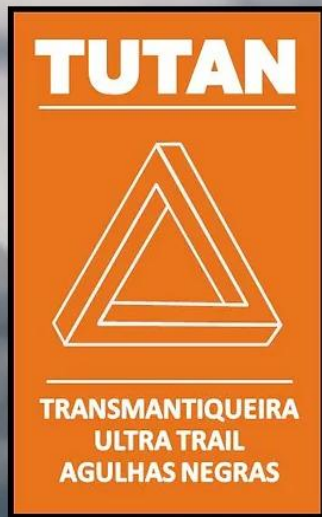


*TUTAN Transmantequeira Ultra Trail Agulhas Negras*



**“As Montanhas são nossas Catedrais”**

Percursos 9km, 21km, 42km, 42km+21km , 70km e 100km

**25 a 28 ABRIL 2024**



**GUIA DO ATLETA – TUTAN 2024**

**\*As informações aqui contidas podem ser alteradas até o Congresso Técnico.**

# SEJAM BEM VINDOS À

## TUTAN – Transmantiqueira Ultra Trail Agulhas Negras 2024

Toda a organização, equipes de apoio e demais órgãos envolvidos afirma que será um enorme prazer ter você em nossa companhia, esperamos que todo nosso trabalho possa vir coroa sua dedicação de treinos até aqui. Sinta-se em casa aproveite o evento contribua com a construção de tudo aqui, sempre estaremos abertos a sugestões e críticas construtivas afinal você agora também faz parte da TUTAN!



# TUTAN – Transmantequeira Ultra Trail Agulhas Negras



Provas 27 e 28 de abril de 2024  
SERRA DA MANTIQUEIRA - RJ

# PROGRAMAÇÃO - TUTAN

## 25 DE ABRIL – QUINTA

10:00 h Abertura do Evento – Arena TUTAN  
Início da Entrega dos Kits de Provas 9KM,  
21KM, 42KM, 70KM, 100KM

18:00 h Encerramento da entrega dos Kits  
de Provas 9KM, 21KM, 42KM, 70KM, 100KM

## 26 DE ABRIL – SEXTA

09:00 h Abertura do Evento – Arena TUTAN

09:00 h Continuação da Entrega dos Kit's Prova 9KM, 21KM, 42KM, 70KM, 100KM

10:00 h Abertura do Auditório na Arena TUTAN  
Tutan Trail Talks – Apresentado Thalles Dimileto

11:00 h Apresentação de Parceiros / Patrocinadores

13:00 h Tutan Trail Talks – Apresentado Thalles Dimileto

14:00 h Debate - O Trail Running no Brasil

15:00 h Mesa Redonda – Expectativa de Prova

15:50 h Congresso Técnico 100k e 70k

16:30 h Congresso Técnico 42k e 21km

17:00 h Congresso Técnico 21k e 9km

21:00 h Encerramento da entrega dos Kit's, Provas 42KM, 70KM, 100Km

# PROGRAMAÇÃO - TUTAN

## 27 DE ABRIL – SÁBADO

- 01:50 h Início do embarque dos ônibus para Largada dos 100KM e 70KM
- 2:30 h Partida do ultimo ônibus
- 3:40 h Execução do Hino Nacional – Pórtico de Largada 100KM e 70KM
- 3:45 h Alinhamento para Largada dos 100KM e 70KM
- 4:00 h Largada dos 100KM e 70KM
- 6:40 h Execução do Hino Nacional – Pórtico de Largada 42KM
- 6:45 h Alinhamento para Largada dos 42KM
- 7:00 h Largada dos 42KM
- 9:00 h Continuação da Entrega dos Kits de Provas Kits de Prova 9KM e 21KM
- 11:00 h Início de Shows na Arena de Chegada
- 18:00 h Encerramento da Entrega dos Kits de Provas Kits de Prova 9KM e 21KM
- 19:00 h Encerramento da Prova de 42KM
- 22:00 h Encerramento dos Shows - Arena TUTAN

## 28 DE ABRIL – DOMINGO

- 02:00 h Encerramento da Prova de 70KM
- 04:00 h Encerramento da Prova de 100KM
- 04:20 h Fechamento da Arena de TUTAN
- 06:20 h Abertura da Arena de TUTAN
- 06:40 h Execução do Hino Nacional para Largada 9KM e 21KM
- 06:45 h Alinhamento para Largada 9KM e 21KM
- 07:00 h Largada dos 9KM e 21KM
- 09:00 h Encerramento da Prova de 9KM
- 09:30 h Largada da Tutanzinha
- 11:00 h Encerramento da Prova de 21KM
- 12:00 h Início de Cerimônia de Premiação
- 13:00 h Encerramento do Evento

# ENTREGA DO KIT DE PROVA

**CAMPO DE FUTEBOL – CENTRO DE VISOCNDE DE MAUÁ**  
**Av. Presidente Wenceslau Braz – 399 Centro**  
**Visconde de Mauá – Resende / RJ**

**O que apresentar?**

**Documento Oficial com foto**

**No ato da retirada dos Kits já será feito a primeira conferência dos equipamentos obrigatórios**

**O atleta que não retirar seu kit neste período não poderá fazer a prova..**

**\*A imagem ao fundo – Campos de Futebol - Local da entrega do kits de prova.**



# ATENÇÃO

**Havendo comprovação de transferência de kit de prova a outra pessoa não inscrita no evento, ficará o atleta cedente suspenso definitivamente para futuras participações, juntamente com a pessoa que o recebeu em qualquer prova da organização.**

**Ainda, poderá responder por crime de falsidade ideológica conforme Art. 299 do Código Penal.**

# DROP BAG – MOCHILA DE APOIO

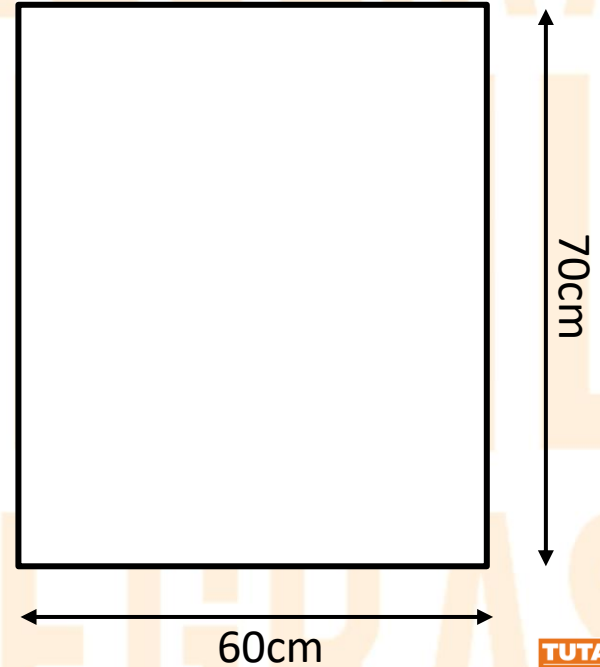
No momento da retirada do kit, o atleta que pretenda usar o serviço de “dropbag” deverá deixar seus objetos acondicionado em saco plástico transparente que será oferecido pela organização. Após o mesmo será despachado pela organização e será retirado pelo atleta no ponto de apoio especificado pelo atleta.



# DROP BAG – MOCHILA DE APOIO

Após entrega para organização o saco será identificado com o número do atleta e lacrada. Na retirada no ponto de apoio o atleta poderá deixar ou trocar seus objetos no dropbag eles serão levados para arena de chegada, podendo ser retirados até o dia 28/04 (Domingo) às 11h

**Todo o material não retirado será doado posteriormente a instituições de caridade da região ou descartado.**



**MEDIDAS – DROP BAG**

# GUARDA VOLUME - TUTAN

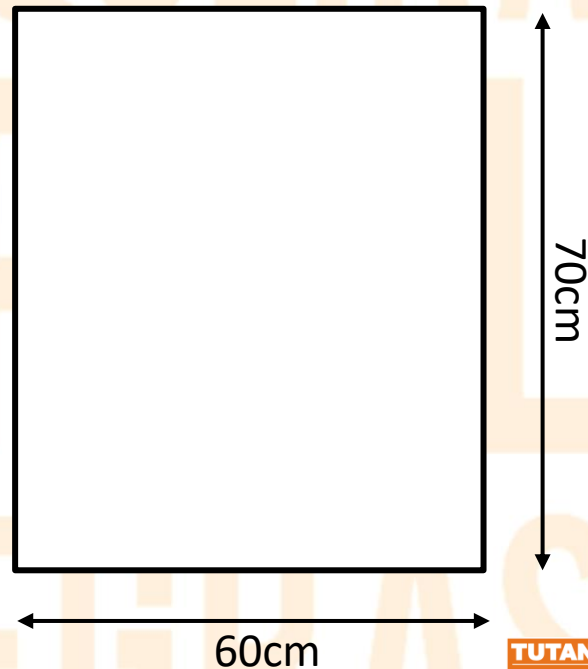
Além do DROP BAG todos os atletas de todos os percursos ( 9k, 21k, 42k, 70k e 100k) poderão usar o serviço de guarda volume.

Nos locais de largada haverá a tenda do serviço de guarda volumes

No momento da retirada de kit serão entregues aos atletas um saco plástico transparente para ser utilizado como guarda-volumes.

Ao chegar à arena de largada, caso vá utilizar este serviço coloque seus pertences no saco e dirija-se a tenda de serviços.

Esta ação facilitará bastante dando rapidez de seu atendimento. Os sacos depositados serão transportados para a chegada no caso dos percursos (70k e 100k), onde poderão ser retirados após sua chegada, para os percursos de 9k, 21k e 42k serão retirados no mesmo local da largada ambos coma apresentação de seu número de peito.



**MEDIDAS – Guarda Volume**

# CONGRESSO TÉCNICO - TUTAN

Campo de Futebol no Centro de Visconde de Mauá – Arena TUTAN

Mesmo Local de Retirada de Kits

Av. Presidente Wenceslau Braz – 380 Centro

Visconde de Mauá – Resende / RJ

Horário: 15:50h – 100k e 70k

Horário: 16:30h – 42k

Horário: 17:00h – 9 k e 21k

• APESAR DE NÃO SER OBRIGATÓRIO É ALTAMENTE RECOMENDADO QUE TODOS OS ATLETAS PARTICIPEM DO CONGRESSO TÉCNICO!

# DURANTE A PROVA

**É obrigatório ao atleta:**

**Manter seu número em local visível.**

**Manter seu chip de cronometragem fixado ao número de peito.**

**Permitir a conferência de equipamentos, sempre que solicitado pela Organização de prova.**

## CHIP E NÚMERO

**Em caso de perda ou rompimento do número ou chip  
comunique imediatamente a equipe de prova mais próxima!**



# CARROS DE APOIO

**Não será permitido o uso de carros de apoio por parte dos atletas. Todos os atletas só poderão receber apoio das suas equipas nos pontos de apoio oficiais, respeitando os pontos de seu percurso.**

**A organização saliente que pontos do percursos em estradas rurais passa por áreas de difícil acesso recomendado apenas para motoristas com experiência em off road e veículos 4x4. A organização não fará resgate desses apoios.**



# COBERTURA DE CELULAR

Quase que em sua totalidade os percursos não tem cobertura de celular, independente da operadora. Mas podem haver pontos de sinal, habilite seu celular para enviar SMS, pois caso queira ou precise se comunicar essa será uma possibilidade.

A localidades ainda com orelhões ou pontos de internet via satélite, ou mesmo antenas amplificadoras para celular/internet, assim em caso de emergência a organização terá um **NÚMERO DE CELULAR EXCLUSIVO PARA SOCORRO** dos atletas, habilitado também com whatsapp, esse número será fornecido no Congresso Técnico.

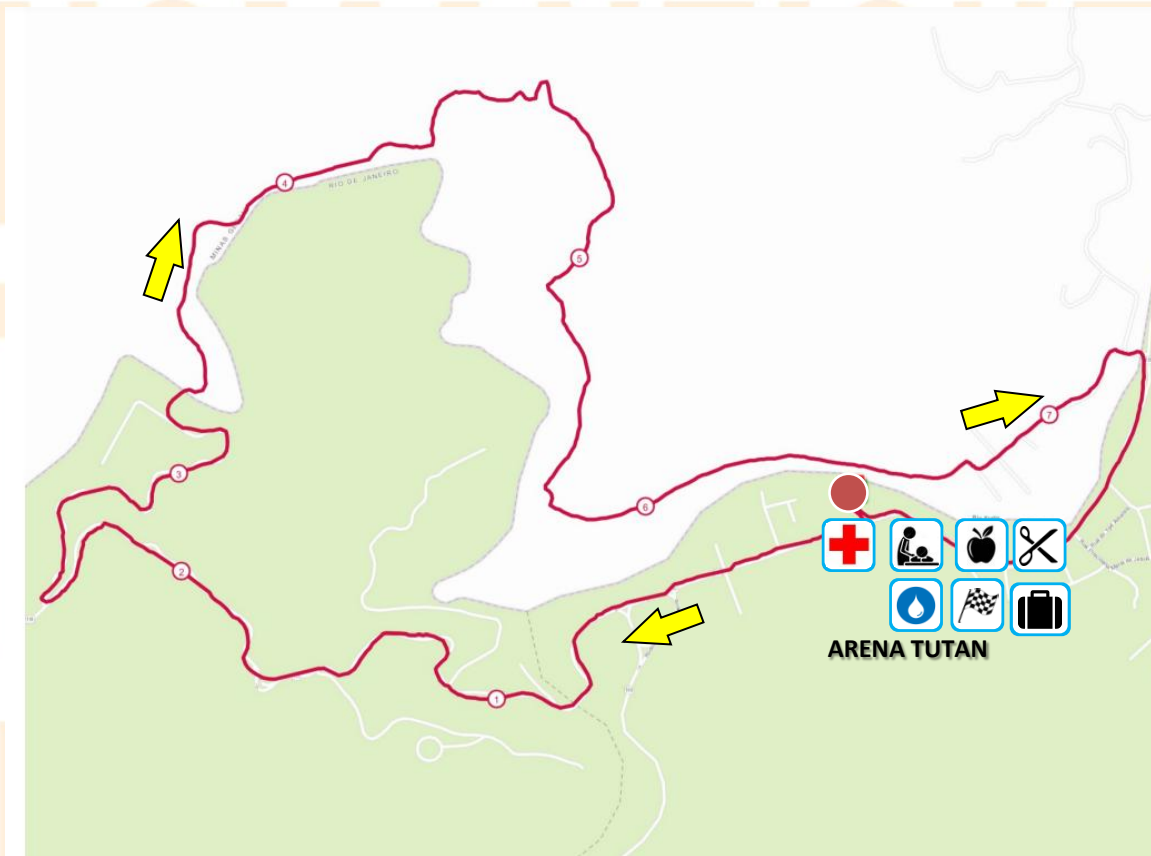
# TUTAN – Transmantiqueira Ultra Trail Agulhas Negras

## PERCURSOS

Independente de qual seja seu percursos todos eles passam por diversos tipos de piso e bioma como passagens por estradas de terras, campos de altitude, mata fechada, pastagem aberta, córregos, rios, trilhas de pedra e etc. Todos eles com grau de dificuldade elevado.

Fique atento a marcação de prova respeite o limite de seu corpo, utilize os pontos de apoio não somente para sua hidratação e alimentação mas também para pequenos momentos de descanso, cuide da saúde de seus pés esses minutos de pausa poderão determinar seu sucesso no final.

