



CAMINHOS DE ROSA

Quem cuida merece ser cuidada!





"Só se pode viver perto de outro, e conhecer outra pessoa, sem perigo de ódio, se a gente tem amor. Qualquer amor já é um pouquinho de saúde, um descanso na loucura. "

João Guimarães Rosa

8ª Edição - 2023



Gabriela, ou Gabi, mulher, ciclista, fisioterapeuta, e com o coração de mãe. Temos muito orgulho de trazer ela este ano como porta-voz da Caminhos de Rosa. Ela divide as tarefas diárias com a gestão voluntária do Grupo Pedal Só Delas de 2015, ano que ela e a Babi idealizaram o grupo! A ideia era juntar amigas disposta a ter no esporte um momento de qualidade de vida, encontrar amigas, praticar esporte, melhorar a sua relação com o corpo!

Hoje o que começou com um grupo de whatsapp reúne mais de duas mil mulheres cadastradas e dezenas de ações sociais para todos!



2015 foi o ano em que fui conhecer o sertão mineiro de Guimarães Rosa. Mas a história começou alguns meses antes quando minha curiosidade jornalística me fez marcar uma reunião com André Zumzum, organizador da Caminhos de Rosa. De desconhecido passou a ser um grande amigo a partir daquele

encontro. Queria entender como ele tinha conseguido aliar a corrida (minha grande paixão) com a cultura de Guimarães Rosa, este ícone da literatura mundial e, importantíssimo, aplicando os conceitos de sustentabilidade desde o início do projeto. Horas de prosa mineira regada a café e pão de queijo com o Zumzum só fez crescer a curiosidade do jornalista/corredor. Mochila nas costas, duas mudas de roupa, um sleep bag e bora conhecer aquele sertão calorento e poeirento. Durante 5 dias percorri estes Caminhos de Rosa, sentindo o sol forte queimando a pele, respirando aquela poeira fina onde nossos pés atolam, convivendo com a vida sertaneja que parou no tempo, ouvindo o estouro da boiada no silêncio sepulcral do sertão. A partir daí a paixão tomou conta do corredor. Já fiz percursos de 165k, 55k, 35k, 14k... Seja lá qual seja a distância o importante é se sentir parte deste mundo mágico. E, aos 61 anos de idade, estarei sempre de volta já que ainda tenho muito a aprender com este maravilhoso sertão das Minas Gerais.

Ike Yagelovic

Diretor de Jornalismo
Rádio BandNews MG



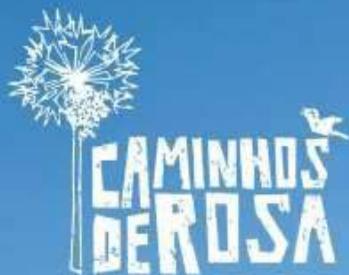


A edição de 2019 do Caminhos de Rosa tornou-se um divisor de águas ao Pernas de Aluguel. Vivenciamos tudo aquilo que acreditamos e esperamos de uma sociedade justa e fraterna, sentimos a transformação de um grupo em uma equipe, superarmos nossos medos, nossos limites, quebramos tabus. Doamos nossas Pernas e ganhamos um novo coração.

Rodrigo Dornelas

Coordenador do Pernas de Aluguel em BH



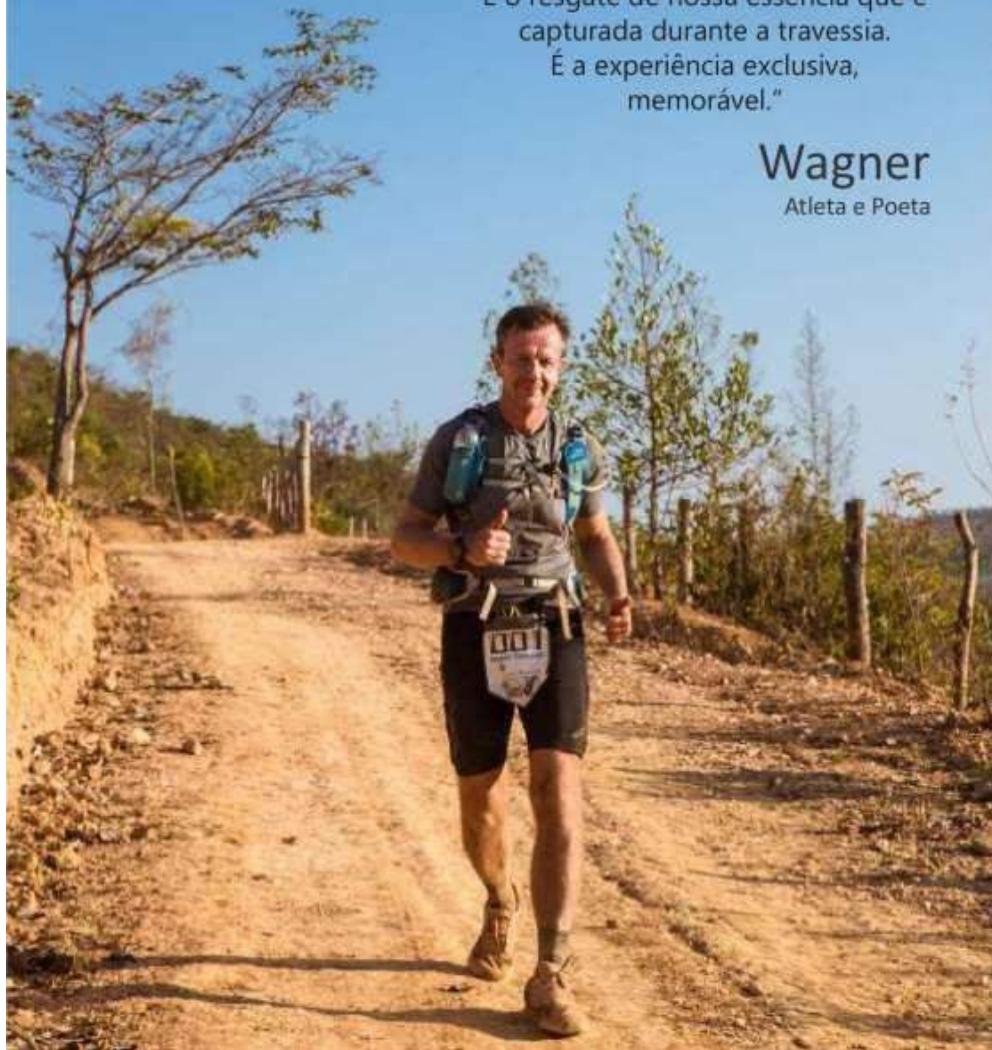


"Caminhos de Rosa é a prova que revisita a essência da Obra de Guimarães Rosa.

É a simplicidade que inspira na largada e transforma na chegada.
É o desafio dos obstáculos invisíveis que superamos a cada passo.
É o resgate de nossa essência que é capturada durante a travessia.
É a experiência exclusiva, memorável."

Wagner

Atleta e Poeta





“Em 2017 tive o prazer de participar da Caminhos de Rosa percorrendo os 250km desse caminho quente, seco, difícil, inóspito, mas acima de tudo lindo de percorrer!

E nas horas em que lá estive, pude constatar que como bem diz Guimarães Rosa: “ O que a vida quer da gente é coragem.”

E eu tive coragem, venci cada km e sou muito grata ao universo por isso!”

Luciana Aragão

Primeira mulher a concluir a corrida de 250 km



CAMPANHA VERDE

Por mais práticas sustentáveis na Caminhos de Rosa

- Uso de copos retornáveis – eco copo;
- Uso de pratos retornáveis – Eco pratos;
- Garfo e facas de bambu;
- Usar panos ao invés de lonas – Pensar na arte, para ser usada futuramente, com as bordadeiras para uso de sacolas retornáveis;
- Fazer e vender sacolas reutilizáveis com o material antigo da Caminhos de Rosa;
- Mitigar, ou zerar o uso de embalagens descartáveis. O macarrão deve ser utilizado embalagens retornáveis;
- Reduzir uso de plásticos e dar preferência a papel e derivados de material biodegradável;
- Nossa preferência será por materiais reciclados ou de re-uso;
- Cobrar dos parceiros formas de contribuir – ex. mudança da embalagem das camisas
- Recolher e reaproveitar o material de marcação;
- Abrir no site espaço para outras sugestões e críticas;
- Usar a oportunidade para mostrar o impacto do uso da bicicleta como meio de transporte sustentável.

*Sinta-se a vontade para contribuir,
é só nos enviar sua sugestão.*



1- Patrocinadores



Cidades sede



Paraopeba



Três Marias



Cordisburgo



Morro da Garça

Parceiros estratégicos



PERNAS
de ALUGUEL



SAMMG
SOCIEDADE DE ACADÊMICOS DE
MEDICINA DE MINAS GERAIS



Pedal
e Delas



CIRCUITO INCLUSÃO

Sociedade Mineira de
CARDIOLOGIA

Mídias parceiras

REDE MINAS



CANAL
off



O GLOBO

GOBORU AL



GO
PEDALANDO
JUNTO

1- CONVITE

Queremos falar da diversidade e a sua importância para nosso desenvolvimento, afinal o que seria do mundo se fosse apenas de clones de nós mesmos? A diversidade, o desenvolvimento, é inclusive a razão do nosso existir enquanto espécie, lembremos sempre disso!

Gostaríamos de enfatizar, que não somos responsáveis pelo mundo que encontramos, mas seremos responsáveis pelo mundo que vamos deixar, não ousar, não mudar, é garantir que todos os erros e injustiças sejam mantidos. Se vamos acertar ou errar, o mundo do futuro dirá, mas ficar parado, não é a opção mais sensata, significa por consequência não crescer!

Trocar dente, adolescência, são provas naturais que desenvolver e crescer não é tão simples, podemos rir depois de adultos, mas não é assim quando jovens, tampouco, é fácil a rotina com tantas transformações, mas deixa sempre uma saudade dos “bons tempos”!

Ficar velho não é tão fácil, sentir, perceber, nosso corpo perdendo vigor, as vezes dói, mas sempre nos orgulhamos de dizer, “a se eu tivesse a cabeça que tenho hoje quando mais novo”. Seria muito mais fácil se tivéssemos seguido os conselhos dos mais velhos, mas queremos sentir nossas conquistas, é necessário experimentar e dar errado, é quando as mudanças acontecem, precisamos fazer!

No próximo ano, completaremos 10 anos, começamos em 2014, pode contar aí, 10 anos, 8 edições! Um marco! Por isso, precisamos mudar e vai ser agora, neste ano!

Este ano a voz da Caminhos de Rosa, será feminina, e por isso queria contar uma história que nos inspirou, a da Aracy de Carvalho!

Aracy de Carvalho era uma mulher corajosa, desafiou o nazismo, o Estado Novo de Getúlio e os costumes da época ao se divorciar com um filho de 5 anos. Ela era culta, poliglota e, segundo alguns, uma das mulheres mais atraentes de seu tempo.

Coincidência ou não o prefixo “ara”, por exemplo, designa algo que está no alto ou que pertence às alturas, como em “arara” (ave), arapuá (abelha que faz o ninho no alto), ou “araxá” (lugar alto, de onde primeiro se vê o sol). Aracy era uma mulher que sabia seu lugar no mundo, no alto, e nunca precisou reclamar isso, já era dela!

Queremos que este ano, reflitamos sobre como cuidamos das pessoas que cuidam de nós, das pessoas que estão ao nosso lado, e assim, colocando em destaque a vida de Aracy de Carvalho que apesar de ter tanta importância histórica, já naquela época, tinha um posicionamento discreto, afastada dos holofotes, o que as vezes, confundimos com um esquecimento proposital.

Falecida em 2011, aos 102 anos, ela se tornou a única mulher e a única brasileira não diplomata a ter seu nome escrito no Jardim dos Justos entre as Nações, no Museu do Holocausto, em Israel e Washigton. Esta honra é concedida pelo governo Israelense a pessoas que colocara suas vidas e por que não dizer, também a de seus familiares, em perigo, para ajudar judeus.

Se considerarmos que a época da atuação de Aracy de Carvalho como secretária do Consul Adjunto, auxiliando na emissão de

passaportes em Hamburgo, em 1938, em uma Alemanha pré II Guerra Mundial, ela foi além! Facilitou para que Judeus pudessem sair da Alemanha, assim como fez transporte de judeus no porta malas do carro, mesmo sem imunidade diplomática, afinal ela era secretária consular!

Aracy é uma mulher forte, que se doou, privando-se dos prazeres pessoais em prol da humanidade, com apoio e amparo do marido, o que coloca Guimarães Rosa como coadjuvante na história escrita por esta grande mulher!

Diante de uma história tão desafiadora e de uma biografia tão respeitável, há que se perguntar: por que uma mulher, morando num país estrangeiro em meados do século passado, às vésperas de uma guerra, resolve desobedecer às normas de seu país e desafiar as garras cruéis do nazismo, arriscando a própria vida, a de seu filho e de seu companheiro? A própria Aracy teve oportunidade de responder: “Porque era justo”.

Aracy se tornou viúva em 1967 e nunca mais se casou!

Agora fica fácil explicar por que precisamos muito de cuidar das pessoas que estão ao nosso lado, que cuidam de nós, que nos cercam, esse carinho entre pessoas precisa ser valorizado, resgatado e lembrado a todo tempo, pessoas quem cuidam, precisa ser cuidadas.

FLORESTA NACIONAL DE PARAOPEBA – FLONA

A **Floresta Nacional de Paraopeba**, conhecida localmente como Horto, é uma Unidade de Conservação Federal de Uso Sustentável e possui uma área de 200 hectares de Cerrado.

Gerida pelo **Instituto Chico Mendes de Conservação da Biodiversidade – ICMBio**, a FLONA fica localizada no Município de Paraopeba, no Estado de Minas Gerais.

Além dos objetivos de proteção e o manejo dos recursos naturais, a FLONA, tem ainda a finalidade de proteger os recursos hídricos, as belezas cênicas e os sítios históricos e arqueológicos, assim como fomentar o desenvolvimento da pesquisa, da educação ambiental e das atividades de recreação, lazer e turismo.



JUNTOS
COMPARTILHANDO
VALORES

Entendendo as Unidades de Conservação - UC

Popularmente são conhecidas como parques e reservas, hoje, temos mais de 334 Unidades de Conservação federais geridas pelo **Instituto Chico Mendes de Conservação da Biodiversidade – ICMBio**, que representam 9,1% da área continental protegida e 24,4% da área marinha, são áreas de rica biodiversidade e beleza cênica.

