

Manual do Atleta - 2024



**TERRAS
ALTAS**
TRAIL RUN

55km • 35km • 15km • 7km

Introdução

Bem vindos a 2ª Edição da Terras Altas Trailrun, prova de corrida de montanha que acontece dentro da 3ª Edição do Brasil Mountain Week.

Neste ano fazemos parte do Skyrunner Brazil Series nas distâncias de 55km (Ultra SkyMarathon) e 35km (SkyMarathon).

Trabalhamos duro no último ano para trazer percursos ainda mais desafiadores para os atletas e entregar uma experiência incrível em todas as distâncias.

Neste guia traremos informações importantes pra que todos tenham uma excelente prova e terminem em segurança o seu desafio.

Se mesmo assim persistirem dúvidas podem entrar em contato através do telefone (11) 98648 5533 ou pelas redes sociais no [@terrasaltastrailrun](https://www.instagram.com/terrasaltastrailrun)

Nos vemos em Itamonte!



Cronograma

Sexta-feira (05/jul)

14h – Início da retirada dos Kits na Area

19h – Início do Congresso Técnico

- 55km
- 35km
- 15km
- 7km

20h30 – Fim do Congresso Técnico

22h00 – Fim da Retirada dos Kits

Sábado (06/jul)

05h – Saída do Ônibus 55km na Arena & Retirada de Kits 15km e 7km

06h – Largada 55km

07h – Saída do Ônibus 35km na Arena & Fim da Retirada dos Kits

08h – Largada 35km

09h – Largada 15km

10h – Largada 7km

12h – Término 7km

15h – Término 15km

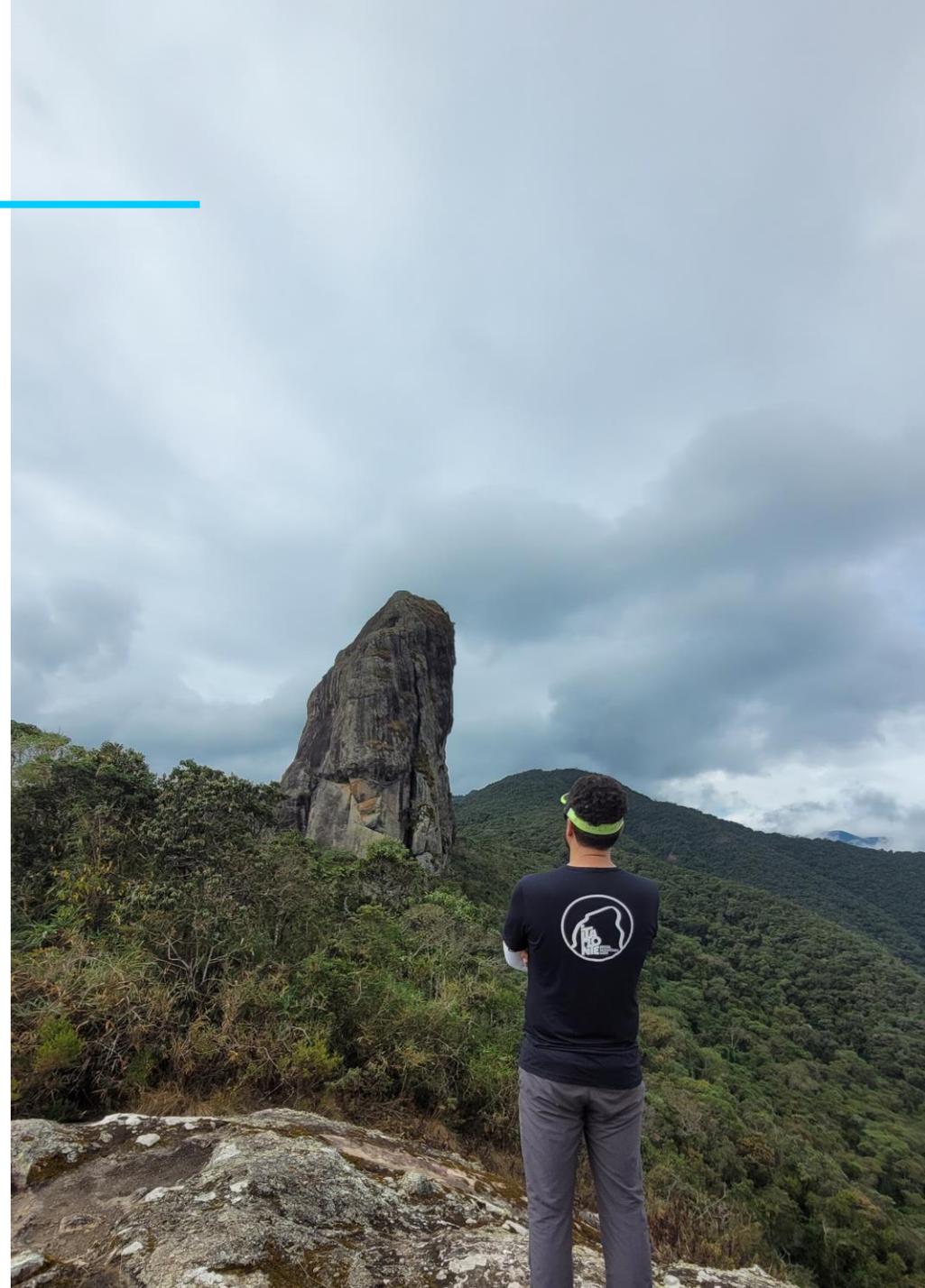
18h – Término 35km

20h – Premiação 7km

20h30 – Premiação 15km

21h – Término 55km & Premiação 35km

21h30 – Premiação 55km



Arena Brasil Mountain Week

A Arena do Brasil Mountain Week fica localizada no Parque de Exposições José de Oliveira Mota as margens da BR 354 na altura do número 1764 na cidade de Itamonte/MG. Como referência os atletas podem usar o Posto Shell – Nova Aliança.

A Arena conta com estrutura completa de alimentação e lojas de itens esportivos e será o local da Retirada de Kits, Congresso Técnico, Premiação e Chegada de todas das Distâncias.

