados à bicicleta e acesos (um de cada o outro é reserva) em condições de baixa visibilidade. Farol sempre em modo contínuo!







Importante: sinalizadores não são aceitos como itens de iluminação.













1.003 km



10.171m



75 horas

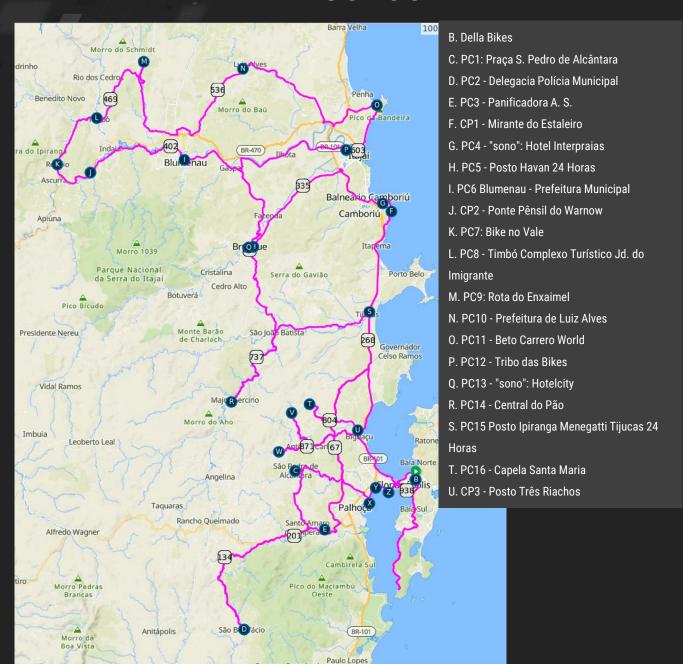












- Verifique se você está com a última versão da rota em seu ciclocomputador, celular ou semelhantes (última atualização: 20/10, 17h).
- Opte pela opção .TCX ou .GPX ambas podem ser baixadas no Ride With GPS sem necessidade de assinatura/pagamento.

