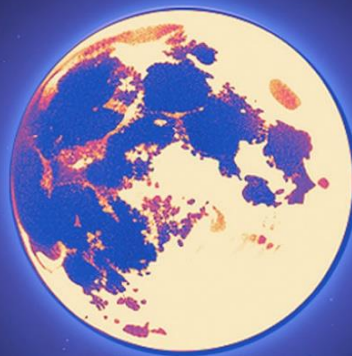


22 JUNHO

GINCO CIDADE JARDIM
ROD. EMANUEL PINHEIRO, MT-251,
KM 10 - CUIABÁ - MATO GROSSO



MANUAL DO



PATROCÍNIO



OBOTICÁRIO

ULTRAMACHO.COM.BR



A MAIOR VALORIZAÇÃO NO MAIOR GINCO DA HISTÓRIA



Fale com a gente 

65 3612-0200

gincourbanismo.com.br

As imagens são meramente ilustrativas e sujeitas à alteração.
Para mais informações e detalhes, procure um corretor de imóveis
credenciado. Creci-MT 1008-J

GINCO

23 anos

onde estiver
A GENTE ESTÁ JUNTO
com você.

E estamos na rua, no seu trabalho, onde você quiser
com o VEM SÁBIN, nosso atendimento móvel.

É só chamar que a gente vai.



(65) 3901- 4700
sabin.com.br

 **laboratório
carlos chagas**
Cuiabá - desde 1968

 **sabin**
DIAGNÓSTICO E SAÚDE

O BOTICÁRIO

ZAAD

VENTURE

NOVO EAU DE PARFUM



ATÉ
10%
DE DESCONTO



Imagens meramente ilustrativas. Promoção não cumulativa e válida de 13/05/24 a 26/05/24 somente na compra de produtos selecionados ou enquanto durarem os estoques. Consulte os produtos participantes da sua região no seu canal preferido de compra.



BEM-VINDO
ULTRA

Estamos muito felizes de ter você conosco na sexta edição do UTM Toroari em Cuiabá. Uma grande festa, a luz da lua cheia, e que trará muitas inovações, inclusive com um novo território a ser explorado: o Ginco Cidade Jardim.

O que é “Toroari”?

É o nome do Morro de Santo Antônio na língua bororo. Significa “morro do gavião”, local sagrado considerado o berço de sua civilização. O morro é onde este evento noturno surgiu em 2015. O nome resgata a essência local, vinculando a corrida às nossas raízes culturais e geográficas.

O trajeto das provas se caracteriza como estradão com cascalho e muito sobe e desce leve. A oportunidade perfeita para desbravar as belezas de percurso inédito iluminado apenas pela luz da lua e da sua lanterna!

Esta experiência será incrível e este manual é para você se preparar, como costumamos dizer a aventura começa na preparação! Além do manual, é muito importante que você leia o regulamento da sua prova e caso reste alguma dúvida é só nos acionar.

Nos vemos na trilha!
Equipe ULTRAMACHO










O GOVERNO DE MT

INVESTE MAIS DE

R\$ **53**
MILHÕES

NO ESPORTE

DESTAQUE:

-  **BOLSA ATLETA**
-  **BOLSA TÉCNICO**
-  **PONTOS DE ESPORTE E LAZER**
-  **JOGOS ESCOLARES
MATO-GROSSENSES**
-  **CONSTRUÇÃO E REFORMA DE
QUADRAS E ESPAÇOS ESPORTIVOS
NOS MUNICÍPIOS**

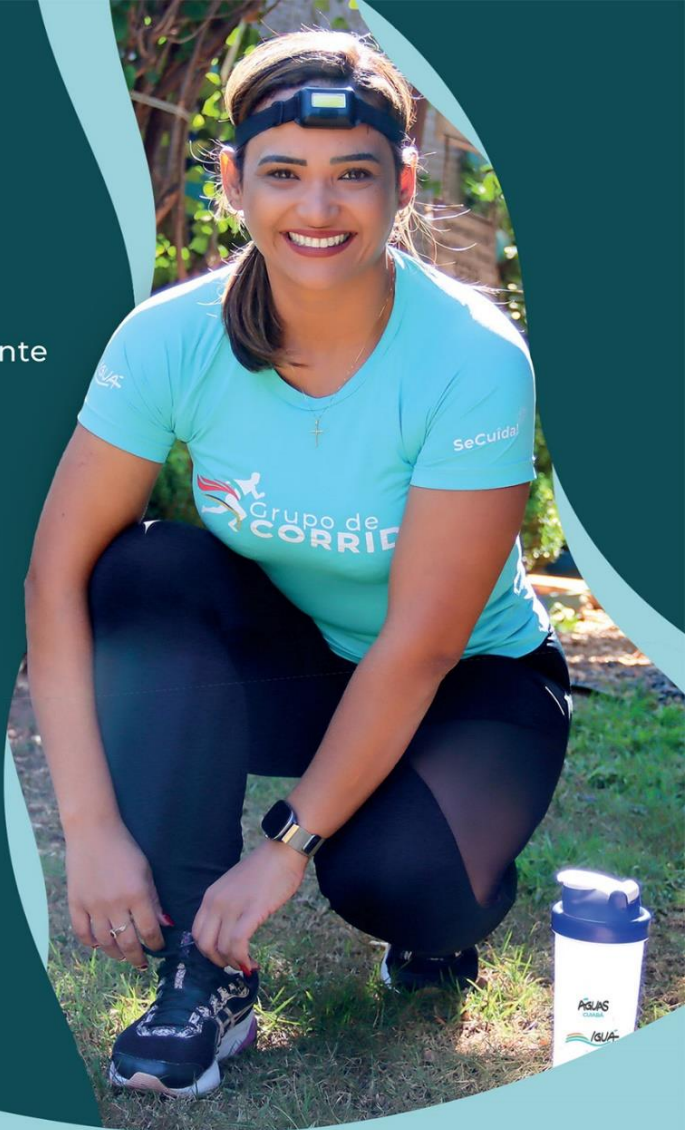


**Governo de
Mato
Grosso**

4 DICAS ESPECIAIS

Para tornar sua experiência na "Toroari" ainda mais incrível

- ✔ **Hidratação Sob Medida:** Mantenha-se hidratado ao longo do dia antes da corrida. Beba água regularmente para garantir que seu corpo esteja bem preparado para o esforço físico durante a corrida à noite.
- ✔ **Alimentação Consciente:** Escolha alimentos leves e nutritivos para sua refeição pré-corrida. Evite alimentos pesados que possam causar desconforto durante o percurso.
- ✔ **Equipamento Adequado:** Use roupas confortáveis e adequadas para corridas noturnas. Uma lanterna de cabeça pode ser muito útil para ajudá-lo(a) a ver o caminho à sua frente.
- ✔ **Segurança em Primeiro Lugar:** Siga as orientações dos organizadores da corrida e esteja ciente do percurso. Sua segurança é nossa prioridade.



Precisa de ajuda?

Entre em contato:



Baixe o app

Google Play | App Store



WhatsApp

65 99276-6008
Atendimento 24h



Central

0800 646 6115
Atendimento 24h



Loja Centro

Av. Tenente Coronel
Duarte, nº 1020
Centro - Cuiabá
Segunda a sexta
das 7h30 às 17h



Loja Coxipó

Av. Fernando Corrêa
da Costa, nº 5291
Coxipó - Cuiabá
Segunda a sexta
das 7h30 às 17h



Loja CPA

Rua Pará, nº 930
CPA 02 - Cuiabá
Segunda a sexta
das 7h30 às 17h



PATROCÍNIO



GINCO CIDADE
JARDIM



O BOTICÁRIO

CO-PATROCÍNIO

SECEL
Secretaria de
Estado de Cultura,
Esporte e Lazer



Governo de
**Mato
Grosso**



Canopus
Veículos

**ÁGUAS
CUIABÁ**



PARCEIROS OFICIAIS



CASA PRADO



Descubra
**Mato
Grosso**



**BOM
FUTURO**

ALIMENTAÇÃO & HIDRATAÇÃO



ENERGIA
QUE TE MOVE



Suco
Prat's
É do Prato para o copo.

**AQUA
COCO**

SPORTS DRINK
TNT



leão

Bauducco



Jong

FORNEDORES OFICIAIS

Emergências Médicas
VITA+

CRÍATIVA
FARMACIA DE MANIPULAÇÃO

Donng

**SEGUROS
MATOGROSSO**
CORRETORA

NOVO

COROLLA

CROSS

NÃO TEM VOLTA



NÃO PRECISA DE TOMADA

O carro produz sua própria eletricidade, não é preciso carregar a bateria do motor elétrico na tomada.

COMBINAÇÃO DE MOTORES

A tecnologia Híbrid Synergy Drive, desenvolvida e exclusiva da Toyota, combina três motores: dois elétricos e um flex a combustão.

FRENAGEM REGENERATIVA

Os freios regenerativos acumulam energia cinética produzida e a transformam em eletricidade para a bateria. O mesmo ocorre nas desacelerações: é só tirar o pé do acelerador para recarregar a bateria.



BANCO TOYOTA



Paz no trânsito começa por você.

Canopus
Veículos


TOYOTA



Se liga ULTRA

Para que sua participação no evento seja perfeita separamos algumas dicas importantes

- Chegue cedo para estacionar com calma e evitar a aglomeração.
- Hidrate-se bem e venha alimentado para participar da prova. Nosso sistema de hidratação na prova segue o padrão de lixo zero. Por isso não há entrega de água ou isotônico em embalagens. Cada atleta deve levar squeeze ou mochila de hidratação. Nos postos de abastecimentos você encontrará a água em jarras para preencher o seu refil;
- Para ajudar a amenizar o calor disponibilizamos esponjas para você colocar na de gelo e se refrescar;
- A hidratação, fruta, isotônico e outros produtos e serviços são para uso exclusivo do atleta. Para os acompanhantes e público geral haverá na Vila Aventura opções para adquirir bebidas e lanches. Favor não insistir, pois isso afeta os atletas que ainda não foram atendidos;
- Teremos lojas com produtos esportivos e lanchonete na base, mas as máquinas de cartão podem não funcionar por isso traga dinheiro em espécie;
- **OBRIGATÓRIO:** Lanterna de cabeça (head lamp), de peito ou de mão para iluminar o trajeto. **PARA TODOS OS ATLETAS E DE TODAS AS DISTÂNCIAS.** Visto que a prova é realizada a noite em ambiente natural, ou seja, não há iluminação pública (postes de luz) ao longo do trajeto. **NÃO SERÁ PERMITIDO O USO DE LANTERNA DE CELULAR.**
- Lembre-se de ler o regulamento da prova com atenção.



HIDRATAÇÃO

É obrigatório que cada atleta leve seu próprio sistema de hidratação que comporte ao menos 500ml para as provas de Trail Run 12k e 21k, para o Trail Run 6k é sugerido. Pois não haverá distribuição de água em copos descartáveis e sim em jarras com água, que os próprios atletas deverão usar para preencher seu vasilhame.

O atleta que beber diretamente da jarra será desclassificado.



ENDURANCE®

VIVA ESSA ENERGIA



NOVA FÓRMULA,
TEXTURA E SABORES

75 mg DE CAFEÍNA
POR PORÇÃO

BLEND DE
CARBOIDRATOS

PRODUTO VEGANO

CRONOGRAMA



ENTREGA DE KITS

19, 20 e 21 de junho (quarta, quinta e sexta) - **12h às 21h** - Entrega dos kits em Cuiabá, na **Ginco Urbanismo**. Situado na Av. Miguel Sutil, 8061, bairro Duque de Caxias, Cuiabá/MT.

Para as assessorias que desejarem retirar acima de 10 kits, é necessário o pré- agendamento através do telefone (65) 99905-6090. Esta solicitação deverá ser feita no período da manhã das 08h às 10h, para fazer a retirada a partir das 15h.

22 de junho (Sábado, data da prova) - **14h às 17h** - Entrega dos kits para os atletas do interior diretamente na Vila Aventura localizada no Condomínio Ginco Cidade Jardim. Situado na Rodovia Emanuel Pinheiro, MT 25, KM 10, Cuiabá/MT, saída para Chapada dos Guimarães.

PARA RETIRAR O KIT O ATLETA DEVE APRESENTAR OS SEGUINTE DOCUMENTOS:

- Documento oficial com foto (TODAS AS PROVAS);
- Atestado assinado e carimbado por um médico indicando explicitamente que o competidor está apto a participar de uma prova de resistência, esse atestado valerá por 1 ano nas provas do Ultramacho (somente 21K);
- Retirada do kit por terceiros mediante cópia impressa de documento oficial com foto.

PROVAS

22/06 (Sábado, DIA DA PROVA) - 16h: Recepção dos atletas na Vila Aventura com mesa de frutas e hidratação.

Largadas:

17h30: Largada Trail Run 21K

18h: Largada Trail Run 12K

18H15: Largada Trail Run 6K

O EVENTO IRÁ OCORRER SOB QUALQUER CONDIÇÃO CLIMÁTICA. POR ISSO SE PREPARE PARA PARTICIPAR SOB SOL OU SOB CHUVA. EQUIPE-SE E CURTA AINDA MAIS O ESPORTE NA NATUREZA.

**CONDOMÍNIO GINCO CIDADE JARDIM ESTÁ LOCALIZADO NA SAÍDA PARA CHAPADA DOS GUIMARÃES, RODOVIA EMANUEL PINHEIRO KM 10
CLIQUE NO LOCALIZADOR PARA SER DIRECIONADO.**

LOCALIZAÇÃO

CLIQUE AQUI

**ENERGIA
QUE TE FAZ
SUPERAR**



**ENERGIA
QUE TE MOVE**



NA VILA AVENTURA TEM

BANDA AO VIVO, DEGUSTAÇÕES, EQUIPAMENTOS ESPORTIVOS, INFORMAÇÕES TURÍSTICAS, ACESSÓRIOS, SUPLEMENTAÇÃO E MUITO MAIS.



EXPOSITORES

O BOTICÁRIO



CASA PRADO



GINCO



zike tattoo

Bauducco

CEREALE



Bauducco
Um sentimento
chamado Família



TRAIL RUN

21K

O TRAJETO

Lembre-se: Esta prova noturna é realizada em estradão de terra largo. A sinalização é feita com fitas e placas de seta com detalhes refletivos, nos pontos de atenção haverá staff. Todo o trajeto está em área particular com um trecho no entorno do condomínio.

TRAJETO COMENTADO

Largada na Vila Aventura em leve descida. Após 300 m, os atletas irão virar à direita no lago. São mais 200 m e nova curva a esquerda. Começa um trecho de «falso plano» de aproximadamente 1,5KM. Depois disso, uma curva a esquerda e mais 1 km em leve descida até o ponto de hidratação no KM 3.

No KM 3,5 a bifurcação de trajeto. Os atletas da prova de 21k deverão virar à direita e seguir por 1 km de sobe e desce. Curva a esquerda e mais 250 m para virar a direita e sair em outro estradão de terra a esquerda. São 2,5 km até a hidratação do KM 7. Haverá um ponto de controle no KM 9,3 onde os atletas receberão uma marcação e voltarão pelo mesmo estradão. Novo ponto de hidratação no KM 11. No Km 13,5 curva a direita e conexão com outro estradão de terra. A partir deste ponto é possível que comecem a encontrar atletas das provas de 12 km e 6 km.

Em seguida mais 1,5 km de descida leve até o terceiro ponto de hidratação no KM 15. São mais 1,7 km de sobe e desce até o ponto de controle da prova, neste trecho mantenha-se a direita. Lá, os atletas receberão uma marcação e retornarão pela mesma estrada por mais 700 m e irão virar a direita.

Subidas e descidas até o KM 19,3 no último ponto de hidratação da prova. Neste trecho a passagem fica mais estreita na beira de outro lago. Mais 1 KM de «falso plano». Os últimos 700 m são em leve descida. Esta parte além da sinalização refletiva terá cones dos dois lados, pois será próxima ao estacionamento dos carros.

DIVIRTA-SE!

FICHA TÉCNICA DA PROVA

Nível de dificuldade: médio

Distancia: 21K

Elevação positiva: 220M

Ponto de hidratação: KM 3 / 7 / 11 / 15 / 19.5

Atenção:

Obrigatório o uso de lanterna. Não é permitido o uso de celular como lanterna.

É proibido beber direto dos recipientes!

É obrigatório que os atletas portem seu sistema de hidratação (que será checado pela Federação de Atletismo de Mato Grosso) e, se quiserem beber os líquidos da prova, devem levar o copo retrátil que será entregue no kit.

LIXO ZERO

Lembre-se que o ULTRAMACHO tem um compromisso com a natureza e para isso não distribui água em embalagens para serem descartadas na natureza. A ideia é deixar as trilhas limpas. Faça sua parte. Traga a o lixo que você produziu de volta para a base!

DICAS

Lembre-se de ler o regulamento da prova com atenção.

Use um tênis com garras, pois haverá lama e pedras soltas.

Tração será muito útil nos terrenos técnicos.

Use luvas para se apoiar em árvores e pedras.

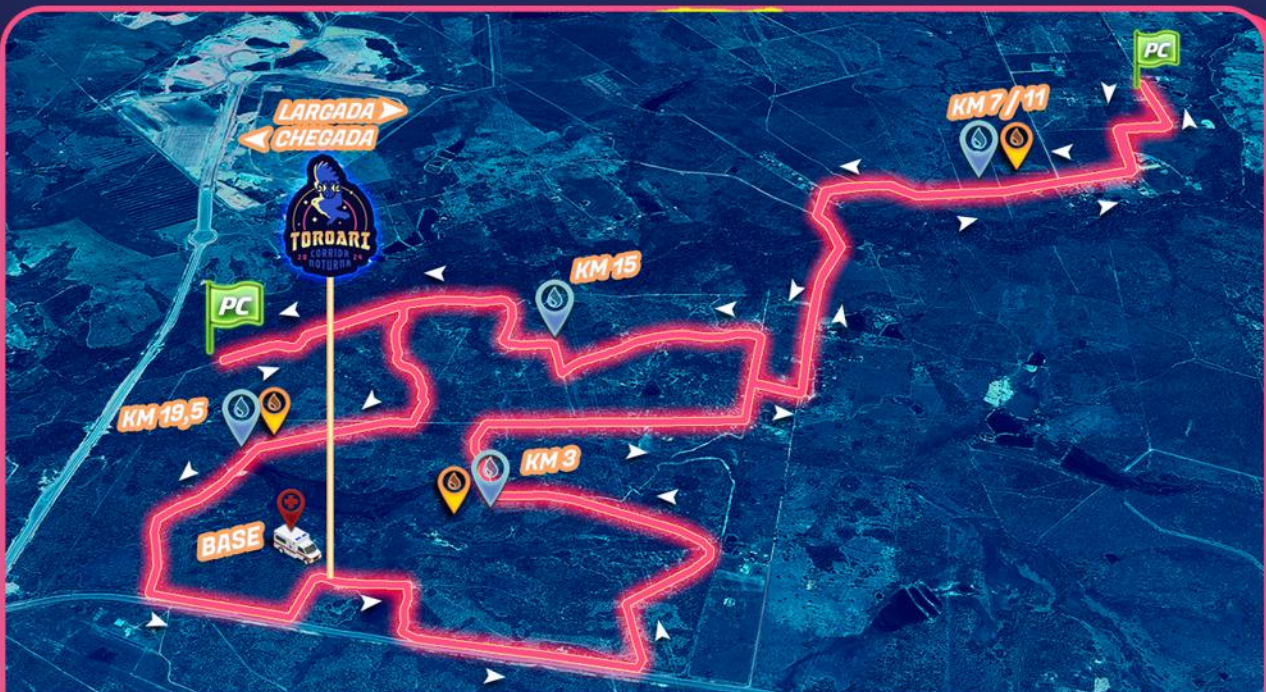
Chegue cedo para estacionar.

Hidrate-se, alimente-se e prepare-se para curtir e se desafiar.



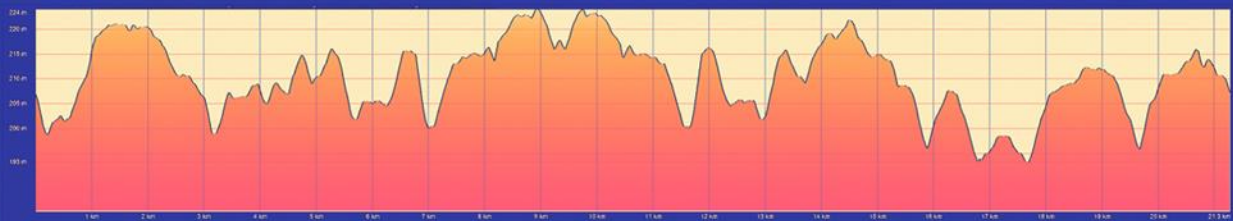
PERCURSO

PERCURSO *TRAIL*RUN 21K



ALTIMETRIA D+221M

● PONTO DE CONTROLE ● RESGATE ● PONTO DE HIDRATAÇÃO ● ISOTÔNICO





leão™

Cada chá tem o seu momento.



#FicaDeBoa



TRAILRUN 12K

O TRAJETO

Lembre-se: Esta prova noturna possui todo o seu trajeto em estradão de terra largo, não há trilha. A sinalização é feita com fitas e placas de seta com detalhes refletivos, nos pontos de atenção haverá staff. Todo o trajeto está inserido em área particular onde será permitida apenas a circulação de atletas.

TRAJETO COMENTADO

Largada na Vila Aventura em leve descida. Após 300 m, os atletas irão virar à direita no lago. São mais 200 m e nova curva a esquerda. Começa um trecho de «falso plano» de aproximadamente 1,5KM.

Depois disso, uma curva a esquerda e mais 1 km em leve descida até o ponto de hidratação no KM 3.

No KM 3,5 a bifurcação de trajeto. Os atletas da prova de 12k deverão virar à direita e seguir por 1 km de sobe e desce. Curva a esquerda e mais 1 km de «falso plano». Em seguida mais 1 km de descida leve até o segundo ponto de hidratação. São mais 1,7 km de sobe e desce até o ponto de controle da prova, neste trecho mantenha-se a direita. Lá, os atletas receberão uma marcação e retornarão pela mesma estrada por mais 700 m e irão virar a direita.

Subidas e descidas até o KM 10,3 no último ponto de hidratação da prova. Neste trecho a passagem fica mais estreita na beira de outro lago. Mais 1 KM de «falso plano». Os últimos 700 m são em leve descida. Esta parte além da sinalização refletiva terá cones dos dois lados, pois será próxima ao estacionamento dos carros.

DIVIRTA-SE!

FICHA TÉCNICA DA PROVA

Nível de dificuldade: médio

Distancia: 12K

Elevação positiva: 120M

Ponto de hidratação: KM 3 / 6 / 10.3

Atenção:

Obrigatório o uso de lanterna. Não é permitido o uso de celular como lanterna.

É proibido beber direto dos recipientes!

É obrigatório que os atletas portem seu sistema de hidratação (que será checado pela Federação de Atletismo de Mato Grosso) e, se quiserem beber os líquidos da prova, devem levar o copo retrátil que será entregue no kit.

LIXO ZERO

Lembre-se que o ULTRAMACHO tem um compromisso com a natureza e para isso não distribui água em embalagens para serem descartadas na natureza. A ideia é deixar as trilhas limpas. Faça sua parte. Traga a o lixo que você produziu de volta para a base!

DICAS

Lembre-se de ler o regulamento da prova com atenção.

Use um tênis com garras, pois haverá lama e pedras soltas.

Tração será muito útil nos terrenos técnicos.

Use luvas para se apoiar em árvores e pedras.

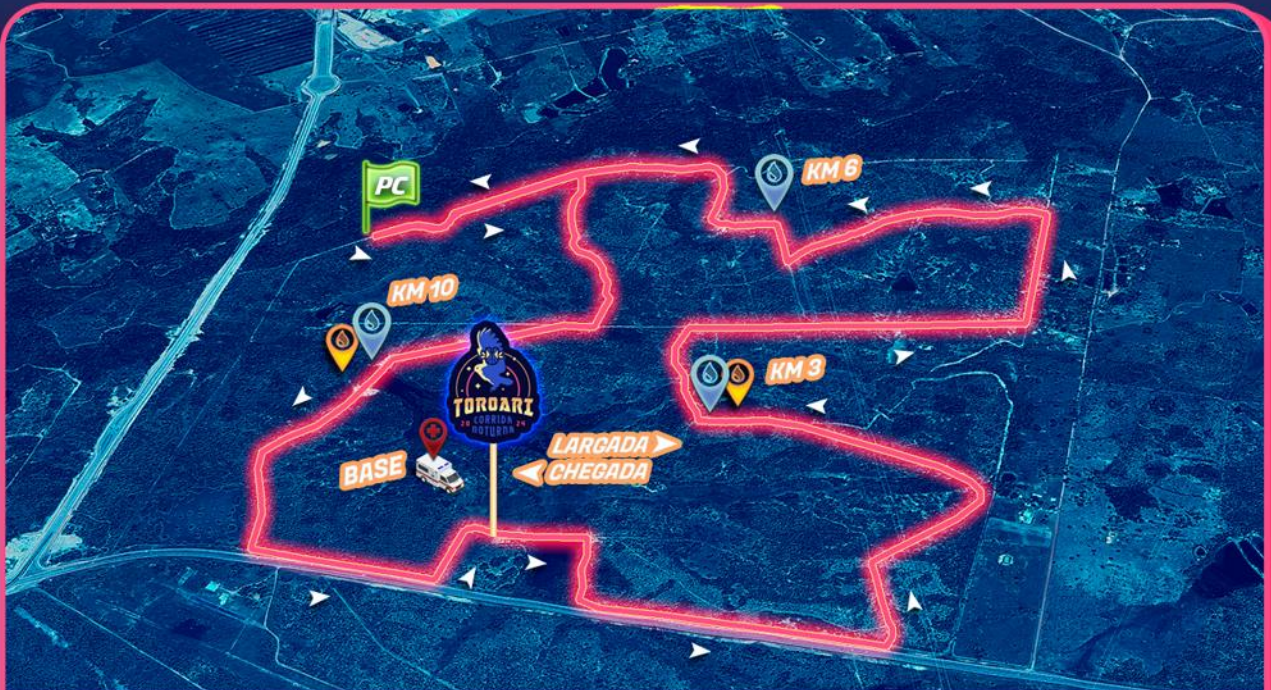
Chegue cedo para estacionar.

Hidrate-se, alimente-se e prepare-se para curtir e se desafiar.



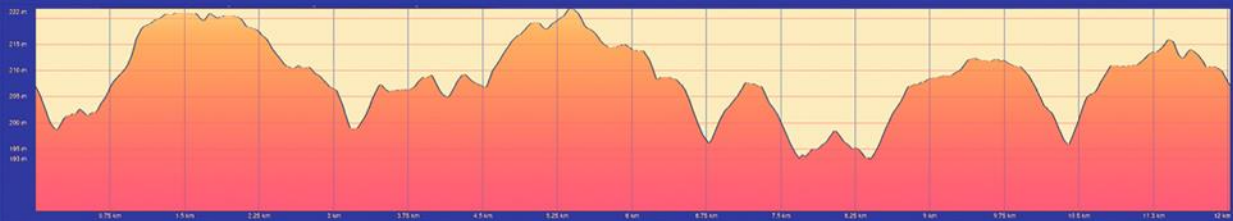
PERCURSO

PERCURSO *TRAIL* RUN 12K



ALTIMETRIA D+120M

● PONTO DE CONTROLE ● RESGATE ● PONTO DE HIDRATAÇÃO ● ISOTÔNICO



PARA **PROTEGER**

O **FUTURO** DEVEMOS

CUIDAR NO PRESENTE

Protegemos e preservamos em nossas áreas de produção,
288.300,00 hectares entre Área de Preservação
Permanente (APP) e Área de Reserva Legal (ARL).

SAIBA MAIS ACESSE 
BOMFUTURO.COM.BR

Foto:
Área de Reserva
Campos de Júlio - MT

 **BOM
FUTURO**

VOCÊ PODE
SER MUITOS.



REINVENTE-SE.

CASA  PRADO



TRAIL RUN 6K

O TRAJETO

Lembre-se: Esta prova noturna possui todo o seu trajeto em estradão de terra largo, não há trilha. A sinalização é feita com fitas e placas de seta com detalhes refletivos, nos pontos de atenção haverá staff. Todo o trajeto está inserido em área particular onde será permitida apenas a circulação de atletas.

TRAJETO COMENTADO

Largada na Vila Aventura em leve descida. Após 300 m, os atletas irão virar à direita no lago. São mais 200 m e nova curva a esquerda. Começa um trecho de «falso plano» de aproximadamente 1,5KM.

Depois disso, uma curva a esquerda e mais 1 km em leve descida até o ponto de hidratação no KM 3.

No KM 3,5 a bifurcação de trajeto. Os atletas da prova de 6k deverão virar à esquerda. Subidas e descidas até o KM 4,5 onde a passagem fica mais estreita na beira de outro lago. Mais 1 KM de «falso plano». Os últimos 700 m são em leve descida. Esta parte além da sinalização refletiva terá cones dos dois lados, pois será próxima ao estacionamento dos carros.

DIVIRTA-SE!

FICHA TÉCNICA DA PROVA

Nível de dificuldade: baixo

Distancia: 6,1kK

Elevação positiva: 60M

Ponto de hidratação: KM 3

Atenção:

Obrigatório o uso de lanterna. Não é permitido o uso de celular como lanterna.

É proibido beber direto dos recipientes!

É obrigatório que os atletas portem seu sistema de hidratação (que será checado pela Federação de Atletismo de Mato Grosso) e, se quiserem beber os líquidos da prova, devem levar o copo retrátil que será entregue no kit.

LIXO ZERO

Lembre-se que o ULTRAMACHO tem um compromisso com a natureza e para isso não distribui água em embalagens para serem descartadas na natureza. A ideia é deixar as trilhas limpas. Faça sua parte. Traga a o lixo que você produziu de volta para a base!

DICAS

Lembre-se de ler o regulamento da prova com atenção.

Use um tênis com garras, pois haverá lama e pedras soltas.

Tração será muito útil nos terrenos técnicos.

Use luvas para se apoiar em árvores e pedras.

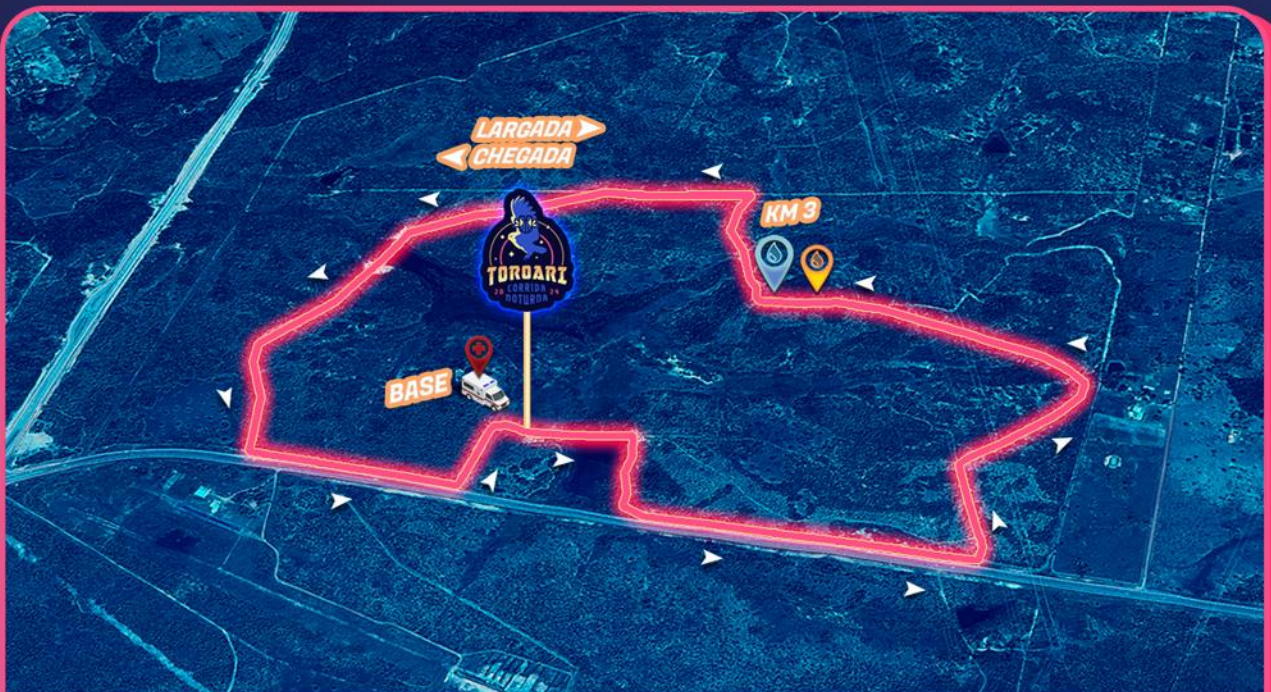
Chegue cedo para estacionar.

Hidrate-se, alimente-se e prepare-se para curtir e se desafiar.



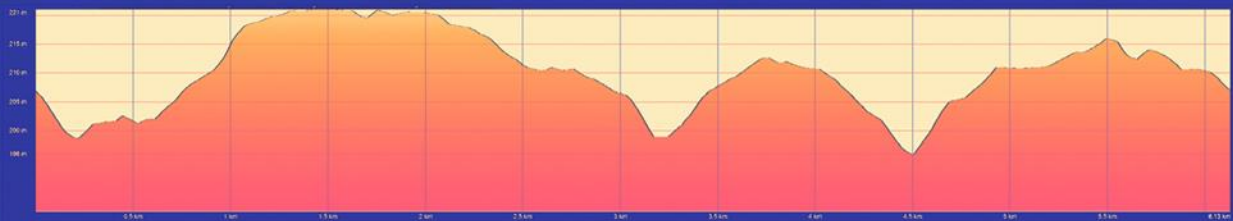
PERCURSO

PERCURSO *TRAIL* RUN 6.1 KM



ALTIMETRIA D+62M

● RESGATE ● PONTO DE HIDRATAÇÃO ● ISOTÔNICO





DRIP COFFEE SEU NOVO JEITO DE FILTRAR CAFÉ



ABRA O SACHÊ NA LINHA PONTILHADA
INDICADA E RETIRE O FILTRO



PUXE AMBAS AS LATERAIS, POSICIONE
NA XÍCARA E COLOQUE LENTAMENTE
100ML DE ÁGUA NA TEMPERATURA
MÉDIA DE 95°C



REMOVA O FILTRO E APRECIÉ O
SEU CAFÉ



CAFÉS FILTRADOS DIRETO NA XÍCARA A QUALQUER HORA E LUGAR



CONHEÇA A LINHA COMPLETA:
WWW.MERCAFE.COM.BR



**Seguro
bike**

Ciclismo não é apenas esporte, é a liberdade de ir e vir. Faça isto com segurança. Proteja sua BIKE e VOCÊ, de qualquer imprevisto.

Coberturas:

- Roubo enquanto pedala;
- Furto qualificado, dentro e fora da residência;
- Acidentes pessoais do ciclista;
- Acidentes e Danos no transporte da bike;
- Roubo no transporte da bike.

**“SEGURO DE VIDA NÃO
É SÓ PRA MORTE!”**



**Seguro de
vida**

Conheça os benefícios de ter um seguro de vida, e proteja-se com a Seguros Matogrosso.

“Coberturas indenizadas em vida”

- Invalidez permanente;
- Antecipação por doença;
- Diárias por incapacidade temporária;
- Despesas médico hospitalares;
- Diagnóstico de câncer.

**VENHA VIVER
A SUA JORNADA
DE SUPERAÇÃO**



18 AGOSTO

POURO

TRAIL RUN 6K / 11K / 21K

HOTEL MATO GROSSO ÁGUAS QUENTES

12-13 OUTUBRO

SENTA A PUA

KIDS TEENS / TRAIL RUN 7K / 14K / 21K / 42K

CHAPADA DOS GUIMARÃES / MT

01 DEZEMBRO

ÁGUAS DO CERRADO

TRAIL RUN 6K / 12K / 21K

SANTO ANTÔNIO DO LEVERGER / MT

INSCREVA-SE [ULTRAMACHO.COM.BR](https://ultramacho.com.br)

**PRODUZIMOS PAIXÃO
EM CADA GOLE.**





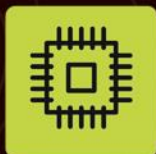
ULTRAMACHO

AVENTURA NA NATUREZA

Cada evento do ULTRAMACHO é produzido com muito profissionalismo. São três meses de planejamento para que um final de semana de aventura seja uma grande experiência para você.

Licenças, levantamento de trajeto, produção de materiais, treinamento, organização logística, divulgação e tantas outras tarefas são realizadas para que a aventura na natureza aconteça. Estamos sempre evoluindo para que o evento seja épico, sustentável, que traga retorno social e desenvolvimento sustentável para cada destino onde ele é realizado.

Valorizamos o esporte na natureza como estilo de vida e é isso que sempre buscamos oferecer a você. Divirta-se!



• Chip descartável para cronometragem eletrônica



• Hidratação com Isotônico



• Staff profissional



Seguro de acidentes pessoais, responsabilidade civil e danos morais



• Camisetas tecnológicas nos kits



• Medalhas com design exclusivo



• Maior distribuição de troféus de Mato Grosso



• Percursos inéditos e exclusivos



• Ambulância e resgatistas



• Banheiros químicos, inclusive para PcDs



• Fotógrafos profissionais registrando os participantes



• Estação de frutas

INSCREVA-SE ULTRAMACHO.COM.BR