

# MANUAL DO Ultramar



CLUBE DA AERONÁUTICA SENTA A PÚA  
CHAPADA DOS GUIMARÃES / MT

16 E 17/05



PATROCÍNIO

# OBOTICÁRIO

Vale dos Guimarães  
Condomínio Charme

# TEMPORADA ULTRAMACHO 2026



## O LEGADO DE RONDON



\* 08/03 POURO \* 16 E 17/05 SENTA A PUA \* 25/07 TOROARI  
\* 27/09 CHAPADA 21K \* 29/11 RONDONÓPOLIS

INSCREVA-SE [ULTRAMACHO.COM.BR/INSCRICOES](http://ULTRAMACHO.COM.BR/INSCRICOES)



# DIA DAS MÃES

# O BOTICÁRIO

OBOTICÁRIO

A **MARCA**  
**PREFERIDA**  
PARA PRESENTEAR



#### 89305 Kit Presente Lily

- Lily eau de parfum, 30 ml
- Creme acetinado desodorante hidratante corporal, 75 g
- Óleo perfumado desodorante corporal, 150 ml
- Creme acetinado desodorante hidratante para mãos, 50 g
- Caixa de presente (30,8 x 21 x 6 cm)

R\$ 397,60

R\$ **339,90**

ECONOMIZE R\$ 57,70

\*Marca eleita via pesquisa em 2024. Fonte: Kantar Insights Brasil. Pesquisa nacional com 400 entrevistas por onda entre homens e mulheres de 18 a 60 anos compradores de presentes do segmento de fragrâncias, beleza e cosméticos.

Promoção válida apenas para a primeira compra de qualquer valor realizada exclusivamente via WhatsApp oficial da marca O Boticário aqui indicado. Essa promoção poderá ser encerrada a qualquer tempo e a critério exclusivo da marca O Boticário, por isso, antes de realizar a compra, confirme a vigência da promoção no respectivo canal de venda.



GARANTA

**15%**  
OFF

NA PRIMEIRA  
COMPRA VIA  
WHATSAPP

# BEM-VINDO ULTRA

## OLÁ, ULTRA!

A Maratona Senta a Púa chega à sua 12ª edição como o maior evento de corrida em trilha do Centro-Oeste e uma das experiências mais marcantes do trail run brasileiro.

Em 2026, a prova ganha um significado ainda mais especial ao integrar a narrativa O Legado de Rondon. O homenageado desta etapa é Cândido Mariano da Silva Rondon, a partir de um dos episódios mais emblemáticos de sua trajetória: a Expedição Roosevelt-Rondon, realizada entre 1913 e 1914 no então Rio da Dúvida, hoje Rio Roosevelt. Marcada por dificuldades, descobertas e coragem diante do desconhecido, essa expedição inspira o espírito da Senta a Púa deste ano.

É por isso que a medalha desta edição traz os homens na canoa em direção ao paredão. A imagem simboliza esse momento de avanço em território incerto, a força de seguir adiante e o encontro entre humano e natureza em sua forma mais intensa. Na Chapada dos Guimarães, esse símbolo ganha ainda mais força ao dialogar com a imponência dos paredões e com a sensação de grandeza que acompanha o atleta ao longo do percurso.

A mudança da prova para maio também valoriza essa experiência. Além de ser um período mais seguro, sem o risco das queimadas que marcam outras épocas do ano, é quando a natureza costuma se mostrar em um de seus momentos mais bonitos, deixando a Chapada ainda mais viva e impressionante.

Este manual reúne as informações essenciais para a sua participação na Maratona Senta a Púa 2026. Leia com atenção também o regulamento da sua prova e, em caso de dúvida, conte com nossos canais oficiais. Todas as informações também estão no site oficial: [www.sentaapua.ultramacho.com.br](http://www.sentaapua.ultramacho.com.br)

Nos vemos na trilha. A aventura já começou!

