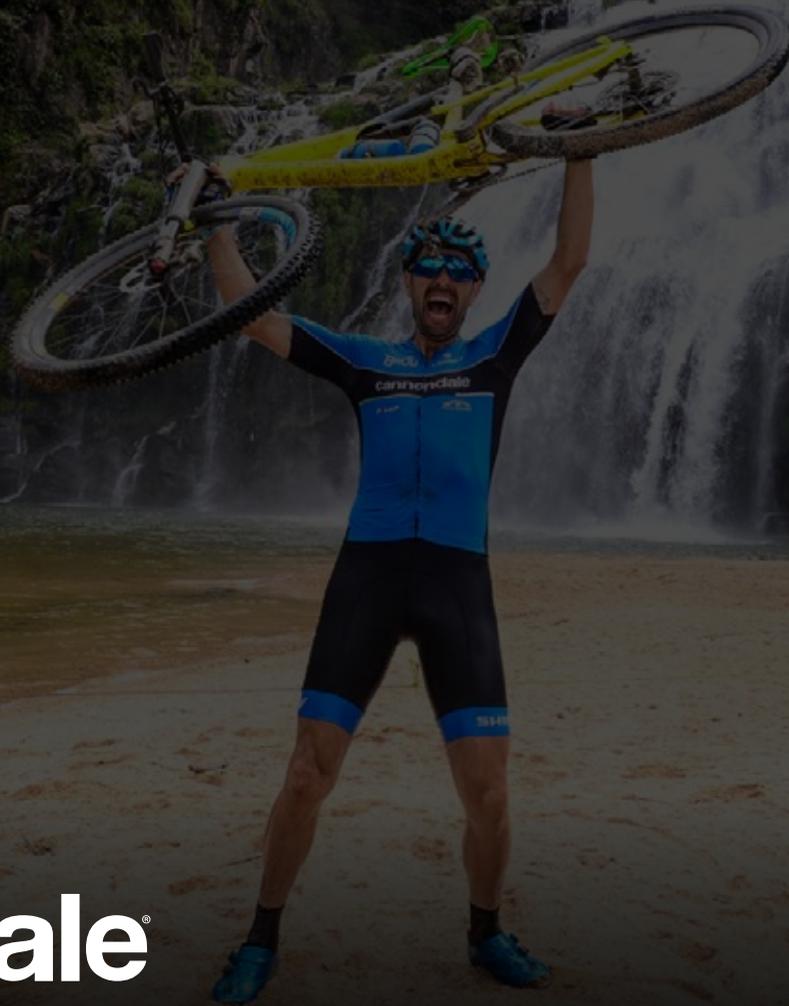


Guia do atleta



powered by
cannondale


VALE do CÉU
Recanto Ecológico

Mensagem do Brou

Bem-vindos brutos e brutas...

Chegou a hora de mais um Desafio Brou na Serra da Canastra para sua sequência na temporada com chave de ouro, o palco será a Serra da Canastra, a aproximadamente 4 horas de distância de BH, e o paraíso do MTB com trilhas e montanhas exuberantes! Vamos inserir vocês no paraíso que nos foi apresentado pelo nosso pai, o saudoso Vavá, 40 e poucos anos atrás (tô ficando velho rsss)!

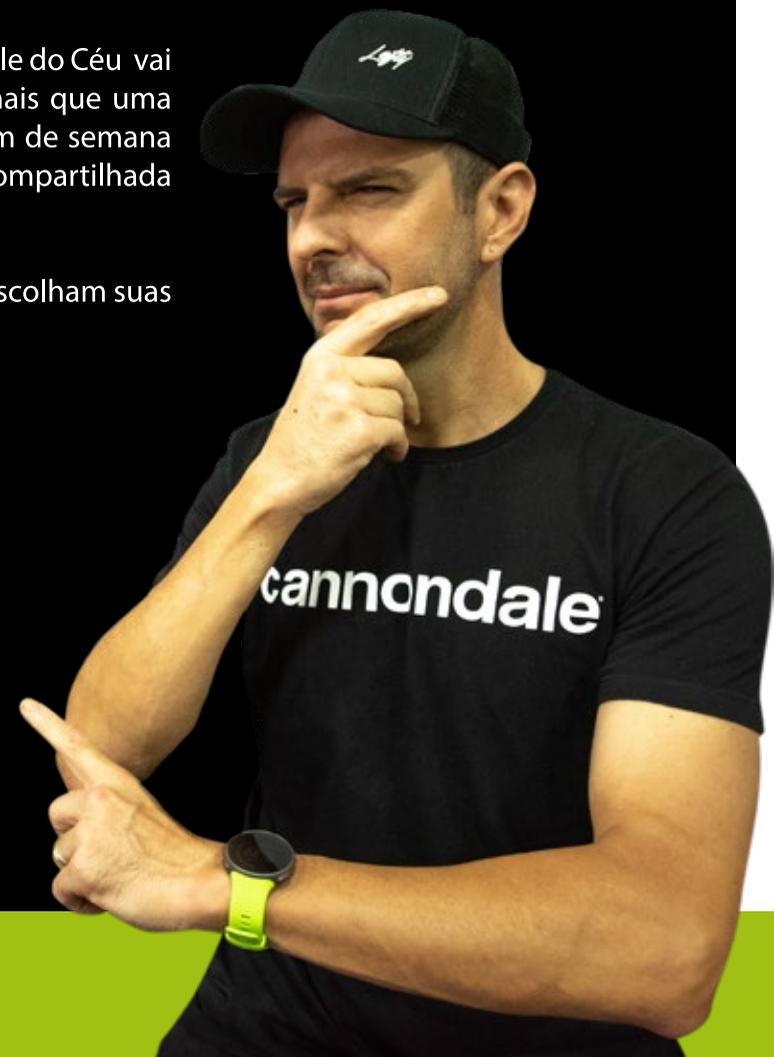
Somos 200 atletas, crianças, amadores e profissionais que buscam a superação de limites! A Pousada Vale do Céu vai receber uma Arena jamais vista antes em eventos outdoor no Brasil, prometemos a vocês muito mais que uma prova, mas sim, uma festa, um evento para a família! Bikers, familiares e amigos vão desfrutar um fim de semana brutal e delirante nas Minas Gerais. Estamos preparando uma festa maluca pra honrar a brutalidade compartilhada por vocês, que acreditaram no sonho!

2021 promete ser... Super ULTRA desafiador, com muitas novidades para os amantes das montanhas. Escolham suas duplas e coloquem a brutalidade pra aflorar. Esperamos vocês nas montanhas de Minas.

Brutimaissss

O sonho nunca acaba! #2021promete #NQSF

Brou Bruto

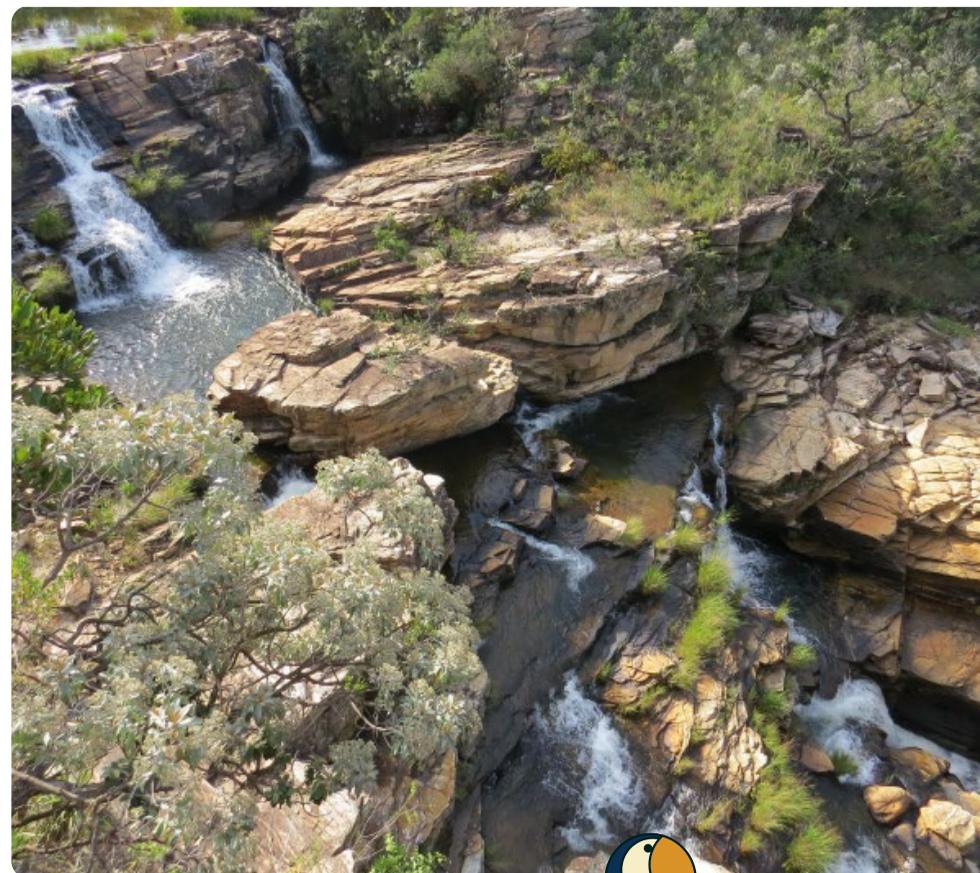


Agradecimento especial

Apoios fundamentais para a realização deste evento.