O instituto é uma autarquia vinculada ao Ministério do Meio Ambiente e integra o Sistema Nacional do Meio Ambiente (Sisnama). Ele é responsável pela gestão do Sistema Nacional de Unidades de Conservação e administra, fiscaliza e monitora as Unidades de Conservação (UC) instituídas pela União.

São Criadas por Decreto presidencial ou Lei e estão divididas em dois grandes grupos – o de Proteção Integral e o de Uso Sustentável – ao todo temos 12 categorias no Sistema Nacional de Unidades de Conservação.

Elas estão espalhadas em todos os biomas brasileiros: Amazônia, Caatinga, Cerrado, Mata Atlântica, Pampa, Pantanal e Marinho



2- SEJA BEM VINDO

1-	<u>CONVITE</u>	<u>12</u>
2-	<u>SEJA BEM VINDO.....</u>	<u>17</u>
3-	<u>CHECK LIST.....</u>	<u>22</u>
4-	<u>PRAZOS</u>	<u>24</u>
5-	<u>DISTRIBUIÇÃO DAS VAGAS</u>	<u>25</u>
6-	<u>REGULAMENTO</u>	<u>26</u>
7-	<u>REGULAMENTOS ESPECÍFICOS.....</u>	<u>34</u>
	<u>6.1- REGRAS ESPECÍFICAS DO MTB, GRAVEL E BIKE ELÉTRICA.....</u>	<u>34</u>
	<u>6.4- REGRAS ESPECÍFICAS DA ULTRAMARATONA.....</u>	<u>36</u>
8-	<u>CAMPEONATO DE CICLISTA RAIZ</u>	<u>38</u>
9-	<u>CATEGORIAS</u>	<u>40</u>
10-	<u>INFORMAÇÕES GERAIS.....</u>	<u>41</u>
	<u>8.1 – MOUNTAIN BIKE/GRAVEL/ELÉTRICA 307 km.....</u>	<u>41</u>
	<u>8.2 – MOUNTAIN BIKE/GRAVEL/ELÉTRICA 153 km.....</u>	<u>43</u>
	<u>8.3 – Maratona 42 km.....</u>	<u>44</u>
	<u>8.4 – Ultramaratona 61 km.....</u>	<u>44</u>
	<u>8.5 – Ultramaratona 89 km.....</u>	<u>45</u>
	<u>8.6 – Ultramaratona 153 km.....</u>	<u>45</u>
	<u>8.7 – Ultramaratona 250 km.....</u>	<u>46</u>
11-	<u>PERCURSO</u>	<u>50</u>
12-	<u>MASCOTE</u>	<u>85</u>
13-	<u>Pontos de Controle e apoio (PC's)</u>	<u>87</u>

11.1	<u>– Mountain Bike/Gravel/Elétrica/Raiz</u>	<u>87</u>
11.2	<u>– Pontos de Controle e apoio (PC's) Ultramaratona.....</u>	<u>90</u>
14-	<u>PROGRAMAÇÃO</u>	<u>98</u>
12.1	<u>– MOUNTAIN BIKE/GRAVEL/ELÉTRICA – 307 KM</u>	<u>98</u>
12.2	<u>– MOUNTAIN BIKE/GRAVEL/ELÉTRICA – 153 km.....</u>	<u>99</u>
12.3	<u>– CAMPEONATO CICLISTA RAIZ – 153 km.....</u>	<u>99</u>
12.4	<u>– PROGRAMAÇÃO ULTRAMARATONA 250km.....</u>	<u>100</u>
12.5	<u>– ULTRAMARATONA – 153 km.....</u>	<u>101</u>
12.6	<u>– ULTRAMARATONA – 89 km.....</u>	<u>102</u>
12.7	<u>– ULTRAMARATONA - 61 km</u>	<u>103</u>
12.8	<u>– MARATONA 42 km</u>	<u>104</u>
15-	<u>MANUAL DE CONDUTA DO APOIO.....</u>	<u>105</u>
16-	<u>MANUAL ÉTICO.....</u>	<u>111</u>

3 – CHECK-LIST

Foi elaborado um check-list com o intuito de facilitar a sua organização para a prova. Nele, constam itens obrigatórios e sugeridos pela organização. O atleta está livre para rabischá-lo, e marcar o que for necessário. Ele é de vocês, e o intuito é facilitar para que não se esqueçam de nada.

4 – PRAZOS - Novidade

Com o crescimento do evento, não mais conseguimos planejar e executar as coisas com o tempo de antes. Diante disso, criamos um capítulo a parte com os prazos. Contamos com a colaboração de todos.

5 – REGULAMENTO

Documento é apenas para consulta. A organização será rigorosamente intransigente na obediência deste Regulamento por todos os participantes e, de forma alguma, permitirá qualquer conduta antidesportiva ou infração.

No ato de sua inscrição no site, você deverá ler e concordar com o regulamento vigente, caso tenha alguma dúvida, entre em contato com a organização para possíveis esclarecimentos.

Exclusivo Mountain Bike/Gravel 307 km

Os atletas terão um ponto no meio do caminho, com chuveiro, que será no PC – Morro da Garça. Explicaremos como ele irá funcionar. Além de outros pontos referentes à logística.

6 – REGULAMENTOS ESPECIFICOS

Neste capítulo, vamos tratar de cada evento separadamente e suas peculiaridades. As regras que serão inerentes a cada percurso.

7 – CAMPEONATO MINEIRO DE CICLISTA RAIZ - Novidade

Um campeonato que nasceu de uma brincadeira, mas que tomou proporções jamais imaginadas. Por se tratar de um evento promocional, as regras são distintas de todo o evento. Por isso, um capítulo especial. 😊

8 – INFORMAÇÕES GERAIS

O texto contém dados referentes a horário da largada, datas, categorias de cada prova, local da largada e mais informações que poderão auxiliá-los em um melhor planejamento.

9 – PERCURSO

Este arquivo contém todas as informações relevantes ao percurso, como temperatura, tipo de piso, dificuldade esperada, entre outras informações pertinentes. Inovamos este ano, agora você terá um mapa completamente

interativo. Para isso, será necessário ter um leitor de QR code. Esperamos que curtam! ;)

10 – MASCOTE

Como todo grande evento, temos uma mascote, que nos protege e que ganha vida durante a prova. Inspirado no folclore nacional, ela veio em busca do resgate da nossa cultura.

11 – PONTOS DE CONTROLE/APOIO – PC's / PA's

Eles estão com a distâncias de cada PC/PA, e o principal objetivo deste arquivo é fornecer pontos de referência para os atletas.

12 – PROGRAMAÇÃO

Contém a programação completa do evento. Uma dica, não perca e reunião pré-prova, e tome cuidado com os horários, eles são importantes para nós.

13 – MANUAL DO APOIO

Por sugestão de um atleta, montamos um pequeno guia para os apoios dos atletas, principalmente a corrida. Para a bike, qualquer apoio além da organização é penalidade grave, e o atleta está sujeito a punição.

14 – MANUAL DE CONDUTA ÉTICA

Este manual é o nosso guia para tomada de decisões, e para que a forma de interpretação do regulamento seja esclarecida.

Lembramos a todos que as cidades por onde atuamos tem limitações com restaurantes, portanto, alguns dias antes dos eventos vamos enviar e-mails com orientações e recomendações de restaurantes.

Salientamos que esta é uma gentileza da organização, afim de facilitar o planejamento dos atletas, e que não temos nenhum vínculo com os locais indicados.

My
safe
Sport



**MUITO MAIS QUE
UMA PULSEIRA DE
IDENTIFICAÇÃO**

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

3- CHECK LIST

Itens OBRIGATÓRIOS a todos os atletas

- Apito
- Manta térmica
- Lanterna
- Pilha
- Colete refletor ou pisca traseiro
- Capacete com fivela ****Ciclistas**
- Reservatório de água
- Kit primeiros socorros, contendo:
 - Atadura
 - Antisséptico
 - Analgésico
 - Antialérgico

Itens Sugeridos

- Meias
- Tênis
- Shorts
- Camiseta

- Toalhas
- Soro fisiológico
- Calça
- Óculos
- Viseira/Boné
- Protetor solar
- Repelente
- Comida
- Suplementos
- Água
- Higiene pessoal (desodorantes, escova dentária, creme dental, sabonete)
- Lenço umedecido/Papel Higiénico
- Papel toalha
- GPS
- Polaina (muita poeira)
- Colírio (muita poeira)
- Dinheiro
- Corrente reserva *****Ciclistas**
- Óleo *****Ciclistas**

- () Chinelo
- () Lenço umedecido/Papel Higiénico *** *Corrida*
- () Panelas/Vasilhames/Talher *** *Corrida*

Use estes espaços para fazer suas anotações! Como se fosse seu diário de viagem!

- () Garrafa térmica *** *Corrida*

- () Higiene pessoal

(desodorantes, escova dentária, creme dental, sabonete) *** *Corrida*

- () Água

- () Suplementos

- () Câmara de ar reserva *** *Ciclistas*

- () Copos *** *Corrida*

- () Carro de apoio COM TANQUE CHEIO E ESTEPE EM CONDIÇÕES DE USO *** *Corrida*

- () _____

- () _____

- () _____

- () _____

- () _____

- () _____

- () _____

- () _____

4- PRAZOS

	MTB	CORRIDA
Encerramento das inscrições	31 de julho	15 de agosto
Troca de Titularidade	31 de julho	15 de agosto
Adiamento para o próximo ano	31 de julho	15 de agosto

Tabela 1 - Prazos de inscrição, troca de titularidade e Adiamento

CANCELAMENTOS

Reembolso de 89% se o pedido for feito em até 15 dias após o pagamento

TAXAS DE REEMBOLSO – Montante em crédito a ser ressarcido

	Desistências SEM comprovações médicas	Desistência em caso de lesão, decorrente dos treinos, devidamente comprovada com relatório médico
até 31 de janeiro	90%	89%
até 15 de maio	50%	75%
até 31 de julho	25%	50%

Tabela 2 – Taxas de Reembolso

Após o dia 31 de julho, não haverá mais reembolso, transferência de titularidade, tampouco transferência da inscrição para o próximo ano.

Policiais Militares, Cíveis, Corpo de Bombeiros, Militares, e demais profissões que tem escalas marcadas apenas no mês, terão reembolso de 89% do valor pago, desde que o cancelamento seja feito até 10 dias antes do evento, com a devida comprovação da nova escala de trabalho.

5- DISTRIBUIÇÃO DAS VAGAS

Buscando um melhor planejamento do nosso evento, e atendendo a sugestão de atletas, abaixo a distribuição das vagas de acordo com cada modalidade

CICLISMO

MTB 300 km 60 vagas

MTB 153 km 60 vagas

GRAVEL 300 km 70 vagas

GRAVEL 153 km 70 vagas

CORRIDA

7 km 100 vagas

13 km 100 vagas

21 km 150 vagas

42 km 50 vagas

61 km 50 vagas

89 km 50 vagas

153 km 25 vagas

250 km 20 vagas

6- REGULAMENTO

Ele é aplicado a todos os atletas. O objetivo deste regulamento é orientar e definir regras simples e objetivas para que o evento ocorra da melhor maneira possível. Vale lembrar que o objetivo, acima de tudo, é diversão e confraternização entre atletas, equipes e apoio.

INSCRIÇÕES

1. Para efetivar a inscrição, o atleta deverá:
 - Preencher no site no campo correspondente à inscrição;
 - TODOS os atletas deverão submeter currículo para avaliação, queserá respondido em 48 horas;
 - Pagar a taxa de inscrição no valor correspondente.
2. O atleta deverá portar documento de identificação para retirar o kit;
3. A organização se reserva o direito de, a qualquer momento, rejeitar a inscrição de um atleta;

A taxa de inscrição dará direito a:

- Participação no evento;
- Brindes e cortesias, se aplicado ou de interesse do patrocinador ou empresa organizadora;
- Medalha/troféu de finalista
- Outras ofertas de patrocinadores ou de instituições ligadas ao evento.

REGRAS GERAIS A TODOS OS ATLETAS

1. Somente poderá ser considerado finalista o atleta que percorrer distância igual ou superior à distância oficial.
2. Todos os atletas terão de estar com o número dorsal visível e legível durante toda a prova. A falta de qualquer um dele resultará em desclassificação.
3. Os atletas deverão se apresentar 30 (trinta) minutos antes da largada para a chamada geral;
4. O atleta poderá usar da infraestrutura das cidades, fazendas e demais corredores como suporte, não há problemas;
5. A largada se encerra após 5 minutos de iniciada a competição;
6. Os atletas não poderão prosseguir com ajuda física. Não poderão utilizar qualquer sistema de refrigeração tecnológica para prosseguir. Atletas devem se locomover sobre suas próprias pernas e usando somente sua força motora. Não poderá ser empurrado / escorado/ carregado / puxado, nenhuma forma física ou mecânica por alguma pessoa que não esteja devidamente inscrita no evento.
7. Nenhum atleta poderá ser substituído por outro atleta durante a competição, independentemente da categoria;
8. As informações sobre as condições do percurso e trafegabilidade da prova são de responsabilidade dos atletas, qualquer transtorno deve ser visto como dificuldade natural da prova;
9. O caminho estará todo marcado com setas, sinais luminosos e cal no chão. Caso o atleta se perca, deverá voltar para o caminho a pé, não podendo ter apoio para retornar. É de responsabilidade do atleta observar o caminho. A navegação faz parte da prova.

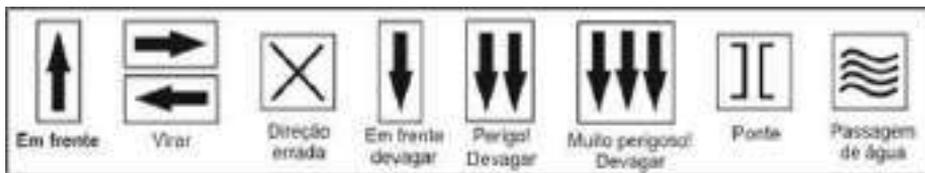


Figura 1 – Sinalização Oficial

10. Todos os atletas deverão permitir, caso solicitados, que sejam feitos testes antidroga (urina) antes e depois da prova. Se alguma droga banida pelo COI (Comitê Olímpico Internacional) for detectada, o atleta será desclassificado e será listado, ao lado do seu nome, "DESQUALIFICADO POR DOPING" na listagem final da corrida.
11. Nenhuma empresa de transmissão de imagens (TV ou Filme) ou qualquer dos seus representantes poderá acompanhar a prova sem a permissão escrita da organização da prova.
12. Todas as despesas de transporte, hospedagem, alimentação, despesas com seguro e quaisquer outras despesas necessárias ou provenientes antes, durante e depois da corrida, são de inteira responsabilidade dos participantes inscritos;
13. É dever dos participantes: eximir os organizadores, as prefeituras municipais, os proprietários de terras pelas quais passa a corrida e os patrocinadores de toda responsabilidade por acidentes pessoais; danos/ou perdas de objetos que possam ocorrer antes, durante ou após sua participação na prova;
14. A organização reserva-se no direito de interromper a participação do atleta se considerar que a integridade física está em risco.
15. Todos os custos de evacuação médica ou qualquer outro tipo de emergência correrão por conta do atleta e sua equipe. A organização da prova não é responsável, em nenhuma instância, por essas despesas. Haverá, para atendimento emergencial aos atletas, um serviço de ambulância de emergência para remoção, e o atendimento médico tantode emergência como de continuidade será efetuado na REDE PÚBLICA.

- 16.** A organização se reserva o direito de alterar o percurso sem aviso prévio. A alteração poderá ocorrer antes ou durante o evento. Caso a decisão seja tomada antes da largada, os corredores serão notificados. Caso a decisão seja tomada durante o desenvolvimento da corrida, os participantes serão informados no posto de controle anterior à modificação.
- 17.** Haverá pontos de controle (PC's) durante o percurso. A não passagem por um PC implica a desclassificação do participante.
- 18.** Em caso de desistência, o atleta deverá informar à organização da prova sua desistência, que poderá ser pessoalmente ou por telefone, telefone esse que será fornecido no congresso técnico. Ele deverá informar o nome, número de peito e a razão pela qual o atleta desistiu. O atleta terá 24 horas, após o término da prova, para informar da sua desistência. Caso o atleta não informe da sua desistência e seja feita uma missão para sua procura, ele irá arcar com os custos.
- 19.** Todas as infrações relacionadas com desonestidade, agressão ou estupidez entre atletas, equipes e staff da corrida, jogar lixo nas estradas e parques, prestar informações erradas à organização ou a outros atletas, atitudes antidesportivas, prejudicar o trabalho da organização, a equipe será punida conforme julgamento da comissão da prova;
- 20.** Todo o atleta que se sentir prejudicado por alguma razão poderá procurar um STAFF a qualquer momento, e relatar o ocorrido. As reclamações somente serão julgadas se forem por escrito e com fotos ou vídeos que comprovem a indisciplina.
- 21.** No período da noite, entre 18h e 7h, é obrigatório o uso do farol dianteiro e pisca traseiro ou colete refletivo.
- 22.** Caso o atleta não apresente algum documento da Lista de documentos obrigatórios do CHECK-LIST, ele será impedido de largar. As verificações serão aleatórias.

23. Caso o regulamento seja traduzido para outros idiomas, e havendo dúvidas relativas à sua interpretação, o texto em Português será usado para balizar as decisões.
24. Casos omissos serão avaliados pela Comissão organizadora.
25. Qualquer corredor que solicitar os serviços médicos se submeterá à sua autoridade, comprometendo-se a aceitar qualquer decisão tomada.
26. Será considerada a data de 31 de dezembro do ano do evento para a definição de idade na escolha da categoria. Inscrições em categoria errada implicam a desclassificação do atleta.
27. As dúvidas ou omissões deste regulamento serão dirimidas pela comissão organizadora, não cabendo recursos a essas decisões.
28. A organização da prova s tem a autoridade de, a qualquer momento, cancelar, modificar ou inventar uma nova regra baseada em qualquer imprevisto ou fato singular com o intuito de manter a integridade da prova, bem como a igualdade das regras para todos os atletas. O Diretor da prova tem total autoridade de mudar tudo, apesar das regras e suas interpretações. Todas as pessoas, atletas e membros de equipe, ao participarem da prova, aceitam essas condições integralmente.

Os atletas que não chegarem ao ponto de corte no horário serão desclassificados. Eles serão divulgados anexos.

29. PENALIZAÇÕES

HIPÓTESES que ensejam a penalização de **DESCCLASSIFICAÇÃO**:

Entende-se por desclassificação a retirada IMEDIATA do atleta do evento. Nesse momento será retirada a pulseira. Sendo vedado

ao atleta continuar na prova Caso o atleta insista em continuar, será de sua inteira responsabilidade.

- a) Praticarem manobras desleais com outros atletas;
- b) Tiver conduta antidesportiva mesmo não sendo no momento da prova;
- c) Atalharem por caminhos não permitidos ou pegar carona;
- d) Trocar de bicicleta ou atleta não possuir pelo menos um dos números de identificação durante a prova;
- e) Largar fora da área de sua categoria;
- f) Desrespeitar membros da organização;
- g) Tumultuar o trabalho da Organização (desde a inscrição até a premiação);
- h) Desobedecer à ordem da organização, comissão, médicos ou qualquer outro elemento da organização da prova;
- i) Não chegar aos pontos de corte até os horários estabelecidos;
- j) Dupla que não correr em intervalo menor que 2 minutos;
- k) Atletas inscritos na categoria DUPLA que não cruzarem juntas a linha de chegada, ou dentro do prazo máximo de 2 minutos de diferença entre eles;

SITUAÇÕES OMISSAS SERÃO JULGADAS PELA COMISSÃO.

RECURSO

- a) Encerrada a prova, os atletas terão um prazo de 6 horas para apresentar recursos, caso julguem necessário. Após esse prazo, a organização se reserva no direito de divulgar seu julgamento junto ao resultado oficial. Somente serão aceitos recursos por escrito e acompanhados de um depósito de R\$ 100,00. Caso seja julgado procedente, o depósito será devolvido. Não serão aceitos recursos coletivos.

30. ENTREGA DE KIT'S E ITENS OBRIGATÓRIOS

- a. É necessário apresentar documento de identificação com foto do atleta;
- b. Estando tudo conferido, será afixada no braço do atleta uma pulseira, que só poderá ser retirada pela organização nos seguintes casos:
 - i. Ao completar a prova, na linha de chegada;
 - ii. Em caso de desistência;
 - iii. Desclassificação por não cumprimento de alguma regra.

31. PREMIAÇÃO

Não há premiação em dinheiro;

Todo o atleta que completar a prova dentro do tempo limite receberá:

- a. Uma medalha de participação;
- b. Brinde de patrocinadores, caso exista;

Por se tratar de uma solenidade protocolar, está proibida durante a cerimônia oficial de premiação no pódio, a utilização de banners e faixas pelos atletas, e a presença de crianças e animais domésticos.

Durante a cerimônia oficial de premiação no pódio, todos os campeões das categorias disputadas terão o direito de expor a sua bicicleta desde que ela não obstrua a visualização das seleções dos atletas no

TROFÉUS

Serão premiados os três primeiros atletas – feminino e masculino – de cada categoria.

Criado em: 20 de julho de 2014

Última atualização em: 20 de outubro de 2022

7- REGULAMENTOS ESPECÍFICOS

6.1- REGRAS ESPECÍFICAS DO MTB, GRAVEL E BIKE ELÉTRICA

1. Todo atleta deves percorrer todo o caminho sozinho, pedalando ou a pé, desde que acompanhado da bike.
2. É proibido a qualquer atleta ter equipe de apoio própria;
3. Não será permitida a troca de bicicleta;
4. É obrigatório bicicletas do tipo *Mountain Bike* para competições de MTB;
5. É obrigatório bicicletas do tipo *Gravel* para competições de *GRAVEL*;
6. É obrigatório bicicletas do tipo *Elétrica* para competições de *BIKE ELÉTRICA*;
7. Desclassificação nos seguintes casos:
 - a. Dar ou receber manutenção fora dos pontos oficiais de apoio;
 - b. Atletas que estejam caminhando sem a bicicleta.

Serão seguidos os regulamentos e normas disciplinares da UCI (União Ciclista Internacional), CBC (Confederação Brasileira de Ciclismo) e da FMC (Federação Mineira de Ciclismo). Para mais detalhes, consulte os regulamentos nessas entidades. Somente será declarado campeão Mineiro o atleta devidamente federado junto a Federação Mineira de Ciclismo – FMC.

Agora temos a Copa Gravel
Se liga dia 26 de agosto!



**CAMINHOS
DE ROSA**
GRAVEL



6.4- REGRAS ESPECÍFICAS DA ULTRAMARATONA

CATEGORIAS:

INDIVIDUAL: o atleta deverá percorrer todo o caminho sozinho, a pé, sem utilizar qualquer outro meio de locomoção. Será subdividida em masculino e feminino.

OMBRO A OMBRO: dois atletas deverão percorrer todo o percurso, a pé, sem utilizar qualquer outro meio de locomoção. Eles deverão estar juntos, lado a lado, separados, no máximo, a 5 minutos um do outro, sob risco de desclassificação. A eles se aplicam as regras específicas da **DUPLA**.

REVEZAMENTO – as equipes deverão se revezar, tendo sempre um atleta em pista. A distância a ser percorrida assim como local de troca, ordem de corredores, não serão monitorados, ficando a critério de cada equipe. A eles se aplicam as regras específicas de **REVEZAMENTO**.

1. A ORGANIZAÇÃO NÃO SE RESPONSABILIZA POR QUALQUER PROBLEMA RELACIONADO ENTRE EQUIPE E ATLETA. É de entendimento da organização que essas relações e seus desdobramentos fazem parte da dificuldade da prova;
2. Qualquer veículo poderá fazer parte da equipe de apoio;
3. Fica o atleta responsável pela sua equipe e suas atitudes e também por suas ações. Atletas e membros das equipes devem ser cordiais, gentis, desportistas e discretos;

a. OMBRO A OMBRO;

Será considerada *finisher* a dupla que fizer todo o percurso lado a lado;

Corredores devem andar com seu companheiro de equipe em todos os momentos, e devem permanecer dentro do tempo de separação máxima permitida, ou seja, 5 minutos.

Caso um membro desista, o outro pode continuar, ele irá automaticamente para a categoria SOLO e ficará como último colocado, para não prejudicar os atletas que correm na categoria solo. A partir desse momento, o atleta desistente estará desclassificado e terá sua pulseira retirada;

A desistência de somente um atleta deverá ser informada à organização para que o outro atleta possa continuar a prova como solo.

Se os atletas correrem distantes um do outro, serão **DESCLASSIFICADOS** imediatamente;

b. REVEZAMENTO;

Todos os atletas de revezamento devem cruzar a linha de chegada juntos, sob pena de **DESCLASSIFICAÇÃO**.

EQUIPES: No momento da inscrição, a equipe deverá nomear um **CAPITÃO**, que será a pessoa da equipe responsável pelo contato com a organização. Ex.: *Capitão – Chico Fulano*.

O momento de troca entre atletas nas equipes de revezamento também fica a critério da equipe;

É permitido ter apoio de bikes pelo percurso, a organização entende que o apoio a atletas é fundamental nessa prova.

Não será permitido que o atleta largue sem que o outro tenha chegado, no mesmo local e no mesmo horário. Caso a troca seja feita a “distância”, a equipe será **DESCLASSIFICADA**.

A NÃO REALIZAÇÃO DE TROCAS DE ATLETAS DA EQUIPE SERÁ MOTIVO DE DESCLASSIFICAÇÃO DA EQUIPE. ASSIM COMO SE UM ATLETA CORRER TODO O PERCURSO SEM REVEZAR. A FISCALIZAÇÃO SERÁ ALEATÓRIA.

8- CAMPEONATO DE CICLISTA RAIZ

O propósito do evento é fazer com que o ciclista possa sentir um pouco do que passam os sertanejos com suas bicicletas no dia a dia, enriquecer sua vivência, e lembrá-los de que a bicicleta serviu e ainda serve como meio de transporte de milhares de pessoas mundo afora, e a quem não tem acesso a outros meios modais de transporte.

1. Sobre as Bicicletas:
 - I. Somente bicicletas Barra Circular ou Barra Forte, Ceci ou similares;
 - II. Será obrigatório: freio tipo “espora” ou contrapedal, quadro de ferro e rodas de aço, ou material típico da época.
 - III. Proibido: suspensões, marchas, pedal de encaixe, assim como peças feitas de carbono, assim como qualquer acessório que possa conferir vantagem ao atleta.
 - IV. O atleta deverá enviar uma foto da bicicleta para a Comissão organizadora avaliar. A bicicleta poderá ser rejeitada pela organização.
 - V. Não será permitida a troca de bicicleta;
 - VI. A bicicleta IRÁ ser vistoriada no momento da retirada do kit;
2. O uso do capacete é obrigatório;
3. O atleta estará dispensado de usar o uniforme de ciclismo, desde que use uma roupa a caráter de um sertanejo que usa a Bicicleta como meio de transporte;
4. Não haverá categorias;
5. O atleta terá 23 horas para percorrer a distância da competição;

INFORMAÇÕES GERAIS – CICLISTA RAIZ

Data/Horário da largada 15 de agosto de 2020 às 13h

Distância oficial: 153 km

Local da largada: Morro da Garça /MG

Chegada: Paraopeba/MG

Categorias: INDIVIDUAL

Lembramos a todos que Morro da Garça tem limitações com restaurantes, portanto é recomendado que reserve seu almoço junto a secretária municipal de turismo com o Leonardo – 38 – 9 9812-5349.

Outra opção é almoçar em Curvelo, que fica no caminho de Morro da Garça e tem bons restaurantes.

Boa sorte a todos!



Figura 1 - Modelo da bike exigida - Não há restrições de marcas, desde que atenda a estes requisitos.

9- CATEGORIAS

Tabela 3 – Categorias turismo das competições de MTB – GRAVEL - ELÉTRICA

CATEGORIAS MASCULINAS E FEMININAS	FAIXA ETÁRIA	
SUPER ELITE (Elite + Sub-23)	SUPER	SOMENTE FILIADOS
SUB-30	18 A 29 ANOS	NASC. 1997 A 1991
MASTER A	30 A 39 ANOS	NASC. 1993 A 1984
MASTER B1	40 A 49 ANOS	NASC. 1983 A 1974
MASTER C1	50 A 59 ANOS	NASC. 1973 A 1964
MASTER D	60 ANOS E ACIMA ANOS	NASC. 1963 E ANOS ANTERIORES

*Direitos iguais, todos iguais.
Por mais igualdade!*

DUPLAS MASCULINAS E FEMININAS	FAIXA ETÁRIA
Dupla 1	Soma das idades entre 38 a 58 anos
Dupla 2	Soma das idades entre 59 a 78 anos
Dupla 3	Soma das idades acima de 79 anos
Dupla Mista	Mista (1 homem e 1 mulher) – Livre

PROMOCIONAIS	
Tandem	Não haverá distinção entre mista, masculina, feminina ou por idade
Mamães 1 ano	Todas as mães que tem crianças até 1 ano! Uma forma de incentivar a participação de mais mães!
Mamães 2 anos	Todas as mães que tem crianças até 2 anos!