Time ULTRAMACHO



UM NOVO  
MOMENTO  
PEDE UM  
NOVO LUGAR

O CONDOMÍNIO  
MAIS COMPLETO  
DE CHAPADA

Financiamento próprio em até 120x.  
Saldo congelado por 3 anos com

Parcelas

a partir de

RS **1.990,90\***

\*Após correção de IPCA + 0,7% a.m.

Localização privilegiada

+ de 20.000 m<sup>2</sup> de área verde

Entrega abril de 2027

Vale dos  
Guimarães

Condomínio Charme



PATROCÍNIO

O BOTICÁRIO Vale dos Guimarães  
Condomínio Charme

CO-PATROCÍNIO



PARCEIROS OFICIAIS



ALIMENTAÇÃO & HIDRATAÇÃO



FORNCEDORES OFICIAIS





TOYOTA



Canopus

Veículos

Venha conhecer o novo

# YARIS CROSS 2026



**TOYOTA CANOPUS**

**TOYOTA CUIABÁ**

AVENIDA FERNANDO CORREA DA  
COSTA, 1800, JARDIM PETRÓPOLIS

**TOYOTA VARZEA GRANDE**

AVENIDA DA FEB, 1555 -  
PONTE NOVA.



## **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**

**PERFORMANCE  
QUE IMPULSIONA  
CADA PASSO  
NA TRILHA**

**HOKA®**

**AS MELHORES MARCAS PARA  
A SUA AVENTURA OUTDOOR VOCÊ  
ENCONTRA AQUI!**



**VEM COM A GENTE!**

 [@equipaoutdoor](https://www.instagram.com/equipaoutdoor)

**EQUIPA**  
CAMPING, CAÇA E PESCA

# CRONOGRAMA



## 16 de Maio (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

## 17 de Maio (Domingo)

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

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?



Canopus

Veículos

# RETIRADA DE KITS



## ENTREGA DE KITS

**13 a 14/05 (quarta e quinta) - Horário: 11h às 20h.**

Entrega dos kits em Cuiabá, na loja Equipa Outdoor, Av. Érico Preza Filho, 674 – Jardim Itália - 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).

**15/05 (sexta) 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.

**16/05 (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.

**16/05 (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 Ultramarcho (somente 21K e 42k);
- Retirada do kit por terceiros mediante cópia impressa de documento oficial com foto.

# No ritmo do seu percurso

Ultramarcho  
2026



Cada etapa até esse momento exigiu preparo, decisão e constância. Estar nessa largada já é resultado de tudo isso.

Durante o percurso, o ritmo muda, o corpo responde, o terreno exige, é nesse caminho que a hidratação faz diferença.

A Puríssima está presente ao longo da prova, acompanhando você em cada trecho, ajudando a manter o equilíbrio e seguir com consistência.

Mais do que apoio, é parte do percurso.

[@purissima\\_](#)

Siga no seu ritmo.  
A água certa te acompanha.

## Puríssima®

# O LEGADO DE CÂNDIDO MARIANO RONDON



Entre 1913 e 1914, o Marechal Cândido Mariano da Silva Rondon liderou uma das maiores expedições científicas do século XX: a Expedição Roosevelt-Rondon. Ao lado do ex-presidente americano Theodore Roosevelt, Rondon desbravou 900 quilômetros de selva desconhecida, descendo o Rio da Dúvida (hoje Rio Roosevelt) em uma jornada brutal marcada por doenças, fome, ameaça constante e incerteza.

A coragem de Rondon nos inspira a ir além. Essa é a essência da Senta a Púa. A Chapada dos Guimarães, como o Rio da Dúvida de Rondon, não pede certeza. Pede coragem.

Quando você larga para a prova não sabe o que vai encontrar. Pode ser dor, cansaço, dúvida. Ou pode ser a descoberta de quem você realmente é. Rondon descobriu isso em 1913. Agora é sua vez.

Você está aqui porque decidiu que 2026 seria diferente. Que você seria diferente. Agora, na trilha, lembre-se: você não está sozinho. Está com Rondon. Está com 2000 pessoas que também decidiram continuar.

