



Morretes Guaraqueçaba é um evento de Ultra Maratona nos municípios de Morretes, Antonina e Guaraqueçaba em um trajeto de 105km, é denominado evento **AUTO-SUFICIENTE**, na qual o atleta se responsabiliza por sua orientação de percurso que estará devidamente sinalizado (com setas, fita zebraada, com cal e tinta no asfalto quando possível); alimentação e hidratação durante o trajeto junto com a sua equipe de apoio ou nos pontos de apoio fornecidos pela organização. Haverá ainda as distâncias de 80km e 52km, com largadas em horários e locais diferenciados conforme descrito a seguir.

PARTICIPANTES:

Será admitido como participante, toda pessoa maior de 18 anos, sendo condição e requisito para:

- o 105km ter participado e finalizado 1 prova de 70km+ em 2019/2020/2021 ou percorrido o mínimo de 70km nas 12hs, 24hs ou 48hs na Ultra Paraná em dez/2019-2020
- o 80km ter participado e finalizado 1 prova de 50km+ em 2019/2020/2021 ou percorrido o mínimo de 50km nas 12hs, 24hs ou 48hs na Ultra Paraná em dez/2019-2020
- o 52km ter participado e finalizado 1 prova de 42km+ em 2019/2020/2021 ou percorrido o mínimo de 42km nas 12hs, 24hs ou 48hs na Ultra Paraná em dez/2019-2020

Obs.: Para comprovar envie por e-mail no correrenadar@correrenadar.com.br o link válido do resultado da prova realizada ou o certificado de conclusão ou ainda uma declaração da organização desse evento. **Se participou do circuito SUMMIT em uma dessas distâncias em 2019-2020 não há a necessidade de comprovação**

SURVIVOR 105km, 80km e 52km:

- Proibido todo e qualquer apoio externo
- O atleta deve levar o material necessário para uso em todo trajeto
- Terá o suporte personalizado e individual nos pontos de apoio com água, isotônico, coca-cola, café, bolacha salgada, banana, laranja e melancia
- Terá a disposição o 'drop bag' onde poderá enviar antes da largada via carro de apoio da organização todo material adicional que desejar à esses pontos de apoio
- Terá a disposição em pontos selecionados refeição quente e salgada a ser determinada entre: macarrão, batata assada, ovo e risoto.
- Obrigatoriedade de lanterna LUZ BRANCA de cabeça (com pilhas adicionais) no 105k
- Obrigatório uso de colete refletivo ou vestimenta com material refletivo à noite no 105k

- Os itens OBRIGATÓRIOS deverão ser apresentados na retirada do kit, na sua falta o atleta fica impedido de participar sendo desclassificado e não poderá largar.
- A organização poderá verificar os itens obrigatórios a qualquer momento durante a prova
- Todo participante survivor deverá passar em xx pontos de fiscalização móveis ao longo do trajeto e o staff fará um registro fotográfico com o nome e horário de passagem. O atleta que não parar nesse ponto de fiscalização para o devido registro está automaticamente eliminado da prova mesmo que cruze a linha de chegada. Não é obrigação do staff fazer esse registro, o atleta deve se dirigir ao ponto de fiscalização.
- O local da fiscalização não será revelado ao atleta antes nem durante a prova
- Artigos não consumidos nos pontos de apoio serão disponibilizados a outros atletas e caso sobre no fim do evento será descartado junto ao ponto de apoio. Esses artigos não retornam ao atleta

WARRIOR 105K 80K e 52K:

- Pode ir acompanhando o atleta ao longo da via para aumentarmos a segurança e auxílio com hidratação e alimentação
- O atleta é responsável e deve levar toda sua hidratação e alimentação no carro de apoio
- Somente o atleta irá usufruir da comida quente e salgada nos pontos de apoio, mediante a apresentação do voucher/alimentação
- Obrigatoriedade de lanterna LUZ BRANCA de cabeça (com pilhas adicionais)
- Obrigatório uso de colete refletivo ou vestimenta com material refletivo à noite
- Os itens OBRIGATÓRIOS deverão ser apresentados na retirada do kit, na sua falta o atleta fica impedido de participar sendo desclassificado e não poderá largar.
- A organização poderá verificar os itens obrigatórios a qualquer momento durante a prova
- Todo participante warrior deverá passar em xx pontos de fiscalização móveis ao longo do trajeto e o staff fará um registro fotográfico com o nome e horário de passagem. O atleta que não parar nesse ponto de fiscalização para o devido registro está automaticamente eliminado da prova mesmo que cruze a linha de chegada. Não é obrigação do staff fazer esse registro, o atleta deve se dirigir ao ponto de fiscalização.
- O local da fiscalização não será revelado ao atleta antes nem durante a prova
- A organização poderá verificar os itens obrigatórios a qualquer momento durante a prova.

Distâncias:

- 105K (largada em Morretes e chegada em Guaraqueçaba)
- 80K (largada na Chácara Colônia Cacatu e chegada em Guaraqueçaba)
- 52K (largada no ponto de apoio e lanchonete da Corina e chegada em Guaraqueçaba)

OBS.:

- o deslocamento do atleta até os locais de largada e o retorno após a prova é de responsabilidade de cada participante em seus carros de apoio
- o atleta que não retirar o kit bem como não estiver presente na largada será considerado desistente e eliminado da prova automaticamente

Ponto de Hidratação e Alimentação:

- Para o 105k (80k e 52k) haverá hidratação e frutas nos km 29, 37, 54, 64, 73, 86.5, 91 e chegada.
- É PROIBIDO o atleta sair com o copo de água desses pontos, o lixo deve ser deixado nesses locais
- No km 64, 73 e 91 haverá comida quente e salgada
- Todo lixo produzido pelo atleta e seu apoio deve ficar no carro de apoio para futuro descarte em local apropriado ao longo do trajeto ou em Guaraqueçaba
- É permitido correr com bolsas de hidratação.

Hidratação suplementar:

- Os atletas são livres para levar sua hidratação e alimentação suplementar durante a prova em seu carro de apoio, há locais para compra de gelo ao longo do trajeto.

Fiscalização e Desclassificação:

- Haverá fiscais ao longo do trajeto, qualquer anomalia resultará em desclassificação imediata do corredor, o atleta pode ou não ser notificado nesse momento, senão o for, será informado na chegada
- O atleta será desclassificado que:
 1. a) pegar carona
 - b) correr sem carro de apoio (warrior)
 - c) ser transportado pelo carro de apoio ou outro qualquer
 - d) não completar o trajeto no tempo estipulado
 - e) não largar nos locais pré determinado de cada prova
- Reclamações:
 1. a) a comunicação de qualquer irregularidade deve ser feita verbal ou por escrito na linha de chegada junto à organização
 - b) o reclamante deve informar: o nome ou nr do peito, ou ainda o carro de apoio do atleta: marca, cor ou modelo
 - c) uma testemunha devem ser apresentada ou apresentar foto ou filmagem da irregularidade
 - d) a organização em reunião com os envolvidos fará a acareação entre as partes e o resultado revisto se confirmado tal irregularidade

Diversos:

- O atleta e seu apoio deve dar assistência a outro corredor sempre que houver a necessidade, ou quando outro atleta esteja machucado ou se sentindo mau, e comunicar esse fato à organização, aos batedores de moto ou carros de apoio da organização ao longo do caminho
- Respeite as regras de trânsito, jamais estacione e pare o carro em curvas, ou no centro da estrada, ou na contramão, nem em subidas ou descidas ou em locais que coloquem em risco os atletas, outros apoios e membros da organização.
- Atos suspeitos e reclamações:
- 1) A informação de qualquer irregularidade deve ser feita verbal ou por escrito à organização no local de chegada em até 30 minutos após a chegada do reclamante
- 2) A parte envolvida pode dar o recurso à essa informação da mesma forma
- 3) O reclamante deve apresentar prova concreta: foto, filme ou ainda qualquer flagrante comunicado ao fraudador no ato do ocorrido
- 4) Acareação entre as partes será feita em busca do esclarecimento dos fatos
- 5) Se for confirmado o recurso o resultado oficial poderá ser alterado

PERCURSO

De dificuldade elevada com vários trechos de subida e descida em duas serras diferentes, vide altimetria abaixo

105K = 27km asfalto + 78km estrada de chão

80K = 2km asfalto + 78km estrada de chão

52K = estrada de chão

Tempo de Corte:

- 16,5hs para o 105K 80k e 52K (ou seja as 21hs)

PONTOS DE APOIO



Trajetos: 105,72km

Morretes para Guaraqueçaba

Prova 105K	Prova 80K	Prova 52K	Km entre os apoios	APOIO
Km 25.5	LARGADA 80K	XX	XX	XX
Km 29	Km 3.5	XX	XX	Casa de apoio, hidratação, café, pão, bolo, biscoito e frutas
Km 36.9	Km 11.5	XX	7.9	Casa do Zé de apoio, wc, hidratação, café, pão, biscoito e frutas
Km 54	Km 28.5	LARGADA 52K	17.1	Lanchonete da Corina, wc, ovo cozido , hidratação, café, pão, bolo, biscoito, frutas, gelo e telefone público
Km 64.4	Km 39	Km 10,5	10.4	Mercearia e lanchonete Judite, wc, MACARRÃO , hidratação, café, pão, bolo, biscoito, frutas e gelo
Km 73	Km 47.6	Km 19.1	8.6	Mercearia Sueli, wc, SOPA , hidratação, café, pão, bolo, biscoito, frutas e gelo
Km 86.5	Km 61	Km 32.5	13.5	Casa de apoio Doriedson, SOPA , hidratação, café, pão, bolo, biscoito e frutas
Km 91.2	Km 65.7	Km 37.2	4.7	Buffalo's Bar e Lanchonete, wc, MACARRÃO , hidratação, café, pães, biscoito e frutas
105,7km	80km	51,7km	14.5	Chegada 105K 80K 52K wc e chuveiro cortesia (ginásio)



Morretes - Guaraqueçaba

105,0
km

Altitude Inicial: 11 m
 Altitude Final: 6 m
 Altitude Mínima: 5 m
 Altitude Máxima: 190 m

Subidas acumuladas: 754 m
 Descidas acumuladas: 757 m
 Maior inclinação: 2.2 %
 Menor inclinação: -1.6 %

Distância no plano: 10,61 km
 Distância subindo: 46,66 km
 Distância descendo: 47,72 km



CLIMB DETAILS

Rating	Start/End Points	Length	Start/End Elevation	Avg Grade
5	36.60 km/39.66 km	3.06 km	27 m/146 m	3.9%
6	42.22 km/44.02 km	1.80 km	126 m/182 m	3.1%
6	79.91 km/81.60 km	1.69 km	73 m/147 m	4.4%
5	87.56 km/88.25 km	0.69 km	19 m/39 m	3.0%

MODALIDADES:

1) SURVIVOR sem apoio próprio 105K, 80K e 52K

- liberdade de ritmo e descanso
- NÃO poderão receber apoio de carro próprio e de terceiros (salvo caso de emergência)
- o apoio se necessário vem dos carros da organização e dos pontos de apoio fixos
- LANTERNA de cabeça para os atletas 105K, 80K e do 52K que se prolonguem correndo até o anoitecer. Não é obrigatório largar com lanterna pois há iluminação pública no trecho de asfalto, porém no fim da prova se torna essencial para os atletas que se prolonguem a correr no escuro pois não existe iluminação pública na estrada
- **DROP BAGS (SACOS DE APOIO):** Permitido para os 'survivors' deixar seus pertences adicionais (alimentação e hidratação) nos pontos de apoio, devidamente acondicionado em embalagem própria, em sacos plásticos IDENTIFICADO com o nome do atleta e o ponto a ser deixado, isso deve ser entregue a organização em até 30 min antes da largada no dia da prova, todo esse material não retorna ao atleta e será descartado.

PACER PROIBIDO

- Apoio adicional de qualquer natureza oriundo de outra pessoa (correndo a pé, de bicicleta, moto ou carro) que não dos pontos de apoio da prova **NÃO é permitido**
- Penalidade = desclassificação

2) WARRIOR com apoio próprio (de carro ou moto) 105K, 80K e 52K

- um carro de apoio por atleta (Warrior), moto não permitido, a responsabilidade do carro de apoio é de cada atleta, o corredor deve enviar por email no correrenadar@correrenadar.com.br a placa do carro, o nome do motorista e o celular do apoio. O carro ou moto de apoio pode acompanhar o atleta durante toda a prova aumentando a segurança ao longo da via, deve ir para frente do atleta e esperá-lo em um ponto adiante para o devido auxílio com hidratação ou alimentação. . . a estratégia de apoio com seu carro é livre
- liberdade de ritmo e descanso
- podem receber apoio de seus carros de apoio, dos carros da organização e dos pontos de apoio fixos
- LANTERNA de cabeça ou similar para os atletas 105K, 80K e do 52K que se prolonguem correndo até o anoitecer. Não é obrigatório largar com lanterna pois há iluminação pública no trecho de asfalto, porém no fim da prova se torna essencial para os atletas que se prolonguem a correr no escuro pois não existe iluminação pública na estrada de chão
- o carro de apoio pode ser dividido entre atletas com o mesmo ritmo
- qualquer carro segue nessa estrada, não precisa ser veículo traçado, jipe ou off-road

PACER PROIBIDO

- Apoio adicional de qualquer natureza oriundo de outra pessoa (correndo a pé, de bicicleta ou moto) **NÃO é permitido**
- Penalidade = desclassificação

PROGRAMAÇÃO:

Entrega do kit dia 14/Mai sexta-feira 18hs:

- Para os atletas de todas as provas
- Na Pousada Cidreira em Morretes na Rua Cel. Romulo Jose Pereira 61, centro
- Fica a 200m do local de largada do 105K, a entrega encerra as 20:00hs.

Entrega do kit dia 15/Mai sábado:

- Antes de cada largada para quem não retirar no dia 14, nesse caso chegar com pelo menos 1hr antes da largada

Dia 15/Mai sábado

04h30min: Largada 105km - não haverá espera de atletas

06h45min: Largada 80km - não haverá espera de atletas, **NOVO LOCAL**, acontece na chácara Colônia Cacatu

09h30min: Largada 52km - não haverá espera de atletas, acontece na Lanchonete da Corina, 10km antes da cidade de Tagaçaba.

16h30min: Início da Premiação do 105k, 80k e 52k (em Guaraqueçaba) e se estende noite adentro à medida que os atletas cruzem a linha de chegada

18h30min as 21h00min: Confraternização na Mercearia Rodrigues no local da chegada com música, refeições e bebidas (por adesão)

21h00min: Horário limite de chegada para o 105k, 80k e 52k, ou seja 16,5hs de prova no 105k

Local próximo da largada do 105K:



BENEFÍCIO AO ATLETA

- Listagem com indicações do caminho, rota a ser seguida e cruzamentos de rodovias
- É permitido o uso de bastão de caminhada
- Uma ambulância na chegada 105K
- Uma ambulância na estrada de chão, móvel no km 64, com hospital de plantão em Guaraqueçaba
- Uma ambulância no trajeto de asfalto
- 3 viaturas da polícia militar no trajeto de asfalto
- 1 viatura da polícia militar no trajeto de estrada de chão
- Motociclista de apoio circulando a prova e acompanhando o último atleta da competição
- Dois carros de apoio da organização ao longo do percurso
- Posto médico no km 64
- Kit primeiros socorros
- É permitido o uso de mochilas de hidratação e similares
- Pontos de apoio com alimentação e hidratação ao longo do percurso
- Pousada Cidreira parceira na hospedagem a 200m da largada do 105K com café da manhã completo servido entre 3 e 4hs para atletas hospedados. Caso não seja hóspede deve ser solicitado e AGENDADO NA POUSADA até o dia anterior ligando na pousada
- WC e chuveiro aquecido (cortesia) no ginásio de esportes em Guaraqueçaba



ONDE FICAR

LARGADA DO 105K

- **Pousada Cidreira**
- Com café da manhã servido para atender os atletas e familiares (hospedados ou não)
- Localizada a 200m da largada do 105K em Morretes
- Contato Loizety Cel 41-99921-3844
- Coordenadas: 25°28'39.5"S 48°49'56.6"W -25.477635, -48.832392

[Clique aqui](#)

Pousada Cidreira

Fone: (41) 3462-1604
pousadacidreira@hotmail.com

*Conforto e Comodidade
No centro de Morretes*



A Pousada possui:

- * 12 suítes com banheiro;
- * TV via satélite;
- * Sacada;
- * Vista para o Centro Histórico