As largadas das provas de 7km e 15km também ocorrerão na arena. Já os 35km e 55km vão largar do Bairro Engenho de Serra, mas os ônibus que farão o transfer também irão sair da Arena.

Retirada de Kits

A retirada de Kits acontecerá na Arena do Brasil Mountain Week na sexta feira (05/jul) das 14h às 22h para todas as distâncias, e no sábado (06/jul) das 05h às 07h para as distâncias 15km e 7km.

Para retirar o seu kit o atleta deve portar:

- Todos os equipamentos obrigatórios para conferência conforme sua distância (Veja os itens no [Regulamento](#))
- Documento original com foto
- Termo de responsabilidade assinado ([Termo](#))
- Certificado médico – de acordo com exigência de cada distância. Modelo Skyrunning é o recomendado ([Modelo](#))
- Caso o atleta não possa retirar o próprio kit, deverá assinar o termo de retirada por terceiro e providenciar a documentação necessária ([Termo](#))



Premiação

ONDE?

Arena Brasil
Mountain Week

QUANDO?

20h – Premiação 7km

20h30 – Premiação 15km

21h – Premiação 35km

21h30 – Premiação 55km

QUEM?

- 3 primeiros colocados Masculino / Feminino de cada distância: **Premiação em Dinheiro**
- 5 primeiros colocados Masculino / Feminino de cada distância: **Troféu da Prova**
- 3 primeiros colocados Masculino / Feminino para cada categoria dentro de cada distância: **Troféu da Prova**

Para saber as categorias de premiação consulte o regulamento

[Regulamento](#)

Premiação em Dinheiro

A premiação em dinheiro é um oferecimento da [Yachtmaster oficial](#) e será distribuída da seguinte forma aos atletas:

55km

- 1º Colocado – R\$ 7.000
- 2º Colocado – R\$ 3.500
- 3º Colocado – R\$ 1.750

35km

- 1º Colocado – R\$ 5.000
- 2º Colocado – R\$ 2.500
- 3º Colocado – R\$ 1.250

15km

- 1º Colocado – R\$ 1.500
- 2º Colocado – R\$ 900
- 3º Colocado – R\$ 600

7km

- 1º Colocado – R\$ 500
- 2º Colocado – R\$ 300
- 3º Colocado – R\$ 200

Os valores serão iguais para os primeiros no Masculino e Feminino.