Escreva sua história. Ela começa agora.





# ENDURANCE<sup>®</sup>

## VIVA ESSA ENERGIA



**NOVA FÓRMULA,  
TEXTURA E SABORES**

**75 mg DE CAFEÍNA  
POR PORÇÃO**

**BLEND DE  
CARBOIDRATOS**

**PRODUTO VEGANO**

# 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.

# IMPORTANTE

## EQUIPAMENTOS E SEGURANÇA

- Tênis de trilha com grip (garras): indispensável para tração em lama, raízes, pedras soltas e descidas técnicas.
- Boné, viseira ou óculos escuros: proteção contra o sol, que castiga nos trechos abertos.
- Roupa adequada ao clima: pode variar de frio ao calor forte.
- Lanterna de cabeça (recomendado no 42K): a largada é às 5h, antes do nascer do sol. Ter iluminação própria garante segurança nos primeiros quilômetros ainda escuros.
- Celular em modo avião: guarde protegido em caso de emergência.
- Kit mínimo de primeiros socorros: curativos adesivos, esparadrapo, atadura pequena, antialérgico, antisséptico e analgésico de uso pessoal. Complemente com sua necessidade específica.
- Bastões de corrida (21K e 42K): podem ajudar em subidas mais longas, mas só são recomendados para quem já está acostumado a usar. No Senta a Púa não há altimetria extrema, portanto não é indicado estreitar equipamento na prova.

## SINALIZAÇÃO OFICIAL DAS TRILHAS

- ✓ Placas com setas → indicam o caminho certo.
- ✓ Fita zebraada → nunca atravesse, ela fecha rotas proibidas.
- ✓ Cones → marcam riscos e interseções.
- ✓ Setas de cal → reforço no chão da direção a seguir ou fechando caminhos.

**IGNORAR A SINALIZAÇÃO É PASSÍVEL DE DESCLASSIFICAÇÃO E COLOCA SUA SEGURANÇA EM RISCO.**



# NOVA EMBALAGEM MOVIDO 1 LITRO

vem com a gente! @movidoacai



+++ ENERGIA



ENERGIA  
QUE TE MOVE

Fotos: Diego Almeida



PRA VOCÊ  
IR ALÉM



# ONDE SE HOSPEDAR

## **POUSADA VILLA GUIMARÃES**

Rua Neco Siqueira, 41. Centro. Chapada dos Guimarães.

Site: [pousadavillaguimaraes.com.br](http://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

**Saúde e Sabor  
correm lado a lado!**



[@urbanoalimentos](#) [@master\\_representacoesmt](#)



## 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](http://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

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



## EXPOSITORES

O BOTICÁRIO

**EQUIPA**  
CAMPING, CAÇA E PESCA

**LOJA DO ULTRA**

**ÁGUAS**  
CUIABÁ

**MOVIDO Açaí**  
ENERGIA QUE TE MOVE

**CHAPADA DOS GUIMARÃES**  
PREFEITURA  
TRABALHANDO POR NOSSA GENTE

**TOYOTA** **Canopus**  
Veículos



**Van Dogh**  
BEER

Suco **Prat's**  
É da fruta para o copo.

**CRIATIVA**  
FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO

**URBANO**  
Alimentos



**VANDOGH**

**HOJE É DIA DE**

**Chopp!**



**PEÇA AGORA!**  
**(65) 9 9800.6404**



# TRAIL RUN 42K

## SÁB. 16/05

### O TRAJETO

O percurso mais desafiador da Maratona Senta a Púa! São 42 km de estradões, paredões imponentes e trilhas técnicas, com 1090 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 hidratação no KM 8.

Na sequência, subida forte por estradão até o Ponto de Controle (PC) e passagem pelo Vale da Benção. Novo ponto de hidratação no km 11. O trajeto entra na propriedade Locanda do Vale, percorrendo trilhas entre vinhedos e retornando ao estradão. Entrada no Vinhedo Santo Onofre com forte subida até o PC no km 14. Descida até o estradão onde está o ponto de hidratação do KM 15. Em seguida, entrada nas trilhas do Sítio Monjolinho, em 1,8 km de terreno técnico, com hidratação no KM 18.

