

SEMPRE CORRENDO

SEMPRECORRENDO.COM/CAMP-2027

TRAINING CAMP SEMPRE CORRENDO 2027

TRAVESSIA LAPINHA–TABULEIRO

Três dias na Serra do Cipó, uma travessia guiada pela Serra do Espinhaço e a **cachoeira mais alta de Minas Gerais**. Você escolhe entre 12, 15 ou 35 km. O resto a gente organiza.

07–09
MAIO DE 2027

1º LOTE PROMOCIONAL A PARTIR DE R$ 2.170

BASE: POUSADA RANCHO CIPÓ

SERRA DO CIPÓ · MG

O CAMP

UM FIM DE SEMANA PARA SAIR DA TELA E ENTRAR NA MONTANHA.

O encontro presencial da Sempre Correndo: uma travessia guiada até a Cachoeira do Tabuleiro, no seu ritmo, com a equipe por perto do primeiro ao último quilômetro. Sempre correndo, nunca com pressa.

3
dias na Serra do Cipó

3
percursos: 12, 15 e 35 km

273 m
de queda livre na Cachoeira do Tabuleiro

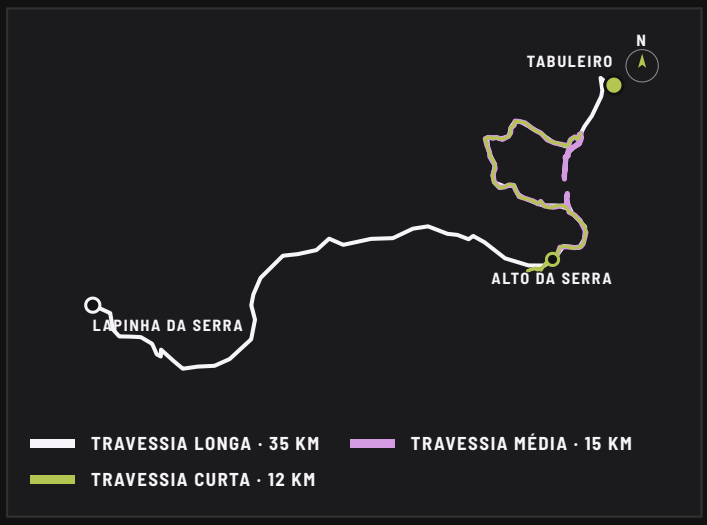
1.440 m
de altitude no ponto mais alto

A TRAVESSIA

DE LAPINHA DA SERRA À MAIOR CACHOEIRA DE MINAS.

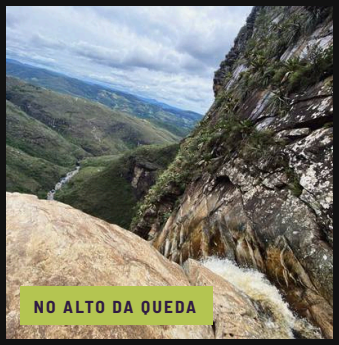
A Travessia Lapinha–Tabuleiro é um dos percursos mais icônicos de montanha da Serra do Espinhaço. Liga a vila de Lapinha da Serra, em Santana do Riacho, à Cachoeira do Tabuleiro, em Conceição do Mato Dentro: a mais alta de Minas Gerais e a terceira maior do Brasil.

- **Campos rupestres** e lajes de pedra a perder de vista
- **Capões de mata** fechada e poços para refrescar
- **Cristas expostas** com vista panorâmica o caminho inteiro
- **Mirantes** de frente para a queda do Tabuleiro











PERCURSOS

TRÊS DISTÂNCIAS, UMA CHEGADA.

