

REGULAMENTO GERAL



SUMÁRIO

| | | |
|-----|--|----|
| 1. | DEFINIÇÃO DA CORRIDA | 2 |
| 2. | ORGANIZAÇÃO..... | 2 |
| 3. | CRONOGRAMA..... | 5 |
| 4. | PARTICIPAÇÃO E AUTOSSUFICIÊNCIA | 6 |
| 5. | MODALIDADES, CATEGORIAS E PREMIAÇÃO..... | 6 |
| 6. | CATEGORIAS DA LA MISÓN KIDS: | 7 |
| 7. | PREMIAÇÃO:..... | 7 |
| 8. | EQUIPAMENTOS OBRIGATÓRIOS..... | 9 |
| 9. | RESPONSABILIDADES INDIVIDUAIS | 10 |
| 10. | SEGURANÇA E EMERGÊNCIA | 10 |
| 11. | PENALIDADES E ÉTICA NO TRAIL..... | 10 |
| 12. | REGRAS GERAIS | 10 |
| 13. | DENÚNCIAS E PROTESTOS..... | 10 |
| 14. | ANEXOS | 12 |
| | ALIMENTAÇÃO / PONTOS DE APOIO..... | 16 |

LA MISIÓN BRASIL 2025

O evento LA MISIÓN BRASIL será realizado entre os dias 13 e 17 de agosto de 2025 (quarta, quinta, sexta, sábado e domingo), na cidade de Passa Quatro – MG.

1. DEFINIÇÃO DA CORRIDA

A LA MISIÓN BRASIL é uma corrida de trekking de montanha onde os atletas devem optar, no momento da inscrição, entre as modalidades de 110km, 80km, 55km, 35km, 25km, 15Km e 7km. A corrida é livre e os corredores podem correr ou caminhar, parar e descansar onde e quando quiserem. A LA MISIÓN BRASIL é uma corrida que deve ser feita na forma de **autossuficiência**, isso significa que os corredores devem levar todo o seu equipamento obrigatório, hidratação, vestuário e alimentos durante a corrida.

- 1.1. Formato da Corrida
- 1.2. Percursos
- 1.3. Tempo limite e cortes (Plano A)
- 1.4. Pontos na Internacional *Trail Run Association* (ITRA) e UTMB¹.

2. ORGANIZAÇÃO

A organização do evento está a cargo de Tambo Great Explorers, inscrito no CNPJ sob nº 26.748.534/0001-94.

Os organizadores poderão adiar, suspender ou cancelar o evento por questões de segurança pública.

Por terem sua origem em motivos de força maior, a organização não se responsabilizará pelos custos ou valores despendidos pelos atletas relacionados à remarcação/cancelamento de passagens, hospedagem e demais custos incorridos em virtude de referido adiamento/suspensão/cancelamento. Caberá à organização apenas a devolução do valor da inscrição, nos moldes do definido por este regulamento (Cláusula 2.5.).

As regras de conduta em virtude da pandemia, serão estabelecidas de acordo com as orientações dos órgãos competentes e divulgadas aos atletas através dos nossos meios de comunicação.

- 2.1. Diretor da Prova
- 2.2. Seguro de Acidentes Pessoais

¹ Para maiores informações sobre as pontuações ITRA acessar: <http://itra.run/>

2.3. Inscrições

Os valores e ações promocionais, a critério da organização, serão anunciados nos meios de comunicação oficiais do LA MISIÓN BRASIL.

- 2.3.1. As inscrições serão realizadas através do site www.lamisionbrasil.com.br
- 2.3.2. Será adicionada uma taxa de transação no valor de 5% (cinco por cento), sobre o valor da inscrição.
- 2.3.3. Devido a questões como o limite operacional da equipe de organização, a manutenção da qualidade do serviço prestado, a prevenção e gerenciamento de eventuais impactos ambientais decorrentes da prova, dentre outros, o número de inscrições é limitado por distância.
- 2.3.4. Maiores de 60 anos têm direito a desconto de 50% sobre o valor da inscrição, não cumulativo com os descontos promocionais, independente do momento que realizar.
- 2.3.5. Será considerado para fins de definição 60+ a idade na data de realização do evento.
- 2.3.6. Pessoas com deficiência (PCDs) têm direito a desconto de 50% sobre o valor da inscrição, não cumulativo com os descontos promocionais, independente do momento que realizar. O atleta deverá enviar laudo médico com SID para comprovação.
- 2.3.7. Serão considerados a seguinte pontuação ITRA para descontos na inscrição² atletas de alto desempenho:
 - Homens acima de 800 pontos: 100%
 - Mulheres acima de 675 pontos: 100%
 - Homens entre 750 e 799: 50%
 - Mulheres entre 600 e 674: 50%
 - Homens entre 700 e 749: 30%
 - Mulheres entre 550 e 600: 30%
- 2.3.8. O atleta receberá por e-mail, em até 10 dias úteis a NFS-e referente a inscrição realizada.
- 2.3.9. Será permitida a alteração da distância escolhida até 31 de julho de 2025³, conforme disponibilidade de vagas e mediante o pagamento da diferença de valor da inscrição (válido valor do lote no momento da alteração). Após essa data não será permitido, sob nenhuma hipótese, alteração de distância.

