

La Misión Brasil 55K

14 de agosto de 2026

A faixa é o intervalo provável do seu tempo, não um limite garantido. Terminar depois do tempo previsto é mais provável do que terminar antes: imprevistos atrasam mais do que um dia perfeito adianta. Para apoio e cortes, use o tempo maior. Calculado para 20 a 26 °C ao longo do dia, largada 07:00. O tempo inclui uma estimativa de parada nos postos, ajustada ao seu nível.

TEMPO DE PROVA	FAIXA PROVÁVEL	CHEGADA PREVISTA	DISTÂNCIA	D+
13h05	12h16 - 14h43	20h05	55,1 km	+4.025 m

POSTOS DE CONTROLE

POSTO	CHEGA ÀS	FOLGA DO CORTE	SERVIÇOS
Largada km 0	07h00	sem corte	sem serviços
PH Tambo km 6	07h48 dia ruim 07h54	sem corte	Água · Banheiro
PCA Toca do Lobo km 14,5	09h02 dia ruim 09h17	Com folga 1h27 antes do corte Corte 10h30 (3h30)	Água · Isotônico · Refrigerante · Café · Fruta · Comida · Banheiro
PH Quartzito km 16,5	09h52 dia ruim 10h14	Com folga 1h37 antes do corte Corte 11h30 (4h30)	Água
Capim Amarelo km 19,5	11h02 dia ruim 11h33	Com folga 2h27 antes do corte Corte 13h30 (6h30)	sem serviços
PCA Pedra da Mina km 24,5	12h24 dia ruim 13h05	sem corte	Água · Café · Queijo · Goiabada · Comida
PH Deus me Livre km 30	14h25 dia ruim 15h21	sem corte	Água
PCA Paiolinho km 36	15h26 dia ruim 16h29	Com folga 6h33 antes do corte Corte 22h00 (15h00)	Fisioterapia · Médico · Drop bag · Água · Isotônico · Energético · Café · Comida quente · Fruta · Banheiro
PCA Lamins km 43	17h36 dia ruim 18h56	sem corte	Água · Isotônico · Açaí · Comida
PCA Rancho do Mato km 50	19h20 dia ruim 20h52	sem corte	Água · Isotônico · Café · Comida · Banheiro
Rodovia km 54,1	19h56 dia ruim 21h33	Com folga 7h48 antes do corte Corte 03h45 (20h45)	sem serviços
Chegada (Pórtico) km 55,1	20h05 dia ruim 21h43	Com folga 7h54 antes do corte Corte 04h00 (21h00)	Médico · Água · Isotônico · Fruta · Comida · Banheiro

O status do corte é calculado no cenário "dia ruim" (a linha sob a chegada), não na média: Com folga significa passar o corte com 30 min ou mais de sobra mesmo num dia ruim; Atenção, sobra entre 10 e 30 min; Risco, sobra abaixo de 10 min ou corte perdido.

Este plano é uma estimativa informativa baseada nos dados fornecidos e no percurso da prova. Não substitui orientação de profissional de saúde, nutricionista ou treinador. Conheça seus limites e respeite as orientações da organização da prova.