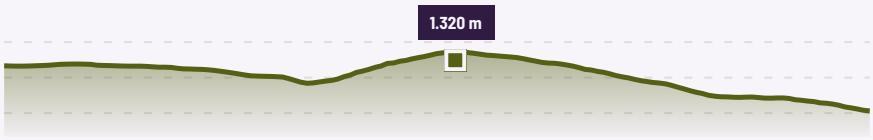
Todos os percursos terminam no Tabuleiro e descem mais do que sobem. A diferença está em quanto tempo você quer passar na serra e quanta subida quer encarar até lá.

12 km
TRAVESSIA CURTA

INICIANTE

SUBIDA	DESCIDA
300 m D+	700 m D–

LARGADA	CHEGADA
Alto da serra	Tabuleiro



Mais descida do que subida, lajes de pedra e campo rupestre até o Tabuleiro. A porta de entrada para a corrida de montanha, com a mesma chegada de quem faz a longa.

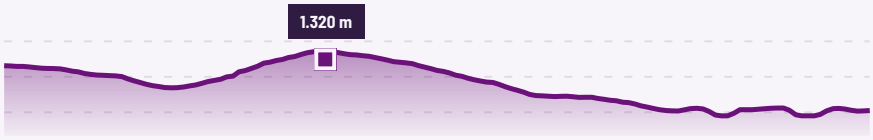
Para quem está começando na trilha ou quer viver a travessia com folga para parar, fotografar e curtir.

15 km
TRAVESSIA MÉDIA

INICIANTE A INTERMEDIÁRIO

SUBIDA	DESCIDA
500 m D+	900 m D–

LARGADA	CHEGADA
Alto da serra	Tabuleiro



Um pouco mais de serra, mais subida e uma descida longa até o Tabuleiro. O passo seguinte para quem já corre em trilha e quer sentir a montanha de verdade.

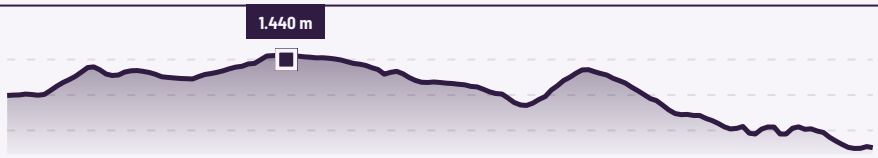
Para quem já tem algumas trilhas nas pernas e quer passar a manhã inteira em movimento na serra.

35 km
TRAVESSIA LONGA

INTERMEDIÁRIO A AVANÇADO

SUBIDA	DESCIDA
1.200 m D+	1.600 m D–

LARGADA	CHEGADA
Lapinha da Serra	Tabuleiro



A travessia completa: sai da vila de Lapinha da Serra, cruza cristas expostas, capões de mata e campos rupestres da Serra do Espinhaço e termina na maior cachoeira de Minas.

Para quem já fez provas longas em montanha e está bem com muitas horas em movimento, subida acumulada e descida técnica.

Na dúvida entre dois? Conte para o Diogo como estão seus treinos. Ele ajuda a escolher o percurso que combina com o seu momento. Falar com o Diogo →

PROGRAMAÇÃO

SEXTA A DOMINGO, HORA A HORA.

Horários previstos pela organização. Ajustes finos, se houver, chegam no Guia do Atleta e no briefing.

SEXTA · 7 DE MAIO

CHEGAR, CONHECER, PREPARAR.

16h — **Entrada na pousada e café colonial**
Recepção no salão de eventos do Rancho Cipó com queijo, doce de leite, bolos e café, e retirada dos kits.

17h–18h — **Briefing técnico**
Percursos, ritmo, equipamentos e tudo o que acontece no sábado, explicado pela equipe.

18h–20h — **Tira-dúvidas com a equipe**
Hora de conversar com os guias, conferir o equipamento e retirar o café da manhã de sábado.

DOMINGO · 9 DE MAIO

UM CAFÉ ANTES DE VOLTAR.

7h30–10h — **Café da manhã e despedida**
Mesa farta no Rancho Cipó, fotos e a volta para casa sem pressa.

Até 14h — **Saída da hospedagem**
Dá tempo de aproveitar a piscina antes de pegar a estrada.

SÁBADO · 8 DE MAIO

O DIA DA TRAVESSIA.

04h — **Café da manhã no quarto**
O kit café sai da pousada na véspera. Você acorda, come com calma e veste o colete.

04h30 — **As vans saem da pousada**
Transfer até a largada de cada percurso: Lapinha da Serra para a longa, o alto da serra para a curta e a média.

06h30 — **Largada com o dia nascendo**
Grupos guiados, com guia à frente e fecha-trilha atrás. Cada um no seu ritmo.

Manhã — **Campo rupestre, lajes e poços**
A Serra do Espinhaço inteira em volta: cristas, capões de mata e água para molhar o rosto.

Até 14h30 — **A cachoeira mais alta de Minas**
Chegada ao Tabuleiro, com mirantes de frente para a queda. A janela da travessia vai das 6h30 às 14h30.

15h — **Almoço de confraternização**
Comida mineira no distrito do Tabuleiro, com histórias da trilha ainda quentes.

16h30 — **Van de volta para a pousada**
Banho, piscina aquecida, perna para cima.

20h — **Jantar de encerramento**
O grupo inteiro junto para fechar o dia. Local a definir.

A BASE

POUSADA RANCHO CIPÓ: UM VALE AO PÉ DA SERRA.



Campo verde, mata em volta e os paredões da Serra do Cipó no horizonte. Depois de horas de trilha, não existe lugar melhor para chegar: piscina com vista para a montanha, piscina climatizada e sauna para soltar as pernas, rede na varanda do bangalô.

E você não precisa pensar em logística. A recepção e o briefing acontecem no salão de eventos da pousada, o café de sábado vai para o quarto na véspera, a van sai da porta às 4h30 e traz todo mundo de volta no fim da tarde.

Pousada Rancho Cipó
Rod. MG-010, km 99 · Serra do Cipó, Santana do Riacho (MG)
Cerca de 100 km de Belo Horizonte pela MG-010, a 2,5 km da vila.

- **Piscinas com a serra de fundo**
  Piscinas externas, adulto e infantil, abertas das 9h às 19h.
- **Piscina climatizada e sauna**
  Coberta, para soltar as pernas na volta da travessia.
- **Chalés e bangalôs**
  Suítes em chalés avarandados e bangalôs com rede na varanda.
- **Café da manhã incluso**
  Nas duas manhãs da hospedagem. No sábado ele vai para o quarto na véspera.
- **Restaurante só para hóspedes**
  Cardápio à la carte das 11h às 21h, servido também na piscina e nos quartos.
- **Lazer para o fim de semana**
  Quadra de tênis de saibro, beach tennis e salão de jogos, com material sem custo.



