

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 contraindicação 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.

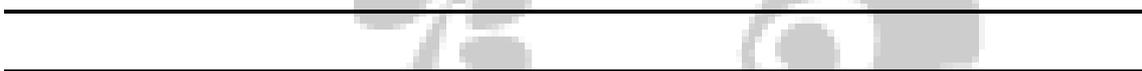
- 1. NÃO É NECESSÁRIO ENVIAR VIA UPLOAD NEM ENTREGAR NO MOMENTO DA ENTREGA DE KITS.**
- 2. O ATLETA DEVERÁ ACEITAR O PRESENTE TERMO NO MOMENTO DA INSCRIÇÃO.**

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		

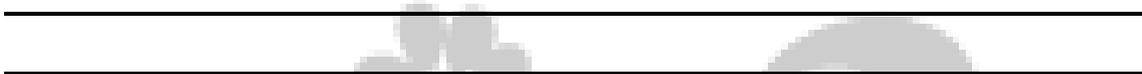
PCA CASA DE PEDRA		
MODALIDADE	35K	25K
DISTÂNCIA PERCORRIDA	21 Km	15 Km
ALIMENTAÇÃO		
ISOTÔNICO		
GUARANÁ GUARANITA		
ÁGUA MINERAL PASSA QUATRO		

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

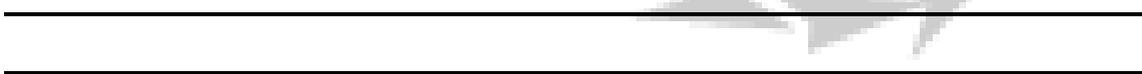


PCA FLONA

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	
AÇAÍ	
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

