



INFORMAÇÕES PERCURSO 55K

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	MIRANTE	3	4	231	251	ESTRADA DE TERRA	1	3	
3	MIRANTE	PH TAMBO	2	6	180	431	ESTRADA DE TERRA/SINGLE TRACK	1	2	KM 6 - PH TAMBO: HIDRATAÇÃO, BANHEIRO
4	PH TAMBO	INGAZEIRO	3	9	150	581	TRILHA EM PASTO	2	2	
5	INGAZEIRO	PCA TOCA DO LOBO	5	14	461	1042	ESTRADA DE TERRA	2	1	KM 14 - PCA TOCA DO LOBO : ALIMENTAÇÃO E HIDRATAÇÃO, BANHEIRO, USO CAPACETE OBRIGATORIO ABASTECER TODOS OS RESERVATÓRIOS!
6	PCA TOCA DO LOBO	PH QUARTZITO	2	16	410	1452	TRILHA TÉCNICA	2	4	KM 16 - QUARTZITO: 1º CORTE COM 5 HORAS DE PROVA PH QUARTZITO: HIDRATAÇÃO
7	PH QUARTZITO	CAPIM AMARELO	3	19	522	1974	TRILHA TÉCNICA	4	5	KM 19 - CAPIM AMARELO: 2º CORTE COM 7 HORAS DE PROVA
8	CAPIM AMARELO	MELANO	3	22	361	2335	TRILHA TÉCNICA	5	5	
9	MELANO	PEDRA DA MINA	4	26	342	2677	TRILHA TÉCNICA	5	5	KM 24,5 PONTO APOIO PEDRA DA MINA: HIDRATAÇÃO E ALIMENTAÇÃO
10	PEDRA DA MINA	PH DEUS ME LIVRE	4	30	190	2867	TRILHA TÉCNICA	5	5	KM 30 - PH DEUS ME LIVRE: HIDRATAÇÃO



INFORMAÇÕES PERCURSO 55K

TRECHOS	INÍCIO	FIM	DISTÂNCIA DO TRECHO	DISTÂNCIA ACUMULADA	ALTIMETRIA DO TRECHO	ALTIMETRIA ACUMULADA	TERRENO	NÍVEL TÉCNICO	DESGASTE FÍSICO	OBSERVAÇÕES
11	PH DEUS ME LIVRE	FAZENDA SERRA FINA	4	34	20	2887	TRILHA TÉCNICA	5	5	
12	FAZENDA SERRA FINA	PCA PAIOLINHO	4	38	58	2945	ESTRADA DE TERRA	1	1	KM 38: 3º CORTE COM 15 HORAS DE PROVA. PCA PAIOLINHO: ALIMENTAÇÃO, HIDRATAÇÃO, BANHEIRO. SERVIÇOS: FISIOTERAPIA, MÉDICO, DROPBAG
13	PCA PAIOLINHO	PAINEIRAS	3	41	140	3085	ESTRADA DE TERRA	1	1	
14	PAINEIRAS	PH SERRA DOS LAMINS	2	43	182	3267	ESTRADA DE TERRA	1	3	KM 43- PH SERRA DOS LAMINS: HIDRATAÇÃO
15	PH SERRA DOS LAMINS	CAMPO DO MURO	4	47	754	4021	TRILHA TÉCNICA	4	5	
16	CAMPO DO MURO	PCA RANCHO NO MATO	3	50	0	4021	TRILHA TÉCNICA	4	3	KM 50 PCA RANCHO NO MATO: ALIMENTAÇÃO, HIDRATAÇÃO, BANHEIRO.
17	PCA RANCHO NO MATO	FLONA CURRAL	5	55	0	4021	ESTRADA DE TERRA	1	2	KM 55 FLONA CURRAL 4º CORTE COM 20:15 HORAS DE PROVA.
18	FLONA CURRAL	RODOVIA	3	58	5	4026	TRILHA/CIDADE	2	1	KM 55 - 5º. CORTE NO PÓRTICO/ TEMPO LIMITE 21 HORAS DE PROVA MISIÓN CUMPLIDA!

INFORMAÇÕES PERCURSO 55K

TEMPO LIMITE E CORTE

TEMPO LIMITE: 21 HORAS

PONTOS DE CORTE:

1°. CORTE NO QUARTZITO, KM 16, COM 5 HORAS DE PROVA.

2°. CORTE NO CAPIM AMARELO, KM 19, COM 7 HORAS DE PROVA.

3°. CORTE NO PC PAIOLINHO, KM 38, COM 15 HORAS DE PROVA

4°. CORTE NO PC FLONA 2, KM 55, COM 20:15 HORAS DE PROVA.

5°. CORTE NO PÓRTICO/TEMPO LIMITE , KM 58, COM 21 HORAS DE PROVA.

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

- ANTISSEPTICO
- 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, CONFORME CRONOGRAMA.

A DROP BAG ESTARÁ DISPONÍVEL PARA O ATLETA NO PCA PAIOLINHO, KM 38.

NESSE MOMENTO O ATLETA PODERÁ DEIXAR SEU CAPACETE NA DROPBAG.

INFORMAÇÕES PERCURSO 55K

PH TAMBO - KM 06

ÁGUA MINERAL PASSA QUATRO

PCA TOCA DO LOBO - KM 14

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 16

ÁGUA DE FONTE NATURAL

PCA PEDRA DA MINA - KM 24,5

ISOTÔNICO

ÁGUA MINERAL DE FONTE NATURAL

CAFÉ PRETO (COM/SEM AÇÚCAR OU ADOÇANTE)

QUEIJO

GOIABADA

BATATA CHIPS

SAL

PH DEUS ME LIVRE - KM 30

ÁGUA DE FONTE NATURAL

PCA PAIOLINHO - KM 38

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 SERRA DOS LAMINS - KM 43

ÁGUA DE FONTE NATURAL

ISOTÔNICO

PCA RANCHO DO MATO - KM 50

ISOTÔNICO

GUARANÁ GUARANITA

ÁGUA MINERAL PASSA QUATRO

CAFÉ PRETO (COM/SEM AÇÚCAR OU ADOÇANTE)

QUEIJO

DOCE DE LEITE

DOCE DE BANANA EM BARRA

BANANA

AÇAÍ

SAL

MEL