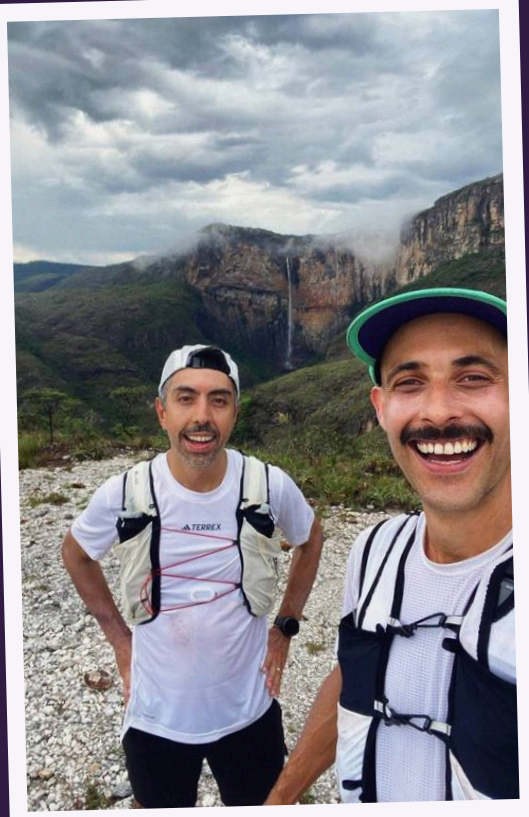




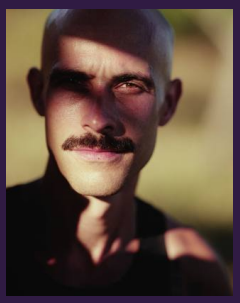


QUEM GUIA

QUEM CONHECE CADA PEDRA DO CAMINHO.



NO MIRANTE DO TABULEIRO



DIOGO FRANÇA

GUIA LÍDER E COACH

Biólogo, mestre em Zoologia e guia de corrida em trilha. Desenhou os três percursos do camp e conhece de perto as trilhas da Serra do Cipó e do Espinhaço, com o olhar de quem estuda o cerrado e os campos rupestres. Tem ultras de mais de 100 km na bagagem e é com ele que você conversa para fechar a sua vaga.



GABRIEL MOTTA

GUIA E COACH

Ultramaratonista com várias ultras no currículo, no Brasil e fora, e certificação UESCA Ultrarunning Coach, formação específica para distâncias acima da maratona. Conhece a Serra do Espinhaço de travessias e expedições em montanha, e leva esse repertório para o ritmo, a estratégia e a alimentação de cada grupo.

BARBARA PERET

Guia da equipe Sempre Correndo

ATLETAS DA SERRA DO CIPÓ

Guias locais da Serra do Cipó, que conhecem cada trecho da travessia

GUIA À FRENTE, FECHA-TRILHA ATRÁS

Cada grupo anda com guia líder e fecha-trilha, no ritmo combinado.

BRIEFING ANTES DE IR

Online, de 15 a 30 dias antes, e presencial na sexta, na pousada.

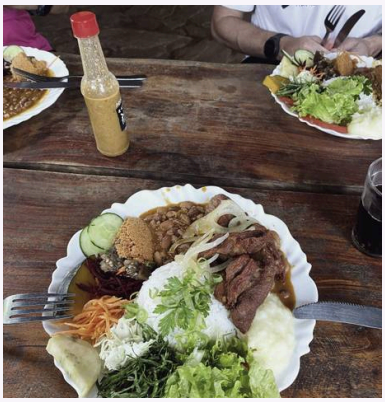
GUIAS DA REGIÃO

Atletas da Serra do Cipó que conhecem cada trecho da travessia.

O QUE ESTÁ INCLUSO

VOCÊ TREINA. A GENTE ORGANIZA.

- ✓ Duas noites na Pousada Rancho Cipó, em quarto duplo ou triplo, com café da manhã
- ✓ Recepção com café colonial na sexta-feira
- ✓ Briefing técnico presencial e sessão de tira-dúvidas
- ✓ Transfer de van no sábado: pousada → largada e Tabuleiro → pousada
- ✓ Guias especializados, com guia líder e fecha-trilha em cada grupo
- ✓ Entrada no Parque Municipal Natural do Tabuleiro
- ✓ Almoço de confraternização no Tabuleiro
- ✓ Jantar de encerramento no sábado
- ✓ Kit do atleta com a camisa oficial do camp, e seguro
- ✓ Guia do Atleta em PDF, briefing online e grupo exclusivo no WhatsApp





