

MANUAL DO **Ultramar**



EXPLORADOR **Barão Langsdorff**



11 E 12/10
CHAPADA DOS GUIMARÃES/MT



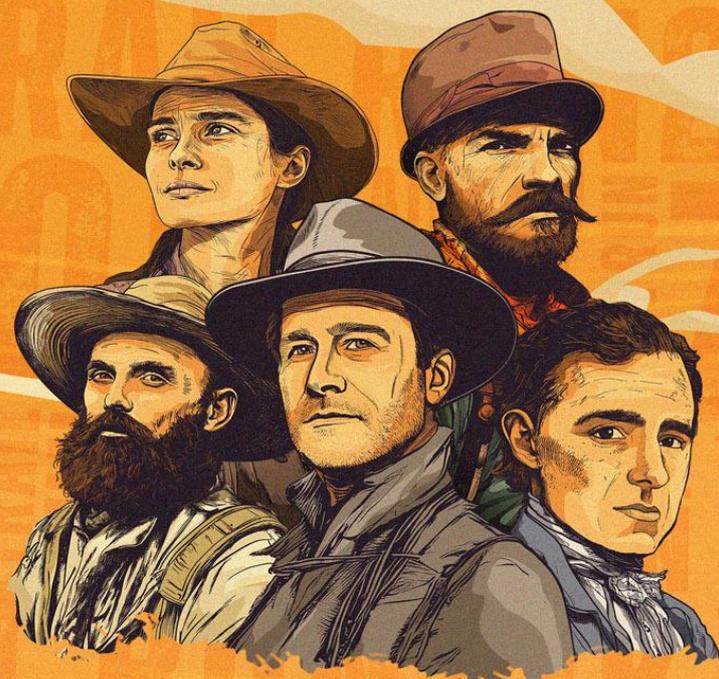
PATROCÍNIO

OBOTICÁRIO

SECEL
Secretaria de
Estado de Cultura,
Esporte e Lazer



Governo de
Mato Grosso



JORNADA DOS EXPLORADORES

20



25



SINTA, EXPLORE E VIVA!

INSCREVA-SE

ULTRAMACHO.COM.BR



LANÇAMENTOS
DIA DAS CRIANÇAS

ATÉ
20%
DE DESCONTO
EM ITENS SELECIONADOS
DE DIA DAS CRIANÇAS



ACORDE AMAZING SENSE!


ACORDE SENTIDO ARANHA!


86951
SOPHIE COLÔNIA
SPIDER-GWEN, 100 ml
R\$ 105,90
R\$ 83,90
ECONOMIZE
R\$ 22,00

Fragrância Inspirada na superpoderosa Gwen Stacy. Com acorde amazing sense, composto por Ingredientes que Instigam muita energia¹, é a companheira Ideal para aventuras por todas as realidades alternativas

Fragrância
Floriental
Gourmand

86949
NEXT COLÔNIA
SPIDER-MAN, 75 ml
R\$ 109,90
R\$ 87,90
ECONOMIZE
R\$ 22,00

Fragrância Inspirada nos poderes de Miles Morales. Com Ingredientes que aguçam a atenção², para uma aventura nova em qualquer realidade alternativa.

Fragrância
Fougère
Oriental

BEM-VINDO ULTRA

OLÁ, ULTRA!

O Desafio Senta a Púa chega à sua 11ª edição consolidado como o maior evento de corrida em trilha do Centro-Oeste e um dos maiores do Brasil. Serão mais de dois mil atletas, vindos de 10 estados e de mais de 60 cidades, todos reunidos na Chapada dos Guimarães para viver um fim de semana onde a corrida se transforma em história.

E não é apenas sobre competir. É sobre celebrar a cultura do esporte de aventura, conectar-se com a natureza, falar de assuntos importantes que envolvem o esporte, inspirar-se, sentir a energia única dos paredões, do Atmã, das trilhas históricas dos tropeiros e da vista que se abre até a planície pantaneira.

Neste ano, a ousadia é o sentimento do nosso homenageado, o Barão Langsdorff, naturalista que desbravou o Brasil e deixou um legado de coragem e descobertas.

Este manual foi preparado para que você tenha em mãos tudo o que precisa saber sobre a Maratona Senta a Púa: programação, percursos, dicas de segurança, orientações e serviços. Se ainda restar alguma dúvida, nossa equipe está pronta para ajudar em todos os canais oficiais.

Importante: além do manual, não deixe de ler com atenção o regulamento da sua prova. Todas as informações também estão no site oficial: www.sentaapua.ultramacho.com.br

Nos vemos na trilha. A aventura já começou!

Time ULTRAMACHO





QUEM FOI Barão Langsdorf?

Médico, naturalista alemão naturalizado russo e líder da maior expedição científica do século XIX no Brasil. Entre 1821 e 1829, percorreu mais de 10 mil km em canoas, cavalos e a pé, reunindo uma equipe de 39 pessoas, entre elas artistas como Hércules Florence, que registraram pela primeira vez em aquarela as paisagens e habitantes da Chapada dos Guimarães.

Visionário e ousado, Langsdorff deixou um legado histórico, científico e cultural que inspira até hoje, conectando os corredores do Senta a Púa à mesma coragem de explorar o desconhecido.



LOCALIZAÇÃO DA VILA AVENTURA

A VILA AVENTURA, BASE DO EVENTO,
FICA LOCALIZADA NO CLUBE DA AERONÁUTICA SENTA A PÚA
NO BAIRRO BOM CLIMA EM CHAPADA DOS GUIMARÃES/MT

CLICK AQUI PARA ABRIR O MAPA



PREPARE-SE PARA O UTM CUIDANDO DA SUA SAÚDE.

Adquira o Pacote do Atleta e atualize seus exames!
São duas opções de pacotes para você correr
o Ultramacho de forma segura e saudável.



**CONFIRA
O PACOTE
DO ATLETA
BÁSICO**



**CONFIRA
O PACOTE
DO ATLETA
PREMIUM**

 **laboratório
carlos chagas**
cuabs desde 1968

 **sabin**
DIAGNÓSTICO E SAÚDE

MARATONA SENTA A PUA 20 25

PATROCÍNIO

O BOTICÁRIO

SECEL
Secretaria de
Estado de Cultura,
Esporte e Lazer



Governo de
**Mato
Grosso**

CO-PATROCÍNIO



Canopus
Veículos



PARCEIROS OFICIAIS



CASA PRADO



**ÁGUAS
CUIABÁ**



ALIMENTAÇÃO & HIDRATAÇÃO



FORNEDORES OFICIAIS



NOVO

COROLLA

CROSS

NÃO TEM VOLTA



NÃO PRECISA DE TOMADA

O carro produz sua própria eletricidade, não é preciso carregar a bateria do motor elétrico na tomada.

