

DESAFIO
DAS SERRAS
ULTRAMARATONA



GUIA DO ATLETA

SÃO BENTO DO SAPUCAÍ - 2025

Última atualização – 29 de agosto de 2025

*As informações a seguir podem ser atualizadas até a data do evento.

PROGRAMAÇÃO GERAL

Largada:

R. Cândido José da Silva, 436 – Centro
São Bento do Sapucaí, SP – 12490-000



DOCUMENTOS OBRIGATÓRIOS PARA ENTREGA DE KIT

- 1** Apresentar documento de identificação (RG / CNH) na retirada do kit de participação
- 2** Ficha Médica e o Termo de Responsabilidade (entregar impressa, preenchida e assinada na retirada do kit de participação)
- 3** A retirada de Kit poderá ser efetivada por terceiros mediante apresentação de autorização específica para este fim, cópia de um documento de identificação com foto do participante e Ficha Médica e Termo de Responsabilidade preenchida e assinada pelo participante.
- 4** Zelando pela saúde de todos e pela logística do evento, exigimos de todos os atletas um atestado médico válido (de no máximo 1 ano de validade). Entregue-o na entrega de kit do evento.

Prezados atletas da ULTRAMARATONA,

Informamos que teremos alimentação disponível no sábado, após a chegada ao acampamento. O cardápio incluirá massas, sopão e churrasco. Para garantir sua pulseira de acesso à alimentação, os valores são:

- R\$ 100,00 para uma pessoa
- R\$ 150,00 para duas pessoas

A reserva da pulseira e a apresentação do comprovante de pagamento devem ser feitas no momento da retirada do kit. Por favor, enviem o comprovante para inscricao@adventurecamp.com.br, juntamente com o nome do participante, percurso e categoria.

O pagamento deve ser realizado para: Adventure Camp Turismo LTDA – ME
Pix chave CNPJ: 05980133000195

Atenciosamente,
Adventure Camp

ENTREGA DE KIT em São Paulo

Track & Field

30/07/2025 – Quarta-feira (10h – 19h)

31/07/2025 – Quinta-feira (10h – 17h)

Loja Track & Field – São Paulo

Endereço: R. Bueno Brandão, 68
Vila Nova Conceição, São Paulo

ENTREGA DE KIT em São Bento do Sapucaí

01/08/2025 Sexta (12h – 20h)

Pousada do Quilombo

Rod. Benedito Cândido Ribeiro, 1403
São Bento do Sapucaí, SP – 12490-000

02/08/2025 Sábado (12h – 18h)

Praça Dr. Adhemar Pereira de Barros

R. Cândido José da Silva, 436 – Centro
São Bento do Sapucaí, SP – 12490-000

Checagem de equipamentos e entrega de malas na sexta-feira

01/08/25 - das 13h00 às 20h00

EQUIPAMENTOS OBRIGATÓRIOS | PERCURSO DE 40Km, 80Km, 42Km e 100Km



Durante TODO o percurso da prova, cada atleta deverá levar os seguintes equipamentos obrigatórios:



APITO
(PODE SER O DA MOCHILA)



CASACO IMPERMEÁVEL
(ANORAK OU CORTA VENTO)



COBERTOR DE EMERGÊNCIA
(MANTA ALUMINIZADA)



HEAD LAMP
(COM PILHAS OU BATERIA RESERVA)



RECIPIENTE PARA LEVAR,
NO MÍNIMO, 2 LITROS DE ÁGUA



KIT DE PRIMEIROS SOCORROS



KIT DE PRIMEIROS SOCORROS

ANTI-HISTAMÍNICO MIN. DE 3 UND

ANTI-INFLAMATÓRIO MIN. DE 1 UND

ANTISSÉPTICO MIN. DE 1 UND

GASES ESTÉRIL MIN. DE 1 UND

PAR DE LUVAS CIRÚRGICAS MIN. DE 1 UND

PINÇA MIN. DE 1 UND

ROLO DE ATADURA MIN. DE 1 UND

ROLO DE ESPARADRAPO MIN. DE 1 UND

ATENÇÃO

PARA SUA SEGURANÇA, É OBRIGATÓRIO O USO DA CAMISETA OFICIAL DO EVENTO DURANTE TODO O PERCURSO NOS DOIS DIAS.