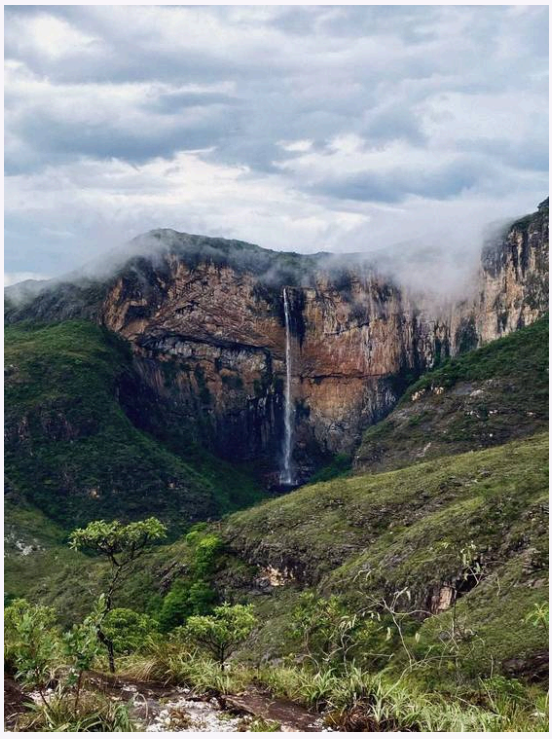
FICA POR SUA CONTA

- × Transporte da sua cidade até a Serra do Cipó, ida e volta
- × Jantar de sexta-feira (7/5)
- × Almoço de domingo (9/5)

No pacote sem hospedagem, saem as duas noites na pousada e o café de sábado no quarto; o café da manhã de domingo continua incluso.

OPCIONAL

- + Transfer do Aeroporto de Confins para a Serra do Cipó, ida e volta (cobrado à parte)



VALORES

1º LOTE PROMOCIONAL.

Valores por pessoa, com ou sem hospedagem no Rancho Cipó. Pague com cartão em até 6x sem juros ou aproveite 5% de desconto no Pix. Atletas da assessoria têm 10% no cartão ou 15% no Pix, após confirmação com a equipe.

1º LOTE PROMOCIONAL

COM HOSPEDAGEM

O pacote completo, com duas noites no Rancho Cipó.

R$ 2.997 POR PESSOA

- Duas noites no Rancho Cipó, quarto duplo ou triplo
- Cafés da manhã de sábado e domingo
- Recepção, briefing e tira-dúvidas na sexta
- Transfer, guias e entrada no parque
- Almoço e jantar de sábado
- Kit do atleta e seguro

QUERO IR COM HOSPEDAGEM

1º LOTE PROMOCIONAL

SEM HOSPEDAGEM

Para quem já tem onde ficar na Serra do Cipó.

R$ 2.170 POR PESSOA

- Recepção, briefing e tira-dúvidas na sexta
- Café da manhã de domingo no Rancho Cipó
- Transfer, guias e entrada no parque
- Almoço e jantar de sábado
- Kit do atleta e seguro

QUERO IR SEM HOSPEDAGEM

COMO GARANTIR A SUA VAGA

1

Chame a equipe

Conte qual pacote você quer e, se já souber, qual percurso está considerando.

2

Defina sua condição

A equipe confere o pacote, o benefício de atleta quando houver e a melhor forma de pagamento.

3

Receba o link

Você recebe o link do Asaas para cartão em até 6x sem juros ou Pix com desconto.

4

Briefing online

Entre 15 e 30 dias antes do camp, com logística, equipamento e percursos.

5

7 de maio: chegou a hora

Café colonial, briefing presencial e uma noite de sono antes da travessia.

Ficou alguma dúvida? O Diogo responde no WhatsApp (31) 98389-6001.

TIRAR DÚVIDAS

DÚVIDAS

PERGUNTAS FREQUENTES.

O CAMP

O que é o Training Camp Sempre Correndo?

É o encontro presencial da assessoria: um fim de semana na Serra do Cipó, de 7 a 9 de maio de 2027, com base na Pousada Rancho Cipó. Sexta tem recepção e briefing, sábado é o dia da travessia guiada até a Cachoeira do Tabuleiro (12, 15 ou 35 km), com almoço e jantar de confraternização, e domingo é café e despedida.

