



**EXTREMO SUL**  
ULTRAMARATHON

# GUIA DO PARTICIPANTE

2019





Caro Participante,

Este é um evento muito singular para todos: atletas e organização. Para que todos tenham o sucesso que legitimamente almejam, deveremos nos reunir de um espírito de aventura, camaradagem e solidariedade ao longo de toda a jornada. Este é um momento único nas nossas vidas. Vamos conhecer outras pessoas, outras culturas outro espaço de aventura na natureza. Este é um momento de respeito mútuo entre todos e a natureza que tanto nos dá. Este é mais um momento das nossas vidas que contribui de forma significativa para o nosso crescimento como seres humanos.

Em caso algum, mesmo que a razão esteja do seu lado, reclame de forma educada. Lembre-se que toda uma organização, voluntários, atletas e até uma região tudo fizeram para que a sua passagem seja o melhor possível, alguns com prejuízos familiares e empregos ou negócios.

Venha de espírito aberto para fazer novas amizades e enfrentar desafios até agora não vistos. Entenda o quanto vai enriquecer com esta experiência.

Leia atentamente todo "race book" porque contém informações muito importantes. Quaisquer dúvidas que tenham, não hesite em contatar-nos através do email: [info@extremo-sul.com](mailto:info@extremo-sul.com)

**Equipe Extremo Sul Ultramarathon!**

# DOCUMENTOS

No dia do check-in/entrega de kits deverá entregar os seguintes documentos:

**Certificado Médico (em anexo)**

**Termo de Responsabilidade (em anexo)**

# MATERIAL OBRIGATÓRIO

Traga este equipamento de forma bem fácil de ser revisado. A revisão será feita no dia da prova, 14/11/2019 antes da largada e de forma aleatória. Em qualquer parte do percurso poderá ser-lhe exigido a mostragem de equipamentos de forma aleatória.

- Mochila de hidratação "camel-back" com capacidade mínima de 2 litros;
- 2 Bidões com capacidade mínima de 500ml ou o item anterior com capacidade de 3 litros;
- Manta de emergência de alumínio – 3 Unidades;
- Lanterna frontal ou outro tipo de iluminação com pilhas extra;
- Jaqueta impermeável;
- Segunda camada de roupa de preferência em tecido polar;
- Colete refletivo (O colete refletivo deverá ser usado nos horários após 18 horas até 6:00 horas da manhã);
- Luz traseira intermitente (ex:bikes);
- Apito de emergência;
- Copo ou outro recipiente para uso individual (não há copos nas Bases de Apoio);
- Alfinetes ou porta número de peito;
- Porta-resíduos, integrado ou não na mochila;
- Kit de primeiros socorros com gaze, agulhas esterilizadas, atadura, analgésico, anti-histamínico, vaselina ou creme antifricção.

## RECOMENDADO

- Luvas, gorro, boné ou "buff" (de acordo com a previsão do tempo);
- Protetor solar;
- Óculos UVA/UVB para o dia e transparentes para noite (há muitas ventos com areias);
- Bastões (walkstick) ou cajado;
- Reservas de alimento de fácil absorção pelo organismo;
- Saquetas de sal e açúcar;
- Segunda camada de roupa nas Drop bags para a noite;
- Prefira materiais leves e de secagem rápida: tecido térmico;
- Calça segunda pele para a noite;
- Blusa segunda pele para a noite;
- Meias de reserva (tênis e meias molhados será uma constante, pois haverá muitas passagens de água).



# DROP BAGS

- 1 - Medida do saco: 50x80 – 30 Litros.
- 2 - Existirão 4 Bases de Apoio destinados às Drop Bags. Os participantes deverão entregar no dia da partida da prova os sacos fornecidos pela organização (identificado com o adesivo fornecido pela Organização) com a muda de roupa e outras necessidades. Esse saco será depois transportado para as respectivas Bases de Apoio e serão levados para o local de meta após o término da prova.
- 3 - Na Base de Controlo, o atleta de forma ordenada, sem pressas, deve dirigir-se à mesa de controlo e solicitar o respetivo Drop Bag.
- 4 - O conteúdo dos Drop Bags não será verificado, pelo que não se aceitarão reclamações.

## ATENÇÃO

Caso tenha intenção em descansar em alguma das Bases de Apoio, deverá colocar junto à sua drop bag um saco cama para a Base de Apoio que pretende descansar.

A organização levará somente 1 saco cama, portanto, faça sua estratégia de descanso de forma a poder utilizar o saco cama na Base prevista, pois drop bags não irão para as outras Bases.

Recomenda-se que não coloque nenhum objeto de valor.

## NOTA

Esta não é uma praia qualquer. Esta é uma praia em local remoto e inóspito. Em qualquer momento ou circunstância conseguimos garantir que tudo estará em seu local e na hora prevista. Considere sempre a possibilidade de ter de ser autossuficiente. Previna-se e não facilite nos equipamentos e no seu combustível: alimentos sólidos e líquidos.



**EXTREMO SUL**  
ULTRAMARATHON

# PROGRAMA

**A Extremo Sul Ultramarathon – A maior praia do mundo vai muito além de uma ultramaratona.**

Desde 2018, quando entrou no calendário da Prefeitura de Rio Grande, que passou a ser também um projeto de promoção turística da cidade. Este ano, numa conjugação de esforços, e para fazer justiça ao nome, o extremo sul do Brasil, Rio Grande, Santa Vitória do Palmar e Chui, uniram-se em torno do projeto para que ele seja uma bandeira de toda a região. Uma enorme satisfação para todos nós.

## Largada

A largada será algo inédito no mundo. Às 10 horas do dia 14 de novembro daremos largada na principal avenida da cidade do Chuí, Avenida Brasil, na Fronteira com Uruguai. Poderemos começar uma ultramaratona com um pé em cada um dos países que a fronteira divide.

Por esse motivo, a prova terá um trecho inicial de asfalto de 9,300 metros até à praia da Barra do Chui no Município de Santa Vitória do Palmar. Todo o trecho de prova até à praia terá o apoio e controlo da Secretaria de Trânsito da Prefeitura de Chui.

A Prefeitura de Chuí terá ainda como cortesia o oferecimento do café da manhã a todos os participantes.

## Chegada

A chegada será outra grande novidade. Será em Cassino, na cidade. O conforto, a segurança e toda a logística ditaram essa decisão. Por outro lado, conseguimos ganhar outra dimensão e fazer uma chegada bem mais acolhedora. Em caso de bom tempo a praia poderá ter milhares de pessoas para vos aplaudir.

Estas são algumas das alterações que vamos introduzir nesta edição. Outras não serão tão visíveis, mas terão um forte impacto na vossa segurança e conforto.



**EXTREMO SUL**  
ULTRAMARATHON

# PROGRAMA

## 13 Novembro 2019

Hotel Villa Moura Executivo  
Avenida General Neto, 333, Rio Grande.

### 15:00 HORAS

Abertura da credenciação

### 15:30 HORAS

Congresso Técnico

### 18:00 HORAS

Encerramento da credenciação

## 14 Novembro 2019

### 05:00 HORAS – Rio Grande

Saída do ônibus para Chui em frente da Prefeitura de Rio Grande. Largo Engenheiro João Fernandes Moreira, no número 53 da General Neto.

Uma viagem em ônibus da Planalto com todo o conforto e segurança que vai durar 3:00 horas.

### 8:30 HORAS - Chuí

Café da manhã oferecido pelo Município de Chui. Possibilidade de descansar um pouco em ambiente tranquilo.

### 10:00 HORAS

Largada da Avenida Brasil no cruzamento com a Avenida da Argentina, na Fronteira com o Uruguai.

## 16 Novembro 2019

### 16:00 HORAS – Cassino | Rio Grande.

Horário limite de chegada dos participantes.

### 18:00 HORAS

- Cerimónia de designação de embaixadores da região. Todos os participantes serão declarados embaixadores.

- Cerimónia de consagração dos vencedores e finalistas.

### 21:00 HORAS

Encerramento da edição de 2019

## 17 Novembro 2019

### 09:00 HORAS

Partida do ônibus de Cassino para Porto Alegre.



**EXTREMO SUL**  
ULTRAMARATHON

# TEMPOS DE CORTE



O tempo de corte na **Extremo Sul Ultramarathon – A maior praia do mundo**, é o horário calculado pela organização como limite para sair da base de apoio ou posto de controle. Após essa hora não serão permitidas saídas dos locais estipulados com tempo de corte. Esses tempos de corte são calculados considerando diversos fatores: distância até final, quilômetros acumulados, horas em prova, fadiga e passo médio necessário para terminar a prova.

Estas limitações, muitas vezes mal recebidas e incompreendidas, são no entanto necessárias. Em alguns casos as barreiras horárias antecipam o que é inevitável: a possibilidade de terminar dentro do tempo estipulado e trazem outra fluidez à prova.

**54 horas de tempo máximo para conclusão da prova** é considerado, por nós organização, um tempo suficiente. Mais do que isso, excetuando condições excepcionais não se justifica alargar o tempo de fecho.

Para concluir essa distância, sem qualquer paragem, o passo médio pedido é de 14,52min/km ou 4,13km/hr.

	Nome	Distância		TEMPOCORTE		Bag Drops
		Distância	Distância Acumulada	Hora	Dia	
PC 1	Hermenegildo	23,5	23,5	15:00	14/11/2019	
BA 1	Praia	37,1	60,6	23:00	14/11/2019	x
BA 2	Albardão	37	97,6	08:00	15/11/2019	x
BA 3	Verga	29,4	127	15:00	15/11/2019	x
PC 2	Praia	22,5	149,5	20:30	15/11/2019	
BA 4	Sarita	19	168,5	01:30	16/11/2019	x
PC 3	Pinus	25,3	193,8	08:00	16/11/2019	
PC 4	Navio Altair	16,1	209,9	12:00	16/11/2019	
PC 5	Meta	16,2	226,1	16:00	16/11/2019	





## Comunicação de emergência

A comunicação ao longo da praia é pouca ou mesmo inexistente, entretanto, ainda consegue-se pegar alguma rede da Vivo.

Sendo assim, sugerimos que compre um cartão da Vivo e que forneça o número à Organização.

No caso de emergência sempre se pode tentar ligar ou enviar mensagem.