



GUIA DO ATLETA

Bem-vindo à **experiência Ultra BM**





CATEGORIAS

75Km Ultra

Para quem não conhece limites.

42km Maratona

O caminho para se tornar um Ultra.

75Km Revezamento

Trios, Sextetos e Octetos.

Traga o time e viva a Ultra mais bonita do país.



SUMÁRIO

- 1.** Informações gerais
- 2.** Cronograma e retirada de kit
- 3.** Documentos necessários
- 4.** Largada
- 5.** Apoio e regras para veículos
- 6.** Percurso e arena da prova
- 7.** Tempo de corte
- 8.** Alimentação e hidratação
- 9.** Premiação
- 10.** Penalidades
- 11.** Regras especiais do revezamento
- 12.** Perguntas frequentes – Dia da prova

1. INFORMAÇÕES GERAIS

Data:

17 de outubro de 2026

Largada:

Praia da Enseada
Bertioga/SP

Chegada:

Praia de Bora Bora
São Sebastião/SP



2. CRONOGRAMA E RETIRADA DE KIT

A retirada do kit é seu primeiro passo oficial para a prova.



15/10 - QUINTA-FEIRA

Local: **Centauro Paulista**

Av. Paulista, 1227 - Bela Vista,
São Paulo - SP, 01311-200

Horário: **10h às 19h**

16/10 - SEXTA-FEIRA

Local: **Av. Tomé de Souza, 349**

Maitinga, Bertioga - SP - 11250-000

(Em frente ao Erivan Estacionamento.)

Horário: **10h às 18h**

PARA RETIRAR O KIT, LEVE:

- QR Code da **inscrição** (Ticket Sports).
- **Documento** com foto.
- **Atestado médico** válido por 6 meses (obrigatório para Solo 75K e 42K).

SE OUTRA PESSOA FOR RETIRAR PARA VOCÊ, ELA DEVE APRESENTAR:

- Cópia do **documento do atleta inscrito**.
- QR Code da **inscrição** (Ticket Sports).
- Cópia do atestado médico (do atleta inscrito), quando obrigatório.

3. DOCUMENTOS NECESSÁRIOS

75K solo e 42K solo
necessário atestado médico
no dia da retirada de kit.

Confira se o documento:

- Foi emitido nos últimos 6 meses;
- Está válido;
- Atende às orientações da organização.

Modalidades em grupo:
atestado médico não obrigatório.



4. LARGADAS

Chegue com pelo menos
1 hora de antecedência.

- **05h00** – 75K Solo
- **05h30** – 42K – maratona
- **06h00** – Trio
- **06h30** – Sexteto
- **06h45** – Octeto

5. APOIO E REGRAS PARA VEÍCULOS

O apoio durante a prova deve seguir as orientações abaixo, de acordo com a modalidade:

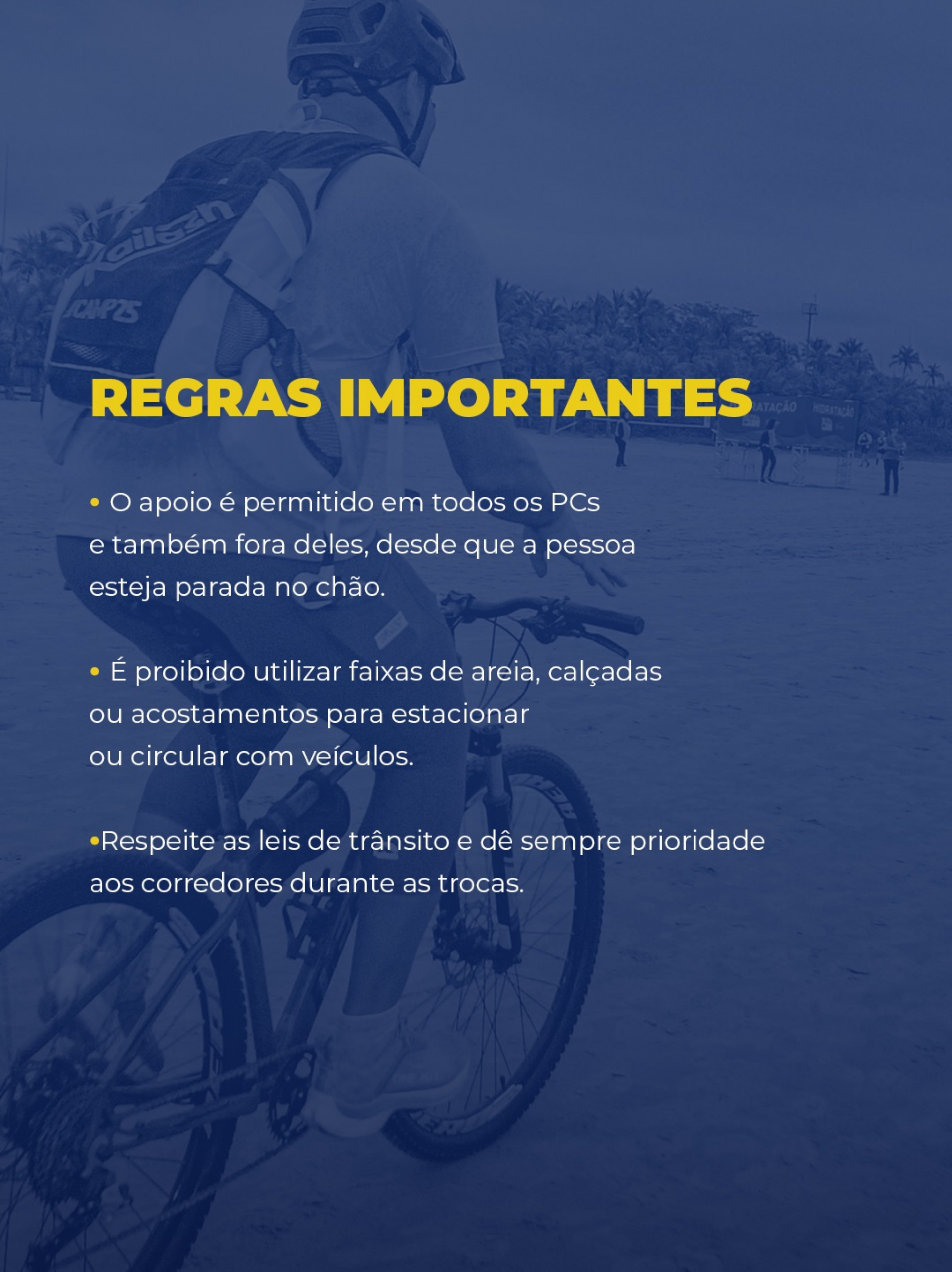
PERMITIDO:

- **75KM SOLO, 42KM MARATONA e 75KM TRIO:** direito a 1 carro de apoio.

- **SEXTETOS e OCTETOS:** direito a 2 carros de apoio ou 1 carro e 1 moto, com 2 capacetes disponíveis.

Todos os veículos deverão estar identificados com os adesivos fornecidos pela organização, posicionados em local visível.

Para os carros, a identificação na parte dianteira é obrigatória para acessar os postos de controle (PCs).

A background image of a cyclist wearing a helmet and a backpack, riding a bicycle on a sandy beach. In the distance, there are palm trees and a banner that says "HIDRATAÇÃO".

REGRAS IMPORTANTES

- O apoio é permitido em todos os PCs e também fora deles, desde que a pessoa esteja parada no chão.
- É proibido utilizar faixas de areia, calçadas ou acostamentos para estacionar ou circular com veículos.
- Respeite as leis de trânsito e dê sempre prioridade aos corredores durante as trocas.

6. PERCURSO E ARENA DA PROVA

PCs: 7 pontos de controle
com staff e hidratação

75KM

PC 1 - KM 7,5

PC 2 - KM 20

PC 3 - KM 26,6

PC 4 - KM 33

PC 5 - KM 46,5

PC 6 - KM 59

PC7 - KM 66,8

42KM

PC 1 - KM 4,3

PC 2 - KM 17,4

PC 3 - KM 23,9

PC 4 - KM 30,4

- **Trocas no revezamento:** apenas nos PCs autorizados;
- Percurso sinalizado com placas, fitas e fiscais.

7. *TEMPO DE CORTE*

O tempo de corte é o horário-limite para o atleta passar por cada **Ponto de Controle (PC)** da prova.

- **PC1 – 07h51**
- **PC2 – 09h40**
- **PC3 – 10h43**
- **PC4 – 11h40**
- **PC5 – 13h50**
- **PC6 – 16h00**
- **PC7 – 17h20**
- **Chegada – 18h40**

Na Ultra BM, **cada PC possui um horário máximo** de passagem. Isso significa que o atleta precisa completar cada trecho dentro do tempo estabelecido para **seguir oficialmente na prova.**



8. ALIMENTAÇÃO E HIDRATAÇÃO

- **PC 4 e PC 6**, haverá isotônico, Coca-cola, sal, água, banana, bananinha e gel de carboidrato; nos demais, apenas água.
- Se preferir, leve sua própria alimentação e mochila de hidratação para a prova.
- Apoio externo permitido, desde que feito com a pessoa parada (e fora dos veículos).

9. PREMIAÇÃO

- Medalha para todos os participantes que completarem a prova no tempo previsto;
- Medalha extra para equipes de apoio (quantidade por modalidade no regulamento);
- Troféus para os 5 primeiros no geral de cada modalidade (feminino, masculino e PCD);
- Troféus para os 3 primeiros por faixa etária no Solo e Desafio (feminino, masculino e misto);
- Troféu para a maior assessoria.





10. PENALIDADES

- **+15 min:** jogar lixo, número não visível, estacionar errado, desrespeitar fiscais;
- **+30 min:** apoio de veículo em movimento, conduta antidesportiva, veículo de apoio a menos de 20 metros do atleta;
- **Desclassificação:** cortar caminho, trocar atleta fora do PC e participar da prova com o número de peito de outro titular.

11. REGRAS ESPECIAIS DO REVEZAMENTO

- O capitão fica como responsável pelo time.
- A equipe receberá um chip de mão na retirada de kit e o mesmo deverá ser passado entre os atletas dentro do funil do PC.
- Cada atleta corre pelo menos um trecho.
- As trocas de atleta deverão ocorrer apenas nos PCs definidos.



12. PERGUNTAS FREQUENTES – DIA DA PROVA

1. Onde deixar meus pertences?

Não existe guarda-volumes nesta prova, portanto, se organize para deixar seus pertences no seu carro de apoio.

2. Há transporte entre largada e chegada?

Não terá - deve ser feito pelo seu próprio apoio.

3. E se minha equipe de apoio se atrasar?

Tenha sempre hidratação e comida extra para chegar ao próximo PC.

4 . Como saberei que estou chegando a um PC?

Haverá sinalização visível e estrutura montada.

5. O que fazer se sentir mal?

Reduza o ritmo e procure atendimento médico no PC mais próximo.

6. E se eu precisar abandonar?

Informe no PC, devolva o chip e aguarde transporte para local seguro.

7. É obrigatório carro de apoio para os solos?

Não é obrigatório, mas recomendamos para 75km solo e 42km pelo menos um veículo de apoio, seja ele carro, moto ou bicicleta.

8. Posso ouvir música?

Sim, com fones de ouvido, mas sugerimos manter volume baixo para ouvir orientações e sons ao redor, especialmente em trechos em rua. Mas atenção: para quem disputa pódio, ouvir música é desclassificatório.

ULTRA
BM
2026
BERTIOGA • BORA BORA

17.10

NOS VEMOS NA LARGADA!

SEESP
SECRETARIA DE
ESPORTES



São
Sebastião
GOVERNO MUNICIPAL
TRANSPARÊNCIA INICIATIVA EXCELÊNCIA