Caros atletas dos 300 km,

Segue abaixo algumas informações importantes a cerca do evento:

1- Verifique os horários da largada → 20 de agosto as 6h, até a última edição nunca atrasamos, por isso, se programe para estar pronto as 5h50!
2- Fique atento aos horários de corte, atletas fora do horário serão retirados, por isso se informe no regulamento e tenha isso sempre em mente! https://caminhosderosa.com.br/wp-content/uploads/2018/04/Livro-2020-v4.pdf

3- Nosso site e regulamento estão atualizados. Tenham ele sempre como referência!
4- Cardápio:

Distribuição dos pontos de apoio

Pontos de apoio	Distância acumulada		CARDAPIO
	300 km	153 km	
1º. Distrito de Pedras	km 45,20		Bala de Goma e frutas
2º. Distrito de Andrequicé	km 91,50		Gatorade, Pimentinha, Uva Passa e frutas
3º. Distrito de Buritizinho	km 127,40		Espaguete e fruta
4º. Morro da Garça*	km 160,80		Refrigerante, Salgadinhos e frutas
5º. MG – 259	km 206,00	km 43,30	Batata Cozida e salgada, Gatorade e frutas
6º. NÚCLEO	km 223,80	km 61,10	Paçoca, Doce de Leite e frutas
7º. BR 135	km 239,00	88,40	**Frutas**
8º. FAZENDA PAULISTA**	km 267,20	km 107,60	Refeição, café, Refrigerante, Suco, biscoito e frutas

Se programe para suplementações estratégicas, como Gel, reposição de sais com sua nutricionista!

5- Vamos comentar do percurso apenas no congresso técnico após marcar todo o percurso e verificar as condições, até lá, não vamos confirmar nada sobre o percurso; https://ridewithgps.com/routes/38469818

6- Teste seus equipamentos, principalmente lanternas, GPS, Powerbank, dentre outros.
7- Não deixe de levar câmera de ar reserva, kit reparo, chaves, bomba e outros itens que podem colocar seu pedal sob risco.
8- Para quem precisar, a Central Bikes de Três Marias, representado pelo Marcelo, estará disponível: 38 – 9 8826-0265.
9- Todos já local para se hospedarem em Três Marias e Paraopeba? Caso ainda não tenha vaga, entre em contato conosco que podemos ajudar! Paraopeba está esgotado, e somente temos vagas no Hospedarias.
10- Lembrando que para a distância de 153 km é válida como CAMPEONATO MINEIRO DE MTB. NOVIDADES A SEGUIR

CAMPEONATO MINEIRO DE ULTRAMARATONA DE MTB

Somente disputará o CAMPEONATO MINEIRO DE ULTRAMARATONA DE MTB , o atleta que estiver em dia com a filiação na Federação Mineira de Ciclismo, no ano corrente da competição.

A competição pontuará no ranking mineiro na classe C1

Lembramos que atletas que decidirem participar do CAMPEONATO MINEIRO DE ULTRARATONA, assumem que estão cientes e irão cumprir fielmente o regulamento e normativas da Federação Mineira de Ciclismo.

A distância válida para o campeonato será a de 153 km.

CATEGORIAS MASCULINAS
ELITE – 19 ANOS E ACIMA – NASC. 2003 E ANOS ANTERIORES **– SOMENTE FILIADOS**
OPEN MASCULINO – 19 A 22 ANOS – NASC. 2003 A 2000
SUB-30 – 23 A 29 ANOS - NASC. 1999 A 1993
MASTER A1 - 30 A 34 ANOS - NASC. 1992 A 1988
MASTER A2 35 A 39 ANOS NASC. 1987 A 1983
MASTER B1 40 A 44 ANOS NASC.1982 A 1978
MASTER B2 45 A 49 ANOS NASC. 1977 A 1973
MASTER C1 50 A 54 ANOS NASC. 1972 A 1968
MASTER C2 55 A 59 ANOS NASC. 1967 A 1963
MASTER D - 60 ANOS E ACIMA – NASC. 1962 E ANOS ANTERIORES

CATEGORIAS FEMININAS
ELITE – 19 ANOS E ACIMA – NASC. 2003 E ANOS ANTERIORES **– SOMENTE FILIADAS**
OPEN FEMININO - 19 A 29 ANOS – NASC. 2003 A 1993
MASTER A FEMININO – 30 A 39 ANOS – NASC. 1992 A 1983
MASTER B FEMININO – 40 A 49 ANOS – NASC. 1982 A 1973
MASTER C FEMININO – 50 ANOS E ACIMA – NASC. 1972 E ANOS ANTERIORES

11- E por último temos uma novidade:

CAMPEONATO MINEIRO DE GRAVEL

Lembramos que atletas que decidirem participar do CAMPEONATO MINEIRO DE GRAVEL, assumem que estão cientes e irão cumprir fielmente o regulamento e normativas da Federação Mineira de Ciclismo.

Todos os atletas que estarem devidamente federados de qualquer federação estatual. Será aberto a oportunidade de título de Campeão, Segundo e Terceiro lugar para todos os atletas ***INDEPENDENTES DE ESTAREM FEDERADOS NO ESTADO DE MINAS GERAIS (contar no regulamento)***

Na prática, atletas não filiados, serão chamados de Campeões da Caminhos de Rosa. Já atletas federados, receberam da Federação Mineira de Ciclismo o título de campeão Mineiro de Gravel.

Atletas que tiverem interesse em se filiar, podem nos procurar ou a FMC pelo email fmc@fmc.org.br ou a Caminhos de Rosa, que vamos ajudá-lo!

Em função disso iremos abrir 30 vagas para quem tiver interesse de participar, a inscrição online **SOMENTE** *pelo site da Federação pois nele o atleta somente se inscreve se estiver federado! Como cortesia, a Caminhos irá custear a federação dos atletas afim de incentivar a FMC por aceitar o desafio. Essas inscrições não terão kit, apenas número de peito e placa! Para os campeões mineiros, haverá camisa e trófeu para o campeão, segundo e terceiro colocado!*

O campeonato é exclusivo para Atletas acima de 19 anos.

A distância válida para o campeonato será a de 302 km.

As categorias oficiais do Campeonato Mineiro de Gravel:

CATEGORIAS MASCULINAS
GRAVEL A - 19 A 29 ANOS - NASC. 2003 A 1993
GRAVEL B - 30 A 39 ANOS - NASC. 1992 A 1983
GRAVEL C - 40 A 49 ANOS - NASC. 1982 A 1973
GRAVEL D - 50 A 59 ANOS - NASC. 1972 A 1963
GRAVEL E - 60 ANOS E ACIMA -NASC. 1962 E ANOS ANTERIORES

CATEGORIAS FEMININAS
GRAVEL FEMININO - 19 ANOS E ACIMA -NASC. 2003 E ANOS ANTERIORES

Caso algum atleta opte por mudar de categoria, distância, modalidade, afim de participar do Campeonato, basta entrar em contato, a partir que quinta-feira vamos permitir alterações. Esta janela será encerrada no Domingo as 19h