cannondale



VALE do CÉU
Recanto Ecológico

Patrocinadores

cannondale



Symlä

ERT
CYCLE SPORT

SHIMANO

cemil

vittoria



Bioflora
FARMÁCIA



PLANT-BASED
ELECTROLYTES™
jungle

FourLab
nutrition

Banana Brasil
Cauê

POLAR



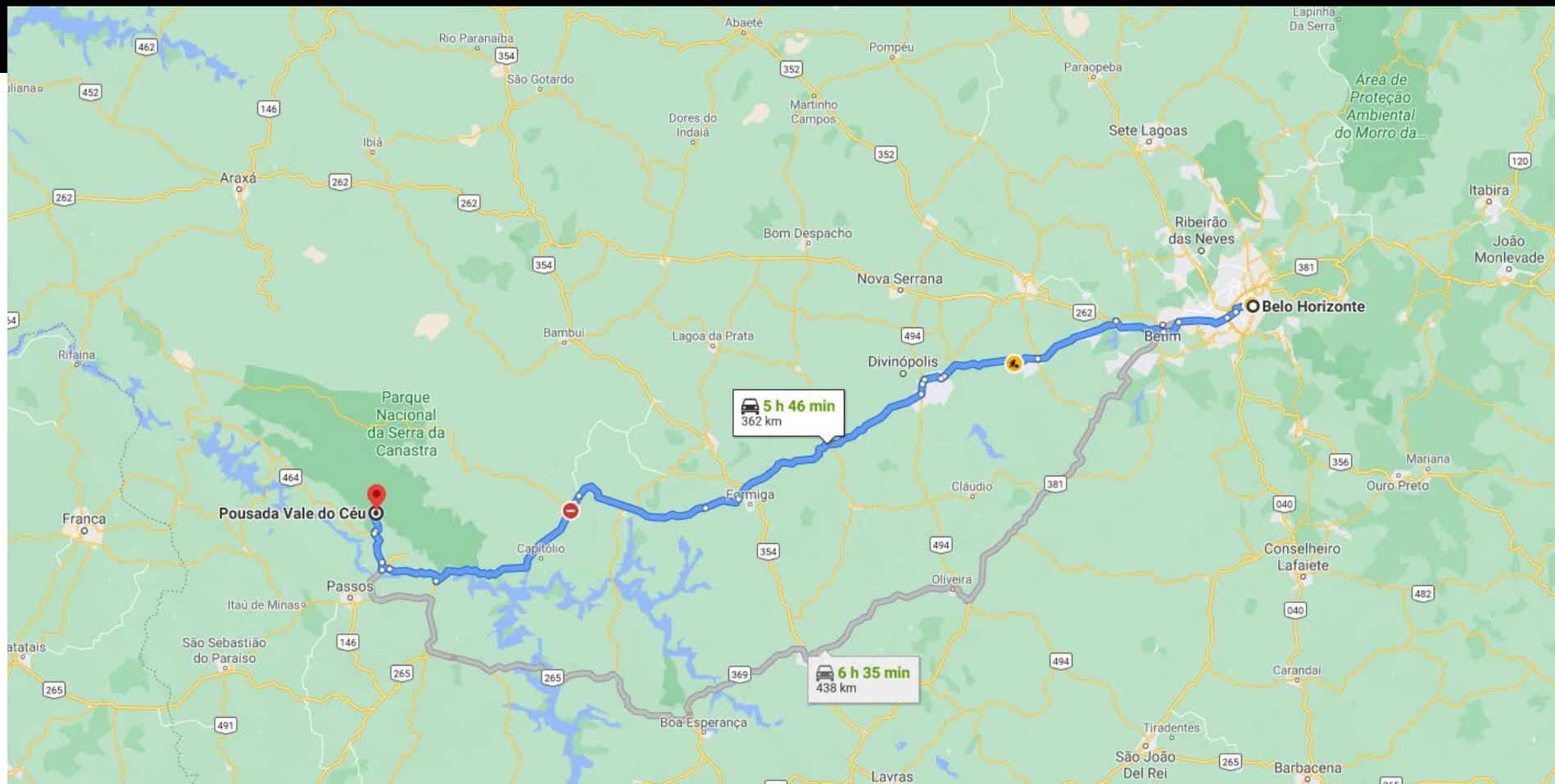
FourLab
nutrition

Gorgeous
EVENTOS



Como Chegar

Busque por
"Pousada Vale do Céu Serra da Canastra"
no apps Google Maps ou Waze.



Belo Horizonte **362 km - 5:45 de viagem**

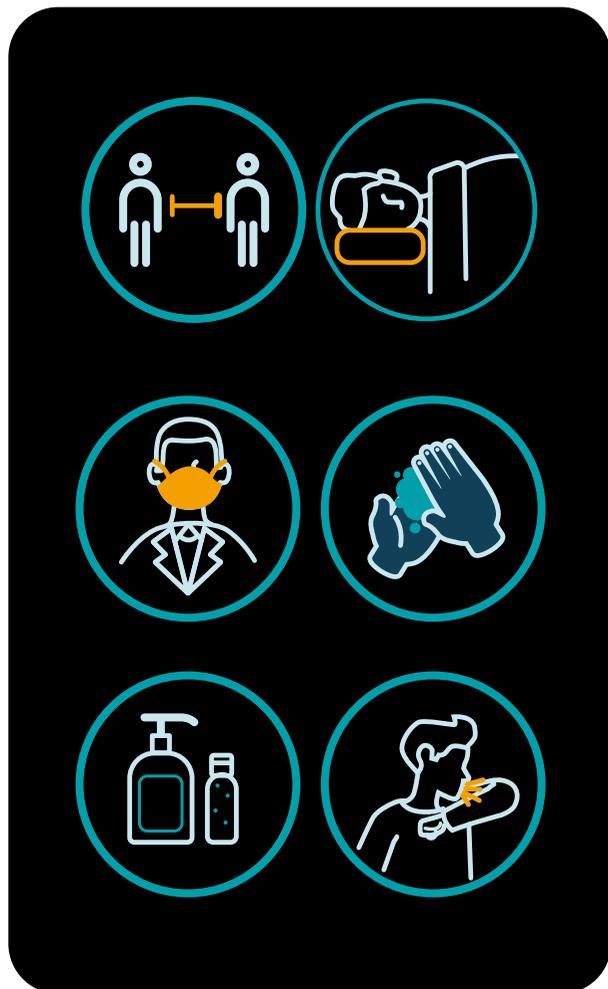
São Paulo **420 km - 5:55 de viagem**

Rio de Janeiro **630 km - 6:30 de viagem**

Seguir até São João Batista do Glória e a partir desta cidade serão 25km de estrada de terra (15km no estradão e 10km numa estrada subindo a serra que, sem chuva, sobe qualquer carro com cuidado).