# PERCURSO 9KM TUTAN



LARGADA/CHEGADA



PONTO DE CORTE



HIDRATAÇÃO



AMBULÂNCIA



BANHEIROS



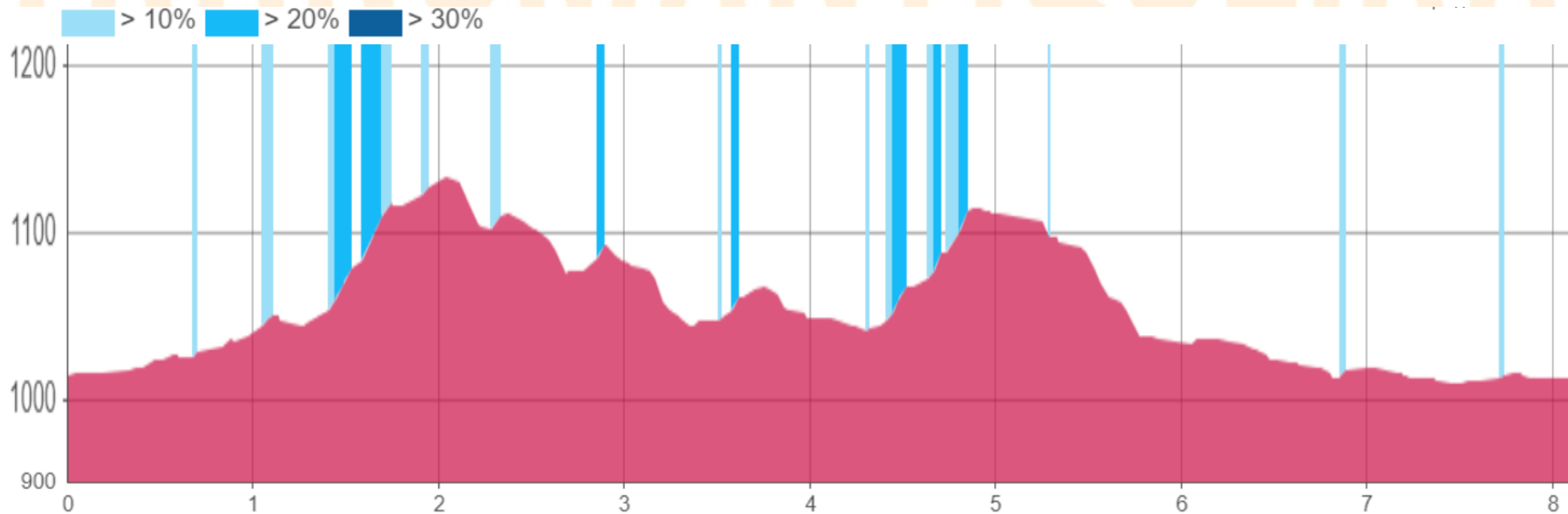
GUARDA VOLUME



MASSAGISTA



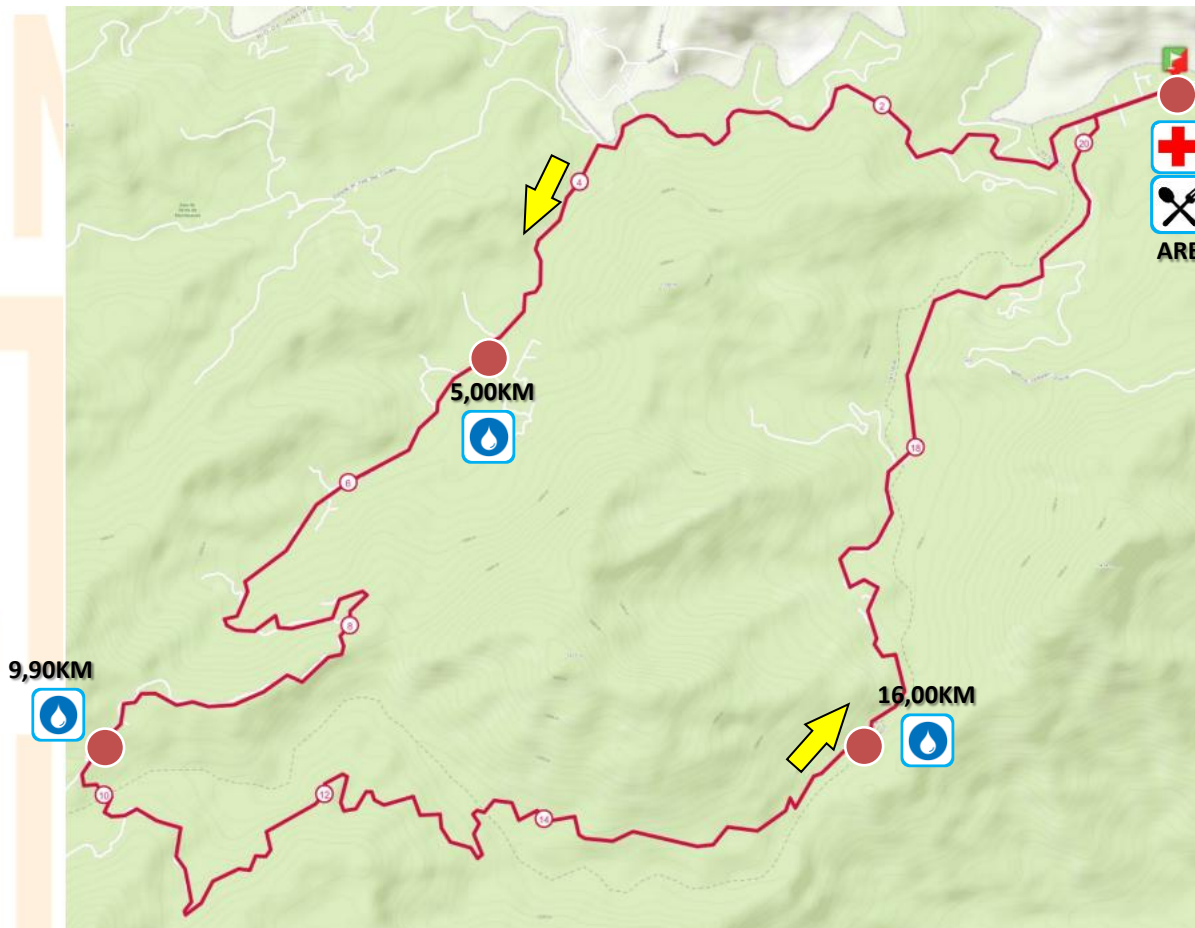
# ALTIMETRIA 9KM TUTAN



**DISTÂNCIA: ~9KM / ELEVACÃO +1135M/-1050M Inclinação Máxima +29,3%/-34,4% Inclinação Média +7,2%-8.3% / Tempo de conclusão 2h**



# PERCURSO 21KM TUTAN



LARGADA/CHEGADA



PONTO DE CORTE



HIDRATAÇÃO



AMBULÂNCIA



BANHEIROS



GUARDA VOLUME



MASSAGISTA

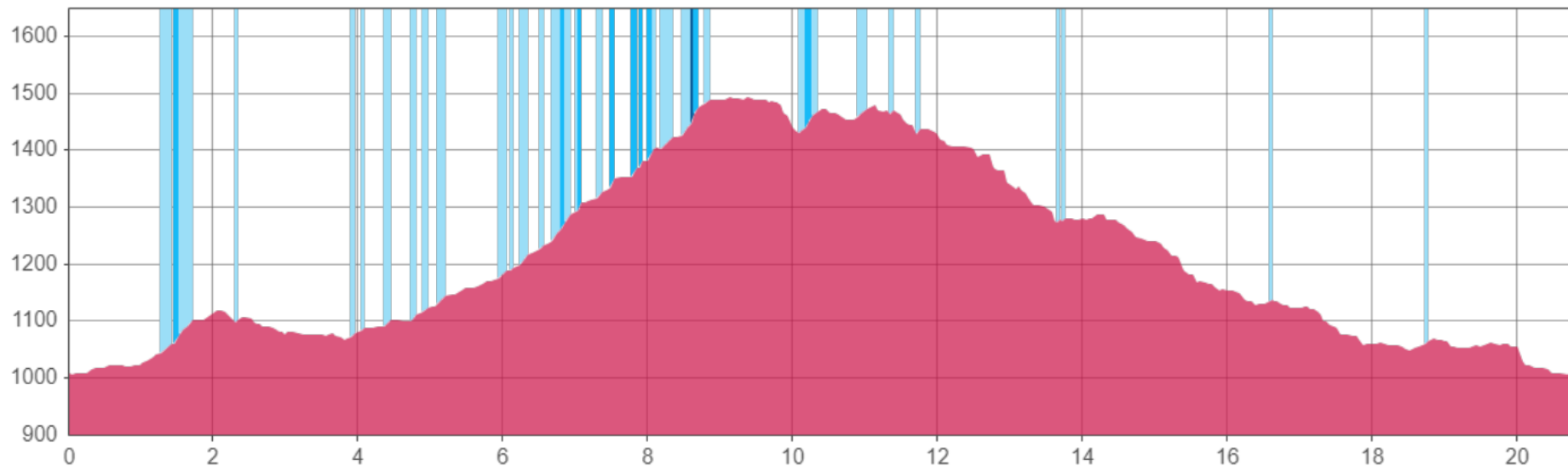
TUTAN



TRANSMANTIQUEIRA  
ULTRA TRAIL  
AGUAS NEGRAS

# ALTIMETRIA 21KM TUTAN

> 10% > 20% > 30%

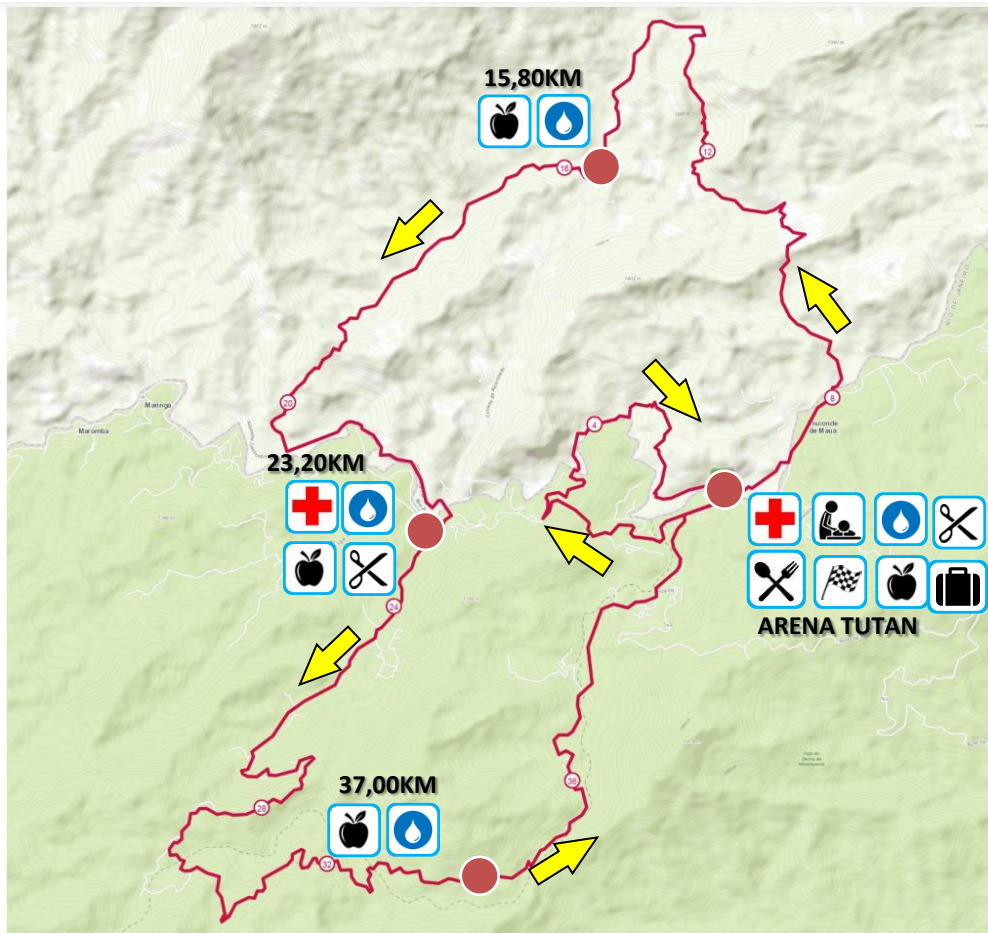


*DISTÂNCIA: ~21KM | ELEVACÃO +993m/-988m | Inclinação Máxima +31.2% / -34.5% Inclinação Média 8.1% / -8.5% | Tempo de conclusão: 6h*

**TUTAN**



# PERCURSO 42KM TUTAN



LARGADA/CHEGADA



PONTO DE CORTE



HIDRATAÇÃO



ALIMENTAÇÃO



AMBULÂNCIA



BANHEIROS

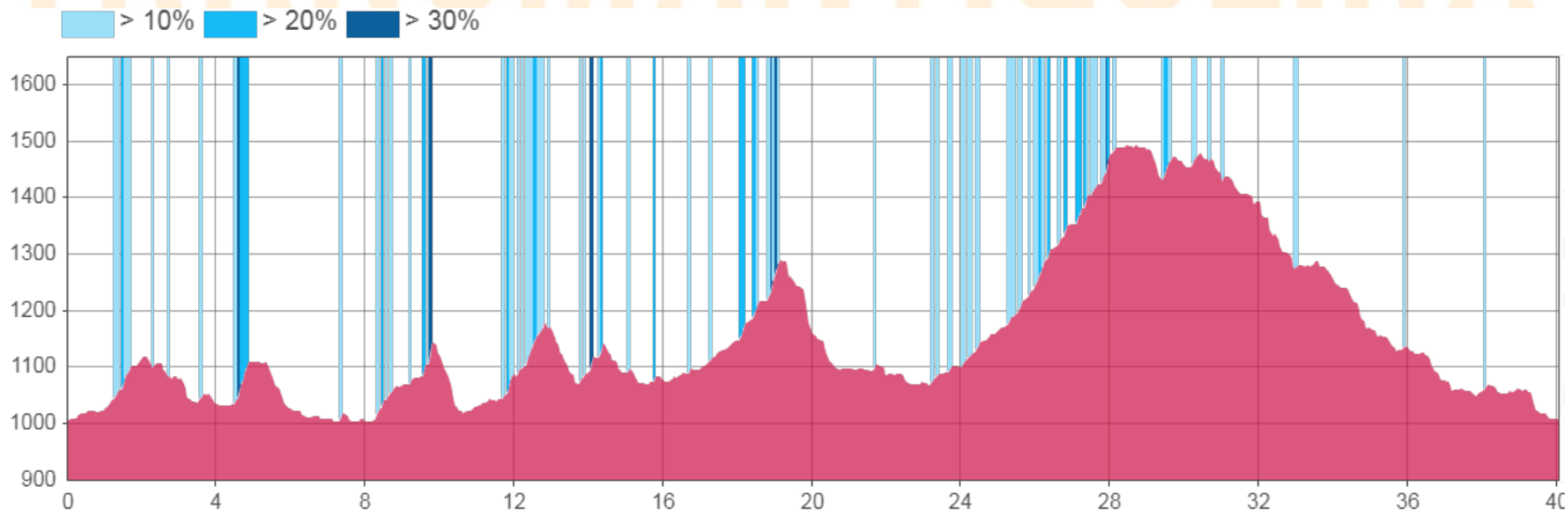


GUARDA VOLUME



MASSAGISTA

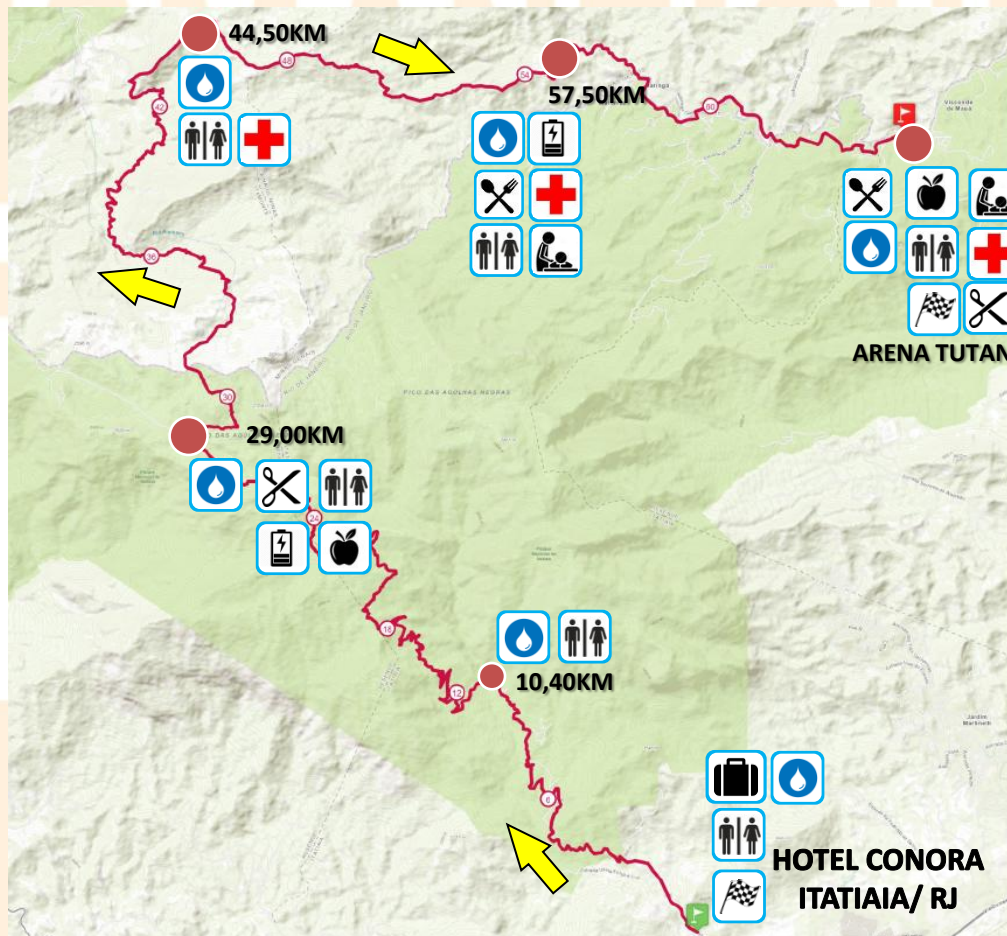
# ALTIMETRIA 42KM TUTAN



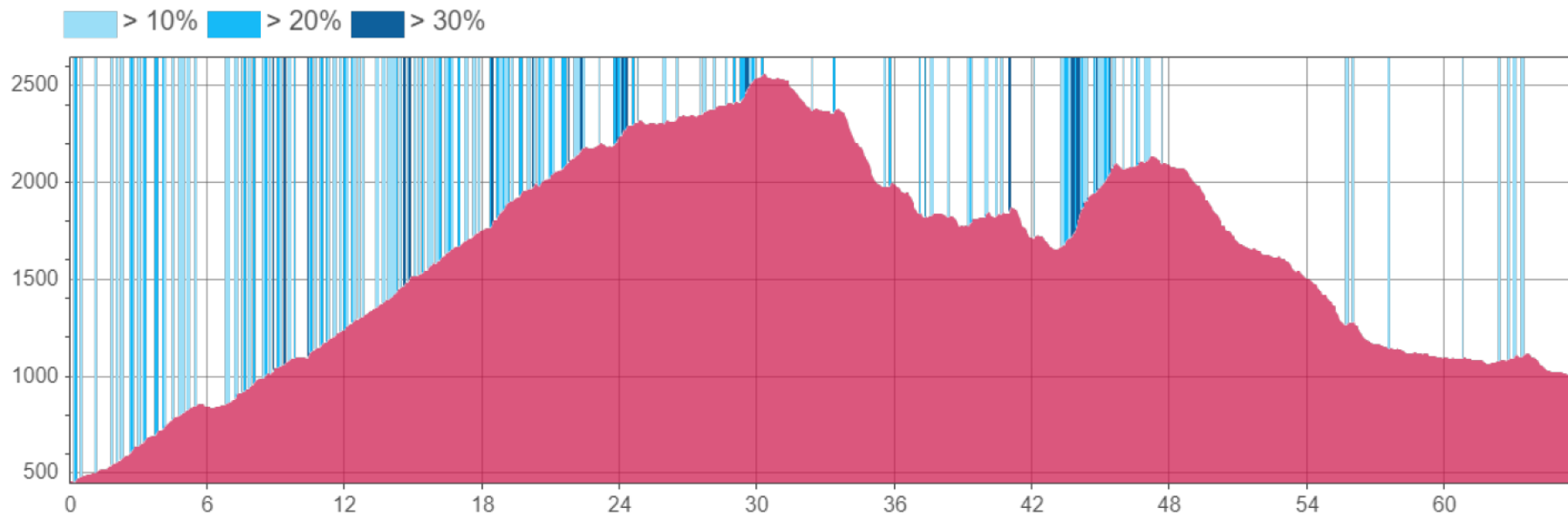
DISTÂNCIA : ~42KM | ELEVAÇÃO +1793m/-1793m | Inclinação Máxima +24.4% / - 30.7% Inclinação Média 7.3% / -7.6% | Tempo de conclusão: 12h