ACESSO AO PERCURSO















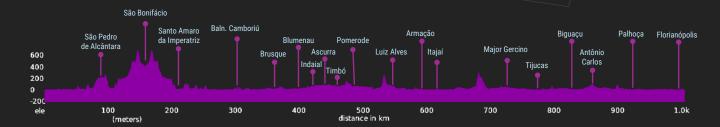














TABELA DE CONTROLES

BRM 1000km

	km	LOCAL	ABRE	FECHA	ORIENTAÇÃO / ESTRUTURA Exclusiva para os participantes
絙	0	Vistoria e Check-in	04:15	04:50	Controle: carimbo no passaporte/foto no app. Cuca, água e café; WC.
M	0	Largada	05:00		
PC1	90	São Pedro de Alcântara Praça	07:39	11:00	Controle: carimbo no passaporte/foto no app. Alimentação (sanduíche de pão com ovo, frutas), hidratação com isotônico e água.
PC2	156	São Bonifácio frente à Delegacia Polícia Municipal	09:35	15:24	Controle: carimbo no passaporte/foto no app. Alimentação (massa, frutas, jujuba), hidratação com isotônico e água, gelo; banheiro, chuveiro.
PC3	209	Sto. Amaro da Imperatriz Panifadora A.S.	11:10	18:56	Controle: carimbo no passaporte/foto no app. Vale-lanche: queijo/misto quente/frio + café; WC.
CP1	301	Itapema Mirante do Estaleiro	14:02	01:04 (6°f)	Passaporte digital: foto com ciclista e bicicleta no local (app).
PC4	308	Itapema Hotel Interpraias	14:15	01:32 (6°f)	Controle: carimbo no passaporte/foto no app. "PC do sono": bag drop, jantar (massa), banho, hospedagem e café da manhã disponíveis.
PC5	354	Brusque Posto Havan 24 Horas	15:42	04:36 (6°f)	Passaporte digital: foto com ciclista e bicicleta no local (app).
PC6	397	Blumenau Prefeitura Municipal de Blumenau	17:02	07:28 (6°f)	Passaporte digital: foto com ciclista e bicicleta no local (app).
CP2	430	Indaial Ponte Pênsil do Warnow	18:08	09:40 (6°f)	Passaporte digital: foto com ciclista e bicicleta no local (app).
PC7	443	Rodeio Bike no Vale	18:34	10:32 (6af)	Controle: carimbo no passaporte/foto no app. Alimentação, hidratação, banheiro. Loja de bicicleta com oficina disponível.
PC8	460	Timbó Complexo Turístico Jd. do Imigrante	19:08	11:40 (6°f)	Passaporte digital: foto com ciclista e bicicleta no local (app).
PC9	490	Pomerode Rota Enxaimel	20:08	13:40 (6°f)	Passaporte digital: foto com ciclista e bicicleta no local (app).
PC10	545	Luiz Alves Prefeitura Municipal de Luiz Alves	21:58	17:20 (6°f)	Passaporte digital: foto com ciclista e bicicleta no local (app).
PC11	589	Penha Beto Carrero World	23:26	20:16 (6°f)	Passaporte digital: foto com ciclista e bicicleta no local (app).
PC12	608	Itajaí Tribo das Bikes	00:05 (6 ^a f)	21:42 (6af)	Controle: carimbo no passaporte/foto no app. Alimentação (marmita salgada, frutas), água, WC. Loja de bicicletas com oficina disponível.
PC13	668	Brusque Hotel Gracher	02:14 (6 ^a f)	02:57 (sáb)	Controle: carimbo no passaporte/foto no app. "PC do sono": bag drop, Jantar: Duda Belli (massa), banho, hospedagem e café da manhā disponíveis.
PC14	721	Major Gercino Central do Pão	04:07 (6 ^a f)	07:35 (sáb)	Controle: foto no app. Vale-lanche: queijo/misto quente/frio + café; WC.
PC15	773	Tijucas Posto Ipiranga Menegatti 24 Horas	05:59 (6°f)	12:08 (sáb)	Passaporte digital: foto com ciclista e bicicleta no local (app).
PC16	813	Antônio Carlos Capela Santa Maria	07:24 (6°f)	15:38 (sáb)	Passaporte digital: foto com ciclista e bicicleta no local (app).
СРЗ	831	Biguaçu Posto Três Riachos - Prado	08:03 (6 ^a f)	17:13 (sáb)	Passaporte digital: foto com ciclista e bicicleta no local (app).
PC17	859	Antônio Carlos Mercado Vila Doze	09:03 (6 ^a f)	19:40 (sáb)	Passaporte digital: foto com ciclista e bicicleta no local (app).
PC18	877	Antônio Carlos Campo Cruzeiro - Santa Maria	09:42 (6°f)	21:14 (sáb)	Passaporte digital: foto com ciclista e bicicleta no local (app).
CP4	917	São José Trapiche Guararema - Ponta de Baixo	11:07 (6°f)	21:44 (dom)	Passaporte digital: foto com ciclista e bicicleta no local (app).
CP5	922	São José Beiramar de São José	11:18 (6 ^a f)	01:11 (dom)	Passaporte digital: foto com ciclista e bicicleta no local (app).
CP6	927	Florianópolis Coqueiros - orla	11:29 (6 ^a f)	01:37 (dom)	Passaporte digital: foto com ciclista e bicicleta no local (app).
PC19	969	Florianópolis Caieira da Barra do Sul - ponto final	12:59 (6 ^a f)	05:17 (dom)	Passaporte digital: foto com ciclista e bicicleta no local (app).
R	1004	Florianópolis Della Bikes	14:05 (6°f)	08:00 (dom)	Controle: carimbo no passaporte/foto no app. Água, sopa, WC; medalha e certificado.

* IMPORTANTE:

O horário de fechamento de cada PC passa a ser apenas uma referência. O(a) ciclista não será desclassificado(a) ou impedido(a) de seguir caso esteja fora do horário indicado. Lembramos, porém, que ele indica uma média horária de 13.6km/h, sendo necessário aumentar a média para concluir o brevet dentro do tempo limite para a chegada.

PONTO DE CONTROLE

Registros obrigatórios ao longo da rota. Requer uma comprovação conforme indicado (carimbo no passaporte, cupom fiscal, foto local...). Nestes pontos é permitido receber apoio externo.