2- Para que mais mães partici

Portadores de Deficiência Física competem em categorias específicas da regulamentação UCI

10- INFORMAÇÕES GERAIS

8.1 – MOUNTAIN BIKE/GRAVEL/ELÉTRICA 307 km

Data/Horário da largada: 26 de agosto de 2023 às 6h.

Distância: 307,1 km

Local da largada: Três Marias /MG

Chegada: Paraopeba /MG

Categorias: **INDIVIDUAL**
DUPLA

- **DURAÇÃO**
30 HORAS (TRINTA HORAS)

Sacola de apoio – Exclusivo dos atletas de 300 km de MTB

Somente poderá usar o saco fornecido pela organização!

Sacola de apoio é o nome dado a uma sacola que será disponibilizada aos atletas para que possam colocar itens que jugarem necessários para realizar a prova. A SACOLA DE APOIO ficará no PC-Morro da Garça, no km 160. Depois que o atleta usá-la, ela será levada para a chegada, às 20h, chegando a Cordisburgo às 21h.

A **SACOLA DE APOIO** cada atleta monta a sua, e, nela, pode ser colocado toalha, meias, algum suplemento, equipamento noturno, como lanternas, enfim, o que vocês julgarem necessário para aquele momento. Ela não pode ultrapassar 15 litros, será distribuída uma sacola na retirada do kit e deverá ser entregue até a largada.

Ela estará disponível no **PC – Morro da Garça, km 160,8**, nele haverá local para um pequeno descanso e banho.

Ela estará na chegada após o final do evento.

Atletas, caso optem por não fazer a SACOLA DE APOIO, não coloquem suas malas como tal, porque, na última edição, alguns atletas que fizeram isso, ao terminarem o evento, não tinham roupa para se trocarem, gerando alguns transtornos. Se tiverem qualquer dúvida, não hesitem em nos procurar e tirar suas dúvidas.

NÃO SERÃO ACEITAS SACOLAS DE APOIO SEM IDENTIFICAÇÃO !!!

Vamos fornecer adesivos e lacres, para nossa segurança.

MALAS:

O atleta pode ir para Três Marias de ônibus, carona e deixar suas malas com a organização, que vai lacrá-las e deixá-las na chegada, em local seguro.

E se você desistir?

O atleta então será encaminhado o mais rápido possível para chegada, para se alimentar, descansar e recompor.

No dia da prova, os atletas deverão se apresentar 30 minutos antes da largada para que possam deixar suas MALAS, SACOLA DE APOIO, e se prepararem para a Largada.

ATENÇÃO!!!

Vale lembrar que é **EXPRESSAMENTE PROIBIDO** apoio particular durante a prova, caso ocorra, o atleta será desclassificado imediatamente.

Na última edição, ficamos surpresos e muito agradecidos com duas pessoas, que foram acompanhar os atletas e se prontificaram a ser apoio durante o evento. E, para a alegria dos atletas, foram espetaculares no exercício da função de voluntário.

8.2 – MOUNTAIN BIKE/GRAVEL/ELÉTRICA 153 km

Data/Horário da largada 26 de agosto de 2023 às 12h

Distância oficial: 152,7 km

Local da largada: Morro da Garça /MG

Chegada: Paraopeba /MG

Categorias: INDIVIDUAL
DUPLA

- **DURAÇÃO**

15 HORAS (Quinze horas)

Atletas, caso necessitem, levamos as malas até Paraopeba

8.3 – Maratona 42 km

Data/Horário da largada: 09 de setembro de 2023 às 7h

Distância: 42,5 km

Local da largada: Paraopeba

Chegada: Paraopeba /MG

Categorias: INDIVIDUAL

DURAÇÃO

SOLO: 10 HORAS (Dez horas)

A organização se compromete a colocar 4 pontos de abastecimento. As distâncias exatas serão confirmadas na reunião pré-prova.

8.4 – Ultramaratona 61 km

Data/Horário da largada: 09 de setembro de 2023 às 6h

Distância: 61 km

Local da largada: Paraopeba

Chegada: Paraopeba /MG

Categorias: INDIVIDUAL

DURAÇÃO

SOLO: 14 HORAS (Doze horas)

Sugerimos o uso de lanternas, e material refletivo, pois o evento tem previsão de encerrar as 20 horas

A organização se compromete a colocar 6 pontos de abastecimento. As distâncias exatas serão confirmadas na reunião pré-prova.

8.5 – Ultramaratona 89 km

Data/Horário da largada: 08 de setembro de 2023 às 22h

Distância: 94,6 km

Local da largada: Paraopeba /MG

Chegada: Paraopeba /MG

Categorias: INDIVIDUAL

DURAÇÃO

SOLO: 20 HORAS (Vinte horas)

8.6 – Ultramaratona 153 km

Atletas, caso necessitem, levamos as malas até Paraopeba

Data/Horário da largada: 08 de setembro de 2023 às 8h

Distância: 153 km

Local da largada: Morro da Garça /MG

Chegada: Paraopeba /MG

Categorias: INDIVIDUAL
OMBRO A OMBRO

- **DURAÇÃO**

SOLO: 30 HORAS (Trinta horas)

8.7 – Ultramaratona 250 km

Data/Horário da largada: 07 de setembro de 2023 às 8h

Distância: 252,6 km

Local da largada: Três Marias /MG

Chegada: Paraopeba /MG

Categorias: INDIVIDUAL
OMBRO A OMBRO

- **DURAÇÃO**

SOLO: 60 HORAS (Sessenta horas)

OMBRO A OMBRO: 60 HORAS (Sessenta horas)

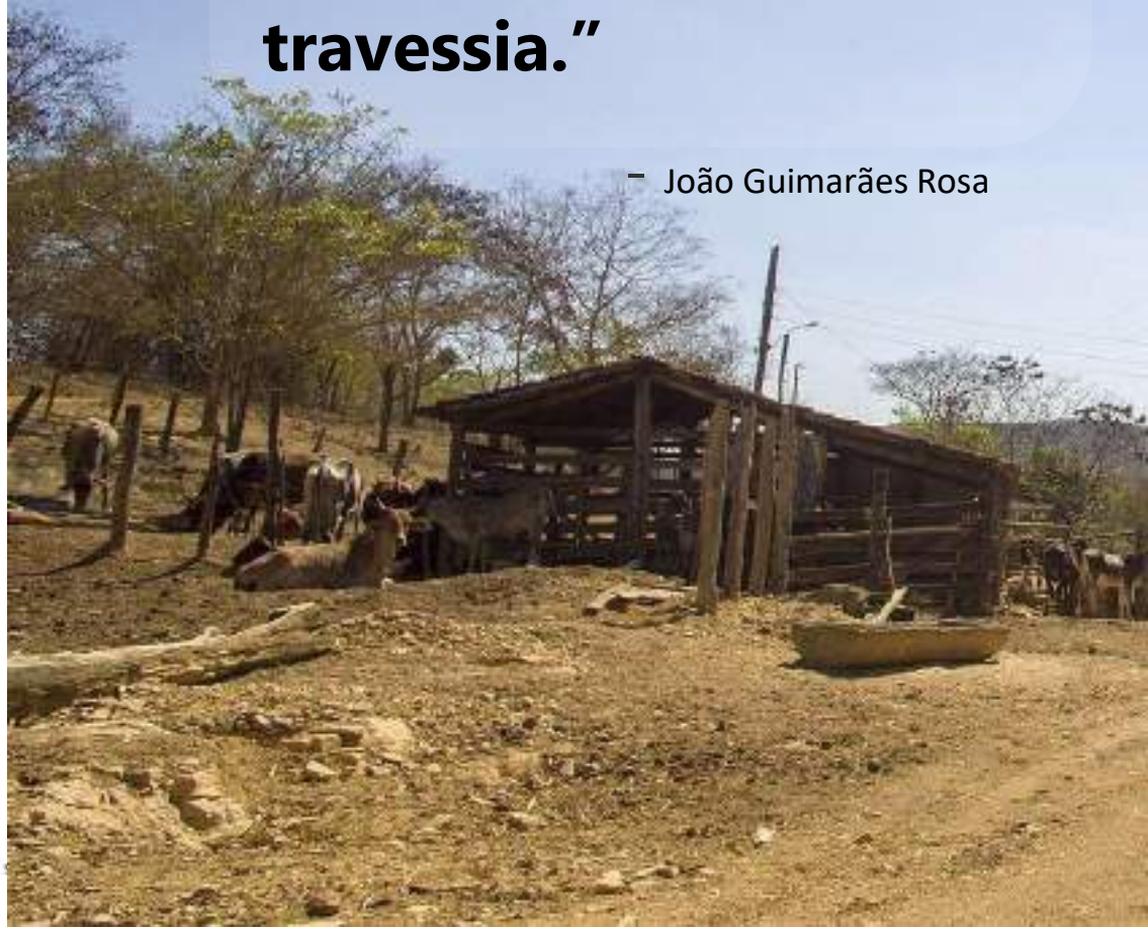


CAMELBAK®



“Digo: o real não está na saída nem na chegada: ele se dispõe para a gente é no meio da travessia.”

– João Guimarães Rosa



11- PERCURSO

Aqui tem todas as informações referentes ao percurso, clima, condições das estradas, níveis de dificuldade, e dicas trecho a trecho.

TRECHOS DA PROVA	Distância de cada trecho (km)	COMPETIÇÕES					
		313 km	253 km	172 km	93 km	64 km	43 km
Trecho 1 – Fazenda Sirga	40	X					
Trecho 2 – Fazenda Tolda	43	X					
Trecho 2A - Andrequicé	25,9		X				
Trecho 3 – Vereda São José	35,9	X	X				
Trecho 4 – Morro da Garça	33,4	X	X				
Trecho 5 – Riacho das vacas	45,2	X	X	X			
Trecho 6 – Fazenda Dona Etelvina	45,1	X	X	X			
Trecho 7 – Fazenda do Juvenal Papudo	18,8	X	X	X			
Trecho 8 – Morro do Ventania	26,7	X	X	X	X		
Trecho 9 - Paraopeba	19,0	X	X	X	X	X	X
Trecho 10 - Funil	19,8				X	X	X
Trecho 11 - Gruta do Maquine	13,9					X	
Trecho 12 - Lagoa da Pedra	15,3				X		
Trecho 13 - Cuba	5,0						X
Trecho 14 - Estrada antiga	8,3				X	x	
Total		307,1 km	250,0 km	154,8 km	89,1 km	61,0 km	42,5 km

Tabela 5 – Trechos que compõem cada percurso da prova

Características dos percursos						
	307,1	250	153	89,1	61	42,5
Ganho altimétrico	3540 m	3011 m	2272 m	1419 m	1275	893 m
Altitude máxima	1044 m			1044 m	1044 m	1008 m
Altitude mínima	512 m	599 m	591 m	677 m	684	727 m
Inclinação máxima	8,80%	9,50%	9,70%	12,00%	14,90%	14,90%
Inclinação mínima	8,80%	9,90%	9,30%	11,20%	19,80%	11,80%

Tabela 6 – Características altimétricas de cada percurso

Dados climáticos:

Temperatura máx.: 44° C

Temperatura Mín.: 18° C

Umidade Relativa do ar: 8%

Horas de insolação: 13 horas



Figura 2 - Mapa ilustrativo do percurso

O Trajeto da prova é esse apresentado na Figura 1. A corrida tem aproximados 302,8 km, sendo 96 % desse percurso em estradas de terra. As estradas se encontram em bom estado de conservação.

Relembrando que o trânsito não será parado para o evento.

Não se assustem com os gráficos, devido à baixa variação altimétrica do percurso, qualquer pequena subida apresenta grande variação gráfica, observem com atenção !!!

Dividimos o percurso em vários trechos, detalhamos cada um, nos mínimos detalhes, para que você possa planejar melhor essa prova. Bons estudos !!!

Resolvemos montar um material diferente, irreverente e prazeroso. Um mapa que, além das informações técnicas, viesse também com um cunho cultural, para que cada um que o leia, quem sabe desperte o interesse em perfazer esse caminho, agora com os olhos de Guimarães Rosa, o Zito, apelido dado pela família.

Como parte do nosso compromisso de inovar, criamos um mapa interativo, onde verão pontos históricos, fotos de bifurcações, e muita, muita interação on-line, para que possam vivenciar a prova desde já. Para isso, é necessário baixar o app *QR Code Reader*. Esperamos que curtam!

