



## INSTRUÇÕES ULTRA TRAIL AMAZÔNICA

Prezado Atleta,

Esta cartilha tem o objetivo de orientar de forma resumida as instruções para participar da Ultra Trail Amazônica. O intuito é que você possa se programar e usufruir a prova de uma maneira mais proveitosa, e reforçamos a importância da leitura do regulamento e termo de responsabilidade.

### CRENCIAMENTO

Local: **HOTEL TROPICAL EXECUTIVE** - Av. Coronel Teixeira, 1320 -A - Ponta Negra;

Data e Horário: dia 03 de novembro das 7h20min às 8h30min.

O atleta deverá portar os itens obrigatórios descritos no regulamento, assinar o termo de responsabilidade e declarar sobre sua condição de saúde ou apresentar um atestado médico.

Não haverá o serviço de Bag, somente de Guarda volume (no local de largada) e o guarda de malas.

**Não será permitido realizar o credenciamento** para terceiros, é obrigatório a presença do atleta.

### RETIRADA DE KITS PARA OS PERCURSOS DE 13K E 21K

Poderão ser retirados durante o credenciamento, ou seja, entre 7h20min e 10h do dia 3/11 no Hotel Tropical Executive, depois desse horário somente no momento do embarque para a prova no dia 5/11 entre 5h15min e 6h, momento em que o barco irá zarpar para o local de largada.

### DATA, HORÁRIOS, ENDEREÇO, FORMAS DE ACESSO e ESTACIONAMENTO

A Ultra Trail Amazônica ocorrerá nos dias 4/11 para os percursos de 30km, 50km, 100km e 160km com largada às 5h da manhã na Praia da Aldeia Tatuyo, e no dia 5/11 para os percursos de 13km e 21km com largada prevista para às 7h30min na Praia do Tupé.

Para os locais de largada o ACESSO É SOMENTE DE BARCO.

O EMBARQUE OCORRERÁ NA MARINA DO HOTEL TROPICAL EXECUTIVE, no dia 3/11 para os percursos de 30km, 50km, 100km e 160km, após o término do credenciamento, congresso técnico e palestra sobre sobrevivência na selva. E no dia 5/11 para os percursos de 13km, 21km e MTB 21km iniciando o embarque às 5h15min e finalizando às 6h, momento que inicia o deslocamento.

O estacionamento disponível é no entorno da Ponta Negra, e o acesso a Marina do hotel Tropical Executive é a pé, atente para este tempo de deslocamento entre o local estacionado e o local de receptivo para o credenciamento na sexta, dia 3/11 e para o embarque no domingo, dia 5/11.

As embarcações não irão esperar atletas atrasados, no domingo dia 5/11 às 6h em ponto iniciam o deslocamento, esse cumprimento de horário é indispensável para a navegação, largada e retorno para Manaus de acordo com a programação da navegação nesse período de estíagem.

### PERCURSOS

#### **30km – dia 04/11 – Largada na Praia da Aldeia Tatuyo e chegada na Praia do Tupé**

Pontos de Hidratação na largada, km 15 e na chegada.

Serviço de almoço será na chegada no Barco de apoio.

Altimetria: aproximadamente 1200m de subida acumulada e 1200m de descida acumulada, totalizando uma variação altimétrica de 2400m

A largada é na praia da Aldeia e segue em área de praia por aproximadamente 5km até chegar na parte em que as fitas laranjas direcionam para entrar selva, em seguida passa por uma propriedade e segue para outra trilha via selva até retornar para a Aldeia e passar pelo PC 01, onde haverá hidratação com água, segue por dentro da aldeia até acessar a trilha na selva e continuar com alternâncias entre selva e praia e chegar no rio Tatu, que está totalmente seco, passa pela comunidade e na cachoeira acessa o caminho que leva para trilha na selva novamente até sair na praia do Rio Negro, seguir por ela até o acesso a trilha e em seguida via selva passa pela aldeia Tuyuka e segue até a comunidade do Tupé, segue até o pórtico de chegada.



### **50km – dia 04/11 – Largada na Praia da Aldeia Tatuoy e chegada na Praia do Tupé**

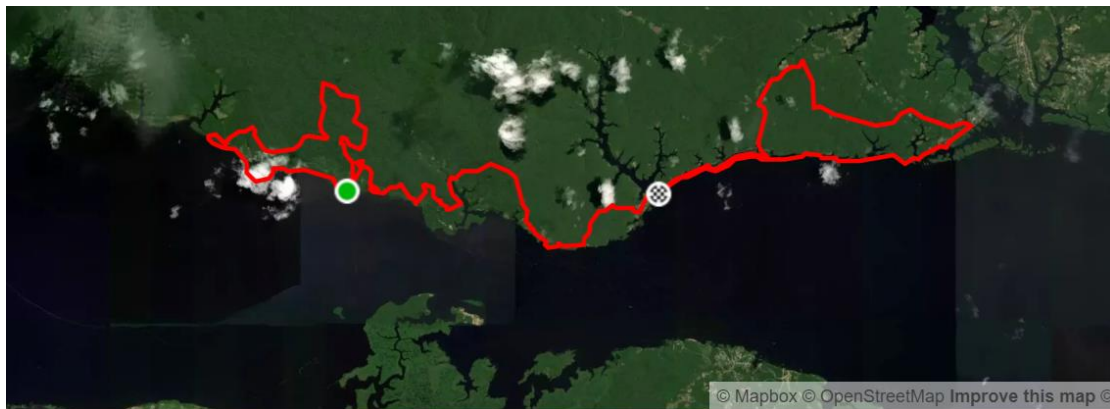
Pontos de Hidratação na largada, km 15, km 30, km 40 e na chegada.

O serviço de almoço está localizado na chegada no barco de apoio.

Altimetria: aproximadamente 1.655m de subida acumulada e 1.663m de descida acumulada, totalizando uma variação altimétrica de 3.338m

A largada é na praia da Aldeia e segue em área de praia por aproximadamente 5km até chegar na parte em que as fitas laranjas direcionam para entrar selva, em seguida passa por uma propriedade e segue para outra trilha via selva até retornar para a Aldeia e passar pelo PC 01, onde haverá hidratação com água, segue por dentro da aldeia até acessar a trilha na selva e continuar com alternâncias entre selva e praia e chegar no rio Tatu, que está totalmente seco, passa pela comunidade e na cachoeira acessa o caminho que leva para trilha na selva novamente até sair na praia do Rio Negro, seguir por ela até o acesso a trilha e em seguida via selva passa pela aldeia Tuyuka e segue até a comunidade do Tupé, chega no PC 02, haverá água, continua até sair na praia, passa pelo pórtico de chegada e segue pela praia até chegar no morro Bela Vista, sobe, acessa o PC 3, haverá água, e segue pela fazendinha passando pela comunidade do Livramento e desce até uma ponte de madeira, acessa à esquerda entrando na trilha até chegar na placa indicativa que informa que o percurso de 50km acessa pela trilha da esquerda e segue por trilha até chegar na bifurcação com setas indicando o

sentido, dobra para direita e segue por trilha até uma nova bifurcação, neste ponto dobra para esquerda seguindo as fitas e vai pela trilha até a saída na Praia novamente, após atravessar um lago, terá uma seta para a direita para que siga pela praia até o pórtico de chegada.



### **100km – dia 04/11 – Largada na Praia da Aldeia Tatuyo e chegada na Praia do Tupé**

Pontos de Hidratação na largada, km 15, km 30, km 40, km 47, km 53, km 62, km 74, km 89, km 98 e na chegada.

O serviço de alimentação está localizado na chegada no barco de apoio e nas comunidades sob solicitação nos Pontos de Controle nos km 40, km 53 e km 62, todos a partir de 11h30min.

Altimetria: aproximadamente 3.880m de subida acumulada e 3.860m de descida acumulada, totalizando uma variação altimétrica de 7.740m

A largada é na praia da Aldeia e segue em área de praia por aproximadamente 5km até chegar na parte em que as fitas laranjas direcionam para entrar selva, em seguida passa por uma propriedade e segue para outra trilha via selva até retornar para a Aldeia e passar pelo PC 01, onde haverá hidratação com água, segue por dentro da aldeia até acessar a trilha na selva e continuar com alternâncias entre selva e praia e chegar no rio Tatu, que está totalmente seco, passa pela comunidade e na cachoeira acessa o caminho que leva para trilha na selva novamente até sair na praia do Rio Negro, seguir por ela até o acesso a trilha e em seguida via selva passa pela aldeia Tuyuka e segue até a comunidade do Tupé, chega no PC 02, haverá água, continua até sair na praia, passa pelo pórtico de chegada e segue pela praia até chegar no morro Bela Vista, sobe, acessa o PC 3, haverá água, e partir de 11h30min disponibilidade de almoço, e segue pela fazendinha passando pela comunidade do Livramento e desce até uma ponte de madeira, e nela, dobra a esquerda e segue por trilha até encontrar uma bifurcação, nela haverá uma placa com seta indicativa para a direita e segue por trilha até chegar na comunidade do Julião, PC 04 com hidratação, atravessa o rio e segue pela área de trilha até sair em um ramal, na saída há uma seta indicando que deve ir para a direita/seguir reto, segue pelo ramal seguindo as fitas, mantém a esquerda até a próxima seta que estará em uma bifurcação, nessa a placa indica para seguir pela direita, dobra e vai seguindo as fitas e mantém a esquerda e segue até chegar próximo de uma casa, acessa a esquerda, adentra em trilha na selva até chegar na comunidade Central, PC 05 com hidratação e guloseimas, com opção de solicitar almoço na dona Nilza e ela irá cozinhar, segue uns 50m e após o PC e acessa a trilha para direita em direção a Comunidade Agrovila PC 06, neste ponto, em qualquer horário haverá alimentação, seja almoço ou jantar, segue a esquerda pelo ramal da comunidade e em 1km

acessa a direita até o local para atravessar o Rio Tarumã Mirim, após travessia segue pela direita as fitas, passa por uma propriedade e acessa a trilha até chegar na comunidade São Sebastião, a partir deste ponto segue na estrada até a bifurcação com um igarapé e ramal de areia, nesse ponto haverá um suporte com massagem, isotônico, frutas e água de 13h até 18h, dobra a esquerda no ramal de areia até a entrada da trilha para dobrar para esquerda seguindo as fitas, para retornar para Agrovila, após atravessar o Rio Tarumã Mirim de volta, o atleta tem a opção de ir no mesmo PC da vinda, 1km pra ir e 1km para voltar, se alimentar e repor água, e seguir via Selva por aproximadamente 15km sem opção de suporte, são 12km via selva densa e depois 3km e área aberta sem moradores, segue as fitas na área aberta até chegar na bifurcação e dobra para direita até chegar no igarapé do Tupé, o mesmo estará seco e deve seguir pela esquerda até chegar em uma ladeira, sobe ela e segue a comunidade Central, PC de retorno, mesmo da vinda, local de hidratação e guloseimas o percurso passa agora seguir no sentido de volta, mas segue pela via principal até a comunidade do Julião, PC de retorno, contém hidratação, em seguida o atleta sobe a escadaria e após a ladeira dobra a direita e segue pelo ramal até chegar na bifurcação onde há fitas indicando para ele ir reto, segue a área de selva até chegar na Praia, após atravessar um lago, terá uma seta para a direita para que siga pela praia até o pórtico de chegada.



### **160km – dia 04/11 – Largada na Praia da Aldeia Tatuyo e chegada na Praia do Tupé**

Pontos de Hidratação na largada, km 15, km 30, km 40, km 47, km 53, km 62, km 74, km 87, km 97, km 104, km 111, km 121, km 131, km 148, km 156 e na chegada.

O serviço de alimentação está localizado na chegada no barco de apoio e nas comunidades sob solicitação nos Pontos de Controle nos km 40, km 53 e km 62, todos a partir de 11h30min e no PC da Agrovila, km 62 na ida e km 131 no retorno, em qualquer horário estará disponível jantar e café da manhã.

Altimetria: aproximadamente 6.440m de subida acumulada e 6.440m de descida acumulada, totalizando uma variação altimétrica de 12.880m

A largada é na praia da Aldeia e segue em área de praia por aproximadamente 5km até chegar na parte em que as fitas laranjas direcionam para entrar selva, em seguida passa por uma propriedade e segue para outra trilha via selva até retornar para a Aldeia e passar pelo PC 01, onde haverá hidratação com água, segue por dentro da aldeia até acessar a trilha na selva e continuar com alternâncias entre selva e praia e chegar no rio

Tatu, que está totalmente seco, passa pela comunidade e na cachoeira acessa o caminho que leva para trilha na selva novamente até sair na praia do Rio Negro, seguir por ela até o acesso a trilha e em seguida via selva passa pela aldeia Tuyuka e segue até a comunidade do Tupé, chega no PC 02, haverá água, continua até sair na praia, passa pelo pórtico de chegada e segue pela praia até chegar no morro Bela Vista, sobe, acessa o PC 3, haverá água, e partir de 11h30min disponibilidade de almoço, e segue pela fazendinha passando pela comunidade do Livramento e desce até uma ponte de madeira, e nela, dobra a esquerda e segue por trilha até encontrar uma bifurcação, nela haverá uma placa com seta indicativa para a direita e segue por trilha até chegar na comunidade do Julião, PC 04 com hidratação, atravessa o rio e segue pela área de trilha até sair em um ramal, na saída há uma seta indicando que deve ir para a direita/seguir reto, segue pelo ramal seguindo as fitas, mantém a esquerda até a próxima seta que estará em uma bifurcação, nessa a placa indica para seguir pela direita, dobra e vai seguindo as fitas e mantém a esquerda e segue até chegar próximo de uma casa, acessa a esquerda, adentra em trilha na selva até chegar na comunidade Central, PC 05 com hidratação e guloseimas, com opção de solicitar almoço na dona Nilza e ela irá cozinhar, segue uns 50m e após o PC e acessa a trilha para direita em direção a Comunidade Agrovila PC 06, neste ponto, em qualquer horário haverá alimentação, seja almoço ou jantar, segue a esquerda pelo ramal da comunidade e em 1km acessa a direita até o local para atravessar o Rio Tarumã Mirim, após travessia segue pela direita as fitas, passa por uma propriedade e acessa a trilha até chegar na comunidade São Sebastião, a partir deste ponto segue na estrada até a bifurcação com um igarapé e ramal de areia, nesse ponto haverá um suporte com massagem, isotônico, frutas e água de 13h até 18h, segue reto conforme a placa indicativa que divide os 100km para esquerda e os 160km reto, e segue até a bifurcação, nesse ponto dobra para direita e segue reto até onde está indicado pelas fitas para dobrar para esquerda e acessar a trilha, segue por ela até sair em uma estrada e na bifurcação, acessa para direita e segue até o PC 07, dobra a direita até a comunidade do Tiú, atravessa via trilha até chegar no Ramal do Caniço, dobra a esquerda e segue até a entrada de uma propriedade, entra dobrando a direita e segue por trilha passando na Cachoeira do Caniço e até sair no Ramal do Buriti, PC 08, neste ponto dobra a direita, depois direita novamente e em seguida dobra para esquerda seguindo a estrada até chegar no Rio Tarumã Açú, está seco, atravessa subindo a esquerda e segue pela trilha até chegar no PC 09 que leva ao acesso da Cachoeira do Jacaré, segue por trilha até ela, retorna subindo a trilha até chegar no ramal, segue pela estradinha até chegar na Estrada da Cooperativa, dobra a esquerda e segue reto até o PC 10, segue pela estrada até o Ramal da Banana, dobra a esquerda entrando no ramal e segue até o acesso a trilha, dobra a direita e segue pela trilha até sair novamente na Estrada no PC 11, dobra a direita e segue até a entrada do ramal Açú, dobra a esquerda e segue até finalizar o ramal, chegando em um cerca azul, acessa pela direita seguindo as fitas até atravessar um igarapé e sobe a esquerda seguindo a trilha até chegar novamente para atravessar o igarapé e seguir pela trilha até sair no ramal de areia, sobe e segue até a entrada da trilha dobra para direita seguindo as fitas, para retornar para Agrovila, após atravessar o Rio Tarumã Mirim de volta, o atleta tem a opção de ir no mesmo PC da vinda, 1km pra ir e 1km para voltar, se alimentar e repor água, e seguir via Selva por aproximadamente 15km sem opção de suporte, são 12km via selva densa e depois 3km e área aberta sem moradores, segue as fitas na área aberta até chegar na bifurcação e dobra para direita até chegar no igarapé do Tupé, o mesmo estará seco e deve seguir pela esquerda até chegar em uma ladeira, sobe ela e segue a comunidade Central, PC de retorno, mesmo da vinda, local de hidratação e guloseimas o percurso passa agora seguir no sentido de volta, mas segue pela via principal até a comunidade do Julião, PC de retorno, contém hidratação, em seguida o atleta sobe a escadaria e após a ladeira dobra a direita e segue pelo ramal até chegar na bifurcação onde há fitas indicando para ele ir reto, segue a área de selva até chegar na Praia, após atravessar um lago, terá uma seta para a direita para que siga pela praia até o pórtico de chegada.



### **21km – dia 5/11 – Largada na Praia do Tupé**

Haverá hidratação na largada e no km 10, ponto de checagem na Comunidade do Livramento e na chegada novamente.

Altimetria é 493m de variação de elevação positiva (subidas) acumulada e 491m de variação negativa (descidas) e variação de altimetria total (subidas + descidas) em 984m.

O percurso segue pela praia até chegar no morro Bela Vista, sobe, acessa o PC, haverá água, e segue pela fazendinha passando pela comunidade do Livramento e desce até uma ponte de madeira, acessa à esquerda entrando na trilha até chegar na placa indicativa que informa que o percurso de 21km acessa pela trilha da esquerda e segue por trilha até chegar na bifurcação com setas indicando o sentido, dobra para direita e segue por trilha até uma nova bifurcação, neste ponto dobra para esquerda seguindo as fitas e vai pela trilha até a saída na Praia novamente, após atravessar um lago, terá uma seta para a direita para que siga pela praia até o pórtico de chegada.

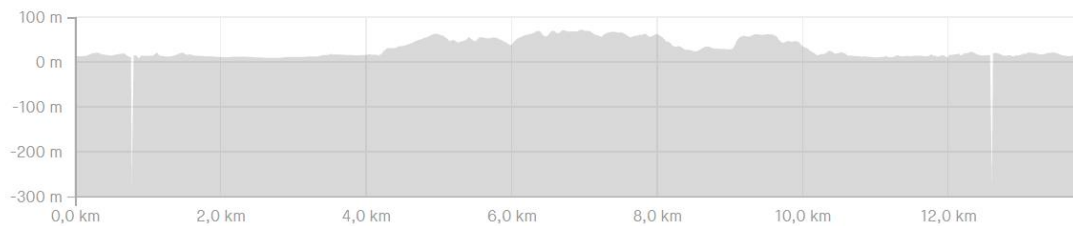


### **13km – dia 5/11 – Largada na Praia do Tupé**

Haverá hidratação na largada e chegada.

Altimetria 261m de ganho positivo e 259 de variação negativa, totalizando 520m de variação total

O percurso segue pela praia até a placa indicativa para acessar a trilha, neste ponto o atleta deve dobrar para esquerda e subir até entrar na trilha, passa por um terreno de igapós seco, com muitas árvores caídas até chegar no outro acesso para trilha e seguir até chegar na bifurcação com setas indicando o sentido, segue por trilha até uma nova bifurcação, neste ponto dobra para esquerda seguindo as fitas e vai pela trilha até a saída na Praia novamente, após atravessar um lago, terá uma seta para a direita para que siga pela praia até o pórtico de chegada.



### **HIDRATAÇÃO**

Terá ponto de hidratação nos PCs, na área de concentração/largada/chegada em forma de reabastecimento.

**NÃO HAVERÁ COPOS**, o atleta deve providenciar seu vasilhame, garrafa, squeeze, cinto ou mochila de hidratação e abastecer ou reabastecer em um destes pontos.

Lembrando que é uma prova survivor, com atleta sendo autossuficiente e o serviço de hidratação é um apoio da organização devido a característica do nosso ambiente

### **BANHEIROS E GUARDA-VOLUMES**

O evento dispõe de banheiros masculino e feminino localizados no barco e nos sítios que compõe as comunidades e aldeias, em caso de necessidade, solicite o papel higiênico no Guarda Volume.

O Guarda-Volumes estará localizado na área de concentração dos atletas em cada localidade que tenha a chegada e largada, recomendamos não deixar objetos de valor e a leitura do regulamento para este item.

### **SEGURANÇA DO ATLETA**

Atentamos aos atletas de Trail Run ter cuidado na passagem por raízes e troncos e abrir passagem para os atletas de Mountain Bike, e observar o local onde pisa evitando entorses ou quedas.

Aos atletas de Mountain bike alertamos quanto aos cuidados durante as descidas íngremes e velozes e passagens pelos atletas de Trail Run.

### **PONTO DE CORTE**

Serão apresentados no congresso técnico de forma detalhada.

Para 160km será no PC 06 e PC 10, para 100km será no PC 06 e para 21km será no PC 01

Demais distâncias não possuem ponto de corte.

### **ACESSO PARA ARENA DE LARGADA**

Os atletas de cada modalidade ao serem convocados para a largada, deverão apresentar seu número de peito e receber o SI CARD que irão utilizar para controle da cronometragem e comprovação de passagem





nos Pontos de Controle – PC, de acordo com cada percurso, e em cada PC o atleta deve bipar seu Si Card para registro de passagem, tempo e traçado correto.

**NA CHEGADA**

O atleta deverá apresentar seu número de peito e bipar seu Si Card para finalizar o seu tempo na corrida.

**CONTATOS:**

Na sexta dia 3/11, sábado dia 4/11 e domingo dia 5/11 durante a prova, não teremos como atender atletas via contato celular (não há sinal) somente poderemos atender de forma presencial no local do evento ou responder após o retorno para Manaus.

JAMES JR – 98804-6725 e-mail: [james@togoal.com.br](mailto:james@togoal.com.br)

SIGA NOSSAS REDES SOCIAIS

@togoalsports

@maratonademanaus

@ultratrailamazonica