COMBINAÇÃO DE MOTORES

A tecnologia Híbrid Synergy Drive, desenvolvida e exclusiva da Toyota, combina três motores: dois elétricos e um flex a combustão.

FRENAGEM REGENERATIVA

Os freios regenerativos acumulam energia cinética produzida e a transformam em eletricidade para a bateria. O mesmo ocorre nas desacelerações: é só tirar o pé do acelerador para recarregar a bateria.



BANCO TOYOTA



Paz no trânsito começa por você.

Canopus
Veículos


TOYOTA

CRONOGRAMA



11 de Outubro (Sábado)

- 04h: Recepção dos atletas na Vila Aventura com mesa de frutas e hidratação.
- 05h: Largada Trail Run 42K
- 06h: Largada Trail Run 14K
- 15h: Recepção dos atletas na Vila Aventura com mesa de frutas e hidratação.
- 16h: Primeira bateria Corrida Kids / Teens
- 17h45: Roda de conversa: Segurança da mulher na corrida em trilha
- 18h45: Palestra: O chamado da montanha, com José Virginio de Moraes

12 de Outubro (Domingo)

- 05h: Recepção dos atletas na Vila Aventura com mesa de frutas e hidratação.
- 06h: Largada Trail Run 21K
- 06h15: Largada Trail Run 7K

SÁB. 11/10 NA VILA AVENTURA - ENTRADA GRATUITA

RODA DE CONVERSA SEGURANÇA DA MULHER NA CORRIDA EM TRILHA



Lilian Schiffer
ULTRAMARATONISTA E INFLUENCIADORA



Sílvia Maria
ULTRAMARATONISTA E POLICIAL CIVIL



Roberta Iarocheski
ULTRAMARATONISTA E REPRESENTANTE
DA SEGUROS MATO GROSSO

NÃO PERCA
ÀS 17H45

NÃO PERCA
ÀS 18H45



REFERÊNCIA
DO TRAIL RUN
NACIONAL E
INTERNACIONAL

PALESTRA
COM
JOSÉ
VIRGINIO
DE MORAIS

O CHAMADO DA MONTANHA

O evento irá ocorrer sob qualquer condição climática. Por isso se prepare para participar sob sol ou sob chuva. Equipe-se e curta ainda mais o esporte na natureza.

COMO CHEGAR?



RETIRADA DE KITS



ENTREGA DE KITS

08/10 e 9/10 (quarta e quinta) - Horário: 12h às 21h.

Entrega dos kits em Cuiabá, no Shopping Estação Cuiabá, no piso L2 (ao lado da loja da Puma), situado na Avenida Miguel Sutil, 9300, Santa Rosa, Cuiabá/MT.

IMPORTANTE:As assessorias que desejarem retirar 20 kits ou mais devem pré-agendar a retirada no período da manhã, entre 10h e 12h, nesses mesmos dias.

Agendamentos via (65) 99905-6090. Período para solicitação: Até o dia 06 de outubro (segunda-feira), das 8h às 10h (pela manhã).

Data e Horário de retirada: 08 de outubro em diante, a partir das 15h (a organização avisará se os kits ficarão pronto antes do horário estipulado).

10/10 (sexta) 15h até as 19h

Retirada de kits para os atletas de fora, diretamente na Vila Aventura (base do evento), no Clube Social da Aeronáutica. Situado na Rua 25 (a 3 quadras da Pousada Penhasco), bairro Bom Clima, Chapada dos Guimarães, MT.

11/10 (sábado) Exclusivo para ULTRAKIDS / ULTRATEENS - 15h às 16h

Retirada de kits para os atletas de fora, diretamente na Vila Aventura (base do evento), no Clube Social da Aeronáutica. Situado na Rua 25 (a 3 quadras da Pousada Penhasco), bairro Bom Clima, Chapada dos Guimarães, MT.

11/10 (sábado) - 16h até as 19h

Retirada de kits para os atletas de fora, diretamente na Vila Aventura (base do evento), no Clube Social da Aeronáutica. Situado na Rua 25 (a 3 quadras da Pousada Penhasco), bairro Bom Clima, Chapada dos Guimarães, MT.

Retirada do kit Atleta com Deficiência (PCD)

A retirada do kit participação de atletas inscritos como PCD será feita exclusivamente no dia da prova, até 1 hora antes da largada, de forma presencial, mediante apresentação de documento oficial com foto. O kit participação será entregue somente aos atletas que tiverem sua inscrição validada previamente pela comissão organizadora, conforme critérios e prazos definidos no regulamento da prova.

PARA RETIRAR O KIT O ATLETA DEVE APRESENTAR OS SEGUINTE DOCUMENTOS:

- Documento oficial com foto (TODAS AS PROVAS);
- Atestado assinado e carimbado por um médico indicando explicitamente que o competidor está apto a participar de uma prova de resistência, esse atestado valerá por 1 ano nas provas do Ultramacho (somente 21K e 42k);
- Retirada do kit por terceiros mediante cópia impressa de documento oficial com foto.



ENDURANCE[®] GEL

Viva essa *energia*



Contém **75 mg** de cafeína

Novo sabor *Paçoca*



IMAGEM ILUSTRATIVA



Fonte de vitaminas C, B3, B6, B12 e selênio

Efeito antioxidante e fortalecimento do sistema imune

Auxilia no metabolismo energético



www.vitafor.com.br
[@vitafornutrientes](https://www.instagram.com/vitafornutrientes)



DICAS PRÉ-PROVA

NA SEMANA DA PROVA

- Diminua a intensidade dos treinos, foque em descanso ativo.
 - Atente-se a previsão do tempo. Ele pode exigir corta vento, anorak ou um boné).
 - Hidrate-se bem (água e isotônicos) e regule sua alimentação.
- Prepare seu kit de prova com antecedência (sistema
- de hidratação, tênis testado, camiseta oficial, número de peito).
- Estude o mapa, pontos de hidratação, as subidas e
- monte a estratégia perfeita para concluir dentro do seu objetivo.

