

# INFORMAÇÕES PERCURSO 80K

| 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/<br>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 PC TOCA DO LOBO: ALIMENTAÇÃO E HIDRATAÇÃO, BANHEIRO, USO CAPECETE OBRIGATÓRIO. 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                                                                                  |
| 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               | PONTO DE APOIO KM 24,5 ANTES DA PEDRA DA MINA: ALIMENTAÇÃO E HIDRATAÇÃO.<br>KM 26 PEDRA DA MINA: 3º CORTE COM 12 HORAS DE PROVA |
| 10      | PEDRA DA MINA    | PH VALE DO RUAH  | 3                   | 29                  | 300                  | 2977                 | TRILHA TÉCNICA                    | 5             | 5               | KM 28 FIM VALE RUAH: ÚLTIMO PONTO DE HIDRATAÇÃO NATURAL NA SERRA FINA. ABASTECER TODOS OS RESERVATÓRIOS!                        |
| 11      | PH VALE DO RUAH  | TRÊS ESTADOS     | 4                   | 33                  | 260                  | 3237                 | TRILHA TÉCNICA                    | 5             | 5               |                                                                                                                                 |
| 12      | TRÊS ESTADOS     | ALTO DOS IVOS    | 3                   | 36                  | 168                  | 3405                 | TRILHA TÉCNICA                    | 5             | 4               |                                                                                                                                 |



# INFORMAÇÕES PERCURSO 80K

| TRECHOS | INÍCIO               | FIM                  | DISTÂNCIA DO TRECHO | DISTÂNCIA ACUMULADA | ALTIMETRIA DO TRECHO | ALTIMETRIA ACUMULADA | TERRENO          | NIVEL TÉCNICO | DESGASTE FÍSICO | OBSERVAÇÕES                                                                                                                          |
|---------|----------------------|----------------------|---------------------|---------------------|----------------------|----------------------|------------------|---------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 13      | ALTO DOS IVOS        | PH NATIVA SERRA FINA | 6                   | 42                  | 63                   | 3468                 | TRILHA TÉCNICA   | 4             | 4               | KM 42 - PH NATIVA SERRA FINA: HIDRATAÇÃO                                                                                             |
| 14      | PH NATIVA SERRA FINA | ALTO MONTANA         | 2                   | 44                  | 3                    | 3471                 | ESTRADA DE TERRA | 1             | 1               |                                                                                                                                      |
| 15      | ALTO MONTANA         | PCA ALTO MONTANA     | 1                   | 45                  | 0                    | 3471                 | TRILHA           | 3             | 1               | KM 45 - PCA ALTO MONTANA: 4º CORTE COM 22 HORAS DE PROVA ALIMENTAÇÃO, HIDRATAÇÃO, BANHEIRO. SERVIÇOS: FISIOTERAPIA, MÉDICO, DROPBAG. |
| 16      | PCA ALTO MONTANA     | ANTENA ALTO MONTANA  | 7                   | 52                  | 765                  | 4236                 | ESTRADA DE TERRA | 1             | 4               |                                                                                                                                      |
| 17      | ANTENA ALTO MONTANA  | PH HOSTEL IVOS       | 10                  | 62                  | 154                  | 4390                 | ESTRADA DE TERRA | 2             | 3               | KM 62 - PH HOSTEL IVOS: HIDRATAÇÃO, BANHEIRO                                                                                         |
| 18      | PH HOSTEL IVOS       | PCA PAIOLINHO        | 1                   | 63                  | 40                   | 4430                 | TRILHA           | 2             | 1               | KM 63 - PCA PAIOLINHO: 5º CORTE COM 26 HORAS DE PROVA. PCA PAIOLINHO: ALIMENTAÇÃO, HIDRATAÇÃO, FISIOTERAPIA, MÉDICO                  |
| 19      | PCA PAIOLINHO        | PAINEIRAS            | 2                   | 65                  | 140                  | 4570                 | ESTRADA DE TERRA | 1             | 1               |                                                                                                                                      |
| 20      | PAINEIRAS            | PH SERRA DOS LAMINS  | 3                   | 68                  | 182                  | 4752                 | ESTRADA DE TERRA | 1             | 3               | KM 68 - PH SERRA DOS LAMINS: HIDRATAÇÃO                                                                                              |
| 21      | PH SERRA DOS LAMINS  | CAMPO DO MURO        | 4                   | 72                  | 754                  | 5451                 | TRILHA TÉCNICA   | 4             | 4               |                                                                                                                                      |
| 22      | CAMPO DO MURO        | RANCHO DO MATO       | 3                   | 75                  | 0                    | 5506                 | TRILHA TÉCNICA   | 4             | 3               | KM 75- PCA RANCHO NO MATO: ALIMENTAÇÃO, HIDRATAÇÃO, BANHEIRO                                                                         |
| 23      | RANCHO DO MATO       | FLONA CURRAL         | 5                   | 80                  | 0                    | 5506                 | ESTRADA DE TERRA | 1             | 2               | KM 80 FLONA CURRAL - 6º CORTE COM 31:15 HORAS DE PROVA.                                                                              |
| 24      | FLONA CURRAL         | ARENA                | 3                   | 83                  | 5                    | 5511                 | TRILHA/CIDADE    | 2             | 1               | KM 83 - 7º. CORTE NO PÓRTICO/ TEMPO LIMITE 32 HORAS DE PROVA <b>MISIÓN CUMPLIDA!</b>                                                 |



# INFORMAÇÕES PERCURSO 80K

## TEMPO LIMITE E CORTE

**TEMPO LIMITE: 32 HORAS**

### PONTOS DE CORTE:

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

2°. CORTE NO CAPIM AMARELO, KM 18, COM 7 HORAS DE PROVA.

3°. CORTE NA PEDRA DA MINA, KM 26, COM 12 HORAS DE PROVA.

NESSE PONTO O ATLETA CORTADO PODERÁ FINALIZAR A PROVA NA DISTÂNCIA DE 55K, COM AS SEGUINTE

### CONSIDERAÇÕES:

– OBEDECER AOS TEMPOS LIMITES E DE CORTE DA DISTÂNCIA DE 55KM;

– PODERÁ FAZER ESTA OPÇÃO OS ATLETAS QUE NÃO SE SINTAM APTO A FINALIZAR A DISTÂNCIA DE 80K, MESMO ESTANDO DENTRO DO TEMPO DE CORTE.

– O ATLETA SERÁ CONSIDERADO FINISHER NA NOVA DISTÂNCIA DE 55K;

– 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 55K.

4°. CORTE NO ALTO MONTANA, KM 45, COM 22 HORAS DE PROVA.

5°. CORTE NO PC PAIOLINHO, KM 63, COM 26 HORAS DE PROVA.

6°. CORTE NO PCA FLONA CURRAL, KM 80, COM 31:15 HORAS DE PROVA.

7°. CORTE NO PÓRTICO/TEMPO LIMITE, KM 83, COM 32 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

- 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.



# INFORMAÇÕES PERCURSO 80K

## 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 ALTO MONTANA, KM 45.**

NESSE MOMENTO O ATLETA PODERÁ DEIXAR SEU CAPACETE NA DROPBAG.

## 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 VALE DO RUAH - KM 28

ÁGUA DE FONTE NATURAL

## PH NATIVA SERRA FINA - KM 42

ÁGUA DE FONTE NATURAL



# INFORMAÇÕES PERCURSO 80K

## PCA ALTO MONTANA - KM 45

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  
AÇAÍ  
SAL  
MEL

## PH HOSTEL IVOS - KM 62

ÁGUA DE FONTE NATURAL  
ISOTÔNICO

## PCA PAIOLINHO - KM 63

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 68

ÁGUA DE FONTE NATURAL  
ISOTÔNICO

## PCA RANCHO DO MATO - KM 75

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