

INFORMAÇÕES PERCURSO 35K

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	3,5	203	223	TRILHA	1	3	
3	FLONA BAMBU	CACHOEIRA IPORÃ	2	5,5	114	337	TRILHA	3	3	KM 5 - PH CACHOEIRA: HIDRATAÇÃO / BANHEIRO
4	CACHOEIRA IPORÃ	PCA FLONA PORTARIA	4,5	10	364	701	TRILHA	1	1	KM 10 - PCA FLONA PORTARIA: ALIMENTAÇÃO HIDRATAÇÃO BANHEIRO. SERVIÇOS: MÉDICO
5	PCA FLONA PORTARIA	MIRANTE	2,5	12,5	178	879	TRILHA	3	3	
6	MIRANTE	PCA TAMBO	2,5	15	150	1029	ESTRADA DE TERRA	1	2	KM 15 - 1º CORTE COM 5 HORAS DE PROVA. PCA TAMBO: ALIMENTAÇÃO, HIDRATAÇÃO, BANHEIRO
7	PCA TAMBO	PICO TAMBO	1,5	16,5	500	1529	TRILHA TÉCNICA	5	5	PASSAGEM PELA VIA FERRATA
8	PICO TAMBO	PICO CASA DE PEDRA	2,5	19	440	1969	TRILHA TÉCNICA	5	3	
9	PICO CASA DE PEDRA	PCA CASA DE PEDRA	2	21	17	1986	TRILHA TÉCNICA	4	5	KM 21 - 2º CORTE COM 9 HORAS DE PROVA. PCA CASA DE PEDRA: ALIMENTAÇÃO, HIDRATAÇÃO, BANHEIRO SERVIÇOS: FISIOTERAPIA, MÉDICO.
10	PCA CASA DE PEDRA	CAMPO DO MURO	2,5	23,5	420	2406	TRILHA TÉCNICA	4	4	
11	CAMPO DO MURO	MIRANTE CURRAL	5	28,5	85	2491	TRILHA/PASTO	3	3	
12	MIRANTE CURRAL	PH FLONA PORTARIA	3,5	32	30	2521	TRILHA	2	2	KM 30 - PH FLONA PORTARIA: HIDRATAÇÃO
13	PH FLONA PORTARIA	FLONA CURRAL	2	34	165	2686	TRILHA	2	3	
14	FLONA CURRAL	ARENA	3	37	5	2691	ESTRADA DE TERRA/CIDADE	2	2	KM 36- RODOVIA 3º CORTE , COM 13:45 HORAS DE PROVA. KM 37 - 4º. CORTE NO PÓRTICO/ TEMPO LIMITE 14 HORAS DE PROVA

MISIÓN CUMPLIDA!

INFORMAÇÕES PERCURSO 35K

TEMPO LIMITE E CORTE

TEMPO LIMITE: 14 HORAS

PONTOS DE CORTE:

1°. CORTE NO PC TAMBO, KM 15, COM 5H HORAS DE PROVA.

2°. CORTE NO PC CASA DE PEDRA, KM 21, COM 9 HORAS DE PROVA.

3°. CORTE NA RODOVIA, KM 34, COM 13:45 HORAS DE PROVA.

4°. CORTE NO PÓRTICO/TEMPO LIMITE, KM 37, COM 14 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)
- LANTERNA DE CABEÇA, MÍNIMO 150 LUMENS, FUNCIONANDO
- 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.

INFORMAÇÕES PERCURSO 35K

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
SAL
MEL

PCA TAMBO - KM 15

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 21

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
MACARRÃO SEM GLÚTEN AO SUGO E BOLONHESA
(SOMENTE 35KM)
BATATA CHIPS
AÇAÍ
SAL
MEL

PH FLONA PORTARIA- KM 30

ÁGUA MINERAL PASSA QUATRO