

## INFORMAÇÕES PERCURSO 110K

TRECHOS	INÍCIO	FIM	DISTÂNCIA DO TRECHO	DISTÂNCIA ACUMULADA	ALTIMETRIA DO TRECHO	ALTIMETRIA ACUMULADA	TERRENO	NIVEL TÉCNICO	DESGASTE FÍSICO	OBSERVAÇÕES
1	ARENA	RODOVIA	1	1	20	20	ASFALTO CALÇAMENTO	1	1	
2	RODOVIA	FLONA CURRAL	2,5	3,5	290	310	ESTRADA DE TERRA	1	3	
3	FLONA CURRAL	CACHOEIRA IPORÃ	2	5,5	114	424	TRILHA	3	3	KM 5 PH CACHOEIRA: HIDRATAÇÃO / BANHEIRO
4	CACHOEIRA IPORÃ	FLONA PORTARIA	4,5	10	254	678	TRILHA	1	1	
5	FLONA PORTARIA	MIRANTE	3	13	178	856	TRILHA	3	3	
6	MIRANTE	PH TAMBO	2	15	180	1036	ESTRADA DE TERRA	1	2	KM 15 PH TAMBO: HIDRATAÇÃO / BANHEIRO
7	PH TAMBO	INGAZEIRO	3	18	150	1186	TRILHA EM PASTO	2	2	
8	INGAZEIRO	PCA TOCA DO LOBO	5	23	461	1647	ESTRADA DE TERRA	2	1	KM 23 PCA TOCA DO LOBO: ALIMENTAÇÃO E HIDRATAÇÃO, BANHEIRO, USO CAPECETE OBRIGATÓRIO. ABASTECER TODOS OS RESERVATÓRIOS!
9	PCA TOCA DO LOBO	PH QUARTZITO	2	25	410	2057	TRILHA TÉCNICA	5	5	KM 25 PH QUARTZITO: HIDRATAÇÃO KM 25 QUARTZ ITO: 1º CORTE COM 7 HORAS DE PROVA
10	PH QUARTZITO	CAPIM AMARELO	3	28	522	2579	TRILHA TÉCNICA	5	5	KM 28 CAPIM AMARELO: 2º CORTE COM 9 HORAS DE PROVA
11	CAPIM AMARELO	MELANO	3	31	361	2940	TRILHA TÉCNICA	5	5	
12	MELANO	PEDRA DA MINA	4	35	342	3282	TRILHA TÉCNICA	5	5	KM 35 PEDRA DA MINA: 3º CORTE COM 16 HORAS DE PROVA PONTO DE APOIO KM 33,5 PCA PEDRA DA MINA: ALIMENTAÇÃO, HIDRATAÇÃO.
13	PEDRA DA MINA	PH VALE DO RUAH	3	38	300	3582	TRILHA TÉCNICA	5	5	KM 37 FIM VALE RUAH: ÚLTIMO PONTO DE HIDRATAÇÃO NATURAL NA SERRA FINA. ABASTECER TODOS OS RESERVATÓRIOS!

# INFORMAÇÕES PERCURSO 110K

TRECHOS	INÍCIO	FIM	DISTÂNCIA DO TRECHO	DISTÂNCIA ACUMULADA	ALTIMETRIA DO TRECHO	ALTIMETRIA ACUMULADA	TERRENO	NÍVEL TÉCNICO	DESGASTE FÍSICO	OBSERVAÇÕES
14	PH VALE DO RUAH	TRÊS ESTADOS	4	42	260	3842	TRILHA TÉCNICA	5	5	
15	TRÊS ESTADOS	ALTO DOS IVOS	3	45	168	4010	TRILHA	5	4	
16	ALTO DOS IVOS	PH NATIVA SERRA FINA	6	51	63	4073	TRILHA	4	4	KM 51 PH NATIVA SERRA FINA: HIDRATAÇÃO
17	PH NATIVA SERRA FINA	ALTO MONTANA	2	53	3	4076	ESTRADA DE TERRA	1	1	
18	ALTO MONTANA	PCA ALTO MONTANA	1	54	0	4076	TRILHA	3	1	KM 54 PCA ALTO MONTANA: 4º CORTE COM 24 HORAS DE PROVA ALIMENTAÇÃO, HIDRATAÇÃO, BANHEIRO. SERVIÇOS: FISIOTERAPIA, MÉDICO, DROPBAG.
19	PCA ALTO MONTANA	ANTENA ALTO MONTANA	7	61	765	4841	ESTRADA DE TERRA	1	4	
20	ANTENA ALTO MONTANA	PH HOSTEL IVOS	10	71	154	4995	ESTRADA DE TERRA/TRILHA	2	3	KM 71 PH HOSTEL IVOS: HIDRATAÇÃO, BANHEIRO
21	PH HOSTEL IVOS	PCA MANTIQUEIRA	8	79	0	4995	ESTRADA DE TERRA	1	1	KM 79 PCA MANTIQUEIRA: 5º CORTE COM 31 HORAS DE PROVA. PCA PAIOLINHO: ALIMENTAÇÃO, HIDRATAÇÃO, SERVIÇOS: FISIOTERAPIA, MÉDICO.
22	PCA MANTIQUEIRA	PAINEIRAS	10	89	197	5192	ESTRADA DE TERRA	1	3	
23	PAINEIRAS	PH SERRA DOS LAMINS	3	92	182	5374	ESTRADA DE TERRA	1	3	KM 92 PH SERRA DOS LAMINS: HIDRATAÇÃO
24	PH SERRA DOS LAMINS	CAMPO DO MURO	4	96	754	6128	TRILHA TÉCNICA	4	4	
25	CAMPO DO MURO	PCA RANCHO NO MATO	3	99	0	6128	TRILHA TÉCNICA	4	3	KM 99- PCA RANCHO NO MATO: ALIMENTAÇÃO, HIDRATAÇÃO, BANHEIRO

# INFORMAÇÕES PERCURSO 110K

TRECHOS	INÍCIO	FIM	DISTÂNCIA DO TRECHO	DISTÂNCIA ACUMULADA	ALTIMETRIA DO TRECHO	ALTIMETRIA ACUMULADA	TERRENO	NÍVEL TÉCNICO	DESGASTE FÍSICO	OBSERVAÇÕES
26	PCA RANCHO NO MATO	FLONA CURRAL	5	104	0	6128	ESTRADA DE TERRA	1	2	KM 104 FLONA CURRAL - 6º CORTE COM 38:15 HORAS DE PROVA.
27	FLONA CURRAL	ARENA	3	107	5	6133	TRILHA/CIDADE	2	1	KM 107 - 7º. CORTE NO PÓRTICO/TEMPO LIMITE 39 HORAS DE PROVA <b>MISIÓN CUMPLIDA!</b>

## PONTOS DE CORTE:

### TEMPO LIMITE: 39 HORAS

**1º. CORTE** NO QUARTZITO, KM 25, COM 7 HORAS DE PROVA.

**2º. CORTE** NO CAPIM AMARELO, KM 28, COM 9 HORAS DE PROVA.

**3º. CORTE** NA PEDRA DA MINA, KM 35, COM 16 HORAS DE PROVA.

O ATLETA QUE NÃO ATINGIR ESSE PONTO EM 16H DEVERÁ REALIZAR A DESCIDA VIA PAIOLINHO ATÉ O PCA PAIOLINHO, ONDE TERÁ A OPÇÃO DE RESGATE/DESLOCAMENTO MOTORIZADO ATÉ A ARENA.

**4º. CORTE** NO PCA ALTO MONTANA, KM 54, COM 24 HORAS DE PROVA.

AO CHEGAR NO PH HOSTEL IVOS O ATLETA PODERÁ OPTAR POR FINALIZAR A PROVA NA DISTÂNCIA DE 80K, COM AS SEGUINTESS CONSIDERAÇÕES:

– OBEDECER AOS TEMPOS LIMITES E DE CORTE DA DISTÂNCIA DE 80KM;

– PODERÁ FAZER ESTA OPÇÃO OS ATLETAS QUE NÃO SE SINTAM APTO A FINALIZAR A DISTÂNCIA DE 110K, MESMO ESTANDO DENTRO DO TEMPO DE CORTE.

– O ATLETA SERÁ CONSIDERADO FINISHER NA NOVA DISTÂNCIA DE 80K.

– O ATLETA QUE FIZER ESTA OPÇÃO E FINALIZAR A DISTÂNCIA DENTRO DOS TEMPOS E REGRAS ESTABELECIDOS, RECEBERÁ MEDALHA, MAS NÃO TERÁ DIREITO AO ITEM **FINISHER FLEECE**;

– O ATLETA SERÁ CLASSIFICADO APÓS O ÚLTIMO ATLETA FINISHER INICIALMENTE INSCRITO NA DISTÂNCIA DE 80K.

