

## 11 – PONTOS DE CONTROLE E APOIO

*Então vou tentar ser o mais breve possível, sucinto e bem específico. Esse arquivo contém apenas a localização dos PC's e suas implicações. A ideia central é que se assimile ao máximo a uma prova Survivor, no sentido puro da palavra, sozinho.*

**Objetivo dos pontos de apoio:** Possibilitar que, por meio de um apoio mínimo, os atletas sejam capazes de fazer a prova sem a necessidade de apoio particular. O desafio apresentará elevadíssimo grau de dificuldade, baseado em alguns fatos:

Alta temperatura da região ( $\pm 44^{\circ}$  C);

Elevada quantidade de poeira;

Escassez de recursos, inclusive água;

Percurso é quase todo em regiões remotas e solitárias, sendo quase nula a presença de outras pessoas pelo caminho.

Os pontos de controle, todos, terão água e frutas. E, em cada PC, haverá uma alimentação distinta para o atleta se alimentar, com opções salgadas e energéticas. O cardápio é divulgado poucos dias antes da prova em função da restrição alimentar de alguns atletas.

**Na reunião pré-corrida, será atualizado o que terá nos PC's. Fiquem atentos!**

“Quando nada acontece há  
um milagre acontecendo ”

- João Guimarães Rosa



## 11.2 – Pontos de Controle e apoio dos Desafios sobre rodas

Local	300 km			
	Distância acumulada	Tempo para percorrer a distância	Velocidade média	Horário
1º. Distrito de Pedras	km 45,10	3:30:00	12,9 km/h	23/08/2024 09:30
2º. Distrito de Andrequicé	km 86,40	7:00:00	12,3 km/h	23/08/2024 13:00
3º. Distrito de Buritizinho	km 120,80	9:00:00	13,4 km/h	23/08/2024 15:00
4º. Morro da Garça - BAG	km 153,80	12:00:00	12,8 km/h	23/08/2024 18:00
5º. MG – 259	km 198,40	17:00:00	11,7 km/h	23/08/2024 23:00
6º. NÚCLEO	km 216,40	19:00:00	11,4 km/h	24/08/2024 01:00
7º. BR 135	km 244,20	21:00:00	11,6 km/h	24/08/2024 03:00
8º. FAZENDA PAULISTA**	km 261,40	24:00:00	10,9 km/h	24/08/2024 06:00
9º. PARAOPÉBA	km 304,70	30:00:00	10,2 km/h	24/08/2024 12:00

Tabela 7 – Pontos de Corte dos eventos dos desafios sobre rodas

Local	150 km			
	Distância acumulada	Tempo para percorrer a distância	Velocidade média	Horário
5º. MG – 259	km 44,60	06:00	7,4 km/h	24/08/2024 19:00
6º. NÚCLEO	km 62,40	08:00	7,8 km/h	24/08/2024 21:00
7º. BR 135	km 90,40	10:00	9,0 km/h	24/08/2024 23:00
8º. FAZENDA PAULISTA**	km 107,60	12:00	9,0 km/h	25/08/2024 01:00
9º. PARAOPÉBA	km 150,90	18:00	8,4 km/h	25/08/2024 07:00

Tabela 8 – Pontos de Corte dos eventos de 150 km

## 11.3 – Pontos de Controle e apoio dos desafios a pé

### COMO FUNCIONARÃO NOSSOS PONTOS DE CONTROLE E APOIO – ULTRAMARATONA

**250 km – 150 km – 100 km**

Depois de muito testar vários modelos, vamos tentar consolidar um modelo baseado na nossa experiência, tentando viabilizar a prova para os atletas fazerem sem equipe de apoio. E para os atletas com equipe, para que se sintam seguros e acompanhados o tempo todo.

#### **MOCHILA DE APOIO – BAG´S** **Apenas para as provas de 250, 150 e 100 km**

Ela estará disponível apenas no Ponto de controle, conforme sinalizado na tabela 9, cada atleta receberá uma sacola de 10 litros para cada ponto disponível, e poderá colocar dentro dela, tudo que for necessário para fazer o evento.

Não serão aceitas mochilas que não as fornecidas pela organização.

Nos pontos de controle terá refeições, como macarrão, pratos de refeição, batata cozida

Não haverá staff's nos pontos de apoio, apenas nos veículos, água e frutas

#### **TEREMOS APOIO A CADA 10 KM**

A cada 10 km, o atleta terá um ponto de apoio Self-service, com água, isotônico, frutas, Durante todo o percurso, teremos carros circulando pelo trajeto, com alimentos e água, em média a **cada 2 horas**, o atleta terá um carro com suprimentos.

**Ressaltamos que caso o atleta não veja marcação depois de 1 km, volte até onde visualizar a marcação e siga pelo caminho correto**



Pontos de corte e apoio da Ultramaratona - Corrida				
		250 km		
	Ponto onde haverá Bag's	Distância acumulada	Tempo para percorrer a distância	Horário
1º.	Distrito de Andrequicé	km 34,80	4:30:00	05/09/2024 12:30
2º.	Distrito de Buritizinho	km 69,20	12:00:00	05/09/2024 20:00
3º.	Morro da Garça*	km 102,20	18:00:00	06/09/2024 02:00
4º.	MG – 259	km 146,80	29:00:00	06/09/2024 13:00
5º.	NÚCLEO	km 164,80	32:00:00	06/09/2024 16:00
6º.	FAZENDA PAULISTA**	km 209,80	48:00:00	07/09/2024 08:00
7º.	PARAOPEBA	km 253,10	60:00:00	07/09/2024 20:00

**Tabela 9 – Pontos de Corte e de Bag's dos eventos da Ultramaratona de 250 km**

150 km		
Distância acumulada	Tempo para percorrer a distância	Horário
km 44,60	9:00:00	06/09/2024 13:00
km 62,40	12:00:00	06/09/2024 16:00
km 107,90	24:00:00	07/09/2024 04:00
km 150,90	36:00:00	07/09/2024 16:00

**Tabela 9 – Pontos de Corte e de Bag's dos eventos da Ultramaratona de 150 km**

Para a Corrida de 100 km haverá uma bag no km 56,5, Com corte previsto par as 6h da manhã, com 8h de prova

Para a Corrida de 50 km haverá NO KM 31,1 um corte previsto par as 12h da manhã, com 5h de prova