Preciso ser aluno da Sempre Correndo para participar?

Não. O camp é aberto a qualquer corredor que queira viver a travessia, treinando com a gente ou não.

É uma prova? Tem cronometragem ou premiação?

Não. É uma travessia guiada, sem classificação. Cada grupo anda no ritmo combinado com os guias, e o objetivo é chegar inteiro, bem e com vontade de voltar.

Vai ter palestra ou clínica?

O formato é focado na experiência prática: briefing técnico e tira-dúvidas na sexta, a travessia no sábado e muito tempo de convivência com a equipe. Não há palestrantes externos.

PERCURSOS E PREPARO

Como escolho entre 12, 15 e 35 km?

Olhe para os seus treinos recentes, para a sua experiência em descidas e para quanto tempo você costuma ficar em movimento. A curta é voltada a iniciantes, a média vai de iniciante a intermediário e a longa é para intermediários e avançados. Se ficar em dúvida, chame o Diogo: ele ajuda a escolher com base no seu momento.

Nunca corri em trilha. Posso ir?

Pode, na travessia curta, que foi pensada para quem está começando. Só vale saber que trilha não é asfalto: terreno irregular, pedras e descidas pedem atenção e algum preparo, mesmo em distâncias menores.

O que significam D+ e D−?

D+ é a soma de todas as subidas do percurso e D− é a soma das descidas. Os três percursos descem mais do que sobem: 300 m D+ e 700 m D− na curta, 500 m D+ e 900 m D− na média, e 1.200 m D+ e 1.600 m D− na longa.

Quanto tempo dura a travessia?

A janela é das 6h30 às 14h30. O tempo de cada grupo depende do percurso e do ritmo, e os guias organizam as paradas para que todos cheguem a tempo do almoço no Tabuleiro.

E se eu cansar no meio do caminho?

Ninguém fica para trás: cada grupo tem um guia à frente e um fecha-trilha atrás, e a organização tem planos de contingência para imprevistos. Conversar com a equipe antes de escolher o percurso é a melhor forma de evitar esse cenário.

Como me preparo até maio?

Se você é atleta da assessoria, o seu planejamento já pode incluir o camp como objetivo. Se ainda não treina com a gente, fale com o Diogo: dá para montar a preparação com a assessoria ou com uma consultoria online de 60 minutos.

Que equipamento preciso levar?

A lista obrigatória sai no Guia do Atleta e é revisada no briefing. Para ir se organizando: tênis de trilha, colete ou mochila de hidratação, corta-vento leve, boné, protetor solar e alimentação para a travessia.

Preciso levar água e comida durante a travessia?

Sim. Almoço e jantar estão incluídos, mas a hidratação e a alimentação durante a trilha são suas. A quantidade recomendada para cada percurso vem no Guia do Atleta.

E se chover?

Maio costuma ser um mês de pouca chuva na Serra do Cipó, mas quem manda é a montanha. Se o tempo exigir, a equipe ajusta horários ou trajetos para manter todo mundo em segurança.

POUSADA E LOGÍSTICA

Onde fica a Pousada Rancho Cipó?

Na Rodovia MG-010, km 99, na Serra do Cipó (Santana do Riacho, MG): cerca de 100 km de Belo Horizonte e a 2,5 km da vila.

Como chego à Serra do Cipó?

O deslocamento até a Serra do Cipó fica por conta de cada participante. Para quem chega de avião, há transfer do Aeroporto de Confins até a Serra do Cipó, ida e volta, cobrado à parte. O grupo exclusivo no WhatsApp também ajuda a combinar caronas.

Como são os quartos?

O pacote com hospedagem inclui duas noites em quarto duplo ou triplo, em suítes ou bangalôs do Rancho Cipó, com café da manhã. A divisão é combinada antes do camp.

Posso ficar em quarto com meu par ou com amigos?