*Pela manhã, incluso café colonial
Servido na confeitaria, anexo à Pousada*





*Próximo ao Rio Nhundiaquara, Restaurantes e Lojas de Artesanato
Rua Rômulo Pereira, 61 - Centro - Morretes - Paraná*

LARGADA DO 80K (NOVO LOCAL)

- **Chácara e Pousada Colônia Cacatu**
- Fica a 2.5km antes do local "antigo" de largada
- É o "NOVO" local da largada do 80K
- Com acesso ainda no asfalto
- Com restaurante e café da manhã servido para atender os atletas e familiares (hospedados ou não)
- Rodovia PR-340, KM 14.5 Cacatu
- Contato Márcia Cel 41-98831-7393
- Coordenadas: 25°19'55.4"S 48°44'55.3"W -25.3319783,-48.7494068

[Clique aqui](#)



- **Santuário e Pousada Vitória Régia** (opção perto do local de largada do 80K)

- Com restaurante e café da manhã servido para atender os atletas e familiares (hospedados ou não)
- Localizada a 13km da largada do 80K
- Rodovia PR-340, s/n em Antonina
- Contato Tânia Cel 41-99708-4235
- Coordenadas: 25°14'01.6"S 48°45'04.8"W -25.233763, -48.751325

[Clic aqui](#)

Santuário Vitória Régia
 santuariovitoriaregia@gmail.com
FONES:
 (41) - 3432-3094
 (41) 99708-4235

Pousada, Restaurante e Camping

Localização:
 Conforto e aconchego, em meio a natureza aos pés do pico Paraná.
 Bairro Alto, PR 340, km 114, Vale do Gigante PR, Antonina - PR

LARGADA DO 52K

- **Pousada do Ivori**
- Localizada a 10km após a largada do 52K
- Rodovia Dep. Miguel Bufara, s/n em Tagaçaba
- Contato Ivori Cel 41-99692-5515 ou 3414-1201
- Coordenadas: 25°13'18.8"S 48°27'29.3"W -25.221876, -48.458148

[Clique aqui](#)

EM GUARAQUEÇABA:

- **Hotel Guarakessaba**
- Localizada no local de chegada da prova do 105k, 80k e 52k, com piscina
- Rua XV de Novembro, 16

- Contato Eliane Cel 45-9991-6469 ou 3482-1217
- Coordenadas: 25°17'54.0"S 48°19'49.3"W -25.298343, -48.330373

[Clique aqui](#)

- **Pousada Flor da Serra**
- Rua João Vida, 485
- Contato Odyr Cel 41-98524-4928
- Coordenadas: 25°17'36.4"S 48°19'23.6"W -25.293455, -48.323231

[Clique aqui](#)

ONDE CONCENTRAR

CONCENTRAÇÃO 105K

- **Na praça do coreto**
- **25°28'34.9"S 48°50'00.5"W**
- **-25.476349, -48.833480**
- [Clique aqui e veja o local da prova](#)

CONCENTRAÇÃO 80K (NOVO LOCAL)

- **Chácara e Pousada Colônia Cacatu**
- Fica a 2.5km antes do local "antigo" de largada
- É o "**NOVO**" local da largada do 80K
- Com acesso ainda no asfalto
- Com restaurante e café da manhã servido para atender os atletas
- Rodovia PR-340, KM 14.5 Cacatu
- Contato Márcia Cel 41-98831-7393
- Coordenadas: 25°19'55.4"S 48°44'55.3"W -25.3319783,-48.7494068
- [Clique aqui e veja o local da prova](#)

CONCENTRAÇÃO 52K:

- **Lanchonete da Corina**
- **25°14'33.4"S 48°33'09.3"W**
- **-25.242604, -48.552585**
- [Clique aqui e veja o local da prova](#)

Obs.: Uma vez confirmada a inscrição e pagamento recebido em hipótese alguma o valor será devolvido ou transferido para outra etapa caso o atleta não possa comparecer no dia do evento

ONDE COMER:

A Merceria Rodrigues está a espera dos atletas e familiares após a linha de chegada para uma confraternização com refeições, lanches, porções, bebidas, cervejas especiais e produtos diversos a venda. Prestigiem quem nos apoia !!!



APOIO:





ANTONINA
TURISMO  **CULTURA**
MUITO MAIS DO QUE VOCÊ IMAGINA