

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	310	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 24 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	369	5364	ESTRADA DE TERRA	1	3	
23	PAINEIRAS	PH SERRA DOS LAMINS	3	92	205	5569	ESTRADA DE TERRA	1	3	KM 92 PH SERRA DOS LAMINS: HIDRATAÇÃO
24	PH SERRA DOS LAMINS	CAMPO DO MURO	4	96	754	6323	TRILHA TÉCNICA	4	4	
25	CAMPO DO MURO	PCA RANCHO NO MATO	3	99	0	6323	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	MIRANTE	5	104	0	6323	ESTRADA DE TERRA	1	2	
27	MIRANTE	ARENA	4	108	25	6348	TRILHA/CIDADE	2	1	KM 109 NA RODOVIA - 6º CORTE COM 38:45 HORAS DE PROVA. 7º CORTE NO PÓRTICO/TEMPO LIMITE 39 HORAS DE PROVA

OBSERVAÇÃO: CONFORME REGULAMENTO AS DISTÂNCIAS PODERÃO SOFRER VARIAÇÃO DE ATÉ 10% PARA MAIS OU PARA MENOS, DO PERCURSO DIVULGADO.

MISIÓN CUMPLIDA!

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 SEGUINTE 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 NA RODOVIA, KM 109, COM 38:45 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 DOBRO

GUARANÁ GUARANITA

ÁGUA MINERAL PASSA QUATRO

CAFÉ PRETO (COM/SEM AÇÚCAR OU ADOÇANTE)

QUEIJO

DOCE DE LEITE ESTRELA DA MANTIQUEIRA

DOCE DE BANANA EM BARRA

BANANA

MAÇÃ

BATATA CHIPS

SAL

MEL

PH QUARTZITO - KM 24

ÁGUA DE FONTE NATURAL

UMA PASTILHA HIDRA ISO DOBRO POR ATLTA

PCA PEDRA DA MINA - KM 33,5

ISOTÔNICO DOBRO

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

UMA PASTILHA HIDRA ISO DOBRO POR ATLTA

PH NATIVA SERRA FINA - KM 51

ÁGUA DE FONTE NATURAL

PCA ALTO MONTANA - KM 54

ISOTÔNICO DOBRO

GUARANÁ GUARANITA

ÁGUA MINERAL PASSA QUATRO

CAFÉ PRETO (COM/SEM AÇÚCAR OU ADOÇANTE)

QUEIJO

DOCE DE LEITE ESTRELA DA MANTIQUEIRA

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 DOBRO

PCA MANTIQUEIRA KM 79

ISOTÔNICO DOBRO
GUARANÁ GUARANITA
ÁGUA MINERAL PASSA QUATRO
CAFÉ PRETO (COM/SEM AÇÚCAR OU ADOÇANTE)
QUEIJO
DOCE DE LEITE ESTRELA DA MANTIQUEIRA
DOCE DE BANANA EM BARRA
BANANA
MAÇÃ
BATATA CHIPS
SAL
MEL

PH SERRA DOS LAMINS - KM 92

ÁGUA DE FONTE NATURAL
ISOTÔNICO DOBRO

PCA RANCHO NO MATO - KM 99

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