Sim, avise na inscrição com quem você quer dividir o quarto. Pedidos de quarto individual dependem de disponibilidade e são conversados direto com o Diogo.

Posso me hospedar em outro lugar?

Pode, com o pacote sem hospedagem. Ele inclui a programação de sexta, o café da manhã de domingo no Rancho Cipó e toda a estrutura de sábado. Só lembre que as vans saem da pousada às 4h30.

Quais são os horários de entrada e saída da pousada?

A entrada é a partir das 16h de sexta, 7 de maio, junto com a recepção do camp. A saída é até as 14h de domingo, 9 de maio.

Onde jantar na sexta-feira?

O jantar de sexta não está incluído. O restaurante do Rancho Cipó atende hóspedes das 11h às 21h, com cardápio à la carte, e a vila da Serra do Cipó fica a poucos minutos.

Posso levar alguém que não vai correr?

Acompanhantes são bem-vindos na pousada, mas a participação nas refeições, no transfer e nas atividades do camp precisa ser combinada com o Diogo antes da inscrição.

ALIMENTAÇÃO

Quais refeições estão incluídas?

Café colonial de recepção na sexta, café da manhã de sábado (no quarto, para hóspedes), almoço de confraternização e jantar de encerramento no sábado, e café da manhã de domingo. Ficam de fora o jantar de sexta e o almoço de domingo.

Por que o café de sábado é no quarto?

Porque as vans saem às 4h30. O café vem em um kit retirado na pousada na noite anterior, para você comer com calma antes de sair.

Tenho restrição alimentar. E agora?

Avise o Diogo na inscrição. A equipe verifica com a pousada e os restaurantes o que é possível adaptar em cada refeição.

INSCRIÇÃO E VALORES

Quanto custa?

No 1º lote promocional: R$ 2.997 por pessoa com hospedagem no Rancho Cipó e R$ 2.170 por pessoa sem hospedagem. No Pix, os dois pacotes têm 5% de desconto.

Como garanto minha vaga?

Chame a equipe no WhatsApp, escolha o pacote e confirme sua condição. Você recebe o link do Asaas para fazer o pagamento; depois, a equipe confirma seus dados e o percurso.

Quais são as formas de pagamento? Dá para parcelar?

Você pode pagar com cartão de crédito em até 6x sem juros ou no Pix, com 5% de desconto. A equipe envia o link do Asaas depois de confirmar sua condição.

Sou atleta da assessoria. Tenho benefício?

Sim. Atletas da assessoria têm 10% de desconto no cartão ou 15% no Pix, sempre sobre o valor original do pacote. Antes de pagar, chame o Diogo no WhatsApp para conferir sua condição e receber o link correspondente.

Posso cancelar a inscrição?

O reembolso é integral para cancelamentos solicitados em até 7 dias corridos da compra. Depois desse prazo, se você cancelar sua participação, inclusive por lesão, o valor pago fica como crédito para o próximo camp. Solicite pelo WhatsApp ou por financeiro@semprecorrendo.com. Preservamos os direitos previstos em lei, incluindo o reembolso integral se a organização cancelar, adiar ou alterar de forma relevante o evento.

O que vem no kit do atleta?

O kit inclui a camisa oficial do camp e o seguro do atleta. A lista completa de itens é confirmada no Guia do Atleta.

Posso trocar de percurso depois?

A troca envolve guias, grupos e transfer, então precisa ser combinada com a organização e depende de prazo. Escolher com a equipe desde o início evita mudanças de última hora.

7 A 9 DE MAIO DE 2027 · SERRA DO CIPÓ

TRÊS DIAS.
UMA TRAVESSIA.
NENHUMA PRESSA.



Fale com o Diogo, escolha seu pacote e receba o link de pagamento certo para a sua condição.

QUERO MINHA VAGA

WhatsApp (31) 98389-6001

semprecorrendo.com/camp-2027

@semprecorrendo.trail