# PERCURSO 70KM TUTAN

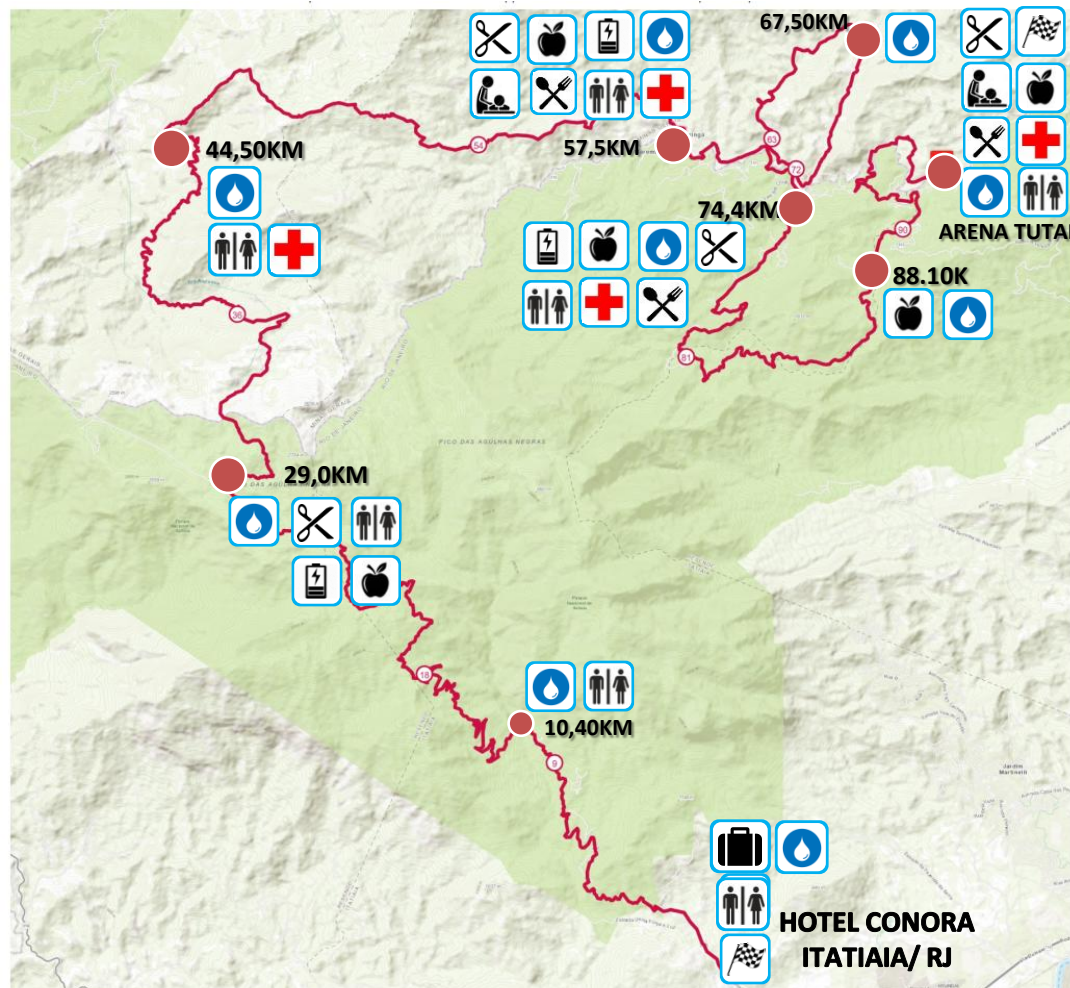


# ALTIMETRIA 70KM TUTAN



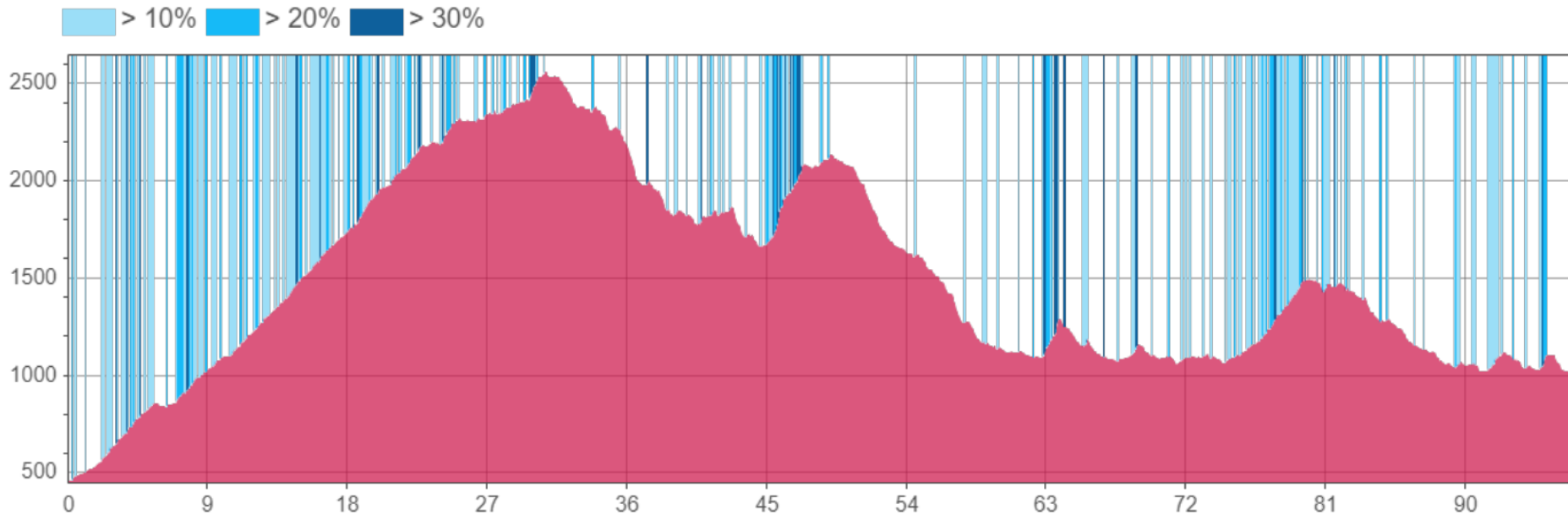
**DISTÂNCIA: ~70KM / ELEVÇÃO +3180M/ -2260M Inclinação Máxima +41,4%/ -35,4% Inclinação Média +8,4% -8.1% / Tempo de conclusão 22h**

# PERCURSO 100KM TUTAN





# ALTIMETRIA 100KM TUTAN



**DISTÂNCIA: ~100KM / ELEVÇÃO +4595M/ -4039M Inclinação Máxima +41,4%/-35,4% Inclinação Média +8,1% -7.6% / Tempo de conclusão 24h**



# ARQUIVOS \*.GPX - TUTAN

**Todos os atletas receberam por email seus percursos em arquivo no formato \*.gpx.**

**A organização recomenda que seja baixado em seu celular algum APP de leitura para esse arquivo como exemplo o “GPX Viewer”**

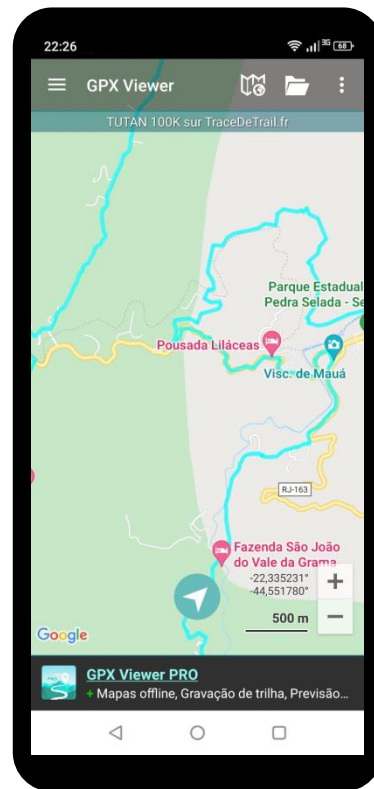
**link: Android**

**<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.vecturagames.android.app.gpxviewer>**

**link: IOS**

**<https://apps.apple.com/pt/app/gpx-viewer/id1511582047>**

**Assim você poderá se orientar de forma mais fácil, caso venha a perder a rota do seu percurso e manter seu relógio com a marcação de quilometragem de percurso, garantindo dessa forma uma boa orientação durante a prova.**