NA VÉSPERA

- Aposte em refeições leves e ricas em carboidratos.
- Evite alimentos que você não está acostumado.
- Durma cedo: acordar descansado faz diferença.

NO DIA DA PROVA

- Chegue com antecedência à Vila Aventura para evitar filas e curtir a atmosfera.
- Faça um aquecimento leve e alongamentos dinâmicos.
- Mantenha sua estratégia de ritmo: a Chapada cobra dos apressados.

DICAS FINAIS

- ✓ Leia o regulamento da sua prova com atenção.
- ✓ Alimente-se e hidrate-se bem antes de largar.
- ✓ Respeite seus limites, mas esteja pronto para sentar a púa!





Se liga ULTRA

HIDRATAÇÃO

É obrigatório que cada atleta leve seu próprio sistema de hidratação com capacidade mínima de 500ml (caramanhola, camelbak ou outro) para as provas de 14K, 21K e 42K.

Na prova de 7K, o uso não é obrigatório, mas fortemente recomendado pela quantidade de subidas e descidas.

Não haverá distribuição de água em copos ou garrafas plásticas. Nos pontos de hidratação, disponibilizaremos jarras e galões, e cada atleta deve abastecer seu vasilhame.

Atenção: beber direto da jarra implica em desclassificação imediata.

CAMISETA USO OBRIGATÓRIO

Todos os atletas devem usar a camiseta oficial do evento durante a prova. Confeccionada em 100% poliamida tecnológica, leve, respirável e de secagem rápida. Desenvolvida em parceria com a ONNG, une performance e conforto mesmo em longos percursos.

Ela é fundamental para a segurança, já que há provas acontecendo ao mesmo tempo e auxilia na identificação do atleta no percurso que lhe corresponde. Além disso, parte do trajeto passa por áreas particulares onde apenas atletas com a camiseta do evento e equipe autorizada estão autorizados a acessar.



LIXO ZERO

O ULTRAMACHO tem compromisso ambiental e espera o mesmo de cada atleta. É proibido descartar qualquer coisa no trajeto. Leve seu lixo de volta ou descarte nas zonas de hidratação para recolhimento. O descumprimento desta regra pode gerar penalização ou desclassificação.

Todo o material produzido no evento terá destino correto: recicláveis e até mesmo o orgânico serão encaminhados pela nossa parceira, a Cooperativa de Materiais Recicláveis de Chapada dos Guimarães.

+ SABOR + ENERGIA + MOVIMENTO

ENERGIA QUE TE FAZ SUPERAR!



movidoacaai.com.br



SER A ENERGIA QUE MOVE AS PESSOAS, CRIANDO UM UNIVERSO MOVIDO POR MUITA SAÚDE, SABORES, RESPEITO E EXPERIÊNCIAS. VENDO COMO PAUTA ÉTICA, QUALIDADE E PERTENCIMENTO. COM A FINALIDADE DE UMA MARCA RICA E PRÓSPERA, PROMOVENDO QUALIDADE NA VIDA DE COLABORADORES, PARCEIROS E CLIENTES.



ONDE SE HOSPEDAR

POUSADA VILLA GUIMARÃES

Rua Neco Siqueira, 41. Centro. Chapada dos Guimarães.
Site: pousadavillaguimaraes.com.br
Fone: (65) 99295-4750 / (65) 3301-1366

POUSADA ATMÃ

Estrada do Atmã, Caminho Casa do Sonho, s/n.
Site: <http://www.atmarestaurante.com.br/>
Fone: (65) 99982-3345

REDES DE HOTÉIS MATO GROSSO

Desconto de 13% em toda a Rede de Hotéis MT.
Código promocional: ULTRAMACHORHMT
<https://hotelmt.com.br>

POUSADA TOCA DA CORUJA

Travessia 3, 8. Bairro Bom Clima
Fone: (65) 9 8126-8348 Instagram: [pousadatocadacorujachapada](https://www.instagram.com/pousadatocadacorujachapada)

POUSADA CAMBARÁ

Av. Catarino Rodrigues de Campos, s/n. Bairro Cohab Véu de Noiva
Fone: (65) 3301-1330 Instagram: [@pousadacambara](https://www.instagram.com/pousadacambara)

CHAPADA AVENTURA

Chalés e camping
Vale da Benção
Instagram: [@chapadaaventura](https://www.instagram.com/chapadaaventura)



URBANO
Alimentos

master
REPRESENTAÇÕES

 @urbanoalimentos  @master_representacoesmt

**Alimente sua
vitória com o
poder do natural.**





ONDE COMER

RESTAURANTE ATMÃ

Aberto para almoço, 11h às 16h30. Refeições à la carte.
Estrada do Atmã, Caminho Casa do Sonho, s/n.
Fone: (65) 99982-3345 | www.atmarestaurante.com.br

RESTAURANTE TRAPICHE REGIONALÍSSIMO

Av. Rio da Casca, 414, Centro. Chapada dos Guimarães, MT.
Fone: (65) 9 9268-3075 | Instagram: @restaurantetrapiche

RESTAURANTE MORRO DOS VENTOS

Estrada do Mirante, km 1, Rodovia MT-251 - Chapada do Guimarães/MT
Fone: 65 99971-6464 | Instagram: @morrodosventos

MARGHERITA PIZZARIA

Rua Fernando Correa, 924 - Centro - Chapada dos Guimarães/MT
Fone: 65 9293-9430 | Instagram: @margheritapizzariachapada

KOI CULINÁRIA JAPONESA

Rua Fernando Correa, 922 - Centro - Chapada dos Guimarães/MT
Fone: 65 99247-4549

RESTAURANTE BAGUÁ

Av. Morro dos Ventos - Chapada dos Guimarães/MT
Fone: 65 99216-5898 | Instagram: @restaurante_bagua





NA VILA AVENTURA TEM

DJ, DEGUSTAÇÕES, EQUIPAMENTOS ESPORTIVOS, INFORMAÇÕES TURÍSTICAS, ACESSÓRIOS, SUPLEMENTAÇÃO E MUITO MAIS.



EXPOSITORES

OBOTICÁRIO

CASA PRADO

LOJA DO ULTRA

CHAPADA DOS GUIMARÃES
PREFEITURA
TRABALHANDO POR NOSSA GENTE

MOVIDO Açaí
ENERGIA QUE TE MOVE

Jong

TOYOTA
Canopus
Veículos

CERVEJARIA
LOUVANHA
BRASIL

3 Corações

Suco Prats
É da fruta para o copo.

AQUA COCO

URBANO
Alimentos

ECO Ultra

Passéis e Turismo
Ultra TRIPS

Gonng

Emergências Médicas
VITA

CRIATIVA
FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO

FISIOHEALTH
FISIOTERAPIA ESPECIALIZADA

Faculdade
EduCareMT

zike tattoo



O TRAJETO

O percurso mais desafiador da Maratona Senta a Púa! São 42 km de estradões, paredões imponentes e trilhas técnicas, com 1150 metros de desnível positivo. Uma verdadeira maratona de montanha, onde resistência e estratégia caminham lado a lado.

A largada acontece às 5h, ainda no escuro, no Clube da Aeronáutica. Por isso, recomendamos o uso de lanterna até o nascer do sol. O início segue pelo Horto Municipal, com curva à esquerda no KM 1,5, descida forte e o primeiro ponto de hidratação no KM 2,5. Logo após, entrada na trilha da Chapada Aventura, cruzando riacho e chegando a novo ponto de água no KM 8.

Na sequência, subida forte por estradão até o Ponto de Controle (PC) e passagem pelo Vale da Benção. O trajeto entra na propriedade Locanda do Vale, percorrendo trilhas entre vinhedos e retornando ao estradão até o ponto de hidratação do KM 14. Em seguida, entrada nas trilhas do Sítio Monjolinho, em 3,8 km de terreno técnico, com hidratação no KM 18.

No trecho em direção ao Cindacta, o atleta encara uma subida exigente em trilha de mata fechada. Novo ponto de hidratação e banheiro no KM 24, seguido por estradão até o Mirante do Alto do Céu, onde há mais um PC e o retorno do percurso.

Ponto de corte: no KM 29 (com banheiro), até 9h. Saia abastecido, são 5 km até o próximo apoio.

A partir daí, o percurso segue pelos fundos da Base da Aeronáutica e entra na Trilha do Matão, com raízes, pedras soltas e subidas curtas e duras. Novo ponto de hidratação e banheiro no KM 33, antes da descida até a base da Ponta do Atmã.

O trajeto margeia paredões, passa pelo abismo e pela icônica escada de ferro, conectando-se ao estradão. No KM 35, mais hidratação, antes da trilha que leva ao Colina Verde. A subida é longa e dura até o último ponto de água no KM 39. A chegada acontece junto com os atletas do 14K, no Clube da Aeronáutica.

Tempo limite da prova: 7h (até 12h). Após esse horário, o atleta será retirado do percurso. Complete dentro do prazo para conquistar sua medalha de finisher.

FICHA TÉCNICA DA PROVA

Nível de dificuldade: alto

Distância: 42K

Elevação positiva: 1150M

Ponto de hidratação: KM 2,5 / KM 8 / KM 14 / KM 18 / KM 24 / KM 29 / KM 33 / KM 35 / KM 39

Banheiros: KM 24 / KM 29 / KM 33

ATENÇÃO: é proibido beber direto dos recipientes! É obrigatório que os atletas portem seu sistema de hidratação de no mínimo 500ml (que será checado pela Federação de Atletismo de Mato Grosso).

LIXO ZERO

Lembre-se que o ULTRAMACHO tem um compromisso com a natureza e para isso não distribui água em embalagens para serem descartadas na natureza. A ideia é deixar as trilhas limpas. Faça sua parte. Traga a o lixo que você produziu de volta para a base!

DICAS

Lembre-se de ler o regulamento da prova com atenção.

Use um tênis com garras, pois haverá lama e pedras soltas.

Tração será muito útil nos terrenos técnicos.

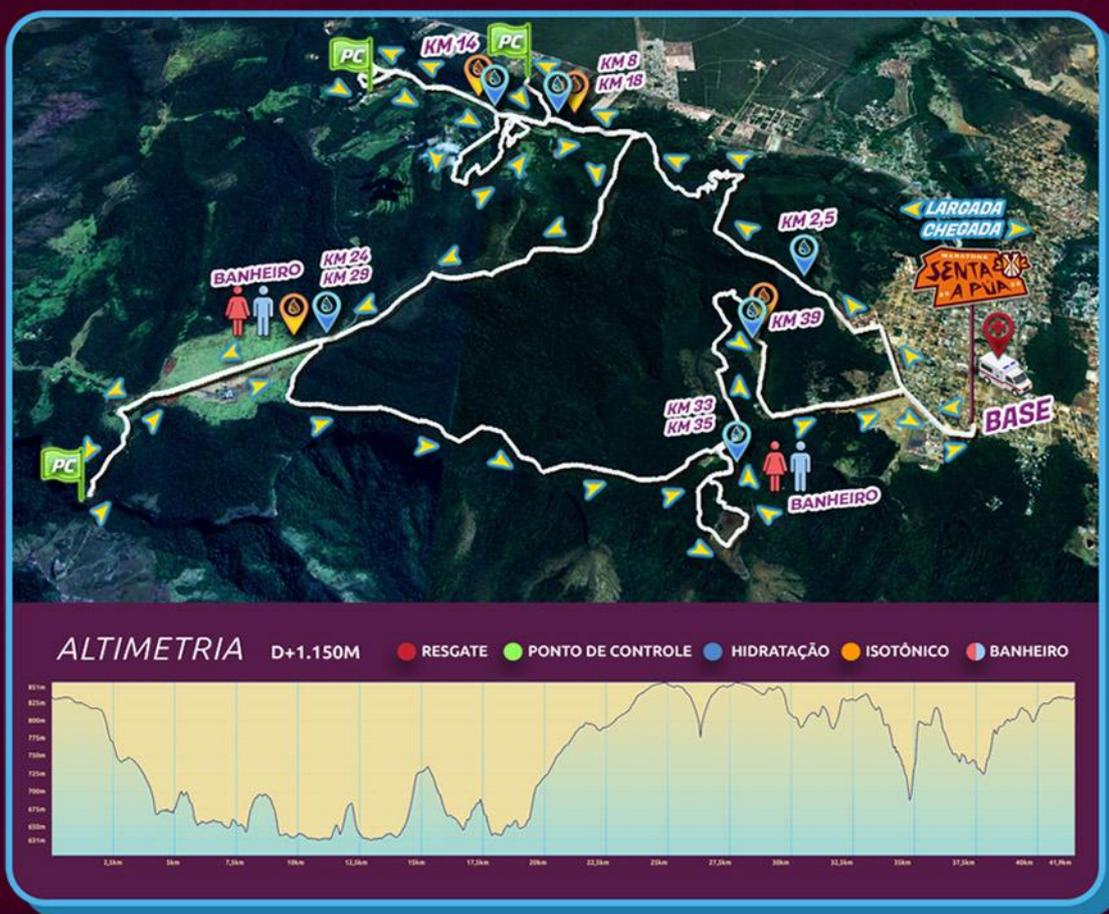
Use luvas para se apoiar em árvores e pedras.

