

5D ULTRAMARATHON

2025



GUIA DO ATLETA

& CONVIDADOS

*** Este Guia não exime o atleta de ler o regulamento**





OLÁ, ATLETAS!

Está chegando uma das provas mais aguardadas do Brasil. A 1ª edição da **5D ULTRAMARATHON**, Valença/Rio de Janeiro.

Uma prova que promete muita emoção em um percurso belíssimo, inédito, raro e repleto de agradáveis surpresas durante os 5 distritos turísticos de **Valença/RJ**.

Vale destacar que, desde 2023, o percurso está sendo avaliado, monitorado e aprovado pelos organizadores e alguns atletas experientes. Realizando continuamente várias aferições de percurso, contatos com autoridades, comerciantes, empresários e moradores locais.

Também é importante destacar que, pela primeira vez, uma prova nacional ofereceu 3 diárias/hospedagem grátis com café da manhã para os 50 primeiros atletas inscritos nas modalidades 80k, 120k ou 220k.

Assumimos também o **compromisso** de não terem qualquer desvantagem em relação a valores pagos, tais como promoções de lote extra ou brindes de última hora, sendo LOTE FIXO.

Desejamos a todos uma excelente preparação durante o processo e nos vemos em breve!



PROGRAMAÇÃO

SEXTA-FEIRA – 11 de abril/2025

Horário	Atividade	Local
10 AM – 18 PM	ENCERRAMENTO DE TODAS AS INSCRIÇÕES	SITE DO EVENTO/TicketSports
Ao COMPLETAR INSCRIÇÕES	INFORMAÇÃO DA LISTA FINAL DOS INSCRITOS DE TODAS AS MODALIDADES (Conforme link no site www.5dultramarathon.com)	SITE DO EVENTO www.5dultramarathon.com

Sexta-feira – 18 de abril/2025

Horário	Atividade	Local
08 AM – 18 PM	Entrega de Kits /dropbag 220k - 120k	Pousada São Manoel
18 PM – 22 PM	Jantar de massas/Palestras Fran Santin / Márcio Villar	Pousada São Manoel
22 PM	Liberação para descansar (horário silêncio)	Pousada São Manoel

Sábado – 19 de abril/2025

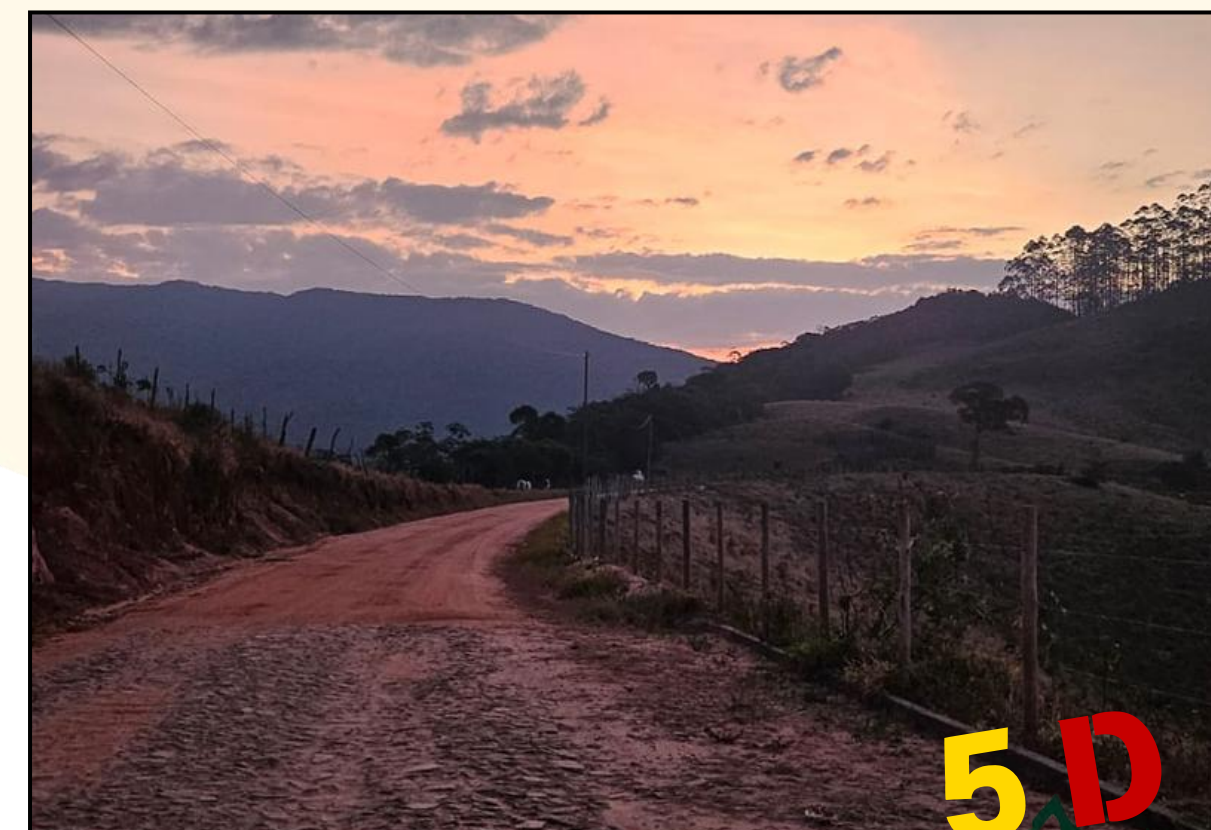
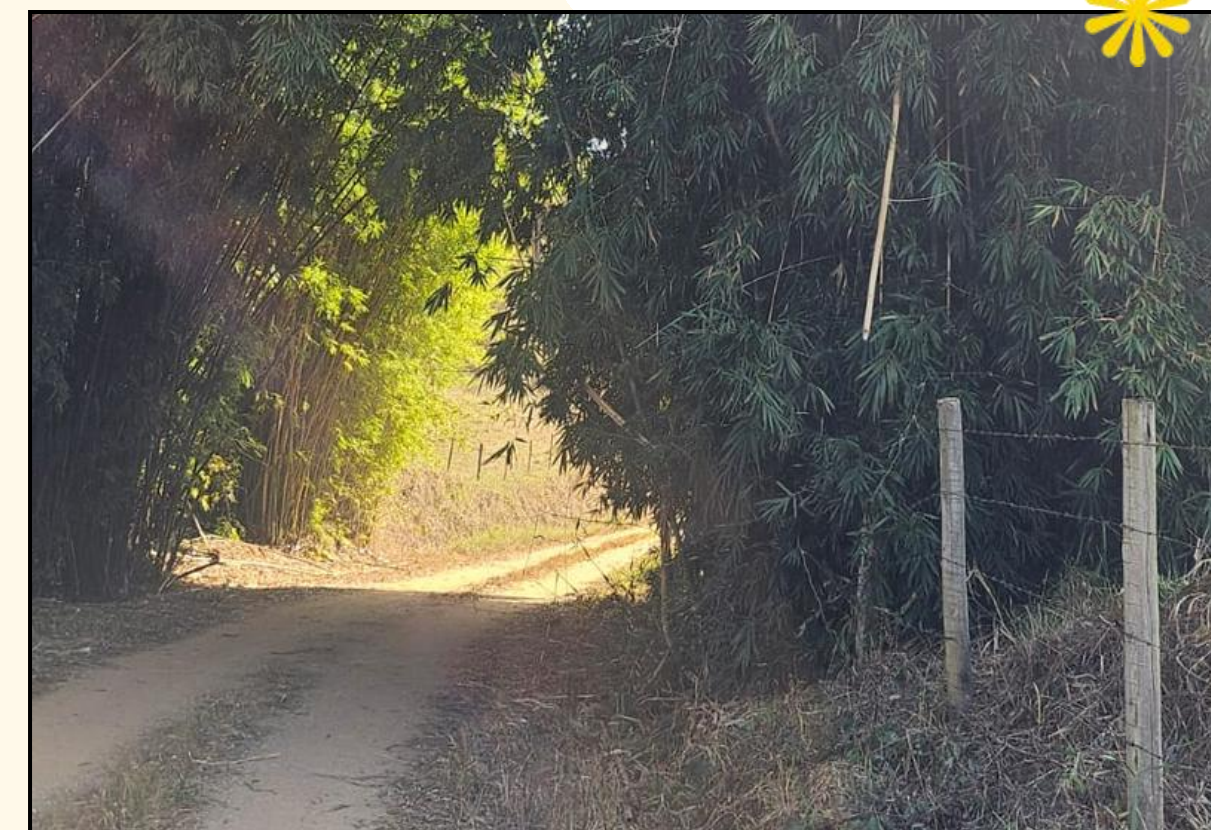
Horário	Atividade	Local
06 AM	Café da manhã (atletas hospedados na Pousada São Manoel)	Pousada São Manoel
07:45 AM – 07:59AM	Música da Prova e chamada atletas 220km	Pousada São Manoel
08 AM	Largada dos atletas 220km com carro madrinha	Pousada São Manoel
08:30 AM	Início das postagens sobre o decorrer da prova (redes sociais)	
08:30 AM – 18 PM	Entrega dos kits (120km/80km/20km/10km)	Pousada São Manoel

Domingo – 20 de abril/2025

Horário	Atividade	Local
08 AM	Largada dos atletas 120km	Praça Barão de Santa Cruz-Rio Preto/MG
10 AM	Largada dos atletas 80km	Rest. Recanto da Roça - Conservatória
08 AM	Largada dos atletas 21km	Restaurante Rancho Junior- Valença/RJ
09 AM	Largada dos atletas 10km	Quirino (trevo), Valença/RJ
12 PM	ENCERRAMENTO DAS PROVAS 10 e 21KM	ESTAÇÃO FERROVIÁRIA - Barão de Juparanã Valença/RJ

Segunda-feira – 21 de abril/2025

Horário	Atividade	Local
10 AM	ENCERRAMENTO DAS PROVAS 120 e 220KM	ESTAÇÃO FERROVIÁRIA - Barão de Juparanã Valença/RJ
11 AM	CERIMÔNIA DE PREMIAÇÃO	



5 D

ULTRAMARATHON

INFORMAÇÕES IMPORTANTES SOBRE SUA SAÚDE

- Sua segurança é nossa principal preocupação. Durante a prova, todo atleta estará segurado pela **My Safe**, ainda assim, haverá ambulância e equipe médica especializada com profissionais dos postos de saúde dos distritos de Valença, disponíveis para qualquer tipo de atendimento. Recursos médicos também estarão disponíveis enquanto você estiver no percurso.
- Se você não estiver se sentindo bem na manhã da prova aconselhamos fortemente que não largue. Se decidir não largar, você deve informar um membro da Organização.
- Se começar a se sentir mal a qualquer momento durante o percurso, recomendamos que PARE e procure ajuda em vez de continuar.

NÃO TENHA MEDO DE PEDIR AJUDA

Se a qualquer momento durante a corrida você sentir dor ou desconforto no peito, falta de ar, tontura, dormência ao redor da boca ou nas mãos, dificuldade de concentração ou parar de suar, pare imediatamente e procure ajuda médica.

Você não receberá penalidade ou será desqualificado por receber uma avaliação médica.

Uma avaliação médica não constitui assistência externa.

Durante a corrida: Caso esteja em um ponto de apoio, avise alguém que precisa de ajuda médica. Se não estiver em ou perto de um posto de apoio, PARE e avise alguém que precisa de ajuda médica. Qualquer pessoa pode ajudar - outro atleta, um voluntário, um veículo da equipe, um veículo de apoio ao evento ou uma moto do evento no percurso; até mesmo um espectador. Peça-lhes para alertar o posto de apoio ou membro da equipe mais próximo que você precisa de assistência médica. Certifique-se de fornecer seu número de peito para iniciar seu atendimento.

Ajudando outro atleta: Se um colega atleta precisar de ajuda, por favor, use as mesmas etapas listadas acima para obter assistência médica para o atleta. Certifique-se de fornecer o número de peito do atleta que precisa de ajuda. Você não será desqualificado ou receberá uma penalidade por ajudar um colega atleta em necessidade médica

Depois de terminar a prova, Informe como está e não saia da área pós-prova até conseguir ficar de pé sem tonturas e se sentir bem. Se não estiver se sentindo bem, peça atendimento médico para algum organizador do evento para ser avaliado pela equipe médica antes de deixar a área de recuperação.

Auxílio de familiares ou apoio (SOMENTE NOS PCS DA PRAÇA DE RIO PRETO e CACHOEIRA DO RATINHO E PESQUEIRO AREAL)- Nestes locais, os familiares poderão encontrar com os atletas e oferecer ajuda com massagens ou apenas dar aquele incentivo. Não será autorizado oferecer qualquer outro equipamento q não esteja nas dropbag.

ARENAS



POUSADA SÃO MANOEL / VALENÇA RJ
ENTREGA KIT/ PALESTRAS e Largada 220KM



Barão de JUPARANÃ/ VALENÇA RJ
ARENA CHEGADA / Premiação e FESTA 5D ULTRA

⚠️ RESTRIÇÕES DE TRÂNSITO ⚠️

Nos dias da prova, o acesso de veículos será restrito e estará bloqueada a circulação de familiares/amigos nos trechos off road.

Sugerimos que atentem para as informações deste guia no que tange aos **LOCAIS PERMITIDOS** para circulação. Isso vale também para o uso de carros de aplicativo ou táxi.

Ruas próximas que dão acesso aos PCs informados (Locais de largada e chegada), estarão **liberados**.

Estará **PROIBIDO** trafegar com qualquer veículo até a Gruta Santa no horário/data (Das 12H de 19 abril até 12H de 21 abril 2025)

Estará **PROIBIDO** trafegar com qualquer veículo até a Cachoeira do Gaim no horário/data (Das 07H de 19 abril até 12H 19 abril 2025)



ULTRAMARATHON

ENTREGA DE KITS

ITENS DO KIT

 <p>PULSEIRA 5D</p> <ul style="list-style-type: none">• Deve ser usada para livre acesso as palestras e áreas comuns da Pousada.	 <p>PRODUTOS VITALIN Produtos ALQUIMIA DA SAÚDE</p> <ul style="list-style-type: none">• Para suplementação dos atletas
 <p>NÚMERO DE PEITO</p> <ul style="list-style-type: none">• Uso obrigatório e NOME visível	 <p>CAMISA 5D</p> <ul style="list-style-type: none">• Exclusiva kit
 <p>WISEIRA</p> <ul style="list-style-type: none">• Exclusiva kit Premium	 <p>TICKET JANTAR GRATUITO</p> <ul style="list-style-type: none">• Jantar de massas
 <p>ADESIVO 5D</p>	 <p>TICKET SORTEIO</p> <ul style="list-style-type: none">• Para sorteio durante a palestra
 <p>CASACO PIONEIROS 5D</p> <ul style="list-style-type: none">• Apenas para os sorteados e quem comprou antecipadamente	 <p>TELEMETRIA</p> <ul style="list-style-type: none">• Alguns atletas receberão o kit monitoramento da Predator

LOCAL

POUSADA SÃO MANOEL – VALENÇA

- **18 de abril** (sexta) das 10 AM às 18 PM (todas as distâncias)

- **19 de abril** (sábado) das 08:30 AM às 18 PM (10k, 21k, 80k e 120k)

É OBRIGATÓRIO

- Fazer a retirada do kit **pessoalmente**
- Apresentar **documento** oficial com foto

IMPORTANTE

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

É **proibido** transferir o kit.

O atleta que o fizer será **suspenso**.

PRÉ
PER
PÓS

PROVA CONHEÇA VALENÇA

18 A 21 DE ABRIL 2025

- Lembre-se de que nenhum familiar ou amigo de atleta poderá transitar pelo percurso da prova, no entanto, estes trechos são de difícil acesso, longe das estradas.
- Vejam algumas dicas de locais para visitar em Valença:
- **Cervejaria Mascates** - Petiscos e ambiente aconchegante, localizada no Jardim de Cima - Centro de Valença.
- **Empório Rural** - Cafés, queijos, lanches e muitas delícias de Valença.
- **Restaurante Pesqueiro Areal** - Refeições, bebidas e petiscos.
- **Cachoeira do Gaim** - Banho de cachoeira, bar e petiscos.

Jardim de cima – Cervejaria Mascates

Endereço: Praça Visconde do Rio Preto, Jardim de Cima - Valença

Distância da Pousada São Manoel: 4,2km (10min de carro)

Empório Rural

Endereço: RJ 145 Valença X Barra do Piraí, 26.388

Distância da Pousada Arara: 1,2km (3min de carro)

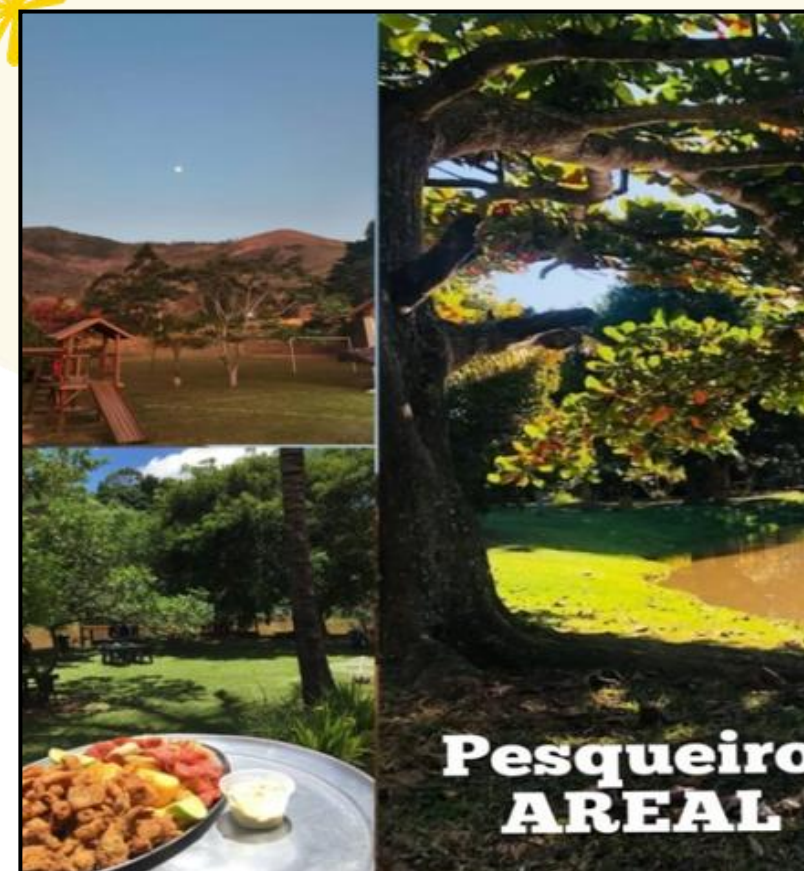
Pesqueiro Areal

Endereço: Valença, RJ, 27600-000

Distância da Pousada Arara: 4,9km (11min de carro)

Distância da Pousada São Manoel: 7,2km (16min de carro)

Locais para sua família visitar e passear durante a sua corrida, bem como torcer por você em PCs autorizados:



LARGADA 220KM

Início oficial da 5D ULTRAMARATHON

POUSADA SÃO MANOEL - VALENÇA

19 de abril (sábado) 8:00 AM

FORMATO CARRO MADRINHA

Os atletas devem se posicionar atrás do **carro madrinha** que irá ditar o ritmo até o km 3 Palmeiras, quando será autorizada a ultrapassagem.

O uso do equipamento **obrigatório** será observado desde a largada.

A não utilização de mochila de hidratação, desde a largada até a chegada, será falta **grave** e o atleta será retirado da prova.

Os demais itens obrigatórios deverão ser transportados pelos atletas, **não** podendo deixá-los em dropbags.



PERCURSO CORRIDA | 220 KM

TEMPO LIMITE • 50 horas

D+≅ 3.500m



Cada atleta terá **50 horas** para completar todo o percurso da prova.

O atleta que exceder este tempo receberá um **DNF**.

Haverá controle durante o percurso, além de fitas e placas de orientação, carro de apoio da organização entre o 1º e último atleta e PCs.

É proibida a entrada de acompanhante(s) no percurso.
Quem o fizer será desclassificado.

MAPA DO PERCURSO COM MARCAÇÃO PERSONALIZADA



POSTOS DE HIDRATAÇÃO a cada 20km ≅

Em todos os postos:

ÁGUA • SMART DRINK

• BOLO
• SNACKS • Alimentação quente

ÁREA DE DESCARTE • NO PC e 70m depois do posto



PERCURSO CORRIDA | 120 KM

TEMPO LIMITE • 26 horas

D+≅ 1.900m



Cada atleta terá **26 horas** para completar todo o percurso da prova.

O atleta que exceder este tempo receberá um **DNF**.

Haverá controle durante o percurso, além de fitas e placas de orientação, carro de apoio da organização entre o 1º e último atleta e PCs.

É proibida a entrada de acompanhante(s) no percurso.
Quem o fizer será desclassificado.

MAPA DO PERCURSO COM MARCAÇÃO PERSONALIZADA



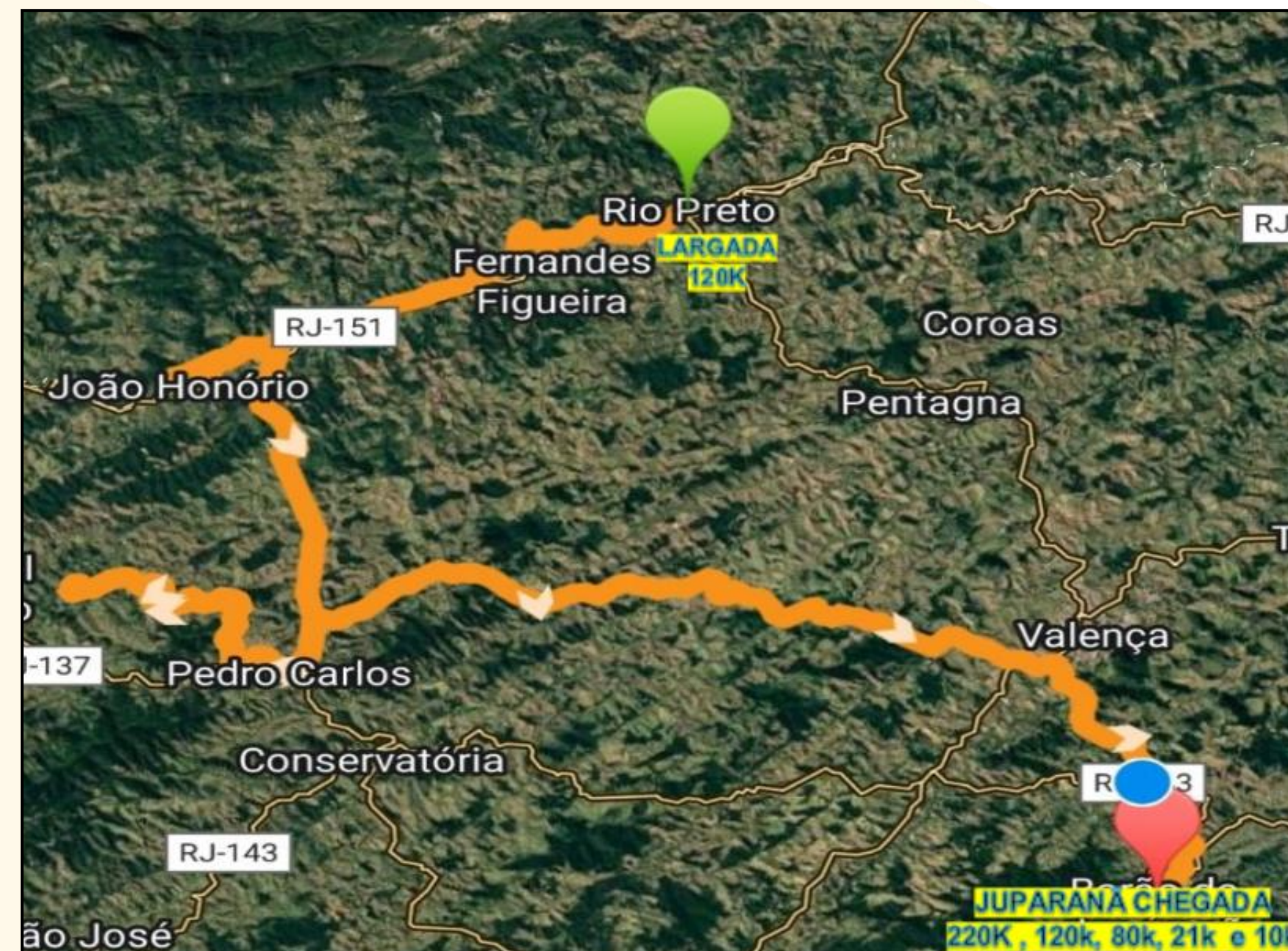
POSTOS DE HIDRATAÇÃO a cada 20km ≅

Em todos os postos:

ÁGUA • SMART DRINK

• BOLO
• SNACKS • Alimentação quente

ÁREA DE DESCARTE • NO PC e 70m depois do posto



PERCURSO CORRIDA | 80 KM

TEMPO LIMITE • 18 horas

D+ ≈ 1.400m



MAPA DO PERCURSO COM
MARCAÇÃO
PERSONALIZADA



POSTOS DE HIDRATAÇÃO a cada 20km ≈

Em todos
os postos:

ÁGUA • SMART DRINK
• BOLO
• SNACKS

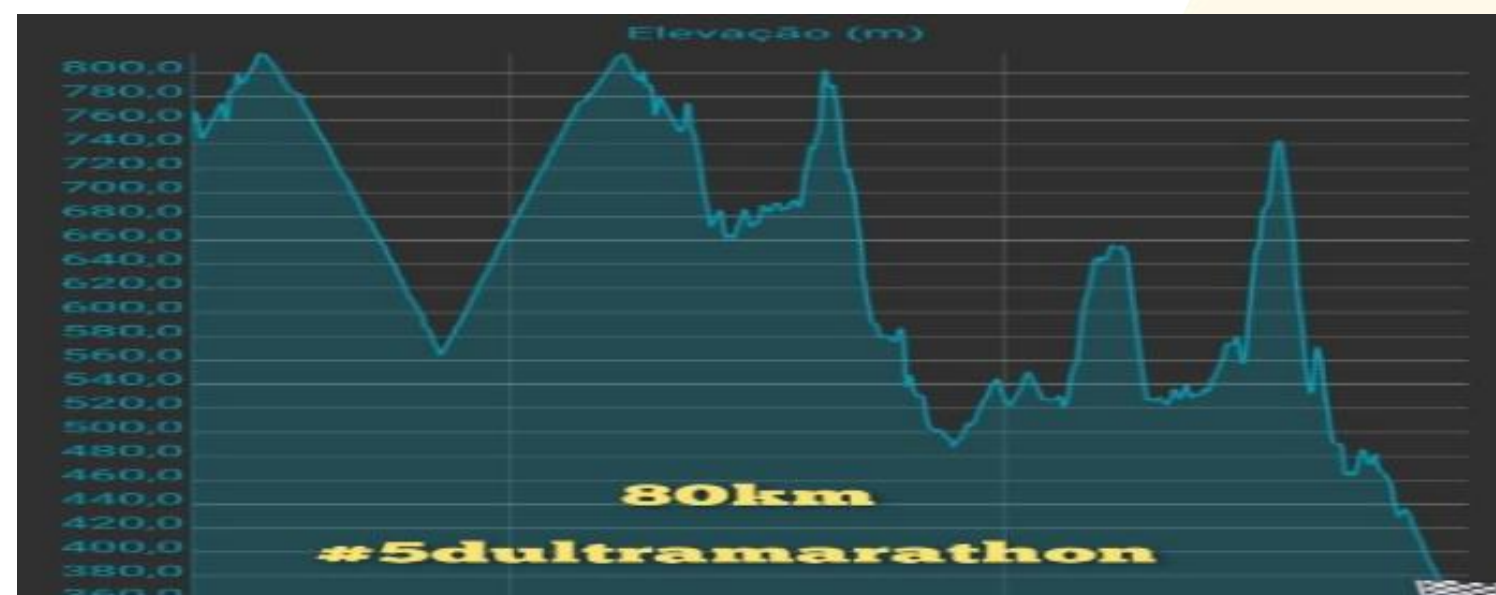
ÁREA DE DESCARTE • NO PC e 70m depois do posto

Cada atleta terá **18 horas** para completar todo o percurso da prova.

O atleta que exceder este tempo receberá um **DNF**.

Haverá controle durante o percurso, além de fitas e placas de orientação, carro de apoio da organização entre o 1º e último atleta e PCs.

É proibida a entrada de acompanhante(s) no percurso.
Quem o fizer será desclassificado.



PERCURSO CORRIDA | 21 KM

TEMPO LIMITE • 4 horas 

MAPA DO PERCURSO COM
MARCAÇÃO
PERSONALIZADA



Cada atleta terá **4 horas** para completar todo o percurso da prova.

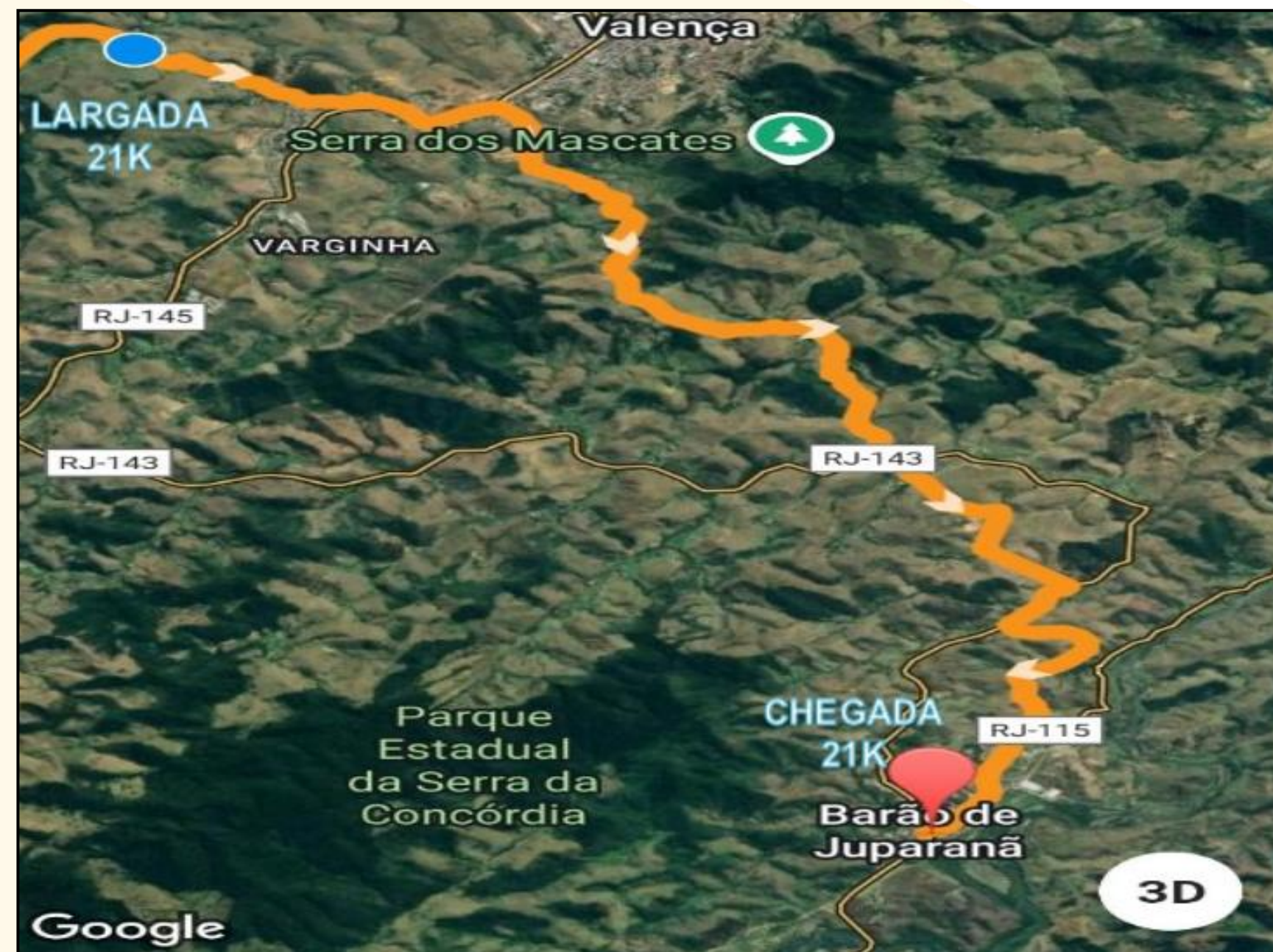
O atleta que exceder este tempo receberá um **DNF**.

Haverá controle durante o percurso.

É proibida a entrada de acompanhante(s) no percurso.
Quem o fizer será desclassificado.

POSTOS DE HIDRATAÇÃO a cada 4,5km

Em todos os postos: ÁGUA • SMART DRINK
ÁREA DE DESCARTE • NO PC e 70m depois do posto



PERCURSO CORRIDA | 10 KM

TEMPO LIMITE • 3 horas



MAPA DO PERCURSO COM
MARCAÇÃO
PERSONALIZADA



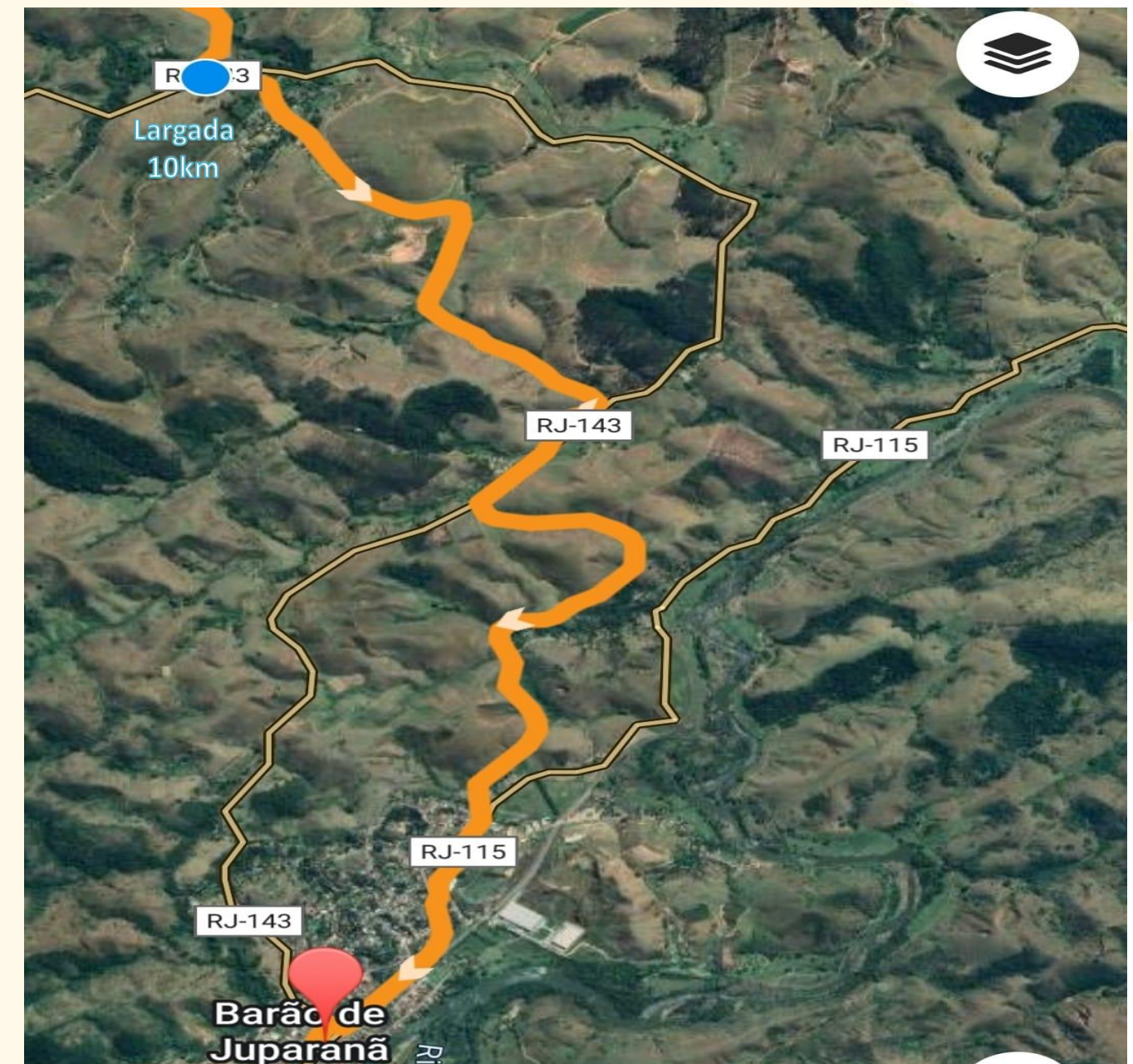
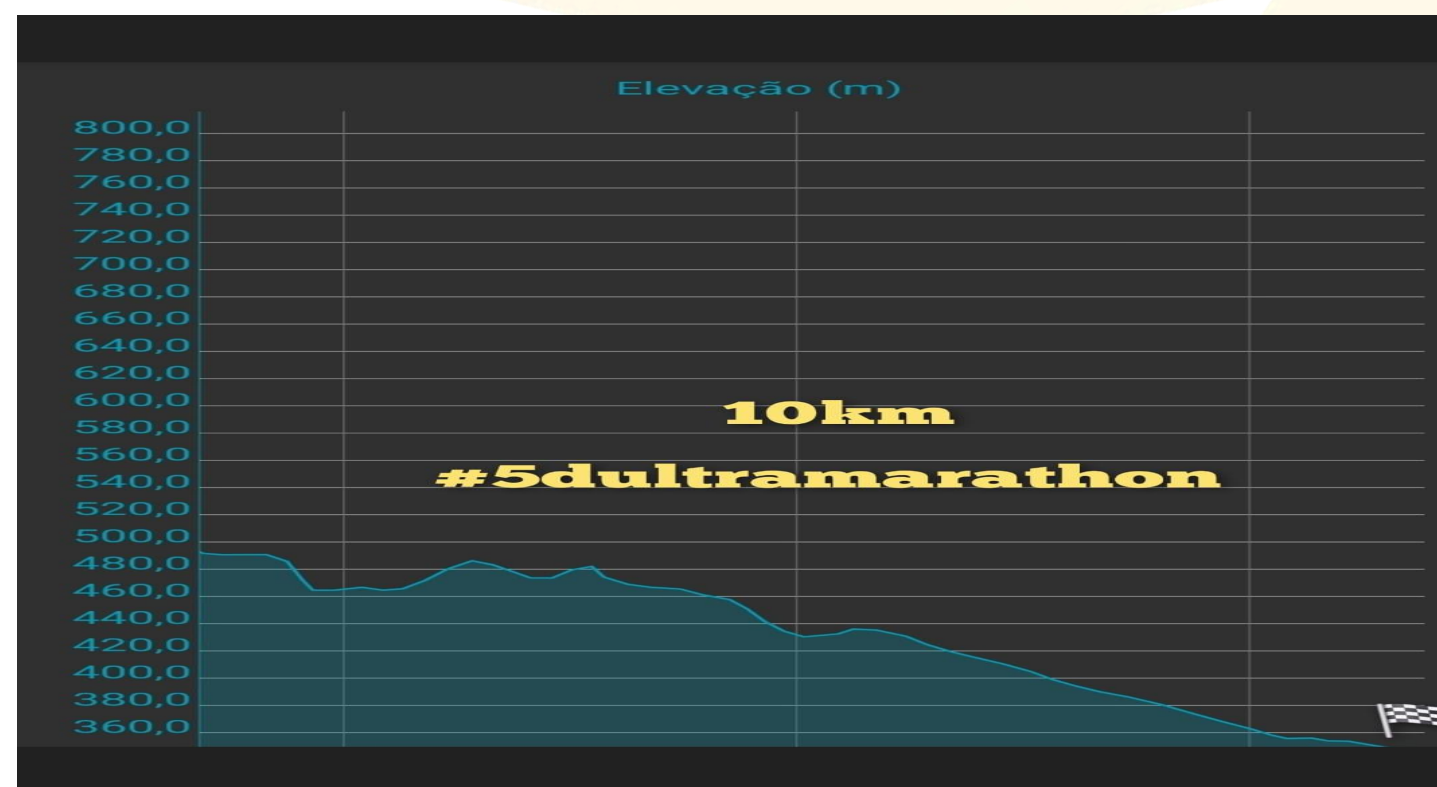
POSTOS DE HIDRATAÇÃO a cada 4,5km

Em todos os postos: ÁGUA • SMART DRINK
ÁREA DE DESCARTE • NO PC e 70m depois do posto

Cada atleta terá **3 horas** para completar todo o percurso da prova.

Haverá controle durante o percurso.

É proibida a entrada de acompanhante(s) no percurso.
Quem o fizer será desclassificado.

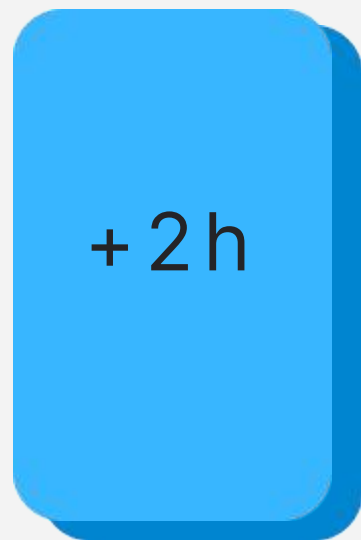


REGRAS GERAIS



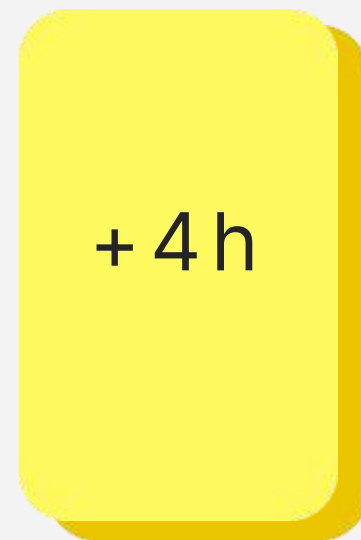
Leiam o regulamento e prestem atenção no percurso.

Cartão Azul



- Descarte incorreto
- Falta de 1 item obrigatório
- Deixar porteira de fazenda aberta

Cartão Amarelo



- Correr sem camiseta
- Não regularização da penalidade ou desclassificação por soma de duas penalidade (+6h por decisão da organização)
- Falta de 2 itens obrigatórios

Cartão Vermelho



- Não parar e se identificar nos PCs
- 3 cartões azuis ou somar (+6h)/ Falta de 3 itens obrigatórios
- Desacato/receber apoio no percurso/
- Cortar caminho ou qualquer outra conduta antidesportiva.

O resultado **OFICIAL** da 5D Ultramarathon, só será divulgado **após 10h do dia 21 abril 2025**, = 1h antes da premiação, quando será cessado qualquer tipo de defesa / imputação de penalidade.

Cada atleta é responsável sua por parada no PC. Os STAFFs apenas anotam chegada, fiscalizam as penalização e auxiliam os atletas quanto a suplementação, dropbags e alterações/informações diversas.

O atleta que for desclassificado, durante a prova, deverá abandonar o percurso e NÃO terá qualquer auxílio da organização.



TAMBÉM TEREMOS:



Café



Rapadura **ou** pé de moleque



Biscoito
Maizena



Mariola **ou** bananada **ou**
bananinha

*IMAGENS REAIS, APENAS DOS
PATROCINADORES.

IMPORTANTE - DROPBAG

As Dropbags estarão disponíveis para os atletas no km 100 (que é no mesmo local do km 65 (para os atletas 220km, a sua escolha).

As Dropbags km 140, poderão sofrer deslocamento para o km 157, Cachoeira do Ratinho, a ser definido até o briefing do dia 18 abril.

Estas Dropbags serão disponibilizadas para os atletas de 220k e 120km.

220km	120km	80km	Hidratação
Km 14,8			Água, Smart Drink Alquimia
Km 51			Água, Smart Drink Alquimia
Km 64,5			Água, Smart Drink Alquimia, Coca Cola
Km 82,7			Água, Smart Drink Alquimia, Coca cola
Km 100 - Drop Bag	Largada dos 120km		Água, Smart Drink Alquimia
Km 123	Km 23		Água, Smart Drink Alquimia, Coca cola, Café
Km 140 - Drop Bag	Km 40	Largada dos 80km	Água, Smart Drink Alquimia, Café
Km 157	Km 57	Km 17	Água, Smart Drink Alquimia, Coca cola
Km 174	Km 74 - Drop Bag	Km 34 - Drop Bag	Água, Smart Drink Alquimia, Café
Km 189	Km 89	Km 49	Água, Smart Drink Alquimia, Coca cola, Café
Km 205	Km 105	Km 65	Água, Smart Drink Alquimia, Café
Km 220 - Chegada	Km 120 - Chegada	Km 80- Chegada	Água sem gás, água com gás, Coca cola, Smart Drink da Alquimia da Saúde, café preto, chá de hortelã

**PRATICIDADE
E SABOR QUE
SÓ A LYOVIBES
PROPORCIONA!**

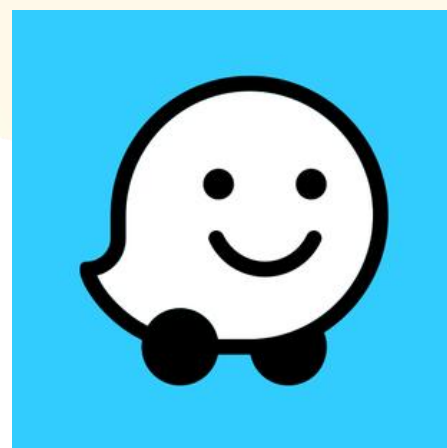
DICAS DA ORGANIZAÇÃO PARA SUA TORCIDA

Confira as informações relevantes, como horários, locais e acessos, para que seus familiares e amigos possam acompanhar os melhores momentos da prova e conhecer **Valença!**

O app **WAZE** ou **GOOGLE MAPS** são as melhores formas para se deslocar até os PCs para ver, apoiar e torcer pelos atletas.

Ao escrever no **APP**, confira as distâncias aproximadas.

A lista de inscritos é atualizada na sexta-feira, véspera da prova.



IMPORTANTE!

Observe o endereço digitado, pois existem nomes de locais parecidos em outras regiões.

Distâncias aproximadas:

Pousada ARARA.....9km.....	Pousada São Manoel
Pousada São Manoel.....29km.....	Praça de Juparanã (CHEGADA/Arena Festa)
Pousada São Manoel.....4,2km.....	Cervejaria Mascates
Pousada ARARA.....1,2km.....	Empório Rural
Pousada ARARA.....4,9km.....	Pesqueiro Areal
Pousada São Manoel.....4,5km.....	Rodoviária Valença
Praça de Juparanã.....24km.....	Rodoviária Valença
Praça de Juparanã.....40km.....	Conservatória

Distâncias aproximadas LOCAIS DE LARGADA:

Pousada São Manoel.....21km.....	QUIRINO (LARGADA 10KM)
Pousada ARARA.....12km.....	QUIRINO (LARGADA 10KM)
Praça de Juparanã.....8km.....	QUIRINO (LARGADA 10KM)
Pousada São Manoel.....8,9km.....	RANCHO JR (LARGADA 21KM)
Pousada ARARA.....4,0km.....	RANCHO JR (LARGADA 21KM)
Chalés AABB.....2,2km.....	RANCHO JR (LARGADA 21KM)
Praça de Juparanã.....23km.....	RANCHO JR (LARGADA 21KM)
Pousada São Manoel.....43km.....	RECANTO DA ROÇA (LARGADA 80KM)
Pousada ARARA.....34km.....	RECANTO DA ROÇA (LARGADA 80KM)
Praça de Juparanã.....46km.....	RECANTO DA ROÇA (LARGADA 80KM)
Pousada São Manoel.....29km.....	RIO PRETO (LARGADA 120KM)
Pousada ARARA.....34km.....	RIO PRETO (LARGADA 120KM)
Praça de Juparanã.....53km.....	RIO PRETO (LARGADA 120KM)

Distâncias aproximadas PCs AUTORIZADOS p Apoio:

RIO PRETO (LARGADA 120KM).....31KM....	RECANTO DA ROÇA/RATINHO (LARGADA 80KM)	
RECANTO DA ROÇA/RATINHO (LARGADA 80KM)....	39KM....	Pesqueiro Areal

CERIMÔNIA DE PREMIAÇÃO

Divulgação dos Resultados

21 de abril (segunda-feira) às 10 AM
ARENA 5D – Praça de Juparanã

Ressaltamos que os resultados divulgados antes da premiação **NÃO SÃO OFICIAIS**

CONTESTAÇÕES

Local: Tenda da organização – 5D ULTRAMARATHON (Praça de Juparanã) dia 20 abril, das 14 PM às 18 PM e 21 abril, das 07 AM às 09 AM.

Caso haja alguma divergência, o atleta deve se dirigir, durante este período, aos staffs disponíveis no supracitado local.

Após esse prazo, não serão aceitas alterações na classificação geral.

Premiação

21 de abril de 2025 (segunda-feira às 11 AM – ARENA 5D – Praça de Juparanã



GIGA+
FIBRA

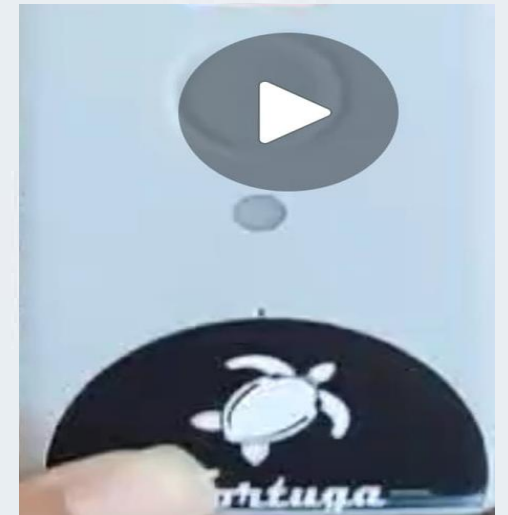


ever
way

5D
ULTRAMARATHON

5D ULTRAMARATHON

2025



OBRIGADO



APOIO/PATROCÍNIO