Aí tem início um single track em direção ao Cindacta, o atleta encara uma subida exigente em trilha de mata fechada. Hidratação na saída da trilha no KM 22. Segue por estradão até o ponto de hidratação e banheiro no KM 24, seguido por estradão até o PC do Km 26,5 e o retorno pelo mesmo 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 34, 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 36, 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:** 1090M

**Ponto de hidratação:** KM 2,5 / KM 8 / KM 11 / KM 15 / KM 24 / KM 29 / KM 33 / KM 36 / 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.



# PERCURSO <sup>TRAIL</sup> RUN 42K



**ALTIMETRIA** D+1.090M ● RESGATE ● PONTO DE CONTROLE ● HIDRATAÇÃO ● ISOTÔNICO ● BANHEIRO



## BASE LARGADA / CHEGADA

- ÁGUA MINERAL COCA-COLA CAFÉ 3 CORAÇÕES ISOTÔNICO
- SUCO PRATS ÁGUA DE COCO MOVIDO AÇAI DOCE DE LEITE
- MACARRÃO ZERO GLÚTEN MELÂNCIA BANANA MAÇÃ PAÇOQUINHA

## POSTOS / KM 8/18 / KM 11/15 KM 22 / KM 39

- ÁGUA MINERAL PAÇOQUINHA BANANA AZEITONA JUJUBA ISOTÔNICO

## POSTOS KM 24/29

- ÁGUA MINERAL PAÇOQUINHA BANANA ISOTÔNICO COCA-COLA AZEITONA JUJUBA

## POSTOS KM 2 / KM 34/36 KM 39

- ÁGUA MINERAL PAÇOQUINHA BANANA COCA-COLA AZEITONA JUJUBA



# TRAIL RUN 21K

## DOM. 17/05

### 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.

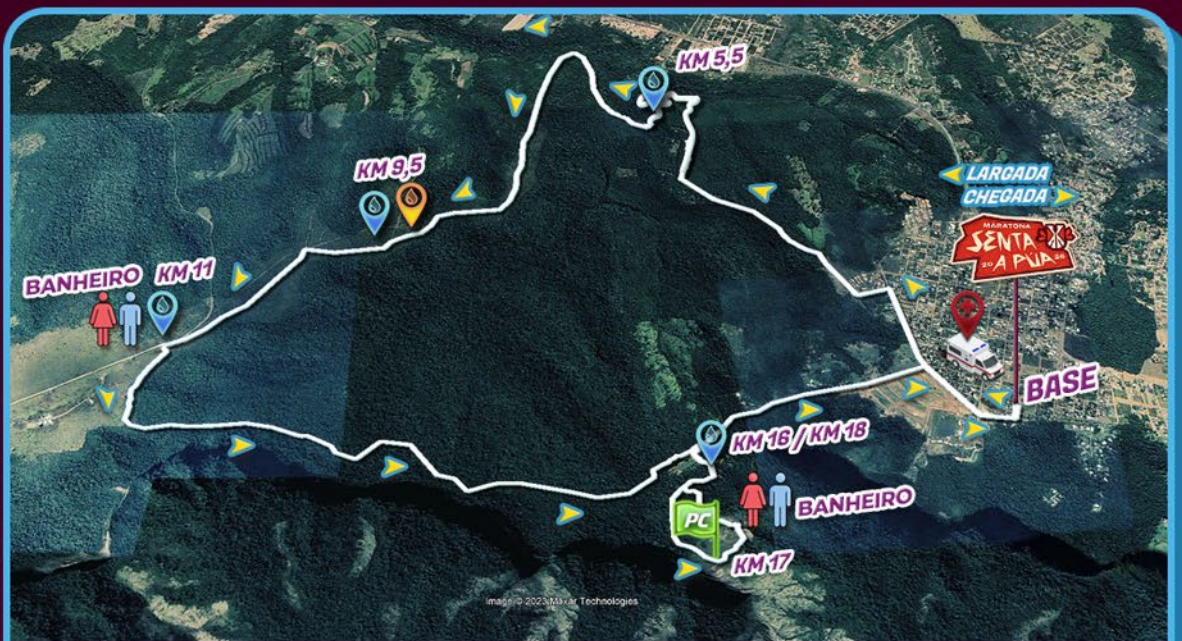
Use luvas para se apoiar em árvores e pedras.