QR Code - Percurso Ultramaratona



QR Code – Percurso Bikes



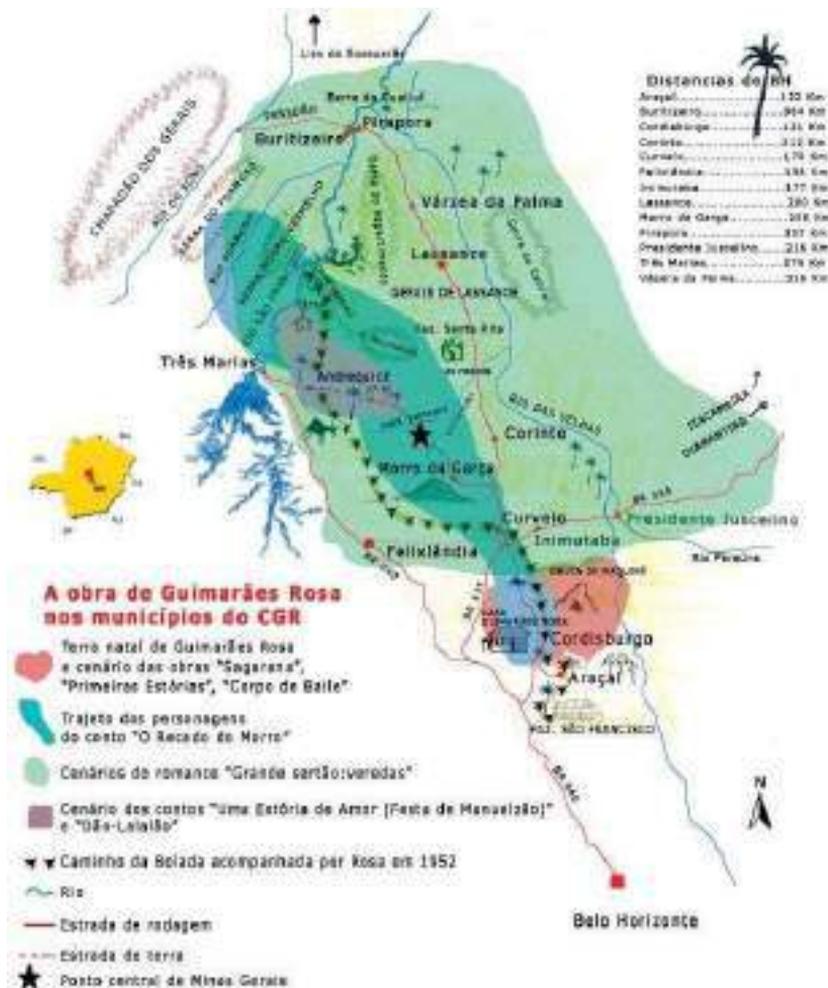


Figura 3 - Mapa ilustrativo do Percurso da Prova

A corrida passa pelo *Caminho da Boiada acompanhada por Rosa em 1952*, quase na íntegra, devido a algumas mudanças que ocorreram no passar dos anos e que impossibilitam seguir o caminho fidedignamente. Mas acredito que seguimos com cerca de 90% dele.

Esse caminho foi o único pelo qual Guimarães Rosa passou, e há provas de que, realmente, ele esteve ali. Mas sua vida, suas obras ganharam tamanha

notoriedade que todos pelo sertão têm algum *causo* para contar sobre sua passagem pelos mais diversos lugares desse sertão mineiro.

“O senhor... mire, veja: o mais importante e bonito, do mundo, é isto: que as pessoas não estão sempre iguais, ainda não foram terminadas – mas que elas vão sempre mudando. Afinam ou desafinam, verdade maior. É o que a vida me ensinou. Isso que me alegra montão.”

João Guimarães Rosa

“Ninguém é doido. Ou, então, todos.”

João Guimarães Rosa



Trecho 1 – Fazenda Sirga

“(O Zito (João): - Nós não passamos pelo Curral de Pedras. É atalho, mas não tem água o dia inteiro. É uma campina, em cima do espigão. E é um vento... que nunca vi igual quando venta. O gado desgosta: Não gosta “arrupeia” todo...”

**João Guimarães Rosa
A Boiada**



Figura 4 - Mapa ilustrativo do Trecho 1

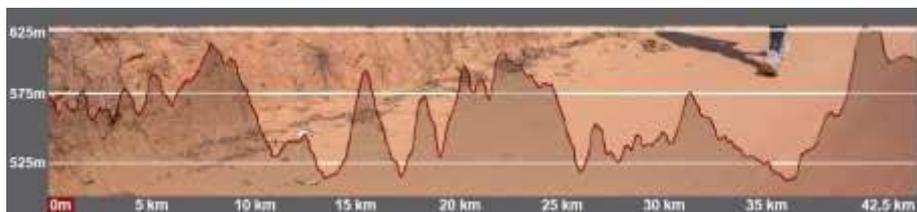


Figura 5 - Mapa altimétrico do Trecho 1

Distância do trecho: 42,5 km
Ganho altimétrico: + 666 metros
Inclinação máxima: + 8,9 %
Inclinação mínima: - 10,3 %

Esse trecho tem a primeira metade da prova em estrada de terra larga, cascalhada, e vai margeando o Rio São Francisco. Depois, passa por uma vegetação típica, a MATA SECA, até a Sirga, sede da antiga Fazenda de onde tudo se originou, depois, pela antiga igreja que Manuelzão construiu, chegando ao antigo Distrito das Pedras. É um trecho de muito sobe e desce, a poeira já começa a mostrar a sua cara. Trecho com muitas pedras grandes, devido a muitos ribeirões estarem secos. Apesar de não ter sombra, a prova começa cedo, e estará fresco.

DIFICULDADE:

SOMBRA: ☹️☹️☹️☹️

ALTIMETRIA: 😊😊😊😊😊-☹️

POEIRA: 😊-☹️☹️☹️☹️

Use estes espaços para fazer suas anotações! Como se fosse seu diário de viagem!

Trecho 2 – Fazenda Tolda

“Neste momento, Manoelzão me chamou: um boi tinha caído morto, lá atrás. Mas não morrera. Tivera um “excesso”, sim, mas já se levantava, um tanto perna-dura perna-mole, cambeta. Era um boiote pintado de laranja em branco, “chitado laranja”. Manoelzão disse nunca ter visto boi ter “excesso” assim.

João Guimarães Rosa
A Boiada

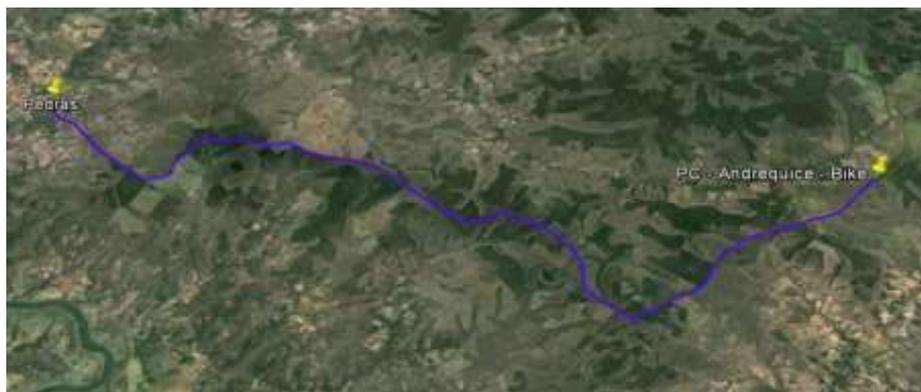


Figura 6 - Mapa ilustrativo do Trecho 2



Figura 7 - Mapa altimétrico do Trecho 2

Distância do trecho: 46,3 km
Ganho altimétrico: + 530 metros
Inclinação máxima: + 12,8 %
Inclinação mínima: - 8,3 %

Trecho 2A – Andrequicé

Terra de Manuel Nardi, o Manuelzão. Seu primeiro emprego foi como cozinheiro de tropa, fazendo com que adquirisse largo conhecimento do [sertão](#) mineiro. Famoso por sua simplicidade, sabedoria e respeito à natureza, Manuel tornou-se figura conhecida no interior de [Minas Gerais](#), mesmo depois de aposentado da profissão de vaqueiro.

Em 1952, ele conheceu o escritor [João Guimarães Rosa](#) perto do [rio São Francisco](#), então já consagrado pelo livro [Sagarana](#). Na ocasião, Manuel era capataz das boiadas do fazendeiro Chico Moreira, primo de Guimarães Rosa, e lhe serviu como guia pelo sertão adentro, para que o escritor anotasse histórias.

Manuelzão morreu em [1997](#), aos 92 anos, vítima de uma embolia cerebral. No centro de Andrequicé, lugar onde passou os últimos 20 anos de sua vida, foi erguido um memorial em sua homenagem, com fotos, utensílios, a coleção de canivetes e a sela usada por ele. Também pode ser encontrado um mural bordado que representa a festa de inauguração da capela, construída por Manuel para sua mãe.

“A gente na estrada não acostuma com as coisas... Não dá tempo...”

Manuelzão

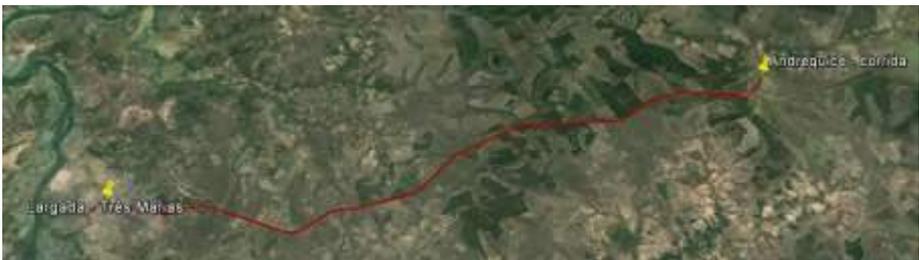


Figura 8 - Mapa ilustrativo do trecho 2ª



Figura 9 - Mapa altimétrico do Trecho 2A

Distância do trecho: 29,2 km
Ganho altimétrico: + 424 metros
Inclinação máxima: + 10,6%
Inclinação mínima: - 9,0%

Trecho ocorre quase que em sua totalidade em asfalto. Começa com uma forte subida na largada. O restante alterna-se subidas e descidas leves. Rodovia com pouco movimento, muito tranquila.

DIFICULDADE:

SOMBRA: ☺-☹☹☹☹

ALTIMETRIA: ☺☺☺☺☹

POEIRA: ☺☺☺☺☺

Trecho 3 – Vereda São José

É nesse trecho também que irão passar pela Vereda São José. É fácil identificar, é um pequeno córrego, de água corrente, rodeado por buritis, uma espécie de coqueiro nativo. Essa vereda é a que mais chamou a atenção de Guimarães Rosa em 1892. Logo depois, a estrada sobe contornando a vereda um pouco acima.

Passará também à direita da Fazenda Santa Catarina, local da 3ª noite de descanso daquela comitiva.

*“12 h. 00 – Vereda (com cursinho d’água, permanente)
Vadeável. Vereda do São José. (...)*

*12 hs. 20’ – Costeamos bela larga vereda – a mais
bela – com buritis grandes e meninos, verde e amarelo
oios. Nêles o vento zumba. As folhas altas,*

erectas, dedeiam. Vários leques, cada um.

*“Sofrer”- amarelo e preto. Bando deles, nos
buritis.”*

João Guimarães Rosa

Trecho de anotações feitas pelo autor, em 1892, que deu origem ao livro A Boiada

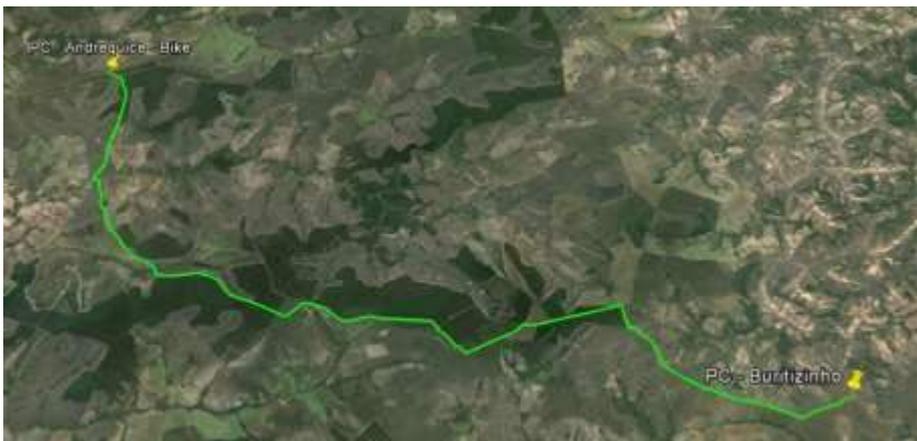


Figura 10 - Mapa ilustrativo do Trecho 3

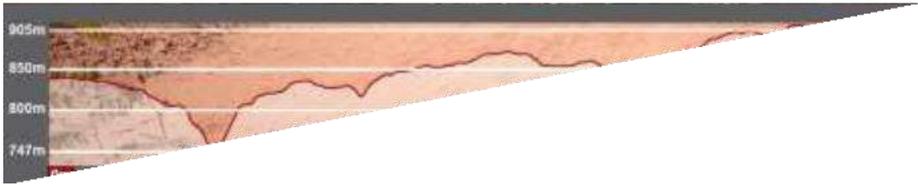


Figura 11 - Mapa altimétrico do Trecho 3

- Distância do trecho:** 35,9 km
- Ganho altimétrico:** + 371 metros
- Inclinação máxima:** + 9%
- Inclinação mínima:** - 9,4%

Esse trecho é marcado pelas estradas com piso de areia e muita poeira. A partir daqui não começa o trecho de maior isolamento. O piso de areia deixa o percurso difícil, porém a altimetria ajuda bastante.

DIFICULDADE:

SOMBRA: ☹️☹️☹️☹️

ALTIMETRIA: 😊😊😊😊☹️

POEIRA: 😊😊☹️☹️☹️

Trecho 4 – Morro da Garça

“Mas nesse entremeio, baixado o lançante, chegavam a um ombroso, sob muralha, e passado ao fresco por um riachinho: eis, eis. Um regato fluíam, que as pedras olham. Mas que mais adiante levava muito sol. Do calcário corroído subia e se desentortava velha Gameleira, imensa como um capão do mato.

Espaçados, no chão, havia cardos, bromélias, urtigas.

Do mundo da Gameleira, vez que outra se ouvia um triço de passarinho.”

João Guimarães Rosa

Trecho de O recado do Morro, do livro Urubùquaqué no Pinhém (Corpo de Baile)

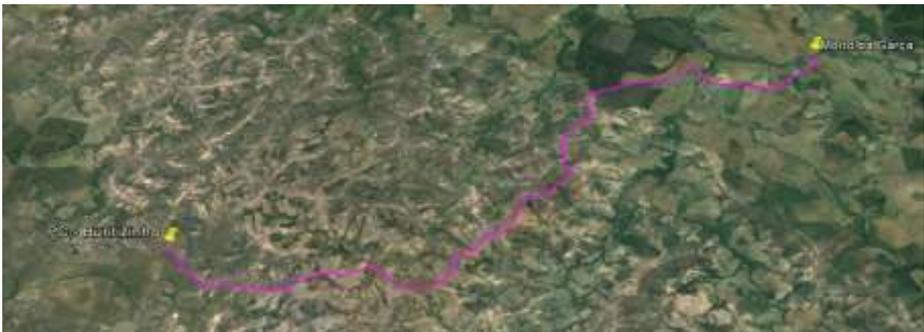


Figura 12 - Mapa ilustrativo do Trecho 4



Figura 13 - Mapa altimétrico do Trecho 4

Distância do trecho: 33,4 km
Ganho altimétrico: + 417 metros
Inclinação máxima: + 9,4 %
Inclinação mínima: - 17,8 %

Trecho 5 – Riacho das vacas

“Vamos pelos altos. À esquerda o Morro da Garça. Belo!”

**João Guimarães Rosa
A Boiada**



Figura 14 - Mapa ilustrativo do Trecho 5



Figura 15 - Mapa altimétrico do Trecho 5

Distância do trecho: 45,2 km
Ganho altimétrico: + 611 metros
Inclinação máxima: + 13,2 %
Inclinação mínima: - 11,9 %

É um trecho marcado pelo sobe e desce constantes, trecho bastante

empoeirado, e também um dos mais duros da prova, pela subida do km 15,5, e também pela distância e isolamento, talvez um dos mais isolados trechos da prova. Esse trecho também é um dos que mais preserva o visual do sertão mineiro, lindo. O atleta deve atentar para o piso, que pode conter “armadilhas” em virtude do grande volume de poeira. **CUIDADO!!!**. Ao final do trecho, próximo ao km 40, haverá porteiras, e a trilha passa dentro de um curral.

Trecho 6 – Fazenda Dona Etelvina

Nesse trecho, destaca-se a Fazenda Meleiro, local onde passaram uma noite. Atualmente, essa fazenda é de propriedade da Vallorec Mannesman. Abaixo as anotações da caderneta de Guimarães:

“Fazenda do Meleiro: Pai: Sebastião de Campos Cordeiro Valladares, filho: Constatino Cordeiro Valladares (vieram de Pompéu).

Constantino: nasceu um Buriti da Estrada, comarca de Pompéu, fazenda do Chôro (Cachoeira do Chôro). Capitão Lourenço Carvalho Lessa = foi o primeiro dono dessa Fazenda do Meleiro.”

João Guimarães Rosa

Trecho de anotações feitas pelo autor, em 1892, que deu origem ao livro A Boiada

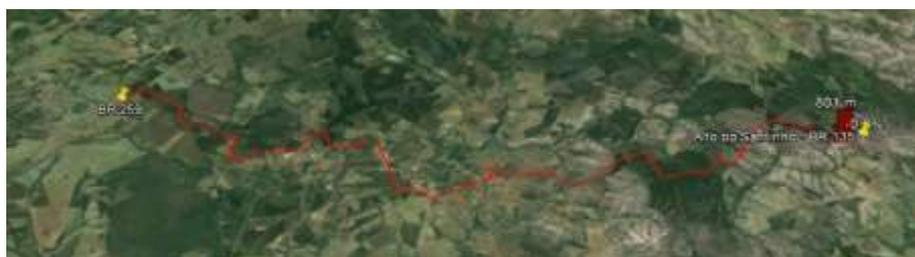


Figura 16 - Mapa ilustrativo do Trecho 6

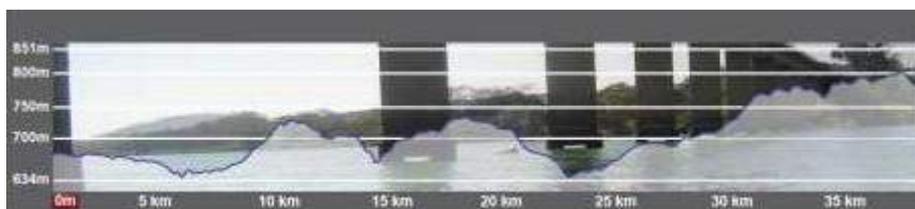


Figura 17 - Mapa altimétrico do Trecho 6

Distância do trecho: 45,1 km

Ganho altimétrico: + 538 metros

Inclinação máxima: + 7,3 %

Inclinação mínima: - 7,4 %

Trecho com muita poeira, e um pouco movimentado na 1ª metade do trecho. Fiquem atentos na sinalização, esse trecho é quase todo por dentro de fazendas de eucaliptos, e aumentam as chances de se perderem. Há muitas

Trecho 7 – Fazenda do Juvenal Papudo

“(…) a do Jove, entre o Ribeirão Maquine e o Rio das Pedras – fazenda com espaço de casarão e sobrefartura. (...) Ali no Jove tinha luz-elétrica, o povo escutava radio, se ia dormir mais tardado. E se comia uma ceia bôa: de sopa-de-batatinha com bastante sal, com folha verde de cebola picada, e brôa de milho; depois, leite frio no prato fundo, com queijo em pedacinhos e farinha-de-munho. Cá fora, as estrelas embelezavam, e a lua vinha subindo cedo, já bem: dali a uns três dias, era o dado da lua cheia , conforme se sabe.

(…) o Jove, donde quebra para as boiadas que vêm do Urucuia e do Abaeté…”

João Guimarães Rosa

Trecho de O recado do Morro, do livro Urubùquaquá no Pinhém (Corpo de Baile)



Figura 18 - Mapa ilustrativo do Trecho 7

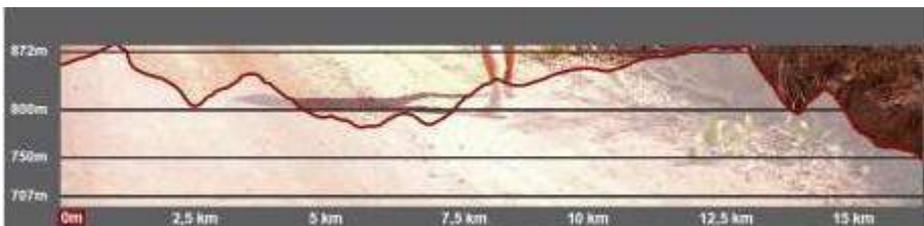


Figura 19 - Mapa altimétrico do Trecho 7

Distância do trecho: 18,8 km
Ganho altimétrico: + 202 metros
Inclinação máxima: + 9,3%
Inclinação mínima: - 17,3 %

Trecho 8 – Morro do Ventania

Poucos sabem, mas Peter Lund, começou sua busca pela Gruta de Maquiné na Fazenda Porteirinha, próximo ao distrito de Mascarenhas, e agora, podemos compartilhar parte dessa rota na Caminhos de Rosa. A atual rota da

Caminhos de Rosa cruza por várias vezes o antigo caminho de pedras utilizado por Lund em 1834 para descobrir a Gruta. Esperamos que curtam esta jornada épica pelos caminhos de Rosa, de Lund, de Sertanejos



Figura 20 - Mapa ilustrativo do Trecho 8



Figura 21 - Mapa altimétrico do Trecho 8

Distância do trecho: 26,7 km

Ganho altimétrico: + 514 metros

Inclinação máxima: + 13,0%

Inclinação mínima: - 9,7 %

Trecho 9 – Paraopeba – *trecho novo!*

Em Dezembro de 1945 o escritor retornou a terra natal depois de longa ausência. Dirigiu-se, inicialmente a Fazenda Três Barras, em Paraopeba, berço da Família Guimarães, então pertencente a seu amigo, Dr. Pedro Barbosa e, depois, a cavalo, rumou para Cordisburgo, onde se hospedou no tradicional Argentina Hotel, mais conhecido, como Hotel da Nhatina.



Figura 24 - Mapa ilustrativo do Trecho 9



Figura 25 - Mapa altimétrico do Trecho 9

Distância do trecho: 19 km
Ganho altimétrico: - 228 metros

Inclinação máxima: + 11,4%
Inclinação mínima: - 13,9 %

Trecho 10 – Funil – (Exclusivo dos 44, 69 e 89 km) trecho novo!

Uma das mais belas grutas do mundo e considerada o berço da paleontologia brasileira, a Gruta do Maquiné possui belas esculturas naturais e estalactites de diversas formas no teto da caverna.

Descoberta em 1825, por um fazendeiro local, seu uso começou como abrigo para as comunidades pré-históricas. Essas comunidades não tinham o hábito de entrar nas zonas escuras, mas utilizavam as entradas das grutas como áreas protegidas. A existência de pinturas rupestres e de outros vestígios arqueológicos são indicadores desses usos.

A Gruta de Maquiné possui aproximadamente 650 metros de galerias e sete salões explorados e preparados com iluminação e passarelas, que possibilitam aos visitantes vislumbrarem, com segurança, as maravilhas de Maquiné

Uma das mais belas grutas do mundo e considerada o berço da paleontologia brasileira, a Gruta do Maquiné possui belas esculturas naturais e estalactites de diversas formas no teto da caverna.

Descoberta em 1825, por um fazendeiro local, seu uso começou como abrigo para as comunidades pré-históricas. Essas comunidades não tinham o hábito de entrar nas zonas escuras, mas utilizavam as entradas das grutas como áreas protegidas. A existência de pinturas rupestres e de outros vestígios arqueológicos são indicadores desses usos.

A Gruta de Maquiné possui aproximadamente 650 metros de galerias e sete salões explorados e preparados com iluminação e passarelas, que possibilitam aos visitantes vislumbrarem, com segurança, as maravilhas de Maquiné



Figura 22 - Mapa ilustrativo do Trecho 11



Figura 23 - Mapa altimétrico do Trecho 11

Distância do trecho: 19,8 km
Ganho altimétrico: + 357 metros
Inclinação máxima: + 15,8%
Inclinação mínima: - 10,1 %

Trecho novo da prova, e trecho inicial das provas de 44 km, 61 km e 94 km. O trecho somente permite carro a partir do km 10, até lá os corredores seguirão sozinhos. O trecho duro, a estrada está bastante ruim, inviabilizando a passagem dos carros. Ele começa com uma subida, constante e continua de 10 km, mas não técnica. Após o km 10, a prova volta a ser em um estradão bem largo, encascalhado, e sem sombra. A poeira deve ser constante do km 10 em diante. Até o km 10 o trecho é sombreado, mas ainda estará fresco quando passarem por lá.

DIFICULDADE:

SOMBRA: ☹☹☹☹☹

ALTIMETRIA: ☹☹☹☹☹☹

POEIRA: ☹☹☹☹☹☹

Trecho 11 – Gruta do Maquiné – (Exclusivo dos 61 km)

Uma das mais belas grutas do mundo e considerada o berço da paleontologia brasileira, a Gruta do Maquiné possui belas esculturas naturais e estalactites de diversas formas no teto da caverna.

Descoberta em 1825, por um fazendeiro local, seu uso começou como abrigo para as comunidades pré-históricas. Essas comunidades não tinham o hábito de entrar nas zonas escuras, mas utilizavam as entradas das grutas como áreas protegidas. A existência de pinturas rupestres e de outros vestígios arqueológicos são indicadores desses usos.

A Gruta de Maquiné possui aproximadamente 650 metros de galerias e sete salões explorados e preparados com iluminação e passarelas, que possibilitam aos visitantes vislumbrarem, com segurança, as maravilhas de Maquiné



Figura 22 - Mapa ilustrativo do Trecho 12

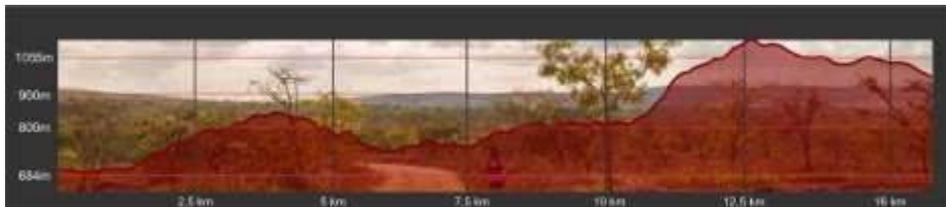


Figura 23 - Mapa altimétrico do Trecho 12

Trecho 12 – Lagoa da Pedra – (*Exclusivo dos 94 km*) *trecho novo!*

“A gente reparando, notava as diferenças. Assim repartido em dois, num dos cômodos as janelas sendo de grades, feito as de cadeia, para os presos. A gente sabia que, com pouco, ele ia rodar de volta, atrelado ao expresso dai de baixo, fazendo parte da composição. Ia servir para levar duas mulheres, para longe, para sempre. O trem do sertão passava às 12h45m.”

. O “trem de doido” existiu de verdade: ele cruzava o interior do País, levando os loucos para o manicômio denominado Colônia, em Barbacena-MG, o maior do Brasil



Figura 22 - Mapa ilustrativo do Trecho 13



Figura 23 - Mapa altimétrico do Trecho 13

Distância do trecho: 19 km
Ganho altimétrico: + 250 metros
Inclinação máxima: + 14,1%
Inclinação mínima: - 8,7 %

Trecho 13 – Cuba – (Exclusivo dos 42 km) trecho novo!

É do Cuba, um dos grupos de Folia de Reis mais tradicionais da região, a Caravana de Folia de Reis Reunidas do Cuba

A Folia de Reis é um auto popular advindo da península ibérica ao Brasil no período colonial no qual um grupo de pessoas fazem as representações de Os Três Reis Magos, sendo guiados pela Estrela que os conduziu até o Menino Jesus no presépio, para levar-lhe presentes pelo seu nascimento. Ela é manifestada em Minas Gerais e em outros Estados, tanto nos centros urbanos e nas comunidades.



Figura 22 - Mapa ilustrativo do Trecho 14



Figura 23 - Mapa altimétrico do Trecho 14

Distância do trecho: 6 km

Ganho altimétrico: + 257 metros

Inclinação máxima: + 17,7

Inclinação mínima: - 10,9 %

Trecho 14 – Estrada antiga – (Exclusivo dos 94, 61 e 42 km)-

A composição do nome Cordisburgo é mistura das palavras Cordis, que, do latim, significa Coração, e Burgo, que, do alemão, significa cidade, ou seja, "Cidade do Coração", alcunha do local. A casa onde nasceu o famoso escritor foi reformada e transformada em museu em 1974, após passar por vários proprietários.

Os visitantes são recebidos por jovens voluntários que contam histórias sobre o escritor e narram trechos de suas obras. A venda mantida pelo pai de Guimarães Rosa e que funcionou até 1923 ressurgiu no mesmo cômodo; agora vende lembranças da cidade e livros variados.

A casa está localizada em uma esquina, em frente à linha férrea que corta a cidade.

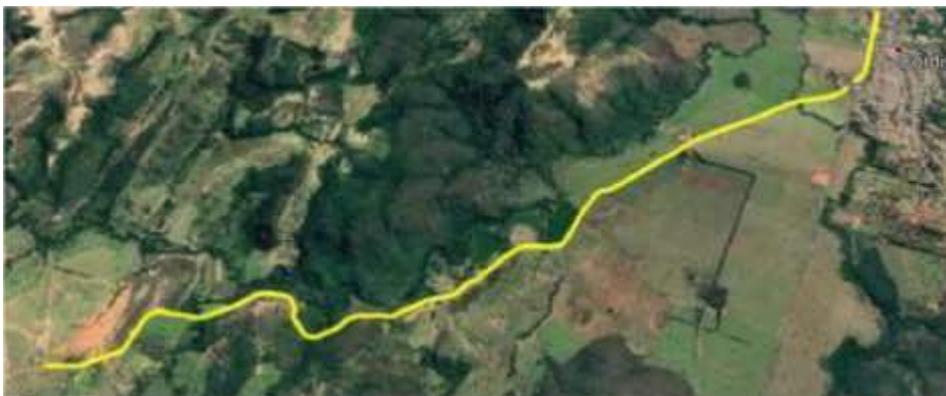


Figura 22 - Mapa ilustrativo do Trecho 15

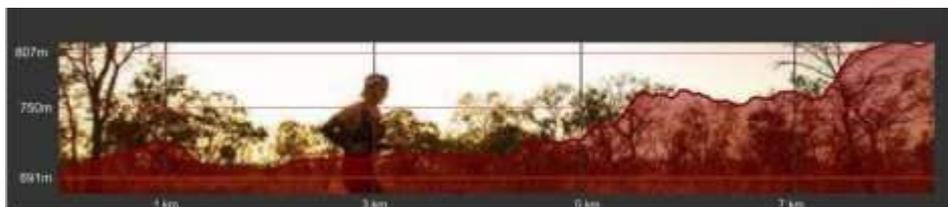


Figura 23 - Mapa altimétrico do Trecho 15

12- MASCOTE



Conseguiram me identificar? Já sabem quem sou eu?

O folclore brasileiro é rico em personagens lendários e eu sou um dos principais, sabe, daqueles do tipo famoso. Eu sou baixinho, dos pés virados do avesso, tenho o cabelo vermelho, parecido com fogo. E não é porque sou metido não, mas sou forte, muito forte, e digo mais, quero ver me pegar, tá pra nascer um sujeito que me acompanha numa corrida - Aiai!!!

Minha função é proteger as árvores, plantas e animais das florestas. Fico de olho aberto com os caçadores, lenhadores e pessoas que destroem as matas de forma predatória. Mas acho que vocês não vieram aqui no sertão para isso, não é?

Mas não se enganem comigo, não sou tão bonzinho assim, para assustar os caçadores e lenhadores, emito sons e assovios agudos, também crio imagens ilusórias e assustadoras para espantar os "inimigos das florestas", mas já soube que vocês passam por essas coisas sozinhos, isso é coisa de louco, hein?! Dificilmente irão me ver, pois meus pés virados para trás servem para despistar os perseguidores e curiosos, deixando pegadas e rastros falsos pelas matas. Nem vou falar da minha velocidade, é surpreendente, sendo quase impossível um ser humano me alcançar em uma corrida.

Alguns contadores de lendas falam que adoro pregar peças naqueles que entram na floresta. Por meio de encantamentos e ilusões, deixo o visitante atordoado e perdido, sem saber o caminho de volta, fico observando e seguindo a pessoa, divertindo-me com o feito. Mas não se preocupem ouvi dizer que vocês vêm para o bem, e isso é bom, precisamos dessas pessoas no sertão. Espero que, ao verem como ele anda, ajudem a conscientizar no uso racional de nossos recursos, se vocês não sabem Guimarães Rosa era um grande observador de pássaros, se encantava com o voo deles, quanta saudade dele!!!

A Caminhos de Rosa me pediu uma ajuda, e vou ajudar eles a cuidarem de vocês durante a prova, não quero que se percam, nem que se machuquem, pode ser até que eu apareça pela noite para dar um oi, ou mesmo deixar umas pegadas, vai que alguém duvide que eu exista, mas cuidado!!! – se aprontarem, podem ficar sem os tênis – hehehehe.

Curupira

13- Pontos de Controle e apoio (PC's)

11.1

Mountain Bike/Gravel/Elétrica/Raiz

Então vou tentar ser o mais breve possível, sucinto e bem específico. Esse arquivo contém apenas a localização dos PC's e suas implicações. A ideia central é que se assimile ao máximo a uma prova Survivor, no sentido puro da palavra, sozinho.

Objetivo desse projeto: Possibilitar que, por meio de um apoio mínimo, os atletas sejam capazes de fazer a prova sem a necessidade de apoio particular. O desafio apresentará elevadíssimo grau de dificuldade, baseado em alguns fatos:

- Alta temperatura da região ($\pm 44^{\circ}$ C);
- Elevada quantidade de poeira;
- Escassez de recursos, inclusive água;
- Percurso é quase todo em regiões remotas e solitárias, sendo quase nula a presença de outras pessoas pelo caminho.

Os pontos de controle, todos, terão água. E, em cada PC, haverá uma alimentação distinta para o atleta se alimentar, com opções salgadas e energéticas. O cardápio é divulgado poucos dias antes da prova em função da restrição alimentar de alguns atletas.

Na reunião pré-corrida, será atualizado o que terá nos PC's. Fiquem atentos!

***No PC 4, em Morro da Garça, haverá local para banho, e é onde estará a sacola de apoio**

“Quando nada acontece há um milagre acontecendo”

– João Guimarães Rosa



Local	312 km			
	Distância acumulada	Tempo para percorrer a distância	Velocidade média	Horário
1º. Distrito de Pedras	km 45,20	3:30:00	12,9 km/h	20/08/2022 09:30
2º. Distrito de Andrequicé	km 91,50	7:00:00	13,1 km/h	20/08/2022 13:00
3º. Distrito de Buritizinho	km 127,40	9:00:00	14,2 km/h	20/08/2022 15:00
4º. Morro da Garça*	km 160,80	12:00:00	13,4 km/h	20/08/2022 18:00
5º. MG – 259	km 206,00	17:00:00	12,1 km/h	20/08/2022 23:00
6º. NÚCLEO	km 223,80	20:00:00	11,2 km/h	21/08/2022 02:00
7º. FAZENDA PAULISTA**	km 267,20	24:00:00	11,1 km/h	21/08/2022 06:00
8º. PARAOPEBA	km 302,80	30:00:00	10,1 km/h	21/08/2022 12:00

Tabela 7 – Pontos de Corte dos eventos de MTB, Gravel e Bike Elétrica de 300 km

Local	153 km		
	Distância acumulada	Tempo para percorrer a	Ve
5º. MG – 259			
6º. NÚCLEO			

Tabela 8 – Pontos de Corte dos eventos de MTB, Gravel e Bike Elétrica

Pontos de apoio extra - não haverá corte nestes locais		
Locais	Distâncias	
	300 km	160 km
Morro da Garça	--	km 17
BR 135	248 km	km 107

11.2 – Pontos de Controle e apoio (PC's) Ultramaratona

Então vou tentar ser o mais breve possível, sucinto e bem específico. Esse arquivo contém apenas a localização dos PC's e suas implicações.

Objetivo desse projeto: Possibilitar que, por meio de um apoio mínimo, os atletas sejam capazes de fazer a prova sem a necessidade de apoio. O desafio apresentará elevadíssimo grau de dificuldade, baseado em alguns fatos:

- Alta temperatura da região ($\pm 44^{\circ}$ C);
- Elevada quantidade de poeira;
- Escassez de recursos, inclusive água;
- Percurso é quase todo em regiões remotas e solitárias, sendo quase nula a presença de outras pessoas pelo caminho.

Como os atletas serão monitorados via GPS, não, necessariamente, haverá pessoas nos PC's, os STAFF's poderão estar em trânsito, monitorando a prova.

Na reunião pré-corrída, será informado o que terá nos PC's. Fiquem atentos!

**** No PC3, Morro da Garça, haverá comida farta, local para banho e descanso.**

COMO FUNCIONARÃO NOSSOS PONTOS DE CONTROLE E APOIO – ULTRAMARATONA

250 km – 153 km – 89 km

Depois de muito testar vários modelos, vamos tentar consolidar um modelo baseado na nossa experiência de seis anos, tentando viabilizar a prova para os atletas fazerem sem equipe de apoio. E para os atletas com equipe, para que se sintam seguros e acompanhados o tempo todo.

MOCHILA DE APOIO – BAG´S – Apenas para as provas de 252, 153 e 89 km

Ela estará disponível apenas no Ponto de controle, conforme sinalizado na tabela 9, cada atleta receberá uma sacola de 40 litros para cada ponto disponível, e poderá colocar dentro dela, tudo que for necessário para fazer o evento.

- Não serão aceitas mochilas que não as fornecidas pela organização.
- Nos pontos de controle terá apenas água e frutas. Toda a alimentação estará nos carros, ou apoios.
- Não haverá staff's nos pontos de apoio, apenas nos veículos, água e frutas

APOIO

Durante todo o percurso, teremos carros circulando pelo trajeto, com alimentos e água, em média a **cada 10 km**, o atleta terá um carro com suprimentos. Somente, nos carros, haverá alimentação, água quente, refeições

e suporte.

Tabela 9 – Pontos de Corte dos eventos da Ultramaratona de 250 km e 153 km

Pontos de corte e apoio da Ultramaratona - Corrida

89 km			
Ponto onde	Tempo para percorrer a		Horário
haverá bag's	Distância acumulada	distância	
	Km 28,1	04:30	10/09/2022 02:30
x	Km 47,1	10:00	10/09/2022 08:00
	km 73,8	16:00	10/09/2022 14:00

Tabela 10 – Pontos de Corte dos eventos da Ultramaratona de 89 km

61 km		
Distância acumulada	Tempo para percorrer a distância	Horário
KM 19,8	03:30	10/09/2022 10:30
km 33,1 - Gruta do Maquiné	06:00	10/09/2022 13:00
KM 49,2	10:30	10/09/2022 17:30
43 km		
Distância acumulada	Tempo para percorrer a distância	Horário
KM 19,8	03:30	10/09/2022 10:30
KM 25,1	05:30	10/09/2022 12:30

Tabela 11 – Pontos de Corte dos eventos da Maratona de 42 km e da Ultramaratona de 61 km

Prefeitura de Três Marias
APRESENTA



João,
Joãozinho,
Joãozito
o menino encantado

O PROJETO

Desde 2004, a Divisão de Cultura, da Secretaria Municipal de Desenvolvimento Econômico, Esporte, Turismo e Cultura - SECETUR, da Prefeitura Municipal de Três Marias, desenvolve o projeto CONTADORES DE ESTÓRIAS MANUELZÃO, este nome deve-se ao mais ilustre personagem da obra do escritor João Guimarães Rosa; o vaqueiro viveu os últimos anos de sua vida no Distrito de Andrequicé. Atualmente, sua casa tornou-se o Museu Manuelzão, bem tombado como patrimônio cultural do município.

O projeto CONTADORES DE ESTÓRIAS MANUELZÃO consiste em formar contadores e narradores de histórias; incentivar a leitura literária; e ampliar o olhar de adolescentes, jovens e adultos para a salvaguarda das memórias do patrimônio do município. Fazendas, rios, veredas e capelas serviram de inspiração para as mais conhecidas e admiradas obras Roseana “Grande Sertão: veredas” e “Corpo de Baile”.



O ESPETÁCULO

Este espetáculo conta com lirismo, uma história preciosa: a infância de Guimarães Rosa, inspirado na obra poética de Cláudio Fragata entrelaça relato e ficção, unindo acertadamente o autor mineiro a um dos seus personagens, o menino Miguilim.

Depois de grande, Joãozito ficou conhecido como João Guimarães Rosa. Continuou brincando com as palavras e revolucionou a literatura. Criou uma linguagem diferente, misturando o português erudito com o jeito de falar dos sertanejos de sua amada Minas Gerais. Inventou palavras como milmaravilhas, amormeuzinho e tutaméia. Preferia estória a história para deixar bem clara a diferença entre as histórias inventadas da História acontecida de verdade. Escreveu livros com nomes curiosos como Sagarana ou no Urubuquaquá, no Pinhém ou Manuelzão e Miguilim – esse mesmo de quem acabamos de falar. O mais famoso deles é o romance **Grande Sertão: Veredas**, que foi traduzido para vários idiomas. João Guimarães Rosa é um dos maiores escritores do Brasil.



FICHA TÉCNICA

Direção Geral - Nuely Oliveira
Direção Artística - Paulo Henrique Vieira
Produção - Dallena Freitas
Música - Cláudia Araújo

ESTREANDO

Ana Luiza
Anna Laura
Emilly Laviny
Ester Souza
Geovanna Melgaço
Kesia Santana
Luiza Madeira
Maria Eduarda
Vítor Coimbra
Vítor Hugo
Yara Gabriely



14- PROGRAMAÇÃO

12.1 – MOUNTAIN BIKE/GRAVEL/ELÉTRICA – 307 KM

LOCAL DA ENTREGA DE KIT'S, REUNIÃO PRÉ-CORRIDA, LARGADA

*Três Marias/MG Três
Marias Tênis Clube*
Rua Carlos Chagas, 4 – Centro

DIA 25/8 – SEXTA-FEIRA

15h – Início da entrega de Kit's

19h – **Abertura do evento com o Espetáculo:**

Apresentação de João, Joãozinho,

19h30 – Início da reunião pré-corrída

21h – Encerramento das atividades do dia

DIA 26/8 - SÁBADO

6h – Largada dos atletas

DIA 27/8 – DOMINGO

12h – Fechamento da chegada e encerramento

12h30 – Cerimônia de encerramento

CHEGADA

Floresta Nacional de Paraopeba

Paraopeba/MG

12.2 – MOUNTAIN BIKE/GRAVEL/ELÉTRICA – 153 km

12.3 – CAMPEONATO CICLISTA RAIZ – 153 km

LOCAL DA ENTREGA DE KIT'S, REUNIÃO PRÉ-CORRIDA, LARGADA

*Morro Da Garça Casa
da Cultura do Sertão*
R. Dep. Manoel P Silveira, 31

DIA 26/8 – SÁBADO

9h – Início da entrega dos kit's

11h – Reunião pré-prova

11h30 – Largada

DIA 27/8 – DOMINGO

12h – Fechamento da chegada e encerramento

12h30 – Cerimônia de encerramento

CHEGADA

Floresta Nacional de Paraopeba

Paraopeba-MG

12.4 – PROGRAMAÇÃO ULTRAMARATONA 250km

LOCAL DA ENTREGA DE KIT'S, REUNIÃO PRÉ-CORRIDA, LARGADA

*Três Marias/MG Três
Marias Tênis Clube*
Rua Carlos Chagas, 4 - Centro

DIA 06/9 – QUARTA-FEIRA

15h – Início da entrega de Kit's

19h – Abertura do evento com o Espetáculo:

Apresentação de João, Joãozinho,

19h30 – Início da reunião pré-prova

21h – Encerramento das atividades do dia

DIA 07/9 - QUINTA-FEIRA

8h – Largada dos atletas solo

DIA 09/9 – SÁBADO

20h – Fechamento da chegada

20h30 – Cerimônia de encerramento

CHEGADA

Floresta Nacional de Paraopeba

Paraopeba-MG

12.5 – ULTRAMARATONA – 153 km

LOCAL DA ENTREGA DE KIT'S, REUNIÃO PRÉ-CORRIDA, LARGADA

*Morro Da Garça Casa
da Cultura do Sertão*
R. Dep. Manoel P Silveira, 31

DIA 07/9 – QUINTA-FEIRA

15h – Início da entrega de Kit's

19h – Reunião pré-prova

20h – Encerramento das atividades do dia

DIA 08/9 – SEXTA-FEIRA

8h – Largada

DIA 09/9 – SÁBADO

20h – Fechamento da chegada

20h30 – Cerimônia de encerramento

CHEGADA

Floresta Nacional de Paraopeba

Paraopeba-MG

12.6 – ULTRAMARATONA – 89 km

LOCAL DA ENTREGA DE KIT'S, REUNIÃO PRÉ-CORRIDA, LARGADA

LARGADA

Floresta Nacional de Paraopeba

Paraopeba-MG

DIA 08/9 – SEXTA-FEIRA

14h – Início da entrega de kit's

19h – Reunião Pré-prova

22h – Largada

DIA 09/9 – SÁBADO

20h – Encerramento da prova

20h30 – Cerimônia de encerramento

CHEGADA

Floresta Nacional de Paraopeba

Paraopeba-MG

12.7 – ULTRAMARATONA - 61 km

LOCAL DA ENTREGA DE KIT'S, REUNIÃO PRÉ-CORRIDA, LARGADA

LARGADA

Floresta Nacional de Paraopeba

Paraopeba-MG

DIA 08/9 – SEXTA-FEIRA

14h – Início da entrega de kit's

19h – Reunião Pré-prova

DIA 09/9 – SÁBADO

6h – Largada

20h – Encerramento da prova

20h30 – Cerimônia de encerramento

CHEGADA

Floresta Nacional de Paraopeba

Paraopeba-MG

12.8 – MARATONA 42 km

LOCAL DA ENTREGA DE KIT'S, REUNIÃO PRÉ-CORRIDA, LARGADA

LARGADA

Floresta Nacional de Paraopeba

Paraopeba-MG

DIA 08/9 – SEXTA-FEIRA

14h – Início da entrega de kit's

19h – Reunião Pré-prova

DIA 09/9 – SÁBADO

6h – Largada

20h – Encerramento da prova

20h30 – Cerimônia de encerramento

CHEGADA

Floresta Nacional de Paraopeba

Paraopeba-MG

15- MANUAL DE CONDUTA DO APOIO

Este manual foi elaborado por meio da sugestão do atleta Kleber Corrêa. Portanto, caros leitores, sempre que acharem necessária uma sugestão ou crítica, façam. Precisamos delas para nos aprimorar e corrigir falhas. Ao final do documento, há uma nota sobre as provas de Mountain-Bike e Gravel.

Apoio pode ser atleta ou não, ter experiência ou não. O importante nessa função é ser dedicado e solidário. Saber que está ali para ajudar um (a) atleta a completar um desafio, para que ele termine gozando de boa saúde, íntegro e dentro das regras estabelecidas pelo regulamento.

1. Saiba que assumiu um papel de protagonismo, e que desempenhar sua função adequadamente pode ser a diferença entre o atleta concluir ou não o desafio.
2. Segure a ansiedade. Como apoio, você deve começar a prova ansioso, querendo correr ao lado do atleta, estar ao lado dele o tempo todo, enfim, mostrar serviço, isso é normal e acontece de maneira recorrente. Mas segure-se, pois a prova pode durar até 60 horas e neste momento, no início, o atleta está bem, porém, ao final, ele irá precisar de você inteiro, para ajudá-lo.
3. Conhecer o atleta. É importante para o sucesso da equipe que a relação entre atleta e apoio seja de amizade mais importante, de respeito, que um conheça bem o outro. Em determinado momento, as coisas se tornam difíceis. E conhecer um ao outro ajudará intensamente. E o respeito manterá as relações harmoniosas.
4. Lembre-se, você apoio não é atleta, está no evento como

propósito de ajudar alguém, portanto, inteire-se das

metas e estratégias do atleta. Afinal, o evento é dele. Lembre-se sempre disso.

5. Caso perceba que o atleta está ficando fora do planejado, informe a ele, e o auxilie a mudar os planos, mas lembre-se: a decisão final é sempre dele. Somente quando o atleta fica fora de si, o apoio deve assumir essa função para preservar a integridade e segurança do atleta.
6. Se possível, é interessante fazer um simulado antes da prova para que a equipe possa ajustar algumas coisas, tanto entre equipes quanto com o atleta.
7. Organização. Mantenha as coisas no carro sempre em ordem, sempre que retirar algo recoloque no mesmo lugar. Leve sacos de lixo, saco para roupa suja. A roupa, quando suada, exala um cheiro não muito agradável. E lembre-se de que poderá passar horas no carro.
8. Ao apoio é interessante acompanhar o atleta o tempo todo, a hidratação e alimentação e, caso sinta que o atleta está fora de si, deve assumir a função de monitoraresses quesitos. O atleta deve se hidratar e alimentar o tempo todo, pequenas porções. Ingerir grande quantidade de alimento ou água de uma única vez, além de deixar o atleta de barriga pesada, pode acontecer de ele entrar em uma desidratação leve antes do consumo de água.
9. Não forneça nada ao atleta com o carro em movimento. Você pode se assustar com qualquer coisa e jogar o carro para cima do atleta. Todos estão sujeitos a falhas. Portanto, na hora de apoiar o atleta, pare o carro, não é necessário descer, mas pare. Não vale o risco.
10. Leve uma cadeira confortável, não só para o atleta, mas para você apoio, terá um momento em que o banco do carro não será mais tão confortável. Muita gente leva

colchões de academia para o atleta descansar um pouco durante a prova.

11. Leve roupas leves e o básico. Informe-se sobre condições climáticas para levar roupas específicas, e, claro, algumas outras por precaução. No sertão, é muito quente, porém, à noite esfria, então, leve um agasalho leve, mas a roupa, de preferência, deve ser leve.
12. Lembre-se: não é somente o atleta que fica exposto ao sol, você também deve usar protetor solar!!
13. Ao planejar o que comprar para alimentar e hidratar o atleta, pense em você, apoio! Deve sempre estar bem alimentado e hidratado, e sempre, sempre pronto para atuar. A má alimentação e desidratação levam ao cansaço precoce, e isso é tudo que você deve evitar. Afinal, você deve estar sempre pronto, até os minutos finais.

Deu um problema e agora?

CALMA... Provavelmente estará cansado e tenderá a tomar as decisões de cabeça quente, portanto, se assente, tome um gole de água e pense calmamente. Não se precipite, nem tome decisões em horas importunas.

14. Pergunte sempre sobre a urina. O atleta deve urinar frequentemente, não há parâmetros para o número de vezes. Mas a urina deve ser sempre amarelo ouro, límpida e translúcida, qualquer alteração informe à organização. Caso a urina do atleta esteja preta, ele deve parar imediatamente e

procurar a organização para

atendimentos médicos urgentes. Suplementos proteicos podem alterar a cor da urina!

15. Tenha a certeza de que, em algum momento, haverá divergências na equipe, ou com o atleta. Por isso, é importante que se tenha um líder, é IDEAL que seja o mais experiente, mas características como calma, leveza em lidar com as pessoas, resistência ao cansaço devem ser levadas em conta para escolher o líder. As decisões do líder devem ser soberanas. Discussões dentro do carro jamais podem chegar ao atleta. Lembrem-se, a função do apoio é auxiliar o atleta, e uma discussão não ajuda em nada.
16. Há um ditado que diz: “o que acontece em Las Vegas, morre em vegas.” O mesmo se aplica a esses desafios, você, assim como o atleta, será levado ao extremo, e pode tomar decisões, dizer coisas de que irá se arrepender depois. Por isso, mantenha a calma e o respeito. E depois da prova, procure o pessoal para uma conversa amigável. Lembrem-se: vocês são amigos e estão ali porque têm características de afinidade em vários quesitos.
17. Sempre vá ao encontro do atleta. É muito comum que o carro de apoio se desloque à frente do atleta por 2-3 km, estacione e espere. Mas o ideal é aguardar parado por cerca de 10-15 minutos e, depois, ir atrás do atleta. Assim, caso aconteça algo, você saberá mais rapidamente. Principalmente à noite.
18. Proximidade do atleta e do carro. Muitos atletas não se incomodam com o barulho do motor próximo; para outros, o barulho é muito desagradável, portanto, pergunte ao atleta se ele gostaria que o carro fosse ao seu lado o tempo todo. Em determinado momento, isso poderá irritá-lo. Alguns atletas gostam que o carro ilumine

o percurso à noite, essas decisões são pessoais. Não é proibido.

CONDIÇÕES DE RISCO

Imaginemos algumas situações corriqueiras e como o apoio deveria agir

19. Imagine seu atleta cansado, fadigado, às 3 da madrugada, cambaleante. Sabemos que o tempo é curto e parar para dormir, apesar de ser o ideal, não é possível, pois ele já descansou no início da noite. O que fazer? A melhor opção de fato é ele parar e dormir uns 45 min, ele vai recuperar bastante. Mas se não der, a melhor opção é deixar que o atleta apoie a mão sobre seu ombro, para que você seja um “guia de cego”, assim, você não puxa o atleta e dá um norte para a caminhada dele.

20. Alguns sintomas são muito comuns quando o corpo apresenta pouca água e começa a ficar desidratado. A cansaça, tontura e até cãibra são os principais, portanto, fique atento ao consumo de água e eletrólitos. Leve no carro de apoio soros em pó, que são facilmente encontrados em farmácias. Em caso de suspeita, forneça ao atleta, e procure a organização para relatar o ocorrido. O atleta não pode depender de sede para se hidratar.

21. As grandes perdas de sódio e líquidos costumam ser fatores essenciais que predispoem às cãibras. Portanto, a suplementação com sódio é fundamental, pois as

temperaturas são altas durante o evento, além da longa duração. A suplementação pode ser com cápsulas de sal

encontradas em farmácias, ou manipuladas (saem mais baratas). Ou a ingestão de alimentos ricos em sódio, como azeitonas, salames, batata frita com sal.

Queremos ajuda-lo, mas precisamos saber se há problemas!

A organização é sua parceira, nos procure sempre que achar necessário!

16- MANUAL ÉTICO

1. Apoio, você é maior de idade e, portanto, responsável pelos seus atos, caso cometa algum delito ético, responderá por ele. Fique atento!
2. Você é obrigado a saber as regras que regem o evento. Não há desculpas. Elas estão disponíveis no site, estude, e, em caso de dúvida, contate a organização. Exija do atleta o regulamento, estude, e cobre do atleta que o siga rigorosamente durante o evento.
3. Se o atleta correr o tempo todo, sem o auxílio mecânico para se movimentar, não terá problemas, e terminará o desafio com louvor. Situações duvidosas, como empurrar o atleta, colocar seu braço sobre os ombros, entre outras situações de risco podem colocar em risco o desafio do atleta.
4. Entrar no carro, e se movimentar dentro dele, infringe uma clara regra do regulamento. O atleta assim como sua equipe de apoio que, comprovadamente, forem pegos serão banidos do evento e proibidos, por tempo indeterminado, de participar novamente, sob qualquer circunstância, seja como atleta ou apoio novamente. Caso ocorra de voltar, o atleta em questão será informado do ocorrido.
5. Sabemos que há atletas que vão para buscar títulos, e outros, apenas para superação pessoal, isso sempre será levado em conta na hora de avaliar casos omissos. Mas lembramos de que as regras estão aí para garantir a todos os atletas as mesmas condições de disputa. E elas devem ser rigorosamente cumpridas, mesmo que os objetivos dos atletas sejam distintos. Por via das dúvidas, evite situações de risco, como empurrar o atleta, carregá-lo.
6. Importante! Entrar no carro, ser puxado, carregado e ser rebocado pela Bike, enfim, descumprir o propósito do evento que é se deslocar de qualquer forma que não seja usando

sua própria força motora, independentemente se for 5 metros, 500 metros, 30 km, o atleta será banido do evento. Nesse ato, o que importa não é a distância, mas o ato de sobrepor um desejo pessoal de tirar vantagem sobre outros atletas.

7. Bicicleta não é proibida, se o atleta levar um ciclista com uma mochila para acompanhá-lo em alguns trechos não há problema algum. Bike anda bem em todo o percurso, sem muitas dificuldades. Amarrar uma cordinha e puxar o atleta também não é permitido, empurrá-lo... O atleta pode ser desclassificado se constatadas essas ações irregulares.

NOTA – MOUNTAIN-BIKE E GRAVEL

1. Lembramos que, nas provas de Gravel e MountainBike, é proibido ter apoio pessoal durante a prova. Lembramos que é permitido aos acompanhantes acompanharem as provas em PC's que serão informados na reunião pré-prova. Apoio dado ao atleta durante a prova é uma grave infração e será punida com **DESCCLASSIFICAÇÃO**.
2. Lembramos que se candidatar como voluntário com intenção de dar apoio particular a um atleta não será tolerado, mesmo que seja o técnico do atleta. Dessa forma, atleta e apoio serão banidos da Caminhos de

Se nos pedissem para escrever o regulamento em um parágrafo seria assim:

O atleta deve percorrer todo o caminho, conquistar cada passo, sozinho. Auxiliá-lo, de alguma forma, a facilitar seu deslocamento, seja empurrando, seja carregando, ou dando carona em carro ou bicicleta, seja de qualquer maneira, além de ser uma grave infração, tira – do atleta – a glória, diante de outros atletas que fizeram o mesmo desafio sob condições distintas de igualdade. Além do mais, vivemos, no país, uma grande discussão sobre valores morais e éticos. Comece você, fazendo a diferença.

“O que você faz, faz o mundo.”

Autor desconhecido