- Todos os equipamentos serão checados na entrega de kit. O atleta que for flagrado sem algum elemento de seu equipamento obrigatório será desclassificado.
- O percurso é longo, por isso a organização recomenda que todos levem água, comida necessária para um dia de evento, barras energéticas, comidas com sal, isotônicos e sanduíches

EQUIPAMENTOS OBRIGATÓRIOS



SACO DE DORMIR
Suficiente para suportar - 0°



ISOLANTE TÉRMICO



TOALHA DE BANHO



PROTETOR SOLAR E
REPELENTE



KIT HIGIENE PESSOAL



TALHERES

ACAMPAMENTO Casa Verde

2 para 3 de agosto de 2025

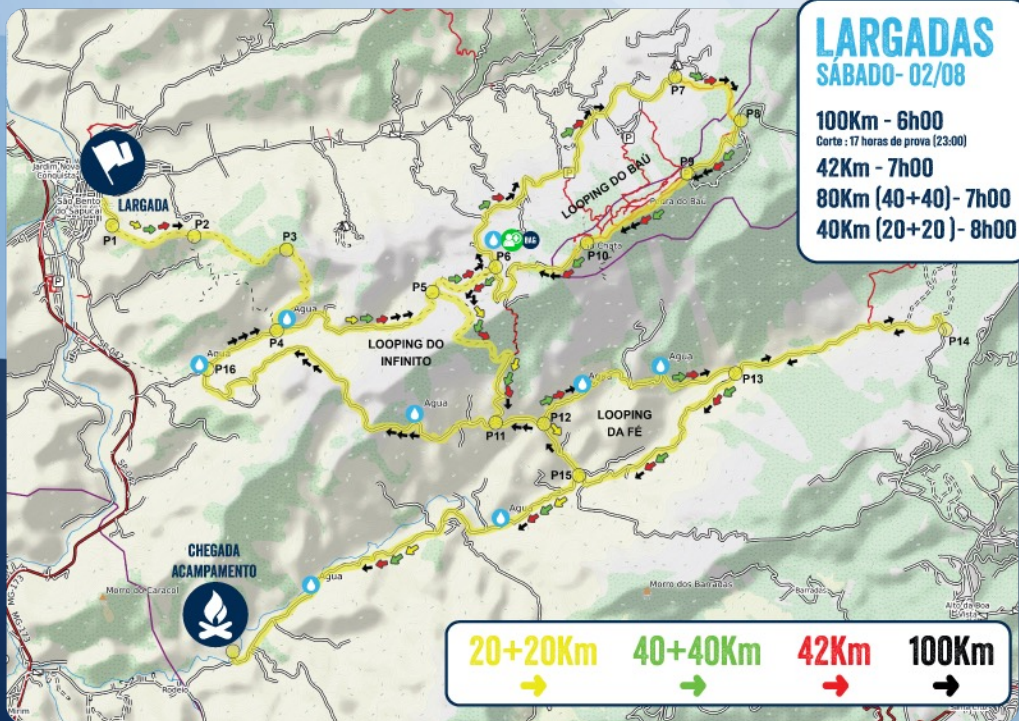
Incluso no acampamento Casa Verde:

- Pernoite de sábado (02/08) a domingo (03/08).
- Traslado de mala para acampamento na sexta e no domingo:
A entrega será na sexta (01/08) na retirada do kit, pousada Quilombo até as 20h. Entregar a mala no domingo (03/08) antes da largada para a organização e retirar na chegada.
- Barraca para acampar
- Alimentação: Caldos na chegada, jantar no sábado e café da manhã no domingo.
- Bebidas inclusas: Água e sucos.
- Internet

ATENÇÃO

- Teremos comidas para os atletas que comprarem na entrega de kit, pegar pulseira na hora da compra.
- Recomendamos aos atletas que levem suas comidas pessoais caso tenham alguma peculiaridade, assim como bebidas.
- Todo acampamento terá o sistema de tratamento de resíduos, com separação de material orgânico, reciclável e descarte. **Contamos com a sua ajuda!**

PERCURSO SÁBADO (20+20Km; 40+40Km; 42Km; 100Km)



DESAFIO DAS SERRAS

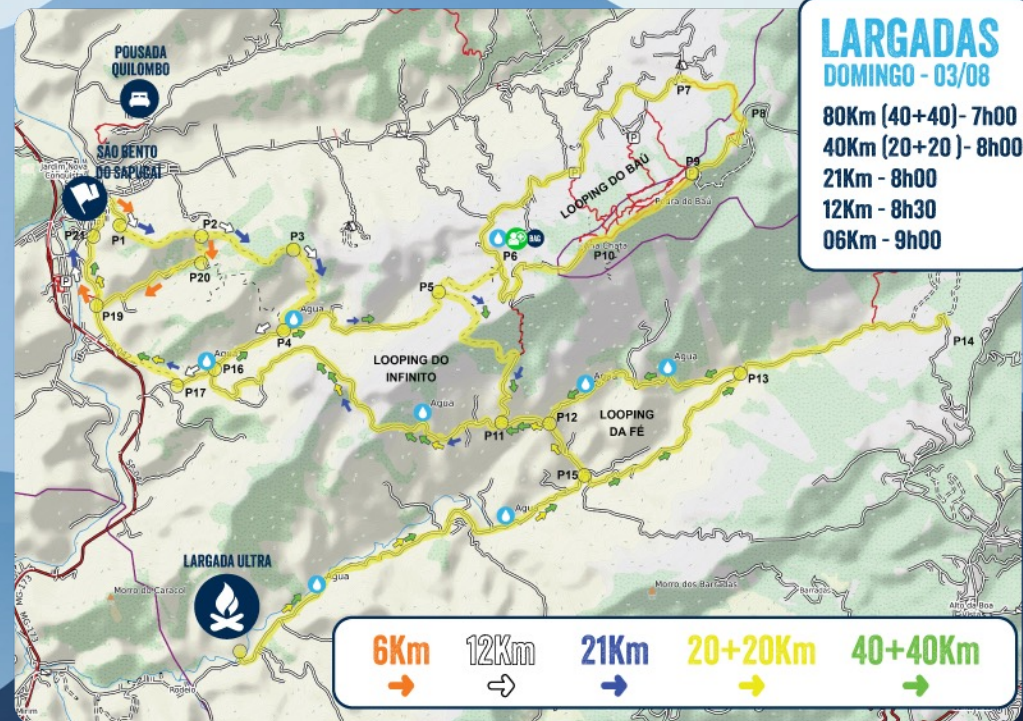
SÃO BENTO DO SAPUCAÍ

ULTRAMARATONA ITENS OBRIGATORIOS

Percursos de 100km, 80km, 40km e 42km:

- Apito (Pode ser o da mochila)
- Casaco Impermeável (Anorak ou corta vento)
- Cobertor de Emergência (Manta aluminizada)
- Head lamp (com pilhas ou bateria reserva)
- Recipiente para levar, no mínimo, 2 Litros de água
- Kit de primeiros socorros

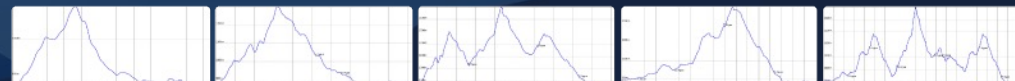
PERCURSO DOMINGO (6Km; 12Km; 21Km; 20+20+20Km; 40+40Km)



8h 20+20Km 1208D+
7h 40+40Km 2144D+
7h 42Km 2144D+
6h 100Km 5590D+



9h 6Km 271D+
8h30 12Km 537D+
8h 21Km 1204D+
6h 20+20Km 526D+
6h 40+40Km 1615D+



Lei de Incentivo ao Esporte



Track & Field



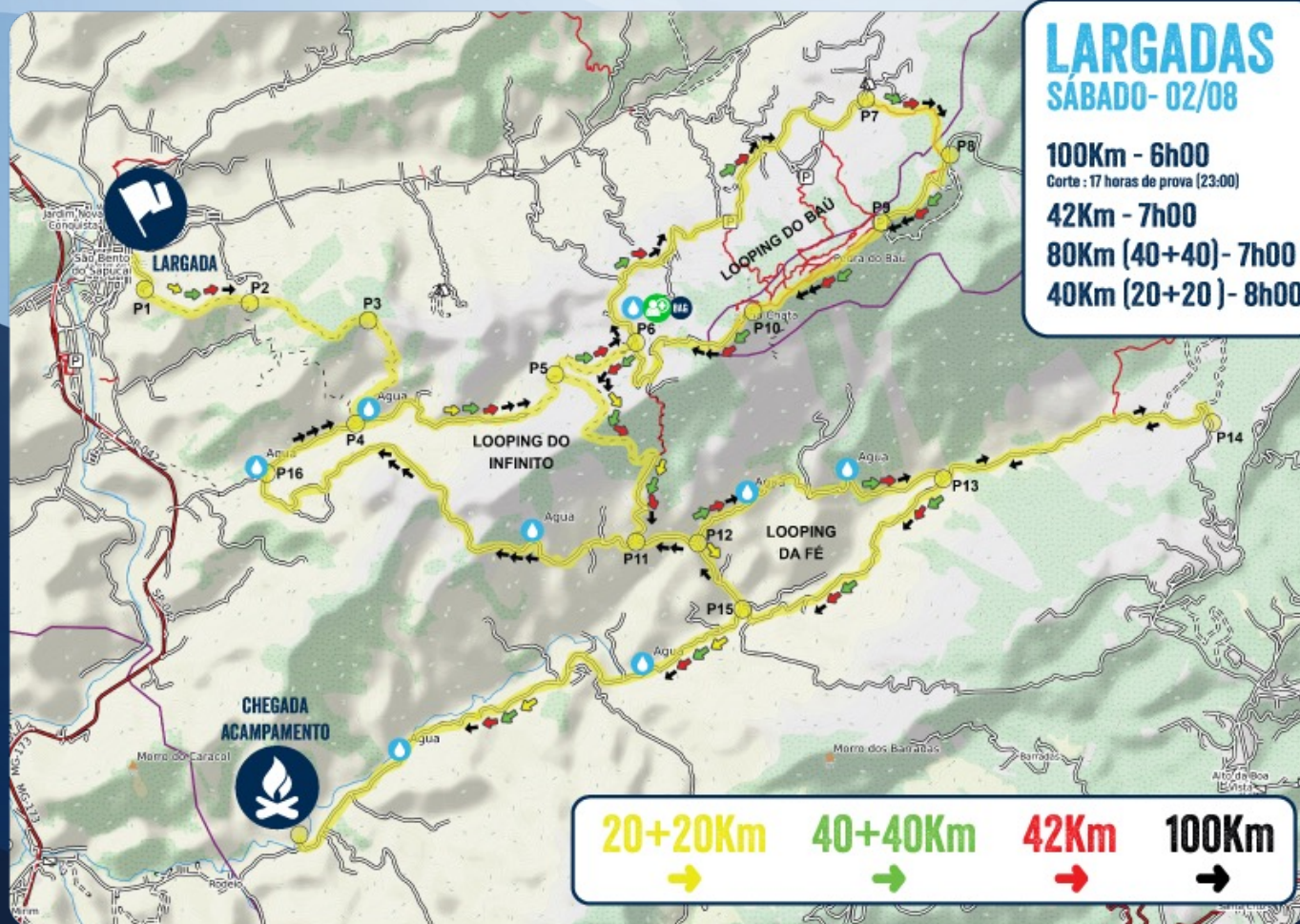
CRONOGRAMA

1 de agosto (Sexta-feira)
14h às 19h - Entrega Kit na Pousada Oficial Quilombo

2 de agosto (Sábado)
7h às 18h - Entrega Kit (6,12 e 21 km) (Arena Desafio) Largada e chegada

PERCURSO 100Km

PERCURSO SÁBADO (20+20Km; 40+40Km; 42Km; 100Km)



HIDRATAÇÃO (Distâncias aproximadas)

- Km 10 – Natural – P6 DROP BAG
- Km 23- Natural DROP BAG
- Km 33- Natural
- Km 50 - Natural
- Km 63- Organização DROP BAG
- Km 75 - Organização
- Km 95- Natural

SACOCILA REABASTECIMENTO

Será disponibilizado, opcional para o atleta, o sistema de REABASTECIMENTO (Drop Bag) da seguinte maneira:

- O atleta receberá uma SACOCILA, fornecida pela organização, durante a checagem de equipamentos. Em seguida ele deverá guardar seu material que julgar necessário, e devolver à organização.
- Não serão aceitas fora do dia/horário.
- **TODOS OS ITENS OBRIGATÓRIOS DEVERÃO PERMANECER COM O ATLETA DESDE A LARGADA ATÉ A CHEGADA.**
- A SACOCILA estará disponível para o atleta nos seguintes locais:
- Km 23 e 50 e 63 A mesma retornará para a arena de prova e poderá ser retirada após as 16h do dia 03/08 ou antecipadamente, a critério da organização.

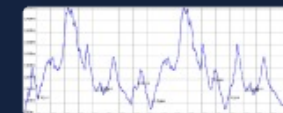
100Km SÁBADO | 4562D+

LARGADA: 06h00 - Sábado - arena Desafio das Serras

CORTE: km P6 às 22h00 no P6

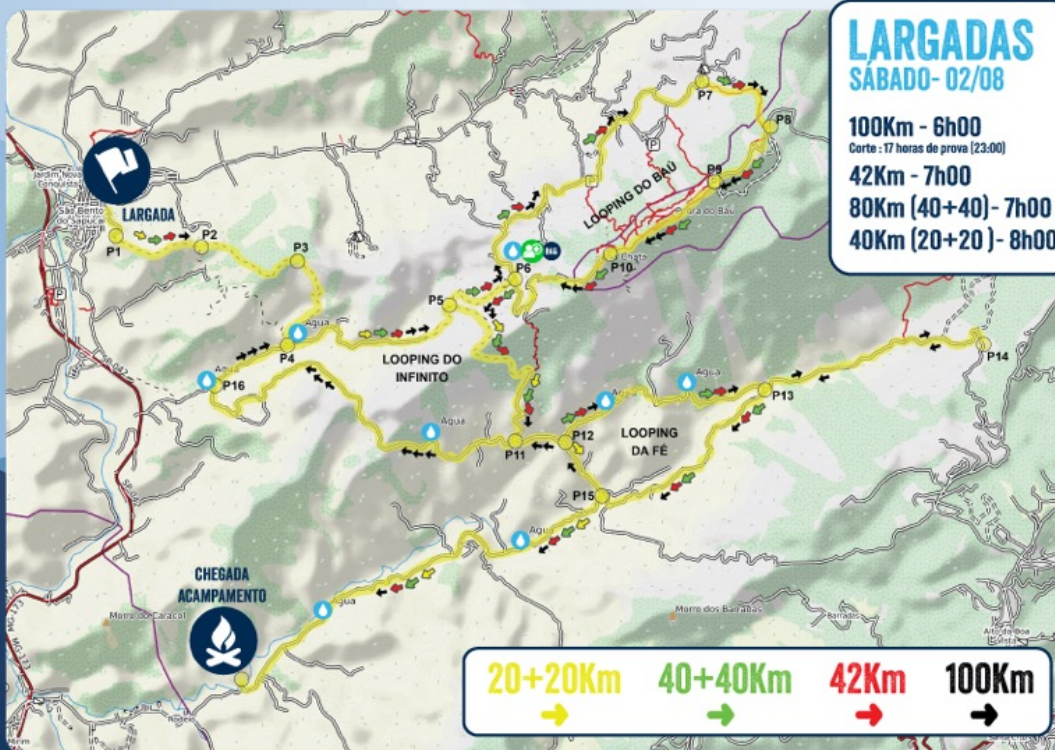
PREMIAÇÃO: 12h00 - Domingo - Centro de Visitantes

6h
100Km 5590D+



PERCURSO 82Km

PERCURSO SÁBADO (20+20Km; 40+40Km; 42Km; 100Km)



HIDRATAÇÃO (Distâncias aproximadas)

Km 10 - Natural -2

Km 23 - Organização DROP BAG

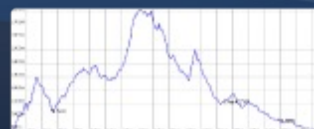
Km 33 - Natural

41Km SÁBADO | 2144D+

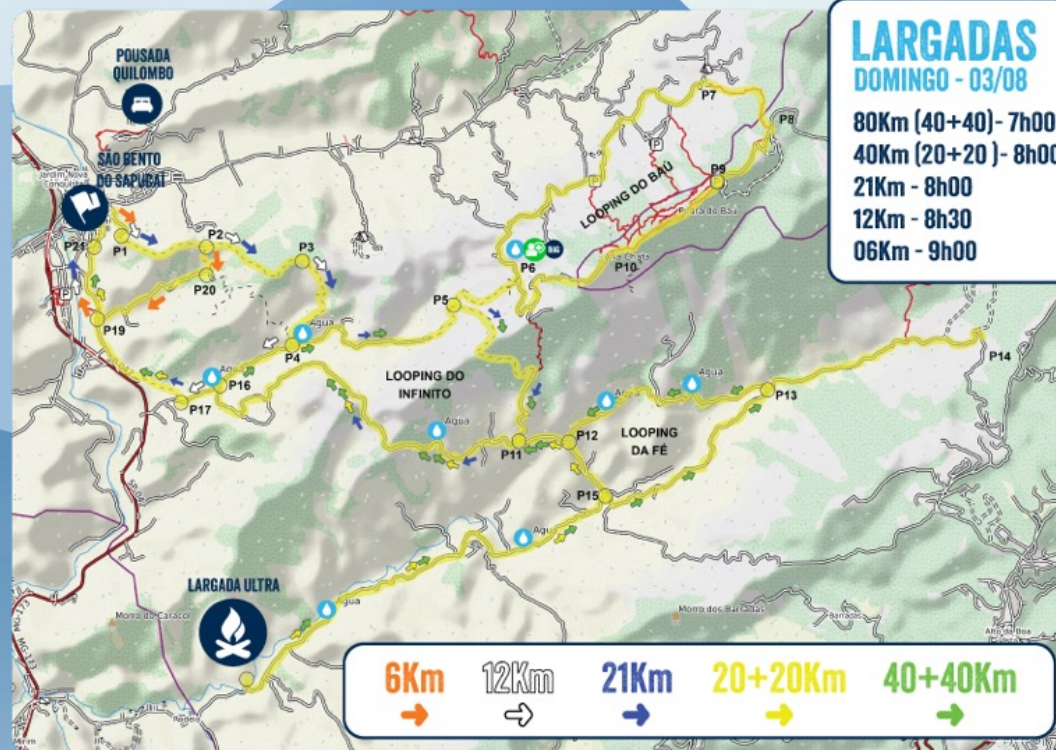
40Km DOMINGO | 1615D+

7h

40+40Km 2144D+



PERCURSO DOMINGO (6Km; 12Km; 21Km; 20+20+20Km; 40+40Km)



HIDRATAÇÃO (Distâncias aproximadas)

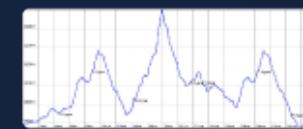
Km 12 - Organização

Km 23 - Organização

Km 35 - Natural

7h

40+40Km 1615D+



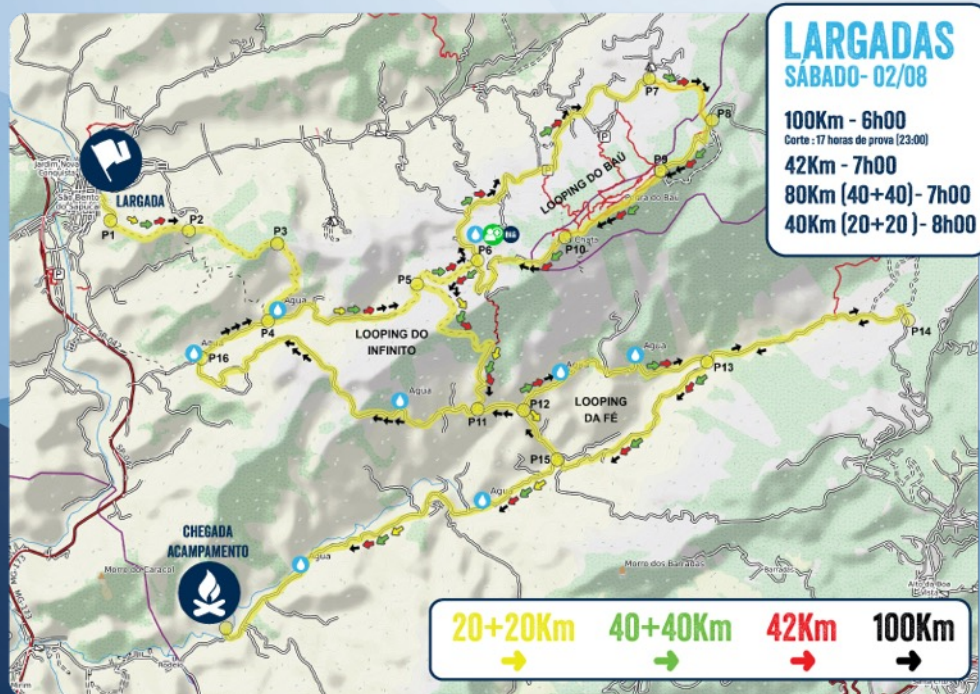
LARGADA: 07h00 - Sábado - cidade

LARGADA: 07h00 - Domingo - Acampamento

PREMIAÇÃO: 14h00 - Domingo - Cidade

PERCURSO 40Km

PERCURSO SÁBADO (20+20Km; 40+40Km; 42Km; 100Km)



HIDRATAÇÃO (Distâncias aproximadas)

Km 10 - Organização

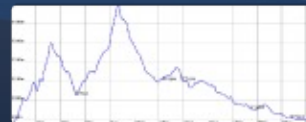
Km 19 - Natural

41Km SÁBADO | 1208D+

40Km DOMINGO | 526D+

8h

20+20Km 1208D+



PERCURSO DOMINGO (6Km; 12Km; 21Km; 20+20+20Km; 40+40Km)



HIDRATAÇÃO (Distâncias aproximadas)

Km 10 - Organização

Km 15 - Natural

LARGADA: 07h00 - Sábado - cidade

LARGADA: 07h00 - Domingo - Acampamento

PREMIAÇÃO: 14h00 - Domingo - Cidade

8h

20+20Km 526D+

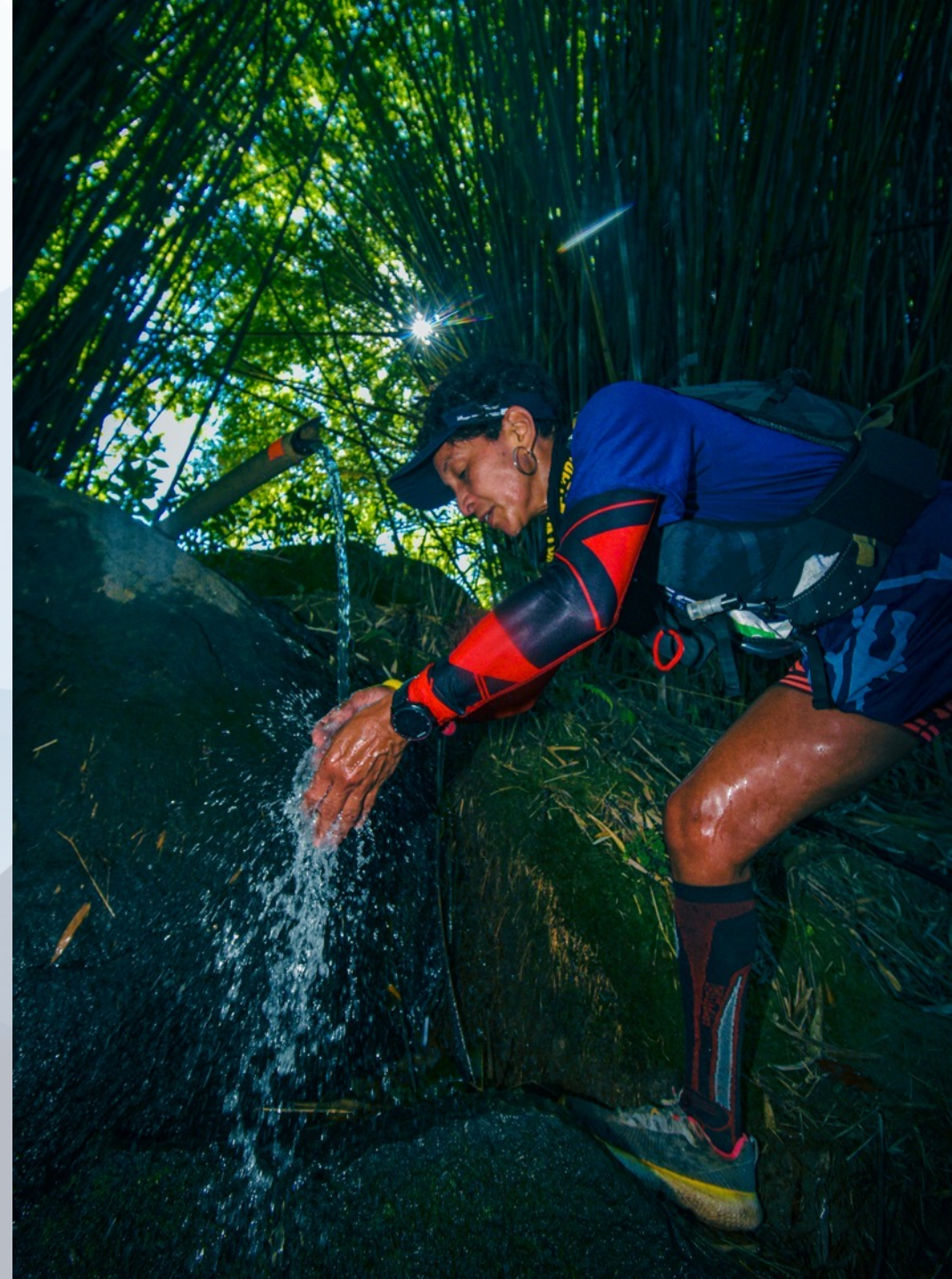


AUTOSSUFICIÊNCIA

O **Desafio das Serras** é regida pelo princípio da corrida individual de autossuficiência. Ou seja, cada corredor deve ser capaz de organizar a sua própria sobrevivência entre a largada e a chegada, a partir do ponto de vista da alimentação, hidratação, vestuário e segurança, de modo que o corredor possa enfrentar e resolver sem a ajuda da organização os problemas encontrados nas montanhas e no qual a corrida acontece.

Para participar do Desafio das Serras, o atleta deve estar ciente de:

- Ser plenamente consciente de que nesta atividade, a segurança na montanha depende da capacidade de cada corredor para resolver as adversidades encontradas.
- Obter antes da corrida, capacidade de autonomia na montanha que lhe permita resolver, sem a ajuda da organização, os problemas que podem ser encontrados neste tipo de prova, especialmente aqueles relacionados:
 - Às condições meteorológicas, que podem ser muito difíceis na montanha (vento, frio, chuva ou sol forte)
 - Aprender a gerir, mesmo quando sozinho, os problemas físicos ou mentais a partir de frio, fadiga, problemas digestivos, dores musculares ou articulares, pequenas feridas, etc.
 - Estar plenamente consciente de que não é papel da organização resolver problemas individuais relacionados com o clima, alimentação, hidratação ou equipamento.
 - Ser plenamente consciente de que nesta atividade, a segurança na montanha depende da capacidade de cada corredor para resolver as adversidades enfrentadas na montanha.



**DESAFIO
DAS SERRAS**
ULTRA**MARATONA**

SÃO BENTO DO SAPUCAÍ
2 E 3 DE AGOSTO 2025

**CHEGOU
A HORA!**




**DESAFIO
DAS SERRAS**
ULTRA**MARATONA**

GRUPO
FEITAL
DESDE 1946

Track
& Field

tfsports

 **MITSUBISHI
MOTORS**

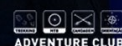
 **ÁGORA**
INVESTIMENTOS

 Lei de
Incentivo ao
Esporte

 ntk

 **FAZENDA**
Bela Vista

 **ADVENTURE CLUB**

 **ADVENTURE CLUB**

GOVERNO FEDERAL
MINISTÉRIO DO
ESPORTE

 **BRASIL**
UNIÃO E RECONSTRUÇÃO

REGRAS PERCURSO

PULSEIRAS

Durante os percursos serão entregues pulseiras (diferentes cores) em pontos específicos. **É obrigatório o uso das mesmas, em lugar visível, durante todo o percurso.**

Na chegada de cada dia você vai devolver para a organização para comprovação de realização do percurso. Será motivo de desclassificação finalizar a prova sem estar com todas as pulseiras.

MARCAÇÃO PERCURSO

Ambos os percursos serão demarcados pela organização. Portanto não exigirá aos atletas terem conhecimento de navegação. No entanto durante o percurso, se não encontrar fitas demarcando o mesmo e estiver com dúvidas, retorne até a última fita encontrada e ache o caminho correto.

NÚMERO DE PEITO

A cada atleta será fornecido um número de identificação com chip. O mesmo deve ser fixado de forma visível, na altura do abdômen para que o fiscal de percurso, largada e chegada tenham eficácia na cronometragem.

CAMISETA OFICIAL

Para sua segurança, **é obrigatório o uso da camiseta oficial do evento durante todo o percurso nos dois dias**, sendo automaticamente desclassificado o atleta que não fizer uso da mesma.

DESISTÊNCIA

Caso o atleta decida abandonar a prova, será obrigatório notificar o posto de controle (PC) mais próximo ou a equipe de resgate.



PROJETO SOCIAL

O projeto social, organizado pelos gestores voluntários do MONA, que cuida da Pedra do Baú e entorno, pede que sejam doadas equipamentos de montanha para os resgatistas voluntários (mochilas, bastões e calçados de trilha que estejam em bom estado e equipamentos de escalada em boas condições).

Entregar ao responsável pelos voluntários na sexta-feira pousada Quilombo ou no sábado na cidade.

Contamos com a ajuda de todos!





DESAFIO DAS SERRAS ULTRAMARATONA



Track
& Field



MITSUBISHI
MOTORS



ÁGORA
INVESTIMENTOS



FAZENDA
Bela Vista



MINISTÉRIO DO
ESPORTE

GOVERNO FEDERAL
BRASIL
UNIÃO E RECONSTRUÇÃO

#desafiodasserras @desafiodasserrasoficial

www.desafiodasserras.com.br