Chegue cedo para estacionar.

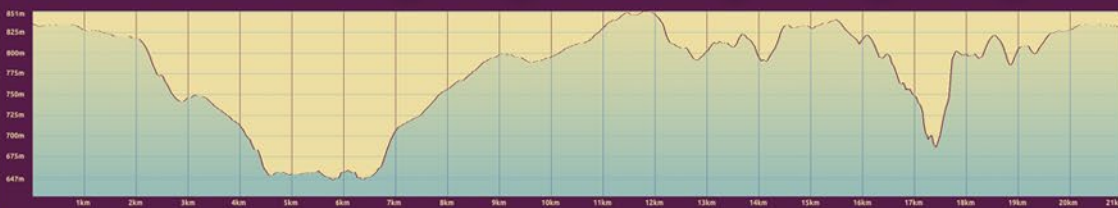
Hidrate-se, alimente-se e prepare-se para curtir e se desafiar.



# PERCURSO <sup>TRAIL</sup> RUN 21K



**ALTIMETRIA** D+600M ● RESGATE ● PONTO DE CONTROLE ● HIDRATAÇÃO ● ISOTÔNICO ● BANHEIRO



## BASE LARGADA / CHEGADA

- ÁGUA MINERAL
- COCA-COLA
- CAFÉ 3 CORAÇÕES
- ISOTÔNICO
- SUCO PRATS
- ÁGUA DE COCO
- MOVIDO AÇAÍ
- DOCE DE LEITE
- MACARRÃO ZERO GLÚTEN
- MELÂNCIA
- BANANA
- MAÇÃ
- PAÇOQUINHA

## POSTOS KM 5,5 / KM 11

- ÁGUA MINERAL
- PAÇOQUINHA
- BANANA
- AZEITONA
- JUBUBA
- ISOTÔNICO

## POSTO KM 9,5

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

## POSTO KM 16,5 / 18,5

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

CASA PRADO  
VESTE  
TODOS OS  
HOMENS  
HÁ 70 ANOS

CASA  PRADO  
DESDE 1955



# TRAIL RUN 14K

SÁB. 16/05

## 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 Ginco 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 Ginco 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 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.