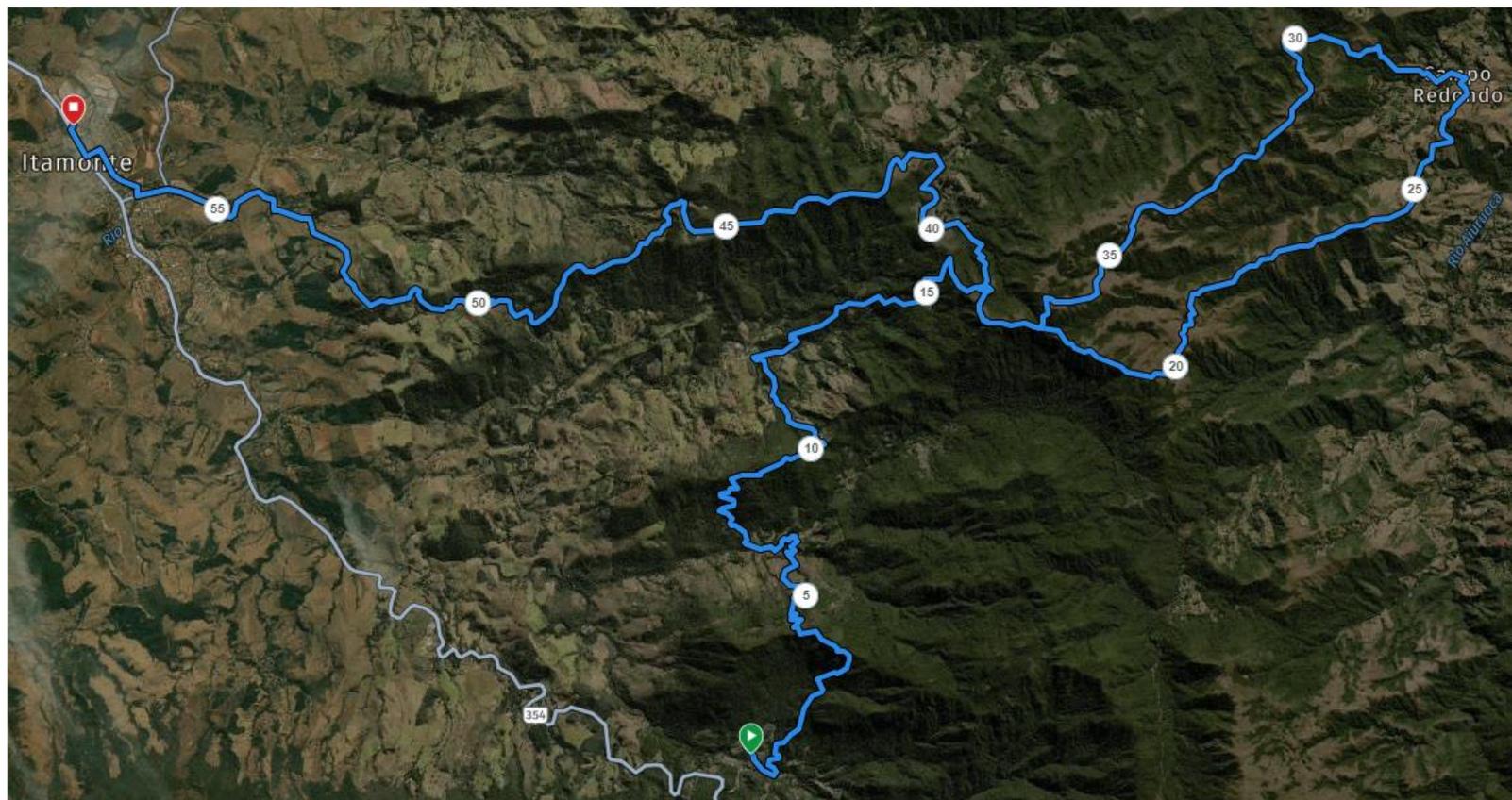




Ultra SkyMarathon – 55km

Informações do Percurso

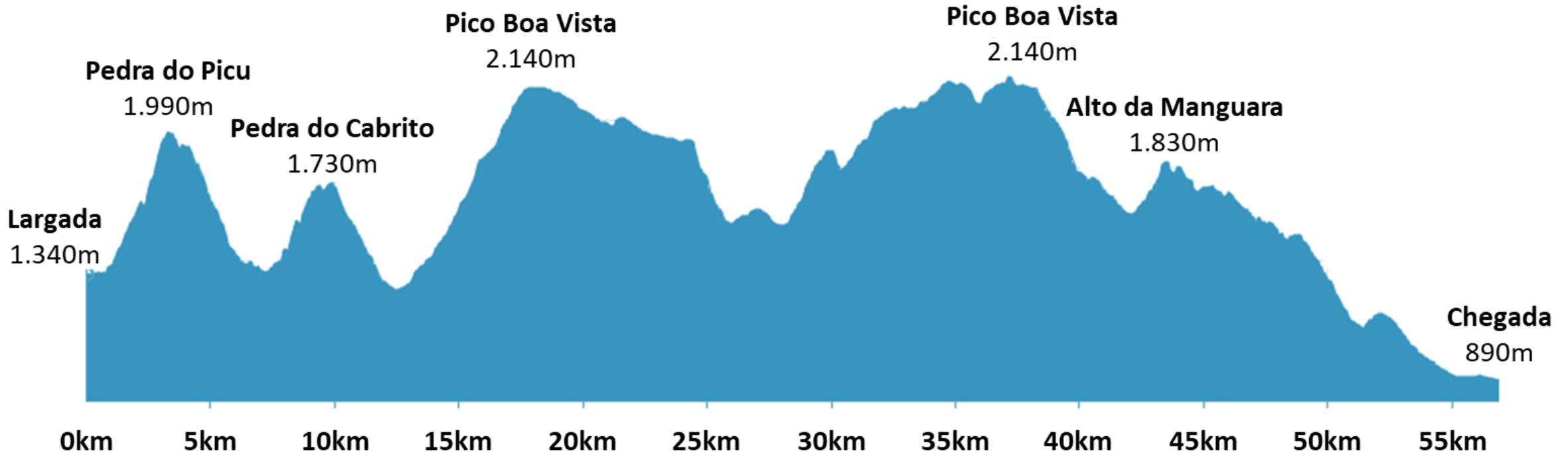
Informações Gerais do Percurso



Informações

- **Largada:** Bairro Engenho de Serra – Em Frente à Água Mineral
- **Horário da Largada:** 06h00
- **Chegada:** Arena Brasil Mountain Week – Itamonte/MG
- **Horário Limite de Chegada:** 21h00
- **Distância Total:** 57.740m
 - Trecho em Trilha: 36,5km
 - Trecho em Estrada de Terra: 16,7km
 - Trecho em Calçamento: 4,5km

Perfil Altimétrico do Percurso



Altimetria



3.496m



3.949m

Altitude



2.175m



882m

Pontos de Controle no Percurso

Informações PCs

- PC Picu – km 3 
- PC Fazenda Velha – km 7  
- PC Colina – km 12,5    
- PC Boa Vista – km 17,5 
- PC Campo Redondo – km 28    
- PC Boa Vista – km 38 
- PC Nova União – km 42,5   
- PC Campo dos Ramos – km 46 
- PC Cachoeira – km 52   



Legenda:



**Controle de
Numeração**



Hidratação

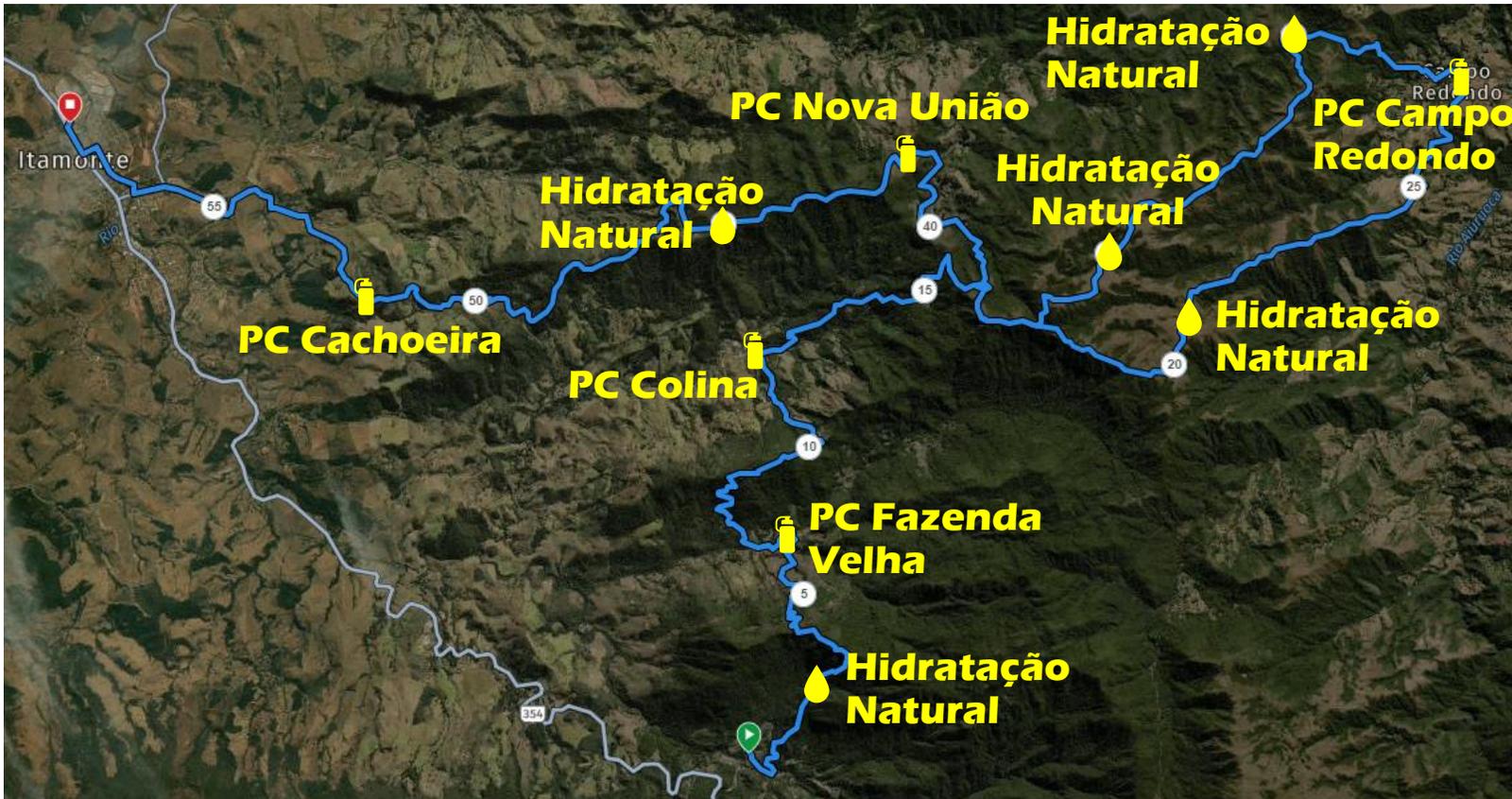


Alimentação



**Banheiro
Feminino**

Pontos de Hidratação no Percurso



Hidratação

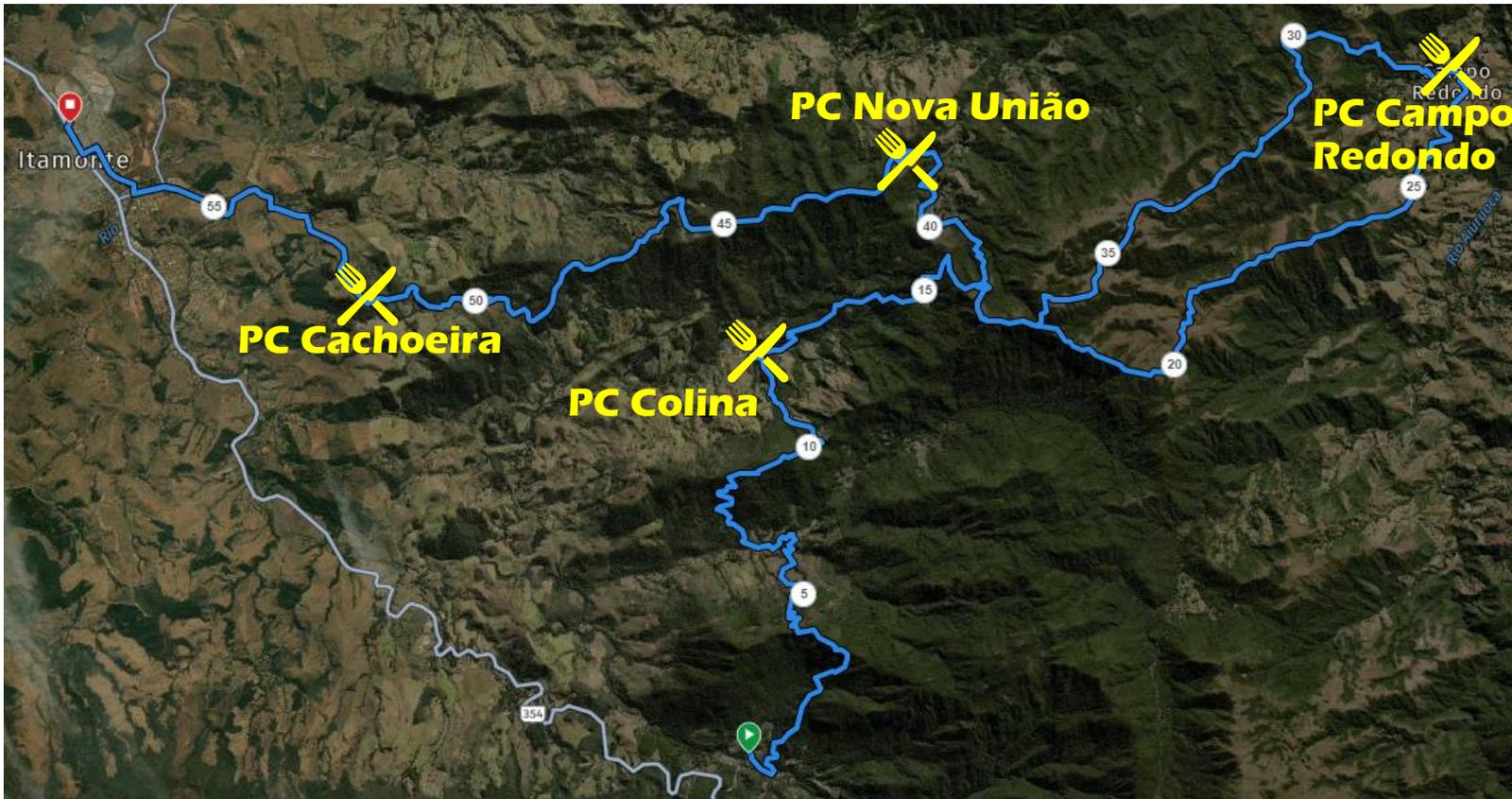
- Km 2 – Hidratação Natural
- Km 7 – PC Fazenda Velha
- Km 12,5 – PC Colina
- Km 21 – Hidratação Natural
- Km 28 – PC Campo Redondo
- Km 30,5 – Hidratação Natural
- Km 36 – Hidratação Natural
- Km 42,5 – PC Nova União
- Km 46 – Hidratação Natural
- Km 52 – PC Cachoeira



ATENÇÃO

Recomendamos a higienização antes do consumo de qualquer água coletada nos pontos de Hidratação Natural.

Pontos de Alimentação no Percurso



Alimentação

- PC Colina – km 12,5
- PC Campo Redondo – km 28
- PC Nova União – km 42,5
- PC Cachoeira – km 52

Itens Oferecidos

- Queijo
- Salgadinho
- Goiabada
- Bala de Goma
- Doce de Leite
- Banana
- Paçoca
- Refrigerante
- Bolacha Salgada

Pontos de Corte no Percurso

Informações

- PC Campo Redondo – km 28
 - Corte com 8h de Prova
- PC Nova União – km 42,5
 - Corte com 12h de Prova

⚠️ ATENÇÃO

Atletas cortados ou desclassificados por qualquer motivo não poderão seguir pelo percurso da prova, que passa por terrenos particulares cuja autorização de entrada é exclusiva para atletas participantes da prova.



Pontos de Socorro no Percurso

Informações

Teremos 5 socorristas ao longo do percurso para apoio dos atletas que precisem. Além disso teremos 2 ambulâncias posicionadas.

O posicionamento no mapa é apenas uma referência, pois eles poderão se deslocar durante a prova para atendimento de ocorrências.



Recomendações Gerais



FIQUE ATENTO COM OS ITENS DE SEGURANÇA OