



Ultramaratona Desafio do Araguaia Nacional - 140km

REGULAMENTO:

Do Desafio do Araguaia realizar os desafios com corridas de **5KM; 10KM;21KM;55KM; & 140KM** quilômetros entorno na região Rural das cidades de Aragarças, Baliza e Bom jardim de Goiás no estado de Goiás;

Item 1 - Programa da Prova

EXCLUSIVO 140 KM

Dia **12/07** sexta-feira – Entre **15:00 e 22:00**

Entrega de kit todos os Desafio-local Praça do Cruzeiro, cidade de Aragarças-GO

Dia **13/07** Sábado – às 08:00hs - LARGADA todas as MODALIDADE – Praça do Cruzeiro

Dia **15/07** segunda-feira – 10hs - ENCERRAMENTO LIMITE DA MODALIDADE 140KM. Na cidade de Bom Jardim de Goiás-GO.

CATEGORIA: Masculino e Feminino

FAIXAS ETÁRIAS – Idade

15 a 19 anos	50 a 59 anos
20 a 29 anos	60 a 69 anos
30 a 39 anos	70 a 80 anos
40 a 49 anos	Acima de 80 anos

Obs: **categorias (18 a 29 anos); (30 a 39 anos); (40 a 49 anos); (acima de 50 anos).**

- Não haverá acúmulo de premiações em nenhuma prova, de modo que os atletas que tiverem recebido premiações gerais estarão excluídos da premiação por faixa etária.

Local da Programação: Praça do Cruzeiro, sentindo EB, Aragarças/ GO.

- A **LARGADA** será realizada pontualmente às **8hs da manhã**.
- **NÃO SERÃO TOLERADOS ATRASOS.** O atleta que não estiver presente na largada será considerado **DESISTENTE**.
- O kit **também** poderá ser retirado no dia da prova.
- **Os atletas que não retirarem seus kits dentro dos horários estabelecidos serão considerados DESISTENTES.**
- Para a retirada de seu kit o atleta deverá levar consigo, **impressos e assinados**, todos os documentos exigidos para a sua modalidade, conforme a seguir:

Inscrição: Na página <https://inscricoes.corridaeaventura.com.br>.



Os Valores abaixo

- LEVE	05km	Doação de alimentos 5 Kg
- CURTA	10km	Valor de R\$ 150,00 + taxa sistema
- MEDIA	21km	Valor de R\$ 200,00 + taxa sistema
- LONGA	55km	Valor de R\$ 240,00 + taxa sistema
- ULTRA	140km	Valor de R\$ 390,00 + taxa sistema

Item 2 - Limite de Participantes:

- LEVE	05km	– 100 Atletas	
- CURTA	10km	– 100 Atletas	Termo de Responsabilidade
- MEDIA	21km	– 100 Atletas	Termo de Responsabilidade
- LONGO - SOLO	55km	– 100 Atletas	Termo de Responsabilidade
- LONGO - APOIO	55km	– 100 Atletas	Termo de Responsabilidade
- ULTRA - SOLO	140km	– 100 Atletas	Termo de Responsabilidade OU Atestado Médico
- ULTRA - APOIO	140km	– 100 Atletas	Termo de Responsabilidade OU Atestado Médico

Obs: Caso o limite de atletas seja atingido antes da data de encerramento das inscrições, o atleta interessado poderá solicitar, por e-mail, sua inclusão em lista de espera a ser elaborada pela Organização, por ordem de solicitação, e aguardar eventual desistência.

Item 3 – SOLO COM APOIO X SOLO SEM APOIO.

O QUE É?

“SOLO COM APOIO”: O atleta inscrito como “Solo com Apoio” é caracterizado por levar consigo uma equipe de apoio própria composta por, no máximo, um carro e motorista. Nesta modalidade o atleta poderá manter no carro todo o equipamento obrigatório, assim como alimentação, hidratação e suplementação e utilizar quando necessário.

(SOLO) : O atleta inscrito como **(SOLO)** é caracterizado por **NÃO ter nenhum apoio**, podendo **contar somente com ele mesmo e a Organização**. Deverá levar consigo todo equipamento obrigatório e ser provedor de **sua alimentação, hidratação e alimentação durante o percurso**.

CARRO DE APOIO

O carro de apoio é **OBRIGATÓRIO** para as equipes de revezamento e para os que se inscreverem como “Solo com Apoio” em qualquer uma das modalidades. O Apoio deverá ser composto por, no máximo, um motorista. É aconselhável que o carro de apoio seja simples, porém o caminho pode ser feito por veículo tranquilamente. O carro de apoio poderá seguir o atleta por todo o percurso, **EXCETO:**

a-) **Nos primeiros 10kms.** (Os carros deverão ir diretamente ao PC 1 (Na Rod GO-194), **após o 58º km**, para prestar o primeiro apoio ao atleta, ou seja, apenas após os 5 primeiros kms da prova. A Organização terá um carro pronto na LARGADA para puxar o comboio das equipes de apoio até lá.

b-) **No trecho entre o Aragarças sentido Baliza para chegada do (km 55) e Este trecho para os veículos comuns e fluxo de veículos assim podem ter carros de apoio as equipes**, é aconselhável a companhia do “pace” ou a opção de “subir em grupo”. O Pace poderá acompanhar o atleta em qualquer tempo, sendo aconselhável sua permanência com o atleta durante toda a noite.



Item 4 – ITENS OBRIGATORIOS

Os itens obrigatórios deverão ser levados pelo atleta, no caso de inscrito na modalidade “Survivor” (solo), ou estar no carro de apoio, no caso de inscritos na modalidade “Solo com Apoio”.

Não é permitido o envio de nenhum dos itens obrigatórios na DROP BOX (Inscritos como “Survivor”)

Certifique-se que está levando com você todos os itens obrigatórios.

Os fiscais da prova poderão a qualquer momento solicitar a checagem do equipamento obrigatório.

A chegada nos encerramentos de prova e/ou POSTOS de CONTROLE à noite, sem colete e sem lanterna, acarretará em desclassificação, **mesmo que o atleta esteja portando os equipamentos no carro ou mochila.**

LIVE 05km: OBRIGATORIO

Cinto de hidratação

CURTA 10km: OBRIGATORIO

Cinto de hidratação

MEDIA 21km: OBRIGATORIO

Mochila ou cinto de hidratação

LONGA 55km: OBRIGATORIO

Mochila ou cinto de hidratação

Apito, 2 Lanternas (Pode ser de mão ou cabeça + pilha/bateria sobressalentes), Colete refletivo

LONGO 140 km Solo com apoio/ Dupla/ Quarteto: OBRIGATORIO

Mochila ou cinto de hidratação, 2 Lanternas (Pode ser de mão ou cabeça + pilha/bateria sobressalentes)

Colete refletivo, Cobertor térmico, Corta-vento, Agasalho, Calça segunda pele, Luva, Touca/ Bandana/ Buff

Medicamentos: antidiarreico, antitérmico, analgésico e apito. Alimentação extra, suficiente para percorrer aproximadamente 55 km ou a distância entre os PCs. A alimentação extra será útil em caso de acidente em que o atleta não possa se locomover e tenha que aguardar pelo resgate.

Item 5 - Segurança do Atleta e Equipe:

Todo equipamento obrigatório é indispensável. O uso do colete refletivo à noite é obrigatório para os atletas, apoio. É também aconselhável o uso pelo apoio durante o dia. A organização fornecerá aos atletas, adesivo de identificação, que deverá ser fixado em local visível nos carros de apoio. **Obrigatória a identificação do nº do atleta no carro (capô e vidro traseiro); Todos os mapas de todas modalidades estão disponíveis** no site <<https://inscricoes.corridaeaventura.com.br/>>; A operadora que melhor funciona na região é CLARO VIVO.