Não passar por Delfinópolis pois tem que pegar a balsa e são muitos mais quilômetros em estrada de terra.

Medidas preventivas contra Covid-19



Uso de máscara obrigatório tampando nariz, boca (até o queixo).

Lave as mãos sempre ou utilizei álcool em gel 70%.

Não leve as mãos à boca ou olhos.

Mantenha o distanciamento social.

Não tire selfies sem máscara.

Apresentar teste negativo para covid-19 impresso (feito no mínimo em 20 de agosto).

Estacionamento



Criamos uma área de estacionamento à esquerda da estradinha que acessa a pousada. Chegando lá, nosso staff vai orientar você a parar o carro no lugar certo e se precisar de ajuda com as malas teremos caminhonetes para esse transporte (você desce na bike e as malas na caminhonete).

O que é preciso para retirar seu kit?

**Se for o próprio atleta:
Apresentar identidade e cumprir a Ação Social.**

**Se for retirar para terceiros:
Apresentar a foto da identidade do atleta pelo celular.
Também cumprir a Ação Social.**



O que tem na Arena

Loja Brou Bike Center

Cervejaria 040

Lounge Cannondale

Service Center Shimano

RK Massagens

Palco com telão de LED

Ambulância com UTI

Bike Wash gratuito auto serviço

Apoio neutro Shimano grátis

Bike wash gratuito K7 Pro Clean

Dicas

Viaje tranquilo, respeite as normas de trânsito.

Vamos todos juntos seguir os protocolos contra a COVID 19 e fazer um evento seguro para todos.

Hidratação

A semana da prova é quando a hidratação se faz mais importante. Estar hidratado é fundamental para conseguir fazer uma boa prova. A partir do domingo, 3 dias antes, force-se a tomar 3 litros de água por dia - aproveite e faça disto um hábito para a vida toda!

Alimentação

O cavalo anda o que o cavalo come, não é mesmo? Na semana da prova o ideal é alimentar-se com muitos carboidratos "bons" - batatas, beterraba, mandioca, massa com molhos leves, pizza sem embutidos (presunto, salaminho, calabresa). Evite lácteos na manhã da prova, pois são alimentos de difícil digestão e você pode ficar se lembrando daquele copo de leite a prova toda. :)

Protetor Solar

O câncer de pele é o tumor mais frequente no Brasil e no mundo e avança cada vez mais em atletas outdoor, segundo pesquisas científicas recentes.. A melhor prevenção é, sem dúvidas, SEMPRE fazer uso de protetor solar, pelo menos fator 50, 1h antes de cada atividade física outdoor (Trail Run, Mountain Bike ou outros). Reaplicar após 2h de atividade também é recomendável.

Cronograma

Terça feira - 14 de Setembro

Entre 14h e 18h – Entrega de Kits

Local: Centro de Convivência Pousada Vale do Céu

Faremos a entrega respeitando o distanciamento social e com uso obrigatório da máscara de proteção colocada da maneira correta, sobre a boca e o nariz.

A partir de 10h – Pista do Prólogo aberta e marcada para treinos e diversão.

A partir de 14h: Permitido o acesso às barracas

A partir de 19h – Jantar (faremos o jantar em 2 turnos: 19h às 20h e 20h às 21h. Horário será definido na entrega de kits e usando pulseiras de cores diferentes. A cada dia o horário será mudado (quem jantou entre 19h e 20h em um dia, jantará entre 20h e 21h no outro).

Almoço não incluído

Cronograma

Quarta feira - 15 de Setembro

Prólogo

Café da manhã – 06h30 às 07h30 e 07h45 às 08h45 (turmas alternadas)

Entre 08h e 12h: Entrega de Kits
Local: Centro de Convivência Vale do Céu

Entre 08h e 20h – Suporte Neutro Shimano na Arena UltraBrou

A partir de 08h: Pista do prólogo aberta

Almoço: 11h às 12h e 12h às 13h (por ordem de largada no prólogo)

Largada em 5 grupos de 30 pessoas

18h: Cerimônia de Premiação do Prólogo – Apresentação de fotos e vídeo da etapa.

A partir de 19h – Jantar (faremos o jantar em 2 turnos: 19h às 20h e 20h às 21h).

Café da manhã, almoço e jantar incluídos

Cronograma

Quinta feira - 16 de Setembro Etapa Rainha

Café da manhã: de 06h às 06h45 e 06h45 às 07h30

08h: Largada em 5 grupos de 30 pessoas

Faremos a largada em 4 grupos de 50 atletas, com intervalos de 3 minutos. Os 50 primeiros na classificação geral largam 08h, e assim sucessivamente.

Entre 06h30 e 20h – Suporte Neutro Shimano na Arena UltraBrou

A partir de 11h: Chegada dos primeiros atletas

Almoço: 11h30 às 15h, por ordem de chegada respeitando a lotação de 100 lugares no restaurante.

18h: Cerimônia de Premiação da Etapa Rainha – Apresentação de fotos e vídeo da etapa. (Mantenha distanciamento social!)

A partir de 19h – Jantar (faremos o jantar em 2 turnos, de acordo com as cores da pulseira): 19h às 20h e 20h às 21h.

Café da manhã, almoço e jantar incluídos

Cronograma

Sexta feira - 17 de Setembro

Clássicos

Café da manhã: de 06h às 06h45 e 06h45 às 07h30 de acordo com a ordem de largada (100 primeiros no 1º turno e os demais no 2º turno)

08h: Largada em 5 grupos de 30 pessoas

Entre 6h30 e 20h – Suporte Neutro Shimano na Arena Ultra Brou

Faremos a largada em 4 grupos de 50 atletas, com intervalos de 3 minutos. Os 50 primeiros na classificação geral largam 08h, e assim sucessivamente

A partir de 11h20: Chegada dos primeiros atletas

Almoço: 11h30 às 15h, por ordem de chegada respeitando a lotação de 100 lugares no restaurante.

18h: Cerimônia de Premiação da Etapa Clássicos da UltraBrou – Apresentação de fotos e vídeo da etapa. Mantenha distanciamento social!

A partir de 19h – Jantar (faremos o jantar em 2 turnos, de acordo com as cores da pulseira): 19h às 20h e 20h às 21h.

Café da manhã, almoço e jantar incluídos

Cronograma

Sábado - 18 de Setembro

Rock And Roll

Café da manhã: de 06h às 06h45 e 06h45 às 07h30 de acordo com as ordens de largada

08h: Largada em 5 grupos de 30 pessoas

A partir de 10h30: Chegada dos primeiros atletas

Almoço: 11h30 às 15h, por ordem de chegada respeitando a lotação de 100 lugares no restaurante.

18h: Cerimônia de Premiação da Altos da Babilônia – Apresentação de fotos e vídeo da etapa.

19h: Cerimônia de Premiação da UltraBrou 2020 (Mantenha distanciamento social!)

A partir de 20h – Jantar (faremos o jantar em 2 turnos, de acordo com as cores da pulseira): 20h às 21h e 21h às 22h.

Café da manhã, almoço e jantar incluídos

Cronograma

Domingo - 19 de Setembro

A partir de 8h: Café da manhã por ordem de chegada, respeitando o limite do restaurante.