Chegue cedo para estacionar.

Hidrate-se, alimente-se e prepare-se para curtir e se desafiar.

MARATONA SENTA A PUA 25

PERCURSO TRAIL RUN 42K



BASE LARGADA / CHEGADA

POSTOS KM 2,5 / KM 14 - KM 8/18 - KM 17 - KM 39,5

- ÁGUA MINERAL COCA-COLA CAFÉ 3 CORAÇÕES ISOTÔNICO
- SUCO PRATS ÁGUA DE COCO MOVIDO AÇÁ JONG KOMBUCHA JUJUBA
- MELÂNCIA BANANA MAÇÃ PAÇOQUINHA AZEITONA

- ÁGUA MINERAL PAÇOQUINHA BANANA AZEITONA JUJUBA ISOTÔNICO

POSTOS KM 24/29

- ÁGUA MINERAL PAÇOQUINHA BANANA ISOTÔNICO COCA-COLA AZEITONA JUJUBA

POSTOS KM 33/35

- ÁGUA MINERAL PAÇOQUINHA BANANA COCA-COLA AZEITONA JUJUBA



O TRAJETO

O percurso de 21K é desafiador e técnico, com 640 metros de desnível positivo. Um trajeto que combina estradões de terra com trilhas cheias de obstáculos naturais e paredões. A largada acontece às 5h45 no Clube da Aeronáutica.

Logo no início, passagem pelo Horto Municipal e curva à esquerda no KM 1,5, seguida de descida forte até o KM 4 onde entrará na trilha técnica da Chapada Aventura. No KM 5,5 haverá o primeiro ponto de hidratação, saia de lá abastecido, pois haverá muita subida até o próximo posto de hidratação no KM 9,5. De lá segue em direção ao Cindacta, em subida constante e sem muita sombra.

☒Ponto de corte: no KM 11, o atleta deve passar até 7h45. Caso contrário, não poderá continuar na prova. No KM 11 há também hidratação e banheiro. Atenção: são 5 km longos até o próximo ponto de apoio, saia abastecido.

O trajeto segue pelos fundos da Base da Aeronáutica, entrando na Trilha do Matão até o Atmã, trecho técnico com raízes e pedras soltas. No KM 16, novo ponto de hidratação e banheiro. No KM 16,5, entrada em trilha a esquerda com obstáculos naturais, pedras e buracos de tatu, margeando o paredão até a icônica escada de ferro. Após a escada, conexão com o estradão e passagem pelo tapete de cronometragem no KM 17. Uma subida forte, estrada de paralelepípedos, leva ao ponto de hidratação com banheiro do KM 18. De lá até a chegada, o percurso se une com os atletas do 7K, em trechos de sobe e desce até o Clube da Aeronáutica

FICHA TÉCNICA DA PROVA

Nível de dificuldade: média alta

Distancia: 21kK

Elevação positiva: 640M / 51% - Inclinação máxima / 4,8% - Inclinação média

Ponto de hidratação: KM 5,5 / KM 9,5 / KM 11 / KM 16 / KM 18

Banheiro: KM 11 / KM 16 / KM 18

São cinco pontos de água no caminho.

Atenção: é proibido beber direto dos recipientes! É obrigatório que os atletas portem seu sistema de hidratação de mínimo 500ml (que será checado pela Federação de Atletismo de Mato Grosso).

LIXO ZERO

Lembre-se que o ULTRAMACHO tem um compromisso com a natureza e para isso não distribui água em embalagens para serem descartadas na natureza. A ideia é deixar as trilhas limpas. Faça sua parte. Traga a o lixo que você produziu de volta para a base!

DICAS

Lembre-se de ler o regulamento da prova com atenção.

Use um tênis com garras, pois haverá lama e pedras soltas.

Tração será muito útil nos terrenos técnicos.

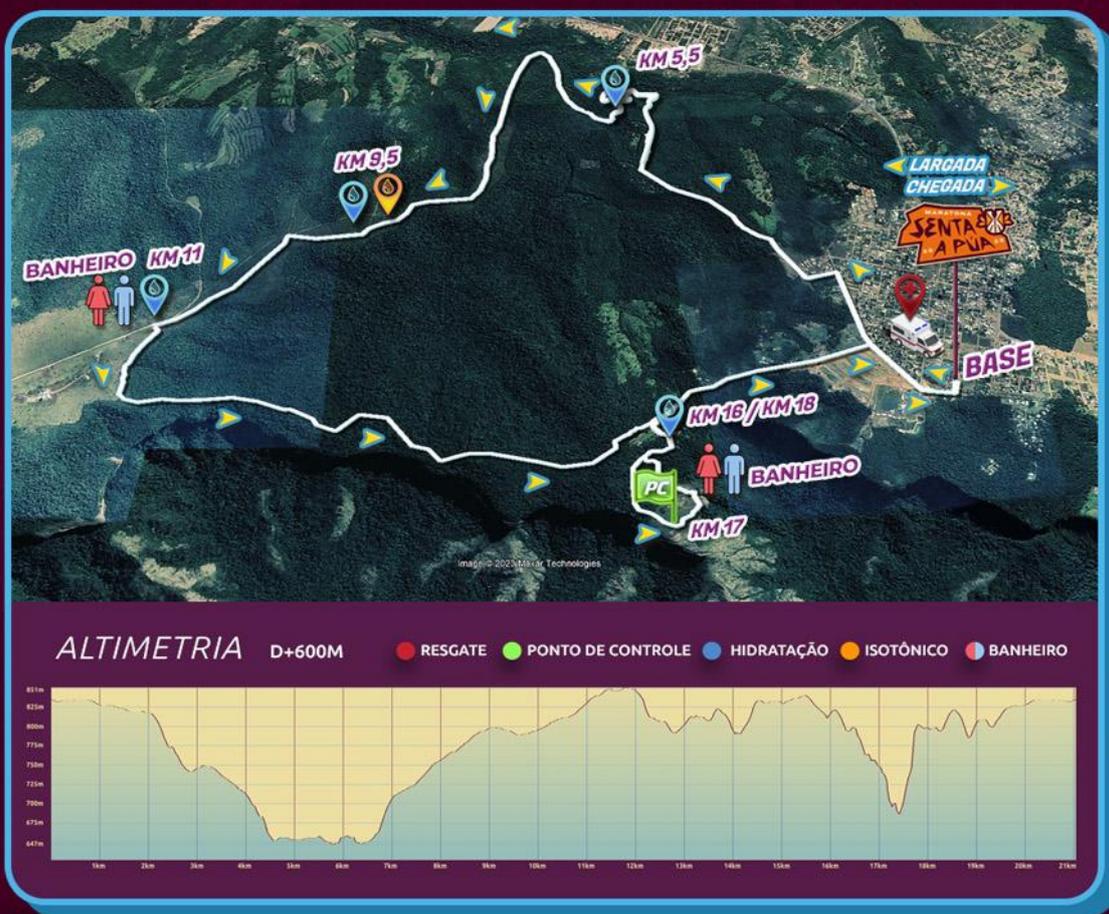
Use luvas para se apoiar em árvores e pedras.

Chegue cedo para estacionar.

Hidrate-se, alimente-se e prepare-se para curtir e se desafiar.

MARATONA SENTA A PÁ 25 20 A PÁ 25

PERCURSO **TRAIL RUN 21K**



BASE LARGADA / CHEGADA

- ÁGUA MINERAL
- COCA-COLA
- CAFÉ 3 CORAÇÕES
- ISOTÔNICO
- SUGO PRATS
- ÁGUA DE COCO
- MOVIDO AÇAÍ
- JONG KOMBUCHA
- JUJUBA
- MELÂNCIA
- BANANA
- MAÇÃ
- PAÇOQUINHA
- AZEITONA

POSTOS KM 4 / KM 11

- ÁGUA MINERAL
- PAÇOQUINHA
- BANANA
- AZEITONA
- JUJUBA
- ISOTÔNICO

POSTO KM 9

- ÁGUA MINERAL
- PAÇOQUINHA
- BANANA
- ISOTÔNICO
- COCA-COLA
- AZEITONA
- JUJUBA

POSTO KM 16/18

- ÁGUA MINERAL
- PAÇOQUINHA
- BANANA
- COCA-COLA
- AZEITONA
- JUJUBA

CASA PRADO
VESTE
TODOS OS
HOMENS
HÁ 70 ANOS

CASA  PRADO
DESDE 1955



O TRAJETO

Este percurso combina estradões de terra com trilhas técnicas e um desnível acumulado de 500 metros. É uma prova de nível intermediário, exigindo atenção redobrada nas descidas e fôlego nas subidas longas. A largada acontece às 6h no Clube Senta a Púa.

Logo no início, os atletas passam em frente ao condomínio Gingo e ao Horto Municipal. No KM 2,5, primeiro ponto de hidratação e de controle, com retorno imediato. Atenção: mantenha-se sempre à direita, pois há fluxo nos dois sentidos.

De volta pelo Horto, o percurso segue em direção ao Atmã. O trecho apresenta subidas e descidas constantes até o KM 6, onde haverá hidratação e banheiro. No KM 6,5, entrada em trilha técnica com pedras soltas, raízes, galhos e placas de perigo. Esta trilha leva até a base da ponta do Atmã e segue margeando o paredão até chegar à icônica escada de ferro.

Após a conexão com o estradão, os atletas passam pelo tapete de cronometragem e encaram uma subida forte até o ponto de hidratação do KM 8, com banheiro. Em seguida, descida acentuada com curva brusca à esquerda para entrar no vale.

O trecho conecta-se ao estradão do Colina Verde, com bastante subida até o último ponto de hidratação no KM 11. A partir daí, o trajeto retorna ao estradão passando novamente pelo Gingo até a chegada no Clube Senta a Púa.

FICHA TÉCNICA DA PROVA

Nível de dificuldade: médio

Distância: 14K

Elevação positiva: 500M

Ponto de hidratação: KM 2,5 / KM6 / KM 8 / KM11

Atenção: é proibido beber direto dos recipientes! É obrigatório que os atletas portem seu sistema de hidratação de no mínimo 500ml (que será checado pela Federação de Atletismo de Mato Grosso).

LIXO ZERO

Lembre-se que o ULTRAMACHO tem um compromisso com a natureza e para isso não distribui água em embalagens para serem descartadas na natureza. A ideia é deixar as trilhas limpas. Faça sua parte. Traga o lixo que você produziu de volta para a base!

DICAS

Lembre-se de ler o regulamento da prova com atenção.

Use um tênis com garras, pois haverá lama e pedras soltas.

Tração será muito útil nos terrenos técnicos.

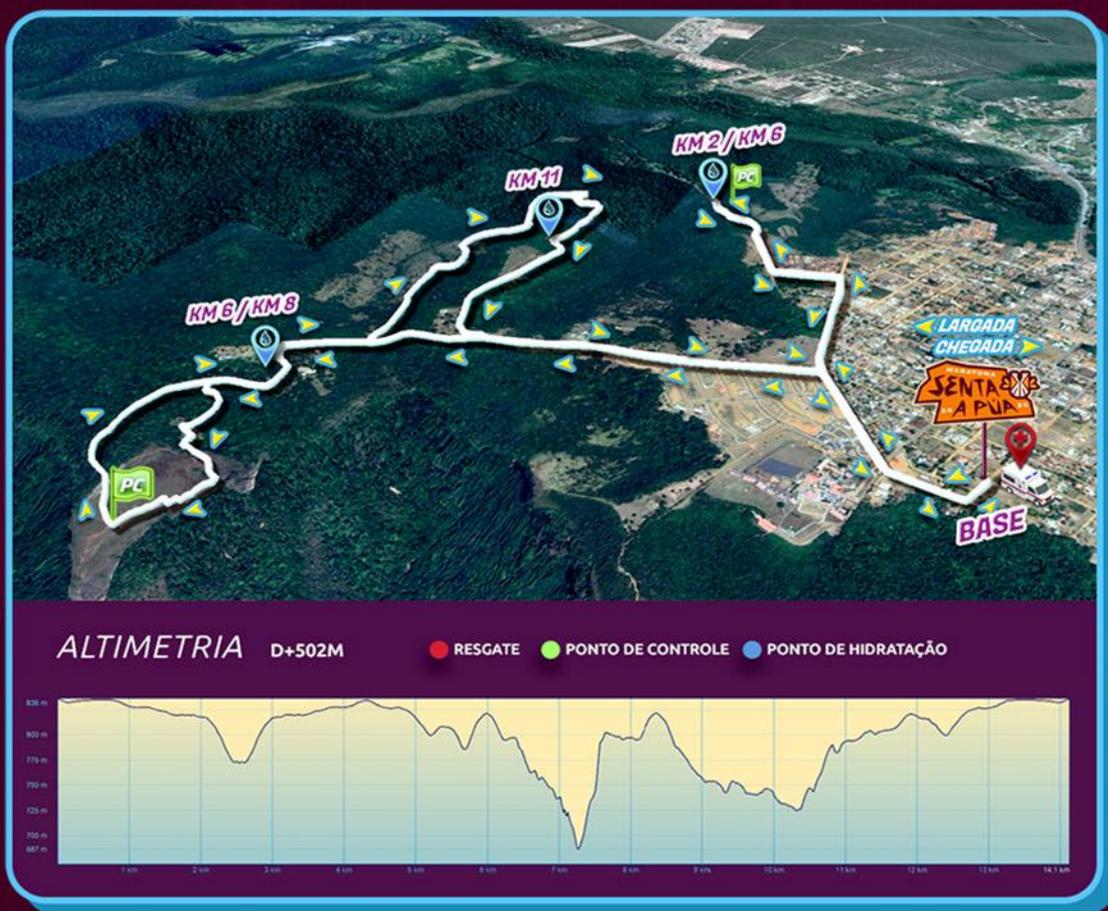
Use luvas para se apoiar em árvores e pedras.

Chegue cedo para estacionar.

Hidrate-se, alimente-se e prepare-se para curtir e se desafiar.

MARATONA SENTA A PUA 25 20 A PUA 25

PERCURSO **TRAIL RUN 14K**



BASE LARGADA / CHEGADA



POSTOS KM 2,5/5



POSTOS KM 6/8



POSTO KM 11





DRIP COFFEE SEU NOVO JEITO DE FILTRAR CAFÉ



ABRA O SACHÊ NA LINHA PONTILHADA
INDICADA E RETIRE O FILTRO



PUXE AMBAS AS LATERAIS, POSICIONE
NA XÍCARA E COLOQUE LENTAMENTE
100ML DE ÁGUA NA TEMPERATURA
MÉDIA DE 95°C



REMOVA O FILTRO E APRECIÉ O
SEU CAFÉ



CAFÉS FILTRADOS DIRETO NA XÍCARA A QUALQUER HORA E LUGAR



CONHEÇA A LINHA COMPLETA:
WWW.MERCAFE.COM.BR



O TRAJETO

O percurso de 7K é a porta de entrada perfeita para quem quer viver a energia da Maratona Senta a Púa. Embora seja considerado de nível mais acessível, ele exige preparo: são 330 metros de ganho de elevação em apenas 7,4 km, com trechos de subida intensa e poucas partes planas.

A largada acontece no Clube Senta a Púa. Logo de início, os atletas passam em frente à Pousada Penhasco e pela portaria do Condomínio Gincó, seguindo rumo à ponta do Atmã. O primeiro desafio é uma forte descida seguida de uma subida igualmente longa, até alcançar a portaria do Atmã, onde estará localizado o primeiro ponto de hidratação (KM 2,5), também equipado com banheiro. Em seguida, o percurso desce novamente em direção à ponta.

Como é um trajeto de ida e volta, a recomendação é clara: mantenha-se sempre à direita para evitar choques com atletas que já estejam retornando. No KM 3,7 fica o Ponto de Controle (PC), marcado por um tapete de cronometragem, que comprova a passagem obrigatória do atleta no paredão do Atmã. Depois do contorno, inicia-se o retorno pelo mesmo caminho.

No alto da subida de paralelepípedos, os atletas encontram o segundo ponto de hidratação (KM 5). A partir daí, uma forte descida e uma última subida levam de volta ao Clube Senta a Púa, onde está a chegada.

FICHA TÉCNICA DA PROVA

Nível de dificuldade: fácil

Distância: 7,4K

Elevação positiva: 330M

Ponto de hidratação: KM 2,5 e KM 5.

ATENÇÃO

O uso de sistema de hidratação não é obrigatório no 7K, mas é fortemente recomendado por conta das subidas e descidas que exigem mais do corpo.

Respeite a sinalização e mantenha-se à direita no Atmã, atento ao fluxo de ida e volta.

Aproveite cada quilômetro: é uma prova curta, mas intensa, com cenários que representam bem a beleza e os desafios da Chapada.

LIXO ZERO

Lembre-se que o ULTRAMACHO tem um compromisso com a natureza e para isso não distribui água em embalagens para serem descartadas na natureza. A ideia é deixar as trilhas limpas. Faça sua parte. Traga a o lixo que você produziu de volta para a base!

DICAS

Lembre-se de ler o regulamento da prova com atenção.

Use um tênis com garras, pois haverá lama e pedras soltas.

Tração será muito útil nos terrenos técnicos.

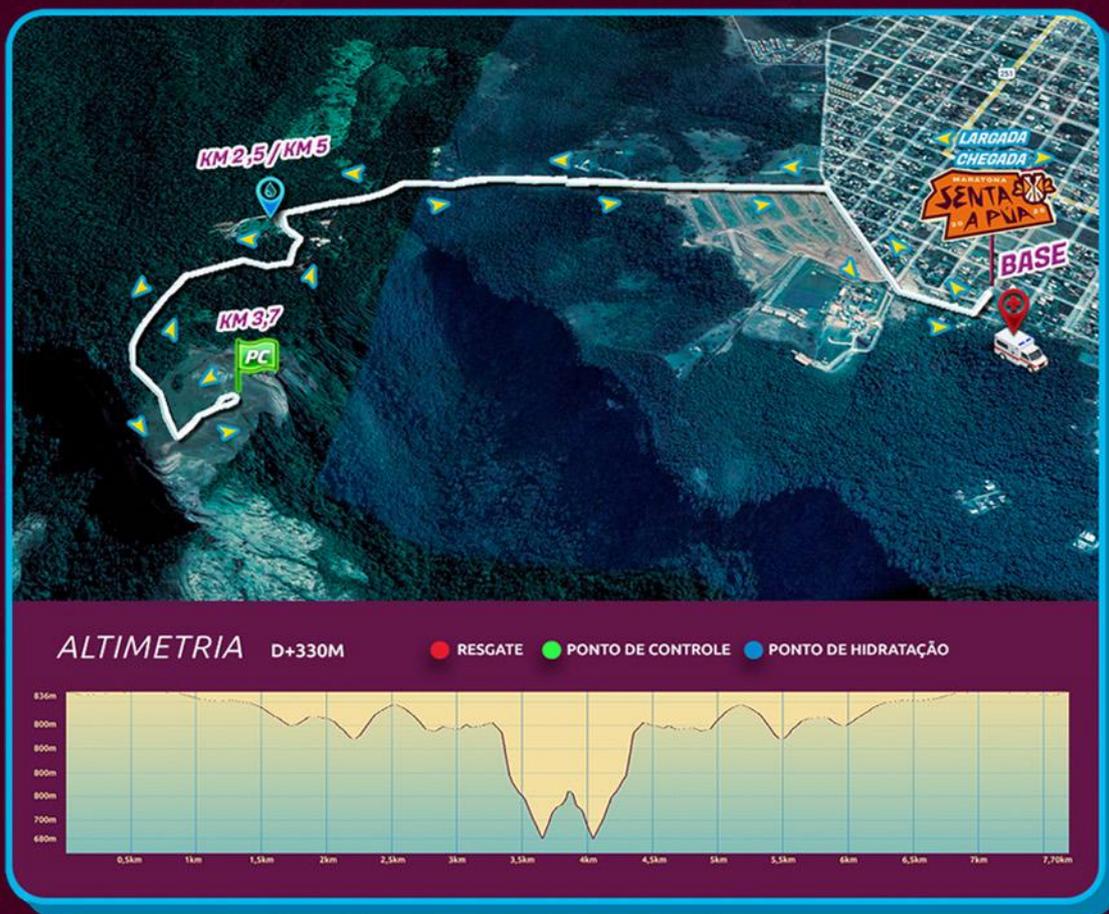
Use luvas para se apoiar em árvores e pedras.

Chegue cedo para estacionar.

Hidrate-se, alimente-se e prepare-se para curtir e se desafiar.



PERCURSO **TRAIL RUN 7K**



BASE LARGADA / CHEGADA

- ÁGUA MINERAL
- COCA-COLA
- CAFÉ 3 CORAÇÕES
- ISOTÔNICO
- SUCO PRATS
- ÁGUA DE COCO
- MOVIDO AÇAI
- JONG KOMBUCHA
- JUJUBA
- MELÂNCIA
- BANANA
- MAÇÃ
- PAÇOQUINHA
- AZEITONA

POSTOS KM 2,5/5

- ÁGUA MINERAL
- PAÇOQUINHA
- BANANA
- COCA-COLA
- AZEITONA
- JUJUBA



**Seguro
bike**

Ciclismo não é apenas esporte, é a liberdade de ir e vir. Faça isto com segurança. Proteja sua BIKE e VOCÊ, de qualquer imprevisto.

Coberturas:

- Roubo enquanto pedala;
- Furto qualificado, dentro e fora da residência;
- Acidentes pessoais do ciclista;
- Acidentes e Danos no transporte da bike;
- Roubo no transporte da bike.

**“SEGURO DE VIDA NÃO
É SÓ PRA MORTE!”**



**Seguro de
vida**

Conheça os benefícios de ter um seguro de vida, e proteja-se com a Seguros Matogrosso.

“Coberturas indenizadas em vida”

- Invalidez permanente;
- Antecipação por doença;
- Diárias por incapacidade temporária;
- Despesas médico hospitalares;
- Diagnóstico de câncer.

SINTA
EXPLORE
E VIVA!

JORNADA DOS
EXPLORADORES



30/11 CAMPO VERDE/MT



TRAIL RUN
6K / 12K / 21K

EXPLORADOR
Karl Von
Den Steinen



INSCREVA-SE
ULTRAMACHO.COM.BR

HONRE COM MODERAÇÃO

CERVEZARIA

LOUVANDA

LOW
LAGER



APONTE A
CÂMERA E
SAIBA MAIS



**LOW CARB, SEM GLÚTEN
E BAIXA CALORIA**





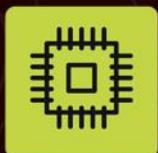
ULTRAMACHO

AVENTURA NA NATUREZA

Cada evento do ULTRAMACHO é produzido com muito profissionalismo. São três meses de planejamento para que um final de semana de aventura seja uma grande experiência para você.

Licenças, levantamento de trajeto, produção de materiais, treinamento, organização logística, divulgação e tantas outras tarefas são realizadas para que a aventura na natureza aconteça. Estamos sempre evoluindo para que o evento seja épico, sustentável, que traga retorno social e desenvolvimento sustentável para cada destino onde ele é realizado.

Valorizamos o esporte na natureza como estilo de vida e é isso que sempre buscamos oferecer a você. Divirta-se!



• Chip descartável para cronometragem eletrônica



• Hidratação com Isotônico



• Staff profissional



Seguro de acidentes pessoais, responsabilidade civil e danos morais



• Camisetas tecnológicas nos kits



• Medalhas com design exclusivo



• Maior distribuição de troféus de Mato Grosso



• Percursos inéditos e exclusivos



• Ambulância e resgatistas



• Banheiros químicos, inclusive para PcDs



• Fotógrafos profissionais registrando os participantes



• Estação de frutas

INSCREVA-SE ULTRAMACHO.COM.BR