

# INFORMAÇÕES PERCURSO 15K

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 BAMBU	1,5	2,5	203	223	TRILHA/PASTO	5	5	
3	FLONA BAMBU	CACHOEIRA IPORÃ	3,5	6	114	337	TRILHAS	3	4	KM 5 PH CACHOEIRA : HIDRATAÇÃO
4	CACHOEIRA IPORÃ	PCA FLONA PORTARIA	4,5	10,5	364	701	TRILHAS TÉCNICAS	5	5	KM 10 - PCA FLONA PORTARIA: ALIMENTAÇÃO/HIDRATAÇÃO/ BANHEIRO SERVIÇOS: MÉDICO
5	PCA FLONA PORTARIA	FLONA BAMBU	2	12,5	155	854	TRILHAS TÉCNICAS	3	4	
6	FLONA BAMBU	ARENA	4	16,5	75	931	TRILHA/ESTRADA/ CIDADE	4	3	CORTE NO PÓRTICO/ TEMPO LIMITE 6 HORAS DE PROVA <b>MISIÓN CUMPLIDA!</b>

# INFORMAÇÕES PERCURSO 15K

## TEMPO LIMITE E CORTE

**TEMPO LIMITE:** 06 HORAS

**PONTOS DE CORTE:** NÃO HÁ PONTOS DE CORTE NO PERCURSO

## EQUIPAMENTO OBRIGATÓRIO

- COBERTOR DE EMERGÊNCIA (ALUMINIZADO)
- APITO
- RECIPIENTE PARA LEVAR, NO MÍNIMO, 1 LITRO DE ÁGUA
- MOCHILA OU CINTO
- 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.

## PH CACHOEIRA - KM 5

ÁGUA MINERAL PASSA QUATRO

## PCA FLONA PORTARIA - KM 10

ISOTÔNICO DOBRO  
GUARANÁ GUARANITA  
ÁGUA MINERAL PASSA QUATRO  
QUEIJO  
DOCE DE LEITE ESTRELA DA MANTIQUEIRA  
DOCE DE BANANA EM BARRA  
BANANA  
MAÇÃ  
BATATA CHIPS  
AÇAÍ  
SAL  
MEL