2.4. Devolução e cancelamento de Inscrição

2.5. Serviços Oferecidos

- 2.5.1. Kit atleta contendo: Camiseta SALOMON, número de peito e chip de cronometragem, brindes patrocinadores (caso houver), boné personalizado, copo, sacola personalizada e seguro pessoal.

² O desconto não é acumulativo às ações promocionais.

³ Em caso de alteração para distância de menor valor o atleta não será reembolsado.

IMPORTANTE: A escolha do tamanho da camiseta e do brinde *finisher* deverá ser realizada no momento da inscrição. Alterações no tamanho poderão ser realizadas até 31 de julho de 2025, mediante disponibilidade.

- 2.5.2. Congresso Técnico on-line por distância.
- 2.5.3. Serviço de resgate e primeiros socorros com socorristas e veículos 4x4 em todos os acessos do percurso, conforme plano de contingência. Haverá, para atendimento emergencial aos atletas, serviço de ambulância para remoção e o atendimento médico propriamente dito, tanto de emergência como de continuidade, será efetuado na Rede Pública sob responsabilidade desta.
- 2.5.4. O(a) atleta ou seu (sua) acompanhante responsável poderá decidir por outro sistema de atendimento eximindo a ORGANIZAÇÃO de qualquer responsabilidade, desde a remoção/transferência até seu atendimento médico
- 2.5.5. No mínimo de 5 ambulâncias UTI distribuídas entre arena de prova e percurso.
- 2.5.6. Posto de atendimento médico na arena de prova.
- 2.5.7. Postos de atendimento médico nos pontos de apoio com médico, enfermeiros e fisioterapeutas.
- 2.5.8. Alimentação pré prova, conforme cardápio nutricional.
- 2.5.9. Alimentação e hidratação nos pontos de apoio durante o percurso e após a prova, conforme cardápio nutricional.
- 2.5.10. Eventual traslado ao hospital mais próximo ou à instituição indicada pela cobertura médica do corredor.
- 2.5.11. Medalha *Finisher* para os atletas que completarem o percurso dentro do tempo limite estabelecido e demais regras descritas no regulamento.
- 2.5.12. Fotos e vídeos nas redes sociais nos dias seguintes da prova.
- 2.5.13. Foto oficial do evento em cabine exclusiva.
- 2.5.14. Guarda volumes na arena de prova.
- 2.5.15. Banheiros container na arena de prova e chuveiros para banho.
- 2.5.16. Banheiros nos pontos de apoio indicados.
- 2.5.17. Classificação geral e por categorias.
- 2.5.18. Premiação em dinheiro para os primeiros colocados.
- 2.5.19. Lounge para descanso na chegada.
- 2.5.20. Brinde *Finisher*: medalha, blusa SALOMON personalizada nas distâncias de 110km, 80 Km e 55 Km e camiseta manga longa SALOMON personalizada nas distâncias de 35 Km, 25 Km, 15 Km e 7 Km para todos os atletas que completarem o percurso dentro do tempo limite e demais regras descritas no regulamento.
- 2.5.21. Comunicação atualizada no site do evento.
- 2.5.22. Manual do atleta a ser divulgado até 10/08.
- 2.5.23. Serviço de atendimento ao cliente (SAC): e-mail, whatsapp, redes sociais e telefone.
- 2.5.24. *Staffs* distribuídos em todo o percurso e arena da prova.
- 2.5.25. Espaço exposição de produtores e artesão regionais.
- 2.5.26. Ingresso para acesso as propriedades públicas e/ou particulares que compõe o percurso de cada modalidade
- 2.5.27. Praça de alimentação com espaço de recreação infantil.
- 2.5.28. Lives nas redes sociais para sanar dúvidas nos meses de junho, julho e agosto.
- 2.5.29. Grupos de whatsapp para sanar dúvidas nos meses de junho, julho e agosto.
- 2.5.30. Arena de prova com projeto de Arquitetura, Engenharia Elétrica e aprovação do CBMMG.
- 2.5.31. Equipes de limpeza 24h nos banheiros e arena.

- 2.5.32. Equipes de sinalização de percurso durante a corrida.
- 2.5.33. Nutricionista responsável pela alimentação nos pontos de apoio e arena.
- 2.5.34. Equipe de tecnologia para desenvolvimento de site e programação de sistemas.
- 2.5.35. Direito a participação na modalidade escolhida.

2.6. Comunicação

3. CRONOGRAMA

As atividades do evento seguirão o seguinte cronograma:

| QUARTA-FEIRA 13 de AGOSTO | | |
|----------------------------------|--|-----------------------|
| 14h | Abertura oficial da LMB 2025 | Palco Não é só Correr |
| 14h às 20h | Expo e Praça de alimentação | Arena Não é só Correr |
| | Check-in e retirada de kit (Todas as distâncias) | |
| | Entrega de Drop Bag (110km, 80km, 55km) | |
| 14:30h | Trem da Serra | Estação Central |

| QUINTA-FEIRA 14 de AGOSTO | | |
|----------------------------------|---|-----------------------|
| 10h às 22h | Check-in e retirada de kit (Todas distâncias) | Arena Não é só Correr |
| | Expo e Praça de alimentação | |
| | Entrega de Drop Bag (110km, 80km, 55km) | |
| 10:30H | Trem da Serra | Estação Central |
| 14:30h | Trem da Serra | |
| 14:30h | Largada Infantojuvenil SUB18 | FLONA |
| 15h | Largada Infantojuvenil SUB15 | |
| 15:30h | Largada Infantojuvenil SUB13 | |
| 16h | Largada Infantojuvenil SUB11 | |
| | Premiação Infantojuvenil | |
| 21h | Largada 110km | Arena Não é só Correr |

| SEXTA-FEIRA 15 de AGOSTO | | |
|---------------------------------|-----------------------------|-----------------------|
| 06h | Largada 80km | Arena Não é só Correr |
| | Largada 55km | |
| 08h | Largada 25km | |
| 06h as 22h | Expo e Praça de alimentação | |
| 10h as 22h | Check-in e retirada de kit | |
| 10:30h | Trem da Serra | Estação Central |
| 14:30h | | |
| 19h | Término 25 km | Arena Não é só Correr |

| SÁBADO 16 de AGOSTO | | | |
|----------------------------|--|-----------------------|-----------------------|
| 3h | Término 55 km | Arena Não é só Correr | |
| 06 às 07h | Check-in e retirada de kit (07km/15km) | | |
| 06 as 23:59h | Expo e Praça de alimentação | | |
| 06 às 07h30 | Check-in e retirada de kit (15km) | | |
| 06 às 16h | Check-in e retirada de kit (kids) | | |
| 06h | Largada 35km | | |
| 08h | Largada 15km | | |
| 10h | Largada 07km | | |
| 10h30 | Trem da Serra | | Estação Central |
| 10h | Término 7 km | | Arena Não é só Correr |
| 12h | Término 110km | | |
| 13h | Término 80 km | | |
| 14h | Término 15 km | | |
| 14h30 | Trem da Serra | Estação Central | |
| 14h às 20h | Devolução Drop Bag | Arena Não é só Correr | |
| 17h | La Mision Kids | | |
| 20h | Término 35 km | | |
| 20:15h | Premiação Geral e Categorias | | |
| 22h | La Fiesta Misionera | | |

| DOMINGO 17 de AGOSTO | | |
|-----------------------------|-------------------------------|-----------------------|
| 9 às 12h | Devolução Drop Bag | Arena Não é só Correr |
| | Troca de camisetas e finisher | |

3.1. Entrega de Kit

4. PARTICIPAÇÃO E AUTOSSUFICIÊNCIA

4.1. Para participar da LA MISIÓN BRASIL, o atleta deverá:

4.2. Autossuficiência:

5. MODALIDADES, CATEGORIAS E PREMIAÇÃO

5.1. Modalidades:

5.2. Categorias:

5.3. Categorias e distâncias do Infante Juvenil:

6. CATEGORIAS DA LA MISÓN KIDS:

6.1. Categorias:

7. PREMIAÇÃO:

7.1. Serão premiados com troféu os 5 (cinco) primeiros colocados geral masculino e feminina de cada modalidade, sendo que estes não farão jus a premiação por categoria.

7.2. Serão premiados com troféu os 3 (três) primeiros em cada categoria.

7.4. Haverá premiação em dinheiro, masculino e feminino, distribuídos da seguinte forma:

| 110 K | COLOCAÇÃO | | PREMIAÇÃO |
|-------|-----------|--|---------------|
| | 1º | | R\$ 10.000,00 |
| | 2º | | R\$ 5.000,00 |
| | 3º | | R\$ 2.500,00 |

| 80 K | COLOCAÇÃO | | PREMIAÇÃO |
|------|-----------|--|--------------|
| | 1º | | R\$ 8.000,00 |
| | 2º | | R\$ 4.000,00 |
| | 3º | | R\$ 2.000,00 |

| 55 K | COLOCAÇÃO | | PREMIAÇÃO |
|------|-----------|--|--------------|
| | 1º | | R\$ 5.000,00 |
| | 2º | | R\$ 2.500,00 |
| | 3º | | R\$ 1.500,00 |

| 35 K | COLOCAÇÃO | | PREMIAÇÃO |
|------|-----------|--|--------------|
| | 1º | | R\$ 3.500,00 |
| | 2º | | R\$ 1.500,00 |
| | 3º | | R\$ 1.000,00 |

| 25 K | COLOCAÇÃO | | PREMIAÇÃO |
|------|-----------|--|--------------|
| | 1º | | R\$ 2.500,00 |
| | 2º | | R\$ 1.000,00 |
| | 3º | | R\$ 700,00 |

| 15 K | COLOCAÇÃO | | PREMIAÇÃO |
|------|-----------|--|--------------|
| | 1º | | R\$ 2.000,00 |
| | 2º | | R\$ 800,00 |
| | 3º | | R\$ 500,00 |

| 07 K | COLOCAÇÃO | | PREMIAÇÃO |
|------|-----------|--|------------|
| | 1º | | R\$ 500,00 |
| | 2º | | R\$ 300,00 |
| | 3º | | R\$ 200,00 |

IMPORTANTE: Os valores serão pagos pela empresa organizadora através de PIX ou transferência bancária em conta titular do atleta, até o dia 31 de agosto de 2025.

8. EQUIPAMENTOS OBRIGATÓRIOS

Para participar da LA MISIÓN BRASIL é exigido uma relação de equipamentos obrigatórios^{6,7}.

CADA CORREDOR DEVE ESTAR CIENTE DE QUE A SEGURANÇA DEPENDERÁ DO MATERIAL EM SUA POSSE.

8.1. Equipamentos Obrigatórios:

| item | Material | 110K | 80K | 55K | 35K | 25K | 15K | 7 K |
|------|---|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 01 | Jaqueta impermeável com costura selada | X | X | X | | | | |
| 02 | Jaqueta impermeável | | | | X | X | | |
| 03 | Calça longa de lycra ou trekking | X | X | X | | | | |
| 04 | Camiseta mangas longas ou manguito | | | | X | X | | |
| 05 | Fleece ou segunda pele | X | X | X | | | | |
| 06 | Luvas de inverno com tecido tipo velo, polar, lã ou fleece. (Não é permitido luva dedo cortado) | X | X | X | X | X | | |
| 07 | Gorro, necktube ou protetor de ouvido | X | X | X | X | X | | |
| 08 | Cobertor de emergência (aluminizado) | X | X | X | X | X | X | |
| 09 | Capacete (pode ser de mountain bike) | X | X | X | | | | |
| 10 | Lanterna de cabeça, mínimo 250 lumens, funcionando e com bateria reserva | X | X | X | | | | |
| 11 | Lanterna de cabeça, mínimo 150 lumens, funcionando | | | | X | | | |
| 12 | Apito | X | X | X | X | X | X | |
| 13 | Recipiente para levar, no mínimo, 2 litros de água | X | X | X | X | X | | |

⁶ Estes equipamentos mínimos são vitais para que os corredores se adaptem e consigam superar as adversidades do ambiente de montanha de acordo com suas próprias habilidades.

⁷ A organização recomenda, não escolher as roupas mais leves, a fim de ganhar algumas gramas, mas escolher as roupas que permitem uma boa proteção na montanha contra calor, frio, vento e chuva, obtendo-se assim uma melhor segurança e desempenho. Cada corredor deve estar ciente de que a segurança dependerá do material em sua posse.

| | | | | | | | | |
|-----------|---|---|---|---|---|---|---|--|
| 14 | Recipiente para levar, no mínimo, 1 litro de água | | | | | | X | |
| 15 | Mochila | X | X | X | X | X | | |
| 16 | Mochila ou cinto | | | | | | X | |
| 17 | Kit de primeiros socorros | X | X | X | X | X | X | |

8.2. Kit de primeiros socorros para todas as modalidades, exceto 07 Km:

8.3. Complemente seu kit de primeiros socorros com os produtos que julgar necessários.

9. RESPONSABILIDADES INDIVIDUAIS

9.1. Ao longo de todos os percursos

10. SEGURANÇA E EMERGÊNCIA

10.1. Cada atleta é responsável por seu próprio desempenho na corrida. Cada um deve julgar por si mesmo, se deve ou pode continuar na corrida.

10.2. Em caso de emergência os participantes da prova devem notificar o staff ou o corredor mais próximo para este notificar a organização.

11. PENALIDADES E ÉTICA NO TRAIL

11.1. É aplicável a todos os corredores inscritos na LA MISIÓN BRASIL.

12. REGRAS GERAIS

12.1. É aplicável a todos os corredores inscritos na LA MISIÓN BRASIL.

13. DENÚNCIAS E PROTESTOS

- As denúncias e protestos deverão ser feitos através deste link: <https://forms.gle/7zTniMCeZReGcohk7> e deverá ser feita até 30 minutos antes da premiação LMB 2024.
- As deliberações serão realizadas pela direção da LA MISIÓN BRASIL.
- Para impetrar com uma denúncia ou protesto é necessário pagar via pix o valor de R\$500,00 (quinhentos reais).
- Chave PIX para denúncias e protestos: 26748534000194.
- Enviar o comprovante de pagamento pra o WhatsApp TAMBO: (35) 9222-7950

- Caso a denúncia seja deferida o valor pago será ressarcido integralmente.

Passa Quatro, 06 de novembro de 2024.

TAMBO

Organizador da LA MISIÓN BRASIL



14. ANEXOS

ANEXO 1

AUTORIZAÇÃO DE RETIRADA DE KIT POR TERCEIROS:

Autorizo o(a) Sr.(a)_, portador

(a) do documento de identidade, número:_____, a retirar meu Kit Atleta LA MISION BRASIL 2025, sendo de minha responsabilidade o cuidado do mesmo após a retirada pelo autorizado. Estou ciente que o número de peito e chip de cronometragem não será entregue a terceiros e deverei realizar a retirada conforme cronograma do evento.

Assinatura do titular inscrito

OBSERVAÇÃO: O AUTORIZADO deverá apresentar cópia do documento de identidade autenticado do atleta.

ATESTADO MÉDICO – LA MISION BRASIL 2025

(Este é um modelo, serão aceitos outros tipos.)

Eu, _____ médico(a) abaixo-assinado, atesto que os exames do(a) atleta(a) _____ documento de identificação nº _____ e data de nascimento: _/___/___ não apresentaram nenhuma contra-indicação para participar em competições de corrida trail run, modalidade individual de ___ Km.

Atestado médico emitido em (local): _____. Data: _____.

Médico responsável _____

Carimbo com Registro Profissional _____

Especificar caso haja algum tipo de alergia: _____

“OBSERVAÇÃO: SERÃO ACEITOS OUTROS MODELOS DE ATESTADO MÉDICO, DESDE QUE ESTEJA NO PRAZO DE VALIDADE DE 12 MESES E CONTENHA OS DADOS EXEMPLIFICADOS NESSE MODELO.

ANEXO
TERMO DE RESPONSABILIDADE – LA MISIÓN BRASIL 2025

Declaro e comprometo-me:

1. Aceitar integralmente o REGULAMENTO da prova.
2. Ter plena capacidade física e psíquica para aceitar e compreender o disposto no presente termo.
3. Respeitar a legislação municipal, estadual e federal vigente, sendo responsável pelos atos praticados no período de duração do evento.
4. Respeitar os demais atletas, organização e população em geral que acompanha o evento. 5- Cumprir as orientações dos organizadores e colaboradores do evento.
6. Autorizar que suas imagens na competição possam ser utilizadas pela organização e empresas patrocinadoras para fins de difusão e publicidade do evento e/ou de produtos associados ao mesmo.
7. Eximir os organizadores, às Prefeituras Municipais, aos proprietários das terras pelas quais passe a corrida e aos patrocinadores de responsabilidade por extravios no percurso, acidentes pessoais; danos e/ou perdas de objetos que possa ocorrer antes, durante ou após sua participação na prova.
8. Ter ciência das dificuldades para realizar operações de resgate em algumas zonas do percurso. Saber inclusive que haverá zonas que não possa chegar com veículos, como o qual a atenção imediata é limitada.
9. Não suprimir qualquer vegetação, não utilizar fogo e não deixar qualquer resíduo, dejetos ou lixo durante todo o percurso e participação na prova.
10. Caminhar e/ou correr o tempo todo dentro das trilhas indicadas.
11. Possuir aptidão física, ter efetuado um correto treinamento e ter sido avaliado e liberado por um médico para participar desta prova específica.
12. Ter ciência, possuir e portar durante a prova os equipamentos de segurança obrigatórios e primeiros socorros, ficando a critério o uso dos equipamentos sugeridos.
13. Assumir, por livre e espontânea vontade, todos os riscos envolvidos e suas consequências pela participação nesta prova: torções, luxações, deslocamentos, fraturas, queimaduras, mordidas e picadas de animais, contato com plantas venenosas etc. Isentando os organizadores, colaboradores e patrocinadores de **TODA E QUALQUER RESPONSABILIDADE** por quaisquer danos materiais, morais ou físicos, que porventura venha a sofrer, advindos da participação nesta PROVA.
14. Aceitar que cabe aos organizadores o direito de adiar, cancelar ou modificar o evento por questões de segurança dos atletas e da equipe de trabalho.

