

INFORMAÇÕES PERCURSO 25K

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	2,5	3,5	203	223	TRILHAS/PASTO	3	3	
3	FLONA BAMBU	CACHOEIRA IPORÃ	2	5,5	114	337	TRILHAS	4	4	KM 5 - PH CACHOEIRA HIDRATAÇÃO / BANHEIRO
4	CACHOEIRA IPORÃ	MIRANTE	1	6,5	104	441	TRILHAS	3	3	
5	MIRANTE	PCA TAMBO	2,5	9	150	591	ESTRADA DE TERRA	3	4	KM 9 - 1º CORTE COM 4 HORAS DE PROVA. PCA TAMBO: ALIMENTAÇÃO, HIDRATAÇÃO, BANHEIRO
6	PCA TAMBO	PICO TAMBO	1,5	10,5	500	1091	TRILHAS TÉCNICAS	5	5	KM 10 VIA FERRATA
7	PICO TAMBO	PICO CASA DE PEDRA	2,5	13	440	1531	TRILHAS TÉCNICAS	5	5	
8	PICO CASA DE PEDRA	PCA CASA DE PEDRA	2	15	17	1548	TRILHAS TÉCNICAS	5	5	KM 15 - PCA CASA DE PEDRA: ALIMENTAÇÃO, HIDRATAÇÃO, BANHEIRO. SERVIÇOS: FISIOTERAPIA, MÉDICO.
9	PCA CASA DE PEDRA	PCA RANCHO DO MATO	2	17	124	1672	TRILHAS TÉCNICAS	4	4	KM 17 - PH RANCHO DO MATO HIDRATAÇÃO/BANHEIRO
10	PCA RANCHO NO MATO	FLONA BAMBU	5,5	22,5	75	1747	ESTRADA DE TERRA/TRILHA	4	4	
11	FLONA BAMBU	RODOVIA	2	24,5	40	1787	TRILHA/PASTO	2	2	KM 24,5 - 2º. CORTE NA RODOVIA COM 10:45 HORAS DE PROVA.
12	RODOVIA	ARENA	1	25,5	5	1792	CIDADE	1	1	KM 25 - 3º. CORTE NO PÓRTICO/ TEMPO LIMITE 1 1 HORAS DE PROVA MISIÓN CUMPLIDA!

INFORMAÇÕES PERCURSO 25K

TEMPO LIMITE E CORTE

TEMPO LIMITE: 11 HORAS

PONTOS DE CORTE:

1°. CORTE NO PCA TAMBO, KM 09, COM 4 HORAS DE PROVA.

2°. CORTE NA RODOVIA, KM 24, COM 10:45 HORAS DE PROVA.

3°. CORTE NO PÓRTICO/TEMPO LIMITE, KM 25, COM 11 HORAS DE PROVA.

EQUIPAMENTO OBRIGATÓRIO

- JAQUETA IMPERMEÁVEL
- CAMISETA MANGAS LONGAS OU MANGUITO
- LUVA DE INVERNO COM TECIDO TIPO VELO, POLAR, LÃ OU FLEECE
- GORRO, NECKTUBE OU PROTETOR DE ORELHA
- COBERTOR DE EMERGÊNCIA (ALUMINIZADO)
- 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 25K

PH CACHOEIRA - KM 5

ÁGUA MINERAL PASSA QUATRO

PCA TAMBO - KM 9

ISOTÔNICO DOBRO

GUARANÁ GUARANITA

ÁGUA MINERAL PASSA QUATRO

QUEIJO

DOCE DE LEITE ESTRELA DA MANTIQUEIRA

DOCE DE BANANA EM BARRA

BANANA

MELANCIA

BATATA CHIPS

AÇAÍ

MEL

PCA CASA DE PEDRA - KM 15

ISOTÔNICO DOBRO

GUARANÁ GUARANITA

ÁGUA MINERAL PASSA QUATRO

CAFÉ PRETO (COM/SEM AÇÚCAR OU ADOÇANTE)

QUEIJO

DOCE DE LEITE ESTRELA DA MANTIQUEIRA

BANANA

DOCE DE BANANA EM BARRA

MELANCIA

BATATA CHIPS

AÇAÍ

SAL

MEL

PH RANCHO DO MATO - KM 17

ÁGUA MINERAL PASSA QUATRO