Café da manhã incluído

#DIA 01

PRÓLOGO

16,4 KM

500 METROS 

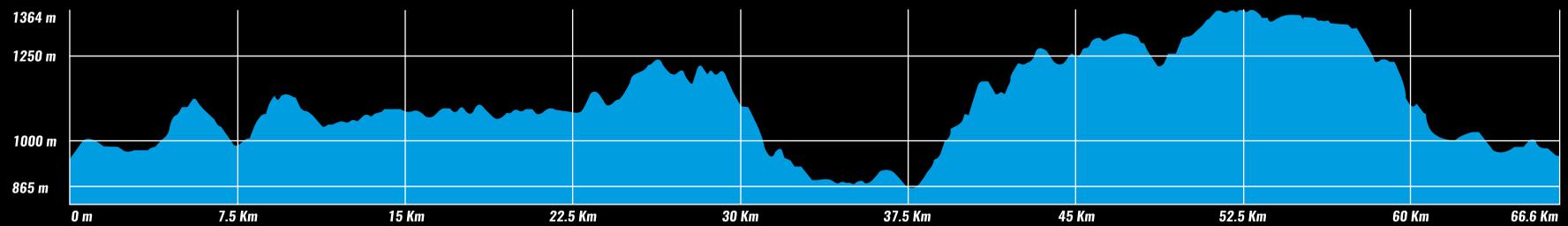
rth
ologies



#DIA 02

ETAPA RAINHA
66,6 KM
1.915 METROS 

h
logies

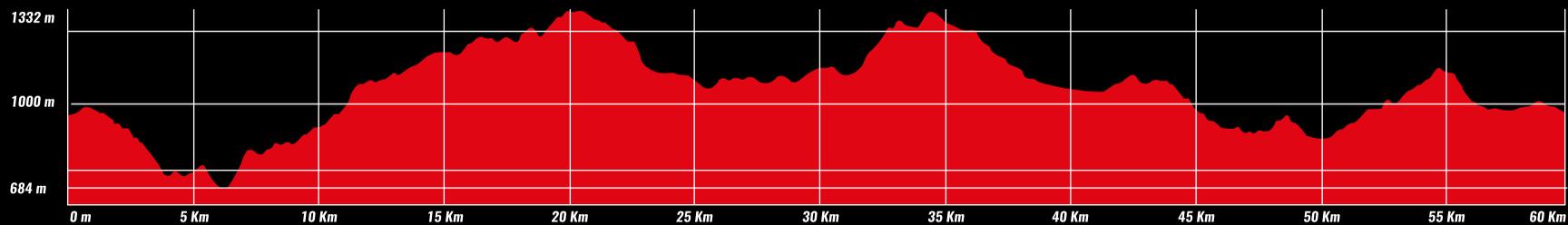


#DIA 03

CLÁSSICOS DA ULTRA BROU

59,7 KM

1.840 METROS 

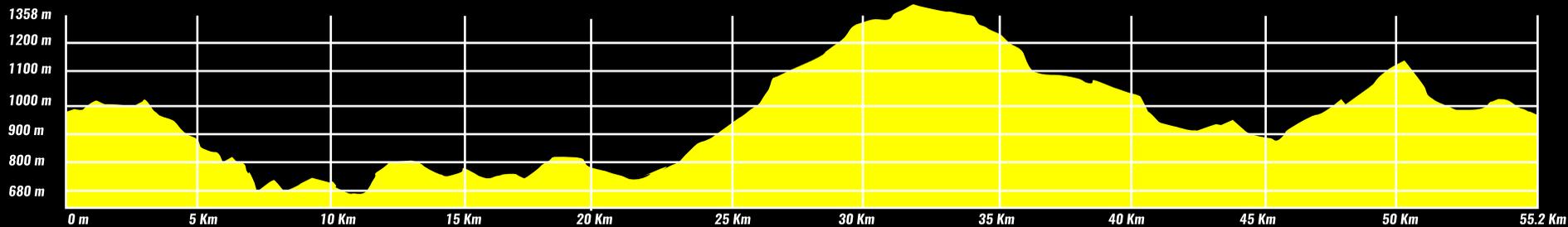


#DIA 04

ROCK AND ROLL

55,2 KM

1.680 METROS 





Boa Prova!

Aproveite as trilhas da Canastra