ANEXO

Nenhum reembolso será requerido por mim, por meus outorgados legais, herdeiros ou familiares por cancelamento da prova ou por minha desistência declarada.

15. Estou ciente que o não cumprimento de todos desta declaração poderá acarretar a minha desqualificação.

PASSA QUATRO, 06 DE NOVEMBRO DE 2024.

- 1. NÃO É NECESSÁRIO ENVIAR VIA UPLOAD NEM ENTREGAR NO MOMENTO DA ENTREGA DE KITS.**
- 2. O ATLETA DEVERÁ ACEITAR O PRESENTE TERMO NO MOMENTO DA INSCRIÇÃO.**

ALIMENTAÇÃO / PONTOS DE APOIO

| ARENA LARGADA | |
|---|--------|
| MODALIDADE | TODAS |
| DISTÂNCIA PERCORRIDA | INÍCIO |
| ALIMENTAÇÃO | |
| CAFÉ PRETO (com/sem açúcar ou adoçante) | |
| QUEIJO | |
| DOCE DE LEITE | |
| RAPADURA | |
| BISCOITO POLVILHO | |
| SAL | |

| ARENA CHEGADA | |
|---|-------|
| MODALIDADE | TODAS |
| DISTÂNCIA PERCORRIDA | FINAL |
| ALIMENTAÇÃO | |
| ISOTÔNICO | |
| GUARANÁ GUARANITA | |
| ÁGUA MINERAL PASSA QUATRO | |
| CAFÉ PRETO (com/sem açúcar ou adoçante) | |
| MESA DE FRUTAS – BANANA, MAÇÃ E MELANCIA | |
| MESA DE FRIOS – QUEIJO, SALAME E AZEITONA | |
| MESA DE DOCES MINEIROS – ABÓBORA, COCADA, DOCE DE LEITE | |

| |
|-----------------------------|
| AMENDOIM |
| CERVEJA |
| CHOCOLATE QUENTE (23 às 5h) |
| LANCHE DE PERNIL (23 às 5h) |



PCA TOCA DO LOBO

| | | | |
|-----------------------------|-------|-------|-------|
| MODALIDADE | 110K | 80K | 55K |
| DISTÂNCIA PERCORRIDA | 25 Km | 14 Km | 14 Km |

ALIMENTAÇÃO

| |
|--|
| ISOTÔNICO |
| GUARANÁ GUARANITA |
| ÁGUA MINERAL PASSA QUATRO |
| CAFÉ PRETO (com/sem açúcar ou adoçante) |
| QUEIJO |
| DOCE DE LEITE |
| DOCE DE BANANA EM BARRA |
| BANANA |
| MAÇÃ |
| CALDO VERDE COM CRISPY DE BACON (Somente 110 km) |
| BATATA CHIPS |
| SAL |
| MEL |



| PH QUARTZITO | | | |
|------------------------------|-------|-------|-------|
| MODALIDADE | 110K | 80K | 55K |
| DISTÂNCIA PERCORRIDA | 25 Km | 16 Km | 16 Km |
| ALIMENTAÇÃO | | | |
| ÁGUA DE FONTE NATURAL | | | |

| PCA PEDRA DA MINA | | | |
|--|-------|-------|-------|
| MODALIDADE | 110K | 80K | 55K |
| DISTÂNCIA PERCORRIDA | 34 Km | 25 Km | 25 Km |
| ALIMENTAÇÃO | | | |
| ISOTÔNICO | | | |
| ÁGUA MINERAL DE FONTE NATURAL | | | |
| CAFÉ PRETO (com/sem açúcar ou adoçante) | | | |
| QUEIJO | | | |
| GOIABADA | | | |
| BATATA CHIPS | | | |
| SAL | | | |

| PH RUAH | | | |
|-----------------------------|-------|-------|--|
| MODALIDADE | 110K | 80K | |
| DISTÂNCIA PERCORRIDA | 37 Km | 28 Km | |
| ALIMENTAÇÃO | | | |

ÁGUA DE FONTE NATURAL

PH NATIVA SERRA FINA

| | | |
|-----------------------------|-------|-------|
| MODALIDADE | 110K | 80K |
| DISTÂNCIA PERCORRIDA | 52 Km | 43 Km |

ALIMENTAÇÃO

ÁGUA DE FONTE NATURAL

PCA ALTO MONTANA

| | | |
|-----------------------------|------|------|
| MODALIDADE | 110K | 80K |
| DISTÂNCIA PERCORRIDA | 54km | 45Km |

ALIMENTAÇÃO

ISOTÔNICO

GUARANÁ GUARANITA

ÁGUA MINERAL PASSA QUATRO

CAFÉ PRETO (com/sem açúcar ou adoçante)

QUEIJO

DOCE DE LEITE

DOCE DE BANANA EM BARRA

BANANA

MELANCIA

PÃO DE LEITE

OVO MEXIDO

MACARRÃO SEM GLÚTEN AO SUGO E BOLONHESA

CALDO VERDE COM E SEM LINGUIÇA

AÇAI

SAL

MEL

PH DEUS ME LIVRE

MODALIDADE

55K

DISTÂNCIA PERCORRIDA

32 Km

ALIMENTAÇÃO

ÁGUA DE FONTE NATURAL

PCA PAIOLINHO

MODALIDADE

80Km

55Km

DISTÂNCIA PERCORRIDA

63Km

37Km

ALIMENTAÇÃO

ISOTÔNICO

GUARANÁ GUARANITA

ÁGUA MINERAL PASSA QUATRO

CAFÉ PRETO (com/sem açúcar ou adoçante)

QUEIJO

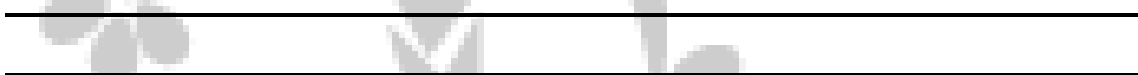
DOCE DE LEITE

DOCE DE BANANA EM BARRA

| |
|---|
| BANANA |
| MELANCIA |
| PÃO DE LEITE |
| MACARRÃO SEM GLÚTEN AO SUGO E BOLONHESA |
| CALDO VERDE COM E SEM LINGUIÇA |
| BATATA CHIPS |
| SAL |
| MEL |



| PH HOSTEL IVOS | |
|-----------------------|-------|
| MODALIDADE | 110K |
| DISTÂNCIA PERCORRIDA | 73 Km |
| ALIMENTAÇÃO | |
| ÁGUA DE FONTE NATURAL | |
| ISOTÔNICO | |



| PCA MANTIQUEIRA | |
|---------------------------|-------|
| MODALIDADE | 110K |
| DISTÂNCIA PERCORRIDA | 81 Km |
| ALIMENTAÇÃO | |
| ISOTÔNICO | |
| GUARANÁ GUARANITA | |
| ÁGUA MINERAL PASSA QUATRO | |

| |
|---|
| CAFÉ PRETO (com/sem açúcar ou adoçante) |
| QUEIJO |
| DOCE DE LEITE |
| DOCE DE BANANA EM BARRA |
| BANANA |
| PÃO COM QUEIJO E GOIABADA CREMOSA |
| PÃO COM QUEIJO E OVO MEXIDO |
| SAL |
| MEL |



| PH LAMINS | | | |
|-----------------------------|-------|------|------|
| MODALIDADE | 110K | 80K | 55K |
| DISTÂNCIA PERCORRIDA | 96 Km | 68Km | 41Km |
| ALIMENTAÇÃO | | | |
| ÁGUA DE FONTE NATURAL | | | |
| ISOTÔNICO | | | |



| PH TAMBO | |
|-----------------------------|-------|
| MODALIDADE | 110K |
| DISTÂNCIA PERCORRIDA | 14 Km |
| ALIMENTAÇÃO | |
| ÁGUA DE FONTE NATURAL | |



| PCA TAMBO | | |
|-----------------------------|-------|-------|
| MODALIDADE | 35K | 25K |
| DISTÂNCIA PERCORRIDA | 15 Km | 09 Km |
| ALIMENTAÇÃO | | |
| ISOTÔNICO | | |
| GUARANÁ GUARANITA | | |
| ÁGUA MINERAL PASSA QUATRO | | |
| QUEIJO | | |
| DOCE DE LEITE | | |
| DOCE DE BANANA EM BARRA | | |
| BANANA | | |
| MELANCIA | | |
| BATATA CHIPS | | |
| AÇAÍ | | |
| MEL | | |

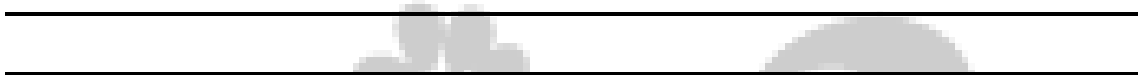
| PCA CASA DE PEDRA | | |
|-----------------------------|-------|-------|
| MODALIDADE | 35K | 25K |
| DISTÂNCIA PERCORRIDA | 21 Km | 15 Km |
| ALIMENTAÇÃO | | |
| ISOTÔNICO | | |
| GUARANÁ GUARANITA | | |
| ÁGUA MINERAL PASSA QUATRO | | |

| |
|--|
| CAFÉ PRETO (com/sem açúcar ou adoçante) |
| QUEIJO |
| DOCE DE LEITE |
| BANANA |
| DOCE DE BANANA EM BARRA |
| MELANCIA |
| MACARRÃO SEM GLÚTEN AO SUGO E BOLONHESA (Somente 35km) |
| BATATA CHIPS |
| AÇAÍ |
| SAL |
| MEL |

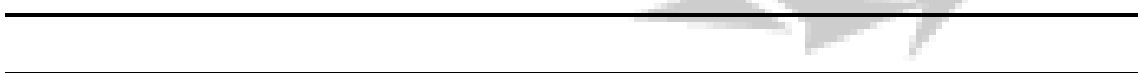


| PCA RANCHO NO MATO | | | |
|---|-------|------|------|
| MODALIDADE | 110km | 80Km | 55Km |
| DISTÂNCIA PERCORRIDA | 103km | 75Km | 48Km |
| ALIMENTAÇÃO | | | |
| ISOTÔNICO | | | |
| GUARANÁ GUARANITA | | | |
| ÁGUA MINERAL PASSA QUATRO | | | |
| CAFÉ PRETO (com/sem açúcar ou adoçante) | | | |
| QUEIJO | | | |
| DOCE DE LEITE | | | |
| DOCE DE BANANA EM BARRA | | | |
| BANANA | | | |

| |
|------|
| AÇAI |
| SAL |
| MEL |



| PCA FLONA | | |
|---------------------------|------|------|
| MODALIDADE | 35K | 15K |
| DISTÂNCIA PERCORRIDA | 09Km | 09Km |
| ALIMENTAÇÃO | | |
| ISOTÔNICO | | |
| GUARANÁ GUARANITA | | |
| ÁGUA MINERAL PASSA QUATRO | | |
| QUEIJO | | |
| DOCE DE LEITE | | |
| DOCE DE BANANA EM BARRA | | |
| BANANA | | |
| MAÇÃ | | |
| BATATA CHIPS | | |
| AÇAI (Somente 15km) | | |
| SAL | | |
| MEL | | |



| PCA FLONA 2 | |
|-------------|----|
| MODALIDADE | 7K |

| | |
|-----------------------------|-----|
| DISTÂNCIA PERCORRIDA | 4Km |
| ALIMENTAÇÃO | |
| ISOTÔNICO | |
| GUARANÁ GUARANITA | |
| ÁGUA MINERAL PASSA QUATRO | |
| QUEIJO | |
| DOCE DE LEITE | |
| DOCE DE BANANA EM BARRA | |
| BANANA | |
| AÇAI | |
| MEL | |



| | | | |
|-------------------------------------|--------|--------|--------|
| PCA FLONA 3 - INFANTOJUVENIL | | | |
| | | | |
| MODALIDADE | SUB 11 | SUB 13 | SUB 15 |
| DISTÂNCIA | | | |
| ALIMENTAÇÃO | | | |
| GUARANÁ GUARANITA | | | |
| ÁGUA MINERAL PASSA QUATRO | | | |
| QUEIJO | | | |
| DOCE DE LEITE | | | |
| BANANA | | | |
| MELANCIA | | | |

AÇAI

BATATA CHIPS

ARENA NÃO É SÓ CORRER

MODALIDADE

KIDS

DISTÂNCIA

KIDS

ALIMENTAÇÃO

GUARANA GUARANITA (GARRAFINHA)

1 MINIPACOTE BATATA CHIPS

1 MINIPACOTE DE PIPOCA AÇUCARADA

1 MINIPACOTE DE BALA DE GELATINA (FINI)

1 FRUTA – BANANA