CP

CONTROLE DE PASSAGEM

Registros obrigatórios de passagem por determinados pontos da rota, em geral mais dinâmicos e sem estrutura de apoio e/ou assistência externa (não permitida nos CPs). Ah, atenção: não é permitido receber apoio externo nos CPs!



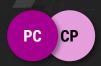








ORIENTAÇÕES SOBRE OS CONTROLES



PCs e CPs virtuais:

- Nos controles em que não houver um Staff para carimbar o passaporte, o ciclista deverá fazer uma foto com a bicicleta no local indicado e/ou trazer um cupom fiscal de qualquer consumo no local.
- Os pontos foram selecionados pensando na comodidade de serviços/produtos disponíveis enquanto na parada, contudo, o(a) ciclista é livre para parar onde desejar para seu abastecimento.



Informações sobre os "PCs de Sono":

- Os "PCs de sono" serão no Hotel Interpraias (km 309 - Itapema, PC4) e no Hotel Gracher (km 667 - Brusque, PC13).
- Nestes pontos estarão disponíveis: jantar, camas (quartos compartilhados que serão ocupados conforme ordem de chegada a fim de evitar incomodar quem já estiver descansando), banheiros com chuveiros (nos quartos), café da manhã e o drop bag. Todos estes itens são de uso opcional e independente, conforme ritmo e escolhas de cada um.
- Qualquer consumo adicional, seja do ciclista ou acompanhante/apoio, deve ser pago antes da saída pelos próprios.

O drop bag (de uso opcional):

- Transportaremos uma bolsa/mochila pequena por participante para ambos os "PC de sono" (PC4 e PC13) e de volta para a chegada.
- Pedimos que priorizem o uso da bolsa entregue no kit.
 Ela deverá ser entregue fechada e identificada na vistoria e estará novamente disponível para retirada na chegada (previsão: a partir do meio da tarde de sábado).
- Não é permitido entregar itens avulsos/pendurados na bolsa.
- A bolsa estará acessível somente nos PC4 e 13. Em cada um deles, deverá ser novamente devolvida fechada e identificada antes que o(a) ciclista saia do hotel.











ATENÇÃO

Particularidades e pontos que requerem atenção

REGULAMENTO/ANDAMENTO DO BREVET:

- Nos PCs físicos: carimbar o passaporte. Recomendamos que esta seja sua primeira atividade na parada. Abastecimento disponível conforme tabela.
- Acesso ao abastecimento nos PCs e hospedagem nos PCs de sono: exclusivos para os participantes. Acompanhantes devem custear suas despesas. Custos adicionais nos PCs e, em especial, nos hoteis, devem ser acertados individualmente antes da saída.
- ATENÇÃO: o acompanhamento por pessoas não inscritas no evento ou por veículos, bem como apoio fora dos PCs, implica em desclassificação imediata sem direito a contestação.



PERCURSO:



A rota no Ride With GPS tem marcados todos os PCs, no entanto, devido ao tamanho, é um **arquivo pesado**. Sugerimos **dividir a rota** em três ou quatro arquivos para uma melhor navegação.



Atenção especial nos trechos em que se passa por uma mesma via mais de uma vez - nem sempre o GPS conseguirá distinguir se é na ida ou na volta, podendo induzir ao erro. Tenha clareza do caminho que deve seguir a cada momento (exemplos: Contorno Viário de Florianópolis, BR 101 em Tijucas, Itajaí/Ilhota, Brusque).

- Carros de apoio não devem transitar pela Rod. Interpraias (km 296 ao 308), devendo seguir até o PC4 (hotel) pela BR 101 se desejarem estar lá. E, lembramos: o apoio não pode acompanhar o ciclista na estrada, devendo sempre seguir de um PC para outro.
- Acompanhantes que desejarem ficar no hotel devem fazer suas reservas diretamente com os mesmos, bem como efetuar o pagamento de suas despesas diretamente ao local. Contatos:
- Hotel Interpraias: Avenida Rodesindo Pavan, 10, Barra, Balneário Camboriú SC, 88332-245 | (47) 99900-2869;
- Hotel Gracher: Avenida Cônsul Carlos Renaux, 56, Brusque SC, 88350-002 | (47) 99637-6886.
- No **PC4 Hotel Interpraias (km 308)**, estarão à disposição dos ciclistas: jantar (massa com molho bolonhesa ou branco), hospedagem com roupas de cama e banho, café da manhã e o drop bag.
- Em Brusque (PC13, km 667), a hospedagem com roupas de cama e banho será no Hotel Gracher, que vai fornecer um kit pronto para o café da manhã. O jantar (prato executivo com arroz, frango, legumes e fritas), por sua vez, será no Duda Belli Bar (R. Adriano Schaefer, 56), a 300m do hotel. Podem jantar antes ou depois de chegar ao hotel, como preferirem. Como o Bar fecha à 00h00, para quem for passar depois desse horário vamos providenciar marmita para jantarem no hotel.











ATENÇÃO

Particularidades e pontos que requerem atenção

PERCURSO:

OUANTO AO ABASTECIMENTO/OFERTAS LOCAIS:

Na maior parte do percurso haverá oferta de comércio e postos abertos, contudo, durante a noite/madrugada, haverá muito pouco disponível em alguns pontos que listamos abaixo. Programe-se com abastecimento para estes trechos se necessário:

- entre Itajaí e Brusque (primeira perna 325-350);
- entre Blumenau (bairro Belchior Alto), Luiz Alves até a BR 101;
- entre Ilhota e Brusque (segunda perna km 615-640);
- Major Gercino (km 700-745) Central do Pão (PC 14) aberta das 6h00 às 20h00 para troca do vale-lanche;
- a partir de Tijucas (km 775), especialmente na extensão do Contorno Viário, até a saída em São José (km
- dentro de Florianópolis, entre a Ponte e a Tapera e entre Ribeirão da Ilha e Caieira da Barra do Sul.

PONTOS QUE REQUEREM MAIOR ATENÇÃO/CUIDADO:

- Tenha especial atenção e cuidado nas entradas/saídas da BR 101. Salvo se indicado, recomendamos dar preferência ao acostamento da pista principal (e não pista marginal). Pedale defensivamente!
- Pedale com cuidado nas descidas da Interpraias. A rodovia tem subidas e descidas bastante íngremes.
- Mantenha-se à direita e tenha muito cuidado e atenção tanto na subida (ida a partir do km 670), como na descida da serra entre Brusque e São João Batista – trecho sem acostamento (asfalto bom!).
- Entre os km 755 e 765 de São João Batista a Tijucas o acostamento está ruim, com sujeira/areia e buracos. Caso necessite, pedale com mais cuidado e atenção sobre a pista de rolamento quando for inviável pedalar no acostamento. Este é o motivo, aliás, pelo qual saímos da via principal e usamos uma via quase paralela no km 759 (bairro Nova Descoberta), sendo mais seguro.





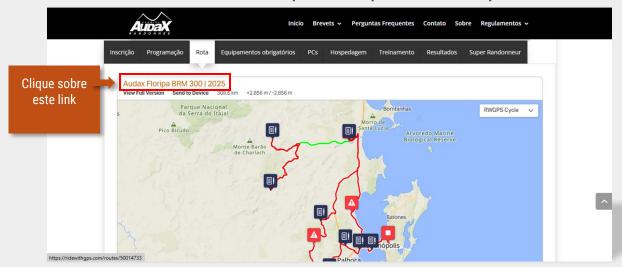




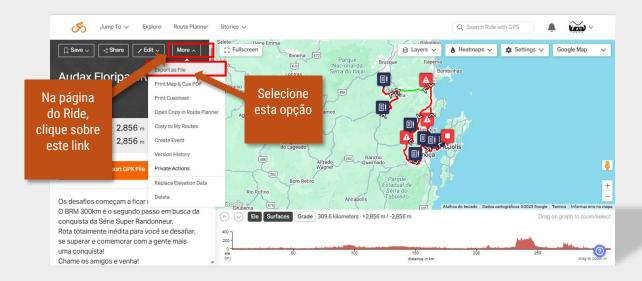


Veja como fazer o download da rota corretamente:

https://audaxfloripa.com.br/audax-floripa-brevet-1000-2025/



https://ridewithgps.com/routes/53045734





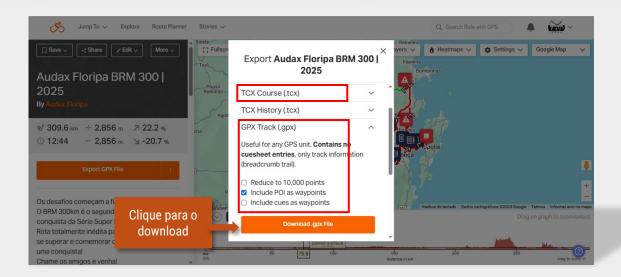


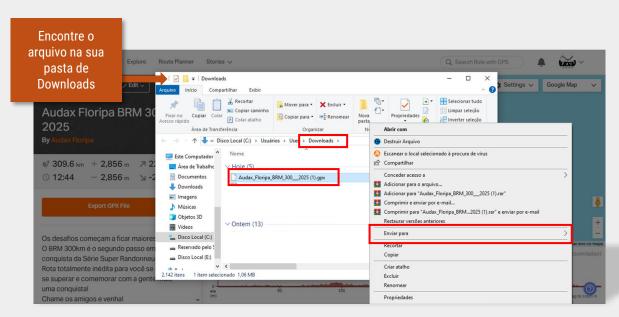






Veja como fazer o download da rota corretamente:





Com o seu dispositivo (*Garmin/IGP/Wahoo/Atrio/* etc.) conectado ao computador via cabo ou Bluetooth, clique em Enviar para, selecione o seu aparelho e envie o arquivo baixado.

Em geral, o arquivo vai para uma pasta denominada 'Rotas'/'Routes'/'Percursos' ou similar. Confira neste momento (e não na largada!) se deu tudo certo e pronto!











PARIS-BREST-PARIS

2027

- A prova mais emblemática e especial da modalidade!
- São **1200km:** da Grande Paris a Brest, no litoral francês, e volta
- Acontece a cada quatro anos e o Audax Floripa está presente desde 2011
- **Pré-requisito obrigatório**: Série 2027 completa (200 + 300 + 400 + 600km)
- Importante: Série 2026 para pré-inscrição no início de 2027
- Preparamos um 'combo' de brevets (200, 300, 400 e 600km) em 15 e 16/11/2025 válidos para a pré-inscrição do PBP, bem como para o título de Super Randonneur 2025, caso ainda falte algum brevet para você. ;-)
- Além disso, em novembro/2026, teremos a Super Série Audax Floripa: uma sequência com todos os brevets somando 1500km em cinco dias e garantindo o seu carimbo para Paris!:-)
- Por fim, nossa recomendação especial: comece a se preparar desde já (física, mental e financeiramente) e inclua o BRM 1000km de 2026 no seu planejamento. Será importante na preparação física, mental e logística!















CONDECORAÇÕES NO RANDONNÉE

PROMOVIDAS PELO ACP:

SUPER RANDONNEUR:

Para o Randonneur/a Randonneuse que conquista a Série completa (200 + 300 + 400 + 600km) no ano (01/01-31/12).

RANDONNEUR 5000:

Para o Randonneur/a Randonneuse que homologa 5000km num período de até três anos somados nas provas pré-requisito inclui o PBP.

RANDONNEUR 10000:

Para o Randonneur/a Randonneuse que homologa 10.000km num período de até seis anos somados nas provas pré-requisito inclui o PBP e +1 LRM.

PROMOVIDAS PFI O RANDONNEURS BRASIL

SUPER RANDONNEUR BRASIL

Completar uma série de brevets (BRMs) de 200km, 300km, 400km e 600km em um período de 365 dias:

SUPER RANDONNEUR BRASIL

- 2 ESTADOS

SUPER RANDONNEUR BRASIL

- 4 ESTADOS

RANDONNEUR BRASIL 5000

LES RANDONNEURS BRASIL - JÚLIA LEMOS AWARD



www.audax-club-parisien.com



randonneursbrasil.org/awards/











APOIO:

















Há 48 anos, o lugar da bicicleta!
<u>@della.bikes</u>



treinamento | preparação física | assessoria <u>@dellasports</u>



BOA PROVA!

Tenham cuidado, atenção e, sobretudo:

divirtam-se!

Superem seus limites!