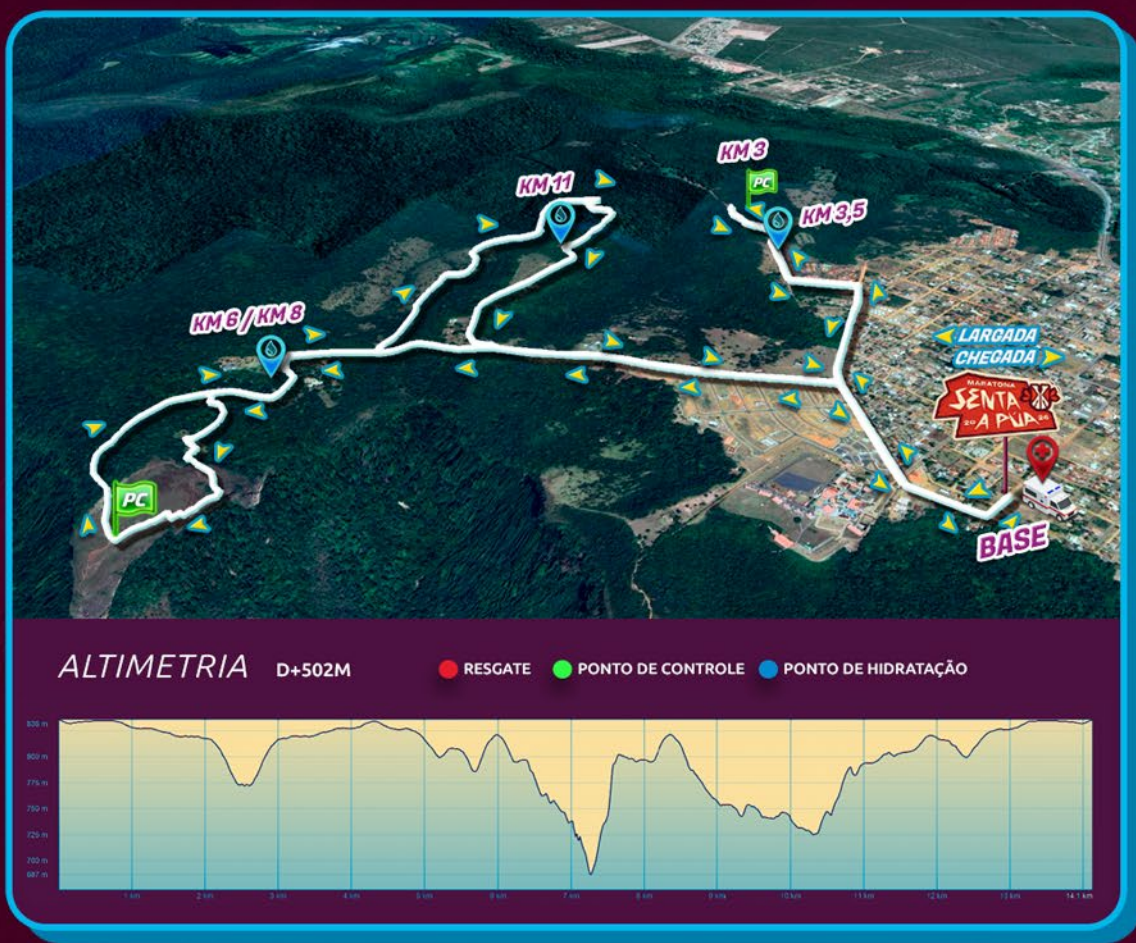
Use luvas para se apoiar em árvores e pedras.

Chegue cedo para estacionar.

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



# PERCURSO <sup>TRAIL</sup> RUN 14K



## BASE LARGADA / CHEGADA

- ÁGUA MINERAL
- COCA-COLA
- CAFÉ 3 CORAÇÕES
- ISOTÔNICO
- SUCO PRATS
- ÁGUA DE COCO
- MOVIDO AÇÁI
- DOCE DE LEITE
- MACARRÃO ZERO GLÚTEN
- MELÂNCIA
- BANANA
- MAÇÃ
- PAÇOQUINHA

## POSTOS KM 3,5

- ÁGUA MINERAL
- PAÇOQUINHA
- BANANA
- AZEITONA
- JUJUBA

## POSTOS KM 6,5 / 8,5

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

## POSTO KM 11

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



## 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](http://WWW.MERCAFE.COM.BR)



# TRAIL RUN 7K

DOM. 17/05

## 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 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.

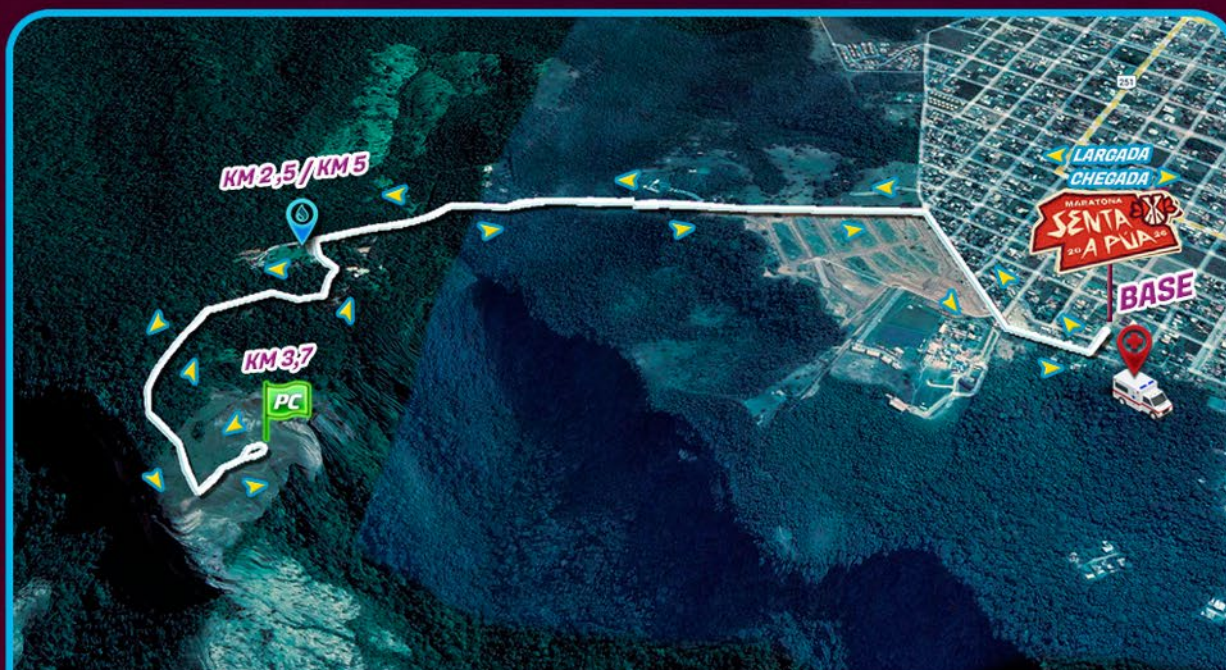
Use luvas para se apoiar em árvores e pedras.

Chegue cedo para estacionar.

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

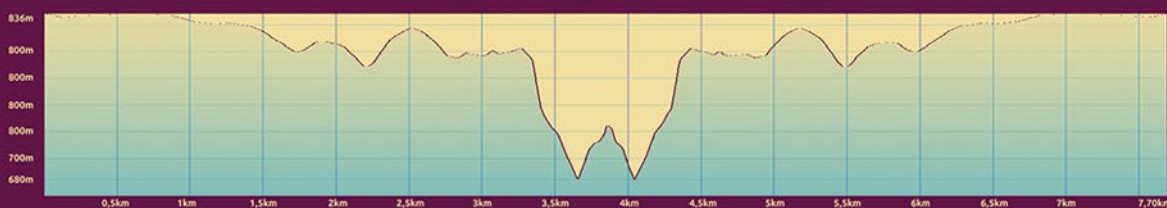


# PERCURSO **TRAIL RUN 7K**



**ALTIMETRIA** D+330M

● RESGATE ● PONTO DE CONTROLE ● PONTO DE HÍDRATAÇÃO



## BASE LARGADA / CHEGADA



## POSTOS KM 2,5/5





## CALENDÁRIO

20



26

**25/07**

**TRAIL RUN NOTURNA**

**UTM TOROARI**

CUIABÁ/MT

**27/09**

**CORRIDA DE RUA**

**MEIA MARATONA  
DE CHAPADA  
DOS GUIMARAES**

CHAPADA DOS GUIMARÃES/MT

**29/11**

**TRAIL RUN**

**UTM**

**RONDONÓPOLIS**

RONDONÓPOLIS/MT

**INSCREVA-SE  
CLIQUE AQUI!**



**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.



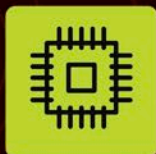
## ULTRAMACHO

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](https://ultramacho.com.br)**