# TEMPOS DE CORTE / PONTOS DE APOIO - TUTAN

PROVA	KM	PACE	TEMPO DE PROVA	HORARIO/ CORTE	APOIO/HIDRATAÇÃO	
100k	00,0	14:24 m/km	00:00:00	04:00:00	Água/WC	
	10,4	14:24 m/km	02:29:45	Sem corte	Água/ Isotônico /WC	
	29,0	14:24 m/km	06:57:36	11:00:00	Água/ Isotônico /Frutas/WC/ Alimentação Quente	DB
	44,4	14:24m/km	10:33:36	Sem corte	Água/ Isotônico /Frutas/Refrigerante/WC	
	57,0	14:24 m/km	13:40:48	17:45:00	Água/Isotônico/Frutas /Alimentação Quente WC/Ambulância/Massagem	DB
	67,5	14:24 m/km	16:04:48	Sem corte	Água/Isotônico	
	74,4	14:24 m/km	17:45:36	21:50:00	Água/Fruta/Isotônico/Frutas /Alimentação Quente/ WC	DB
	88,1	14:24 m/km	21:08:38	Sem corte	Água/Isotônico	
	100	14:24 m/km	24:00:00	04:00:00 – 28/04	Água/Isotônico/Frutas /Alimentação Quente WC/Ambulância/Massagem	
PROVA	KM	PACE	TEMPO DE PROVA	HORARIO/ CORTE	APOIO/HIDRATAÇÃO	
70k	00,0	18:51 m/km	00:00:00	4:00:00	Água/WC	
	10,4	18:51 m/km	03:16:02	Sem corte	Água/ Isotônico /WC	
	29,0	18:51 m/km	09:06:39	13:10:00	Água/ Isotônico / Frutas / WC/ Alimentação Quente	DB
	44,4	14:24m/km	10:33:36	Sem corte	Água/ Isotônico /Frutas/Refrigerante/WC	
	57,0	18:51 m/km	17:54:27	22:00:00	Água/Isotônico/Frutas /Alimentação Quente WC/Ambulância/Massagem	DB
	70,0	18:51 m/km	22:00:00	02:00:00 – 28/04	Água/Isotônico/Frutas /Alimentação Quente WC/Ambulância/Massagem	
PROVA	KM	PACE	TEMPO DE PROVA	HORARIO/ CORTE	APOIO/HIDRATAÇÃO	
42k	00,0	17:08 m/km	00:00:00	07:00:00	Água/ WC	
	15,8	17:08 m/km	03:03:19	Sem corte	Água/ Isotônico	
	23,3	17:08 m/km	06:51:12	14:00:00	Água/Isotônico/Frutas /WC	
	37,0	17:08 m/km	10:33:56	Sem corte	Água/ Isotônico	
	42,0	17:08 m/km	12:00:00	19:00:00	Água/Isotônico/Frutas /Alimentação Quente WC/Ambulância/Massagem	
	PROVA	KM	PACE	TEMPO DE PROVA	HORARIO/ CORTE	APOIO/HIDRATAÇÃO
21k	0,00	11:25 m/km	00:00:00	07:00:00	Água/ WC	
	5,00	11:25 m/km	00:57:05	Sem corte	Água/ Isotônico/WC	
	9,80	11:25 m/km	01:51:53	Sem corte	Água/Isotônico	
	16,00	11:25 m/km	03:02:08	Sem corte	Água/ Isotônico	
	21,00	11:25 m/km	04:00:00	11:00:00	Água/Isotônico/Frutas WC/Ambulância/Massagem	
	PROVA	KM	PACE	TEMPO DE PROVA	HORARIO/ CORTE	APOIO/HIDRATAÇÃO
9k	0,00	13:20 m/km	00:00:00	07:00:00	Água/ WC	
	4,00	13:20 m/km	00:53:00	Sem corte	Água/Isotônico	
	9,00	13:00 m/km	02:00:00	09:00:00	Água/Isotônico/Frutas WC/Ambulância/Massagem	
<b>DROP BAG (MOCHILA DE APOIO)</b>						<b>DB</b>

# SINALIZAÇÃO DE PROVA - TUTAN

OS PERCURSOS SERÃO MARCADOS COM FLAMULA EM MASTRO AMARELO COM APLICAÇÃO DE FITA REFLETIVA NO MASTRO.



ELAS ESTARÃO FIXAS EM MÉDIA A CADA 100 METROS EM TODOS OS PERCURSOS DA TUTAN.

# SINALIZAÇÃO DE PROVA

## MARCAÇÃO EM FITA

### FITA ZEBRA



Essa fita será usada para sinalizar perigo, caminho fechado, bifurcação, sempre que for avistada redobre sua atenção!

### FITA FOTOLUMINESCENTE



Nos pontos que a previsão de passagem dos atletas será noturna será usada também fita Refletiva

# EQUIPAMENTOS OBRIGATÓRIOS

ITEM	DESCRIÇÃO	STATUS	100K	70KM	42KM	21KM	9KM
1.	Alimentação p/ consumo até conclusão de prova	Obrigatório	X	X	X	X	X
2.	Mochila Hidratação/ Similar - (Cap.mínima, 1,5L)	Obrigatório	X	X	X	X	X
3.	Apito	Obrigatório	X	X	X	X	X
4.	Antisséptico/ sabão Líquido ou similar (20ml)	Obrigatório	X	X	X	Recomendado	
5.	Pacote de gases estéril (com mínimo 6 unidades)	Obrigatório	X	X	X	Recomendado	
6.	Par de luvas cirúrgicas	Obrigatório	X	X	X	Recomendado	
7.	Pinça simples	Obrigatório	X	X	X	Recomendado	
8.	Rolo de atadura 10cm x 1,8m	Obrigatório	X	X	X	Recomendado	
9.	Rolo de esparadrapo 5cm x 4,5m	Obrigatório	X	X	X	Recomendado	
10.	Cobertor de emergência (aluminizado)	Obrigatório	X	X	X	-	-
11.	Lanterna de Cabeça / Carregada	Obrigatório	X	X	X	-	-
14.	Lanterna Extra com Jogo de pilhas extra	Obrigatório	X	X	-	-	-
12.	Camiseta térmica mangas longas	Obrigatório	X	X		Recomendado	
13.	Jaqueta corta-vento	Obrigatório	X	X		Recomendado	
15.	Meias Extras				Recomendado		
16.	Protetor solar				Recomendado		
17.	Luvas				Recomendado		
18.	Calça longa				Recomendado		
19.	Anorak/ Casaco Impermeável				Recomendado		
20.	Boné,Gorro ou protetor de orelha				Recomendado		

**Cada corredor deve estar ciente de que sua segurança dependerá desses equipamentos e todo o restante do material que ele irá carregar. O atleta que for flagrado sem algum elemento de seus equipamentos obrigatórios será desclassificado.**

**Todos os atletas poderão complementar seus kit's de equipamentos e primeiros socorros com os produtos que julgar necessários para seu uso e segurança durante a prova.**

# **Nos vemos na linha de chegada!!!**



**[www.tutan.com.br](http://www.tutan.com.br)**

**[contato@amuralha.com.br](mailto:contato@amuralha.com.br)**