Item 6 - Apoio e Posto de Controle – PCs

PC 1 – ARAGARÇAS	KM 5
PC 2 – ARAGARÇAS	KM 10
PC 2 – ARAGARÇAS	KM 21
PC 3 – BAR sentido Baliza	KM 33
PA 2 – Baliza Chegada	KM 55
PC 7 – Bom Jardim De Goiás - Chegada	KM 140

1 □ PUNTO DE APOIO
2 □ CHEGADA

As quilomentragens dos PCs são aproximadas, podendo ter uma variação de até 2km para mais ou menos. **sendo obrigatório o trajeto do carro de apoio PELA RODOVIA** ser foi possível cada atleta.



ALTIMETRIA DO PERCURSO



HORARIO DE ENCERRAMENTO DA ATIVIDADE DOS PCIS

Essa prova foi concebida para aqueles atletas que gostam de desafiar os limites do corpo e da mente. Como cada um conhece os seus limites e todos estão convidados para participar desse desafio, acriamos cinco **MODALIDADES**:

1. **SOLO** (masculino e feminino) – O corredor fará sozinho os 140 km entre os municípios de Aragarças e Bom Jardim . Com largada às 8 horas;
2. **SOLO com apoio** (masculino e feminino) – O corredor fará sozinho os 140 km entre os municípios de Aragarças e Bom Jardim . Com largada às 8 horas;
3. **DUPLA – SOLO** (masculina, feminina ou mista) – Cada corredor deverá fazer 5 km, 10 km, 21 km , 55 km e 140km, esta distancia tem de ser percorrida obra a obra as duplas ou revesando em kms; Largada às 8 horas;
 - . **DUPLA – com apoio** (masculina, feminina ou mista) – Cada corredor deverá fazer 5 km, 10 km, 21 km , 55 km e 140km, esta distancia tem de ser percorrida obra a obra as duplas ou revesando em kms; Largada às 8 horas;



O **TEMPO LIMITE** para a modalidade **SOLO total com 48 horas e** com a largada (**08horas**) para as modalidades **DUPLA**. Cada corredor deverá ter o tempo limites de cada modalidade com nos 5 km com um tempo de 1,30 hora ; 10 km com o tempo de 3 horas; 21 km com o tempo de 8 horas 55 km com o tempo de 15 horas e 140km com o tempo de 48 horas. Os PCB poderão ter seu **ENCERRAMENTO ANTECIPADO** somente no caso de todos os atletas tiverem passado. É recomendável que todos os atletas montem suas estratégias baseando-se no tempo de funcionamento do PC; Faltando uma hora para o encerramento do PC, um fiscal fará o caminho contrário informando aos atletas quanto ao encerramento do PC e a possibilidade de término pelo atleta. Se o atleta considerar que não será possível terminar dentro do tempo regulamentar até o fechamento do PC, a fim de evitar um desgaste desnecessário, uma vez que será considerado desistente se chegar após o horário de encerramento, poderá solicitar o resgate até o PC.

Item 7: DROP BOX

Este serviço de DROP BOX poderá ser utilizado por todo atleta inscrito como SURVIVOR, nas modalidades ULTRA 140 km, poderá ser enviada 1 (uma) DROP BOX para cada PC (Posto de Controle de Baliza -Go)

Item 8 - Atendimento Médico.

Ao longo do percurso os atletas ultras passarão por duas cidades, que estarão cientes do evento e em alerta para qualquer emergência. O apoio, em caso de acidente do atleta ou sua equipe, deverá: 1- Entrar em contato com os pontos de apoio da Organização; 2- Entrar em contato com a unidade médica mais próxima; 3- Se o atleta puder ser removido, a equipe deverá seguir sempre para a cidade mais próxima, e comunicar a Organização o mais breve possível.

Item 9 - O Revezamento: Dupla

As duplas a modalidade 140 km deverão percorrer juntos o primeiro trecho da prova, até o PC 1 em 5KM e de lá poderão seguir com suas estratégias. **Ficará a critério da equipe sua estratégia de revezamento (escolha do trecho), sendo permitida a troca de atleta a qualquer momento.** Os integrantes das equipes deverão permanecer juntos por toda a prova, sendo obrigatória a apresentação de todos no PCB. Assim como LARGADA e CHEGADA. A falta de um integrante somente será tolerada conforme item abaixo. Caso o atleta da vez tenha uma lesão que o impossibilite de prosseguir, cabe a equipe a decisão de efetuar o revezamento e remover o atleta lesionado que, poderá permanecer no carro de apoio ou continuar até na chegada cidade de Bom Jardim de Goiás-GO. Caso este atleta precise de atendimento médico, e por este motivo tenha que abandonar a equipe, ele não poderá retornar, porém sua equipe poderá continuar na competição. O não cumprimento destas regras poderá acarretar em desclassificação da equipe.



Item 10 - Identificação do Atleta

- Os atletas deverão **estar sempre com o número visível**, cada categoria terá uma cor diferente.
- É de extrema importância que o número esteja visível.
- Ao chegar ao PC é de obrigação do atleta se apresentar para marcação de seu tempo.

Item 11 - Orientação Noturna:

A marcação noturna é feita com faixas. Estes estarão colados em todas as curvas acentuadas, saídas laterais, esquinas e bifurcações, juntamente com as setas refletivas ou pintadas EM AMARELOS OU BRANCOS. Os pontos estarão dispostos em sequência indicando a direção a seguir. Colocaremos **"ARTES" Pintadas ou sobre placa em locais de risco para indicar o erro de percurso.**

Regras Básicas de navegação noturna:

- 1- Quando estiver no lugar onde houver dúvida e procurar a marcação, ela vai estar lá.
- 2- Na entrada laterais, porteiros e outras saídas da rota sem marcação Seta Amarela. siga na rota.
- 3- Seguir somente as marcações da prova, no local existe outras marcações, setas de outras cores que não devem ser seguidas.
- 4- Sempre respeite as regras de trânsito.
- 5- **O GPX é fundamental para solos e com apoio obrigatórios**

Item 12 - Tempo limite para o término das provas:

Será distribuído os valores da descrição por modalidade a ser feito pelo atleta; 5 km Valor de com um tempo de 1 hora; 10 km com o tempo de 6 horas; 21 km com o tempo de 8 horas, 55 km com o tempo de 15 horas; e 140 km com o tempo de 48 horas.

Item 13: TRANSPORTE DE RETORNO

A organização oferecerá aos atletas o serviço de transporte de retorno aos atletas inscritos no "SOLO". Este será opcional e deverá ser solicitado pelo atleta quando da retirada do kit de participação. O valor, horários e quantidade de saídas serão informados com maior proximidade do evento via informativo enviado por e-mail.

Desistente: O atleta desistente, desde que não seja uma emergência deverá aguardar a disponibilidade de vaga e horário de saída disponível do transporte da organização.



Item 14 – Dever Social Cidadão:

Todo lixo produzido pelo atleta e sua equipe deverá permanecer em seu carro ou mochila e descartado nas cidades por onde passar em local apropriado. Assim guarde seu lixo com você e entregue a um carro de apoio ou de outro atleta.

Item 19 - PREMIAÇÃO

- Medalha de participação a todos os participantes, independente da conclusão da prova.
- Troféu de conclusão a todos os participantes, desde que concluintes da modalidade dentro do tempo limite.

Item 20 – COMUNICAÇÃO DO DESAFIO DO ARAGUAIA 140KM



Organização : UDA - ULTRARUNDAN
Desafio do Araguaia



TESTADO MÉDICO

Atesto que o Sr. _____, inscrito no Rg
n° _____ via no CPF sob o n°
_____, residente na Rua
_____, n° _____, setor
_____. Ele encontra-se, no momento do presente
exame médico, em boas condições de saúde, para realizar a prova de
aptidão física conforme a consta programação do evento da prova
DESAFIO DO ARAGUAIA- 140 KM. De Corrida em solo, na cidade de
ARAGARÇAS-GO.

Prova : **Corrida longa Solo 140 km**

Aragarças-Go; _____ de julho de 2024

Assinatura, CRM do médico e carimbo