**5º. CORTE** NO PCA MANTIQUEIRA, KM 79, COM 31 HORAS DE PROVA.

**6º. CORTE** NO FLONA CURRAL, KM 104, COM 38:15 HORAS DE PROVA.

**7º. CORTE** NO PÓRTICO/TEMPO LIMITE COM 39 HORAS.

# INFORMAÇÕES PERCURSO 110K

## EQUIPAMENTO OBRIGATÓRIO

- JAQUETA IMPERMEÁVEL COM COSTURA SELADA
- CALÇA LONGA DE LYCRA OU TREKKING
- FLEECE OU SEGUNDA PELE
- LUVA DE INVERNO COM TECIDO TIPO VELO, POLAR, LÃ OU FLEECE
- GORRO, NECKTUBE OU PROTETOR DE ORELHA
- COBERTOR DE EMERGÊNCIA (ALUMINIZADO)
- CAPACETE (PODE SER DE MOUNTAIN BIKE)
- LANTERNA DE CABEÇA, MÍNIMO 250 LUMENS, FUNCIONANDO E COM BATERIA RESERVA
- APITO
- RECIPIENTE PARA LEVAR, NO MÍNIMO, 2 LITROS DE ÁGUA
- MOCHILA
- KIT DE PRIMEIROS SOCORROS

## KIT DE PRIMEIROS SOCORROS

- ANTISSÉPTICO
- ROLO DE ESPARADRAPO
- PINÇA
- ANTI-INFLAMATÓRIO
- ANTI-HISTAMÍNICO
- PAR DE LUVAS CIRÚRGICAS
- GASES ESTÉRIL
- ROLO DE ATADURA
- COMPLEMENTE SEU KIT DE PRIMEIROS SOCORROS COM OS PRODUTOS QUE JULGAR NECESSÁRIO.

## DROPBAG

O ATLETA RECEBERÁ UMA DROP BAG (BOLSA COM CAPACIDADE DE 30L) FORNECIDA PELA ORGANIZAÇÃO DURANTE A RETIRADA DE KITS. EM SEGUIDA ELE DEVERÁ GUARDAR O MATERIAL QUE JULGAR NECESSÁRIO PARA USO DURANTE A PROVA, LACRAR E ENTREGAR A DROP BAG EM LOCAL INDICADO PELA ORGANIZAÇÃO NA ARENA DE PROVA.

**A DROP BAG ESTARÁ DISPONÍVEL PARA O ATLETA NO PCA ALTO MONTANA KM54 E PCA MANTIQUEIRA KM79**

O ATLETA PODERÁ DEIXAR SEU CAPACETE NA DROPBAG DO PCA ALTO MONTANA

# INFORMAÇÕES PERCURSO 110K

## PH CACHOEIRA - KM 5

ÁGUA MINERAL PASSA QUATRO

## PH TAMBO - KM 15

ÁGUA MINERAL PASSA QUATRO

## PCA TOCA DO LOBO - KM 23

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

BATATA CHIPS

SAL

MEL

## PH QUARTZITO - KM 25

ÁGUA DE FONTE NATURAL

## PCA PEDRA DA MINA - KM 33,5

ISOTÔNICO

ÁGUA MINERAL DE FONTE NATURAL

CAFÉ PRETO (COM/SEM AÇÚCAR OU ADOÇANTE)

QUEIJO

GOIABADA

BATATA CHIPS

SAL

## PH VALE DO RUAH - KM 37

ÁGUA DE FONTE NATURAL

## PH NATIVA SERRA FINA - KM 51

ÁGUA DE FONTE NATURAL

## PCA ALTO MONTANA - KM 54

ISOTÔNICO

GUARANÁ GUARANITA

ÁGUA MINERAL PASSA QUATRO

CAFÉ PRETO (COM/SEM AÇÚCAR OU ADOÇANTE)

QUEIJO

DOCE DE LEITE

DOCE DE BANANA EM BARRA (SOMENTE 110K)

BANANA

MELANCIA

PÃO DE LEITE

OVO MEXIDO

MACARRÃO SEM GLÚTEN AO SUGO E BOLONHESA

CALDO VERDE COM E SEM LINGUIÇA

AÇAI

SAL

MEL

# INFORMAÇÕES PERCURSO 110K

## **PH HOSTEL IVOS - KM 71**

ÁGUA DE FONTE NATURAL  
ISOTÔNICO

## **PCA MANTIQUEIRA KM 79**

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  
BATATA CHIPS  
SAL  
MEL

## **PH SERRA DOS LAMINS - KM 92**

ÁGUA DE FONTE NATURAL  
ISOTÔNICO

## **PCA RANCHO NO MATO - KM 99**

ISOTÔNICO  
ÁGUA MINERAL DE FONTE NATURAL  
CAFÉ PRETO (COM/SEM AÇÚCAR OU ADOÇANTE)  
QUEIJO  
GOIABADA  
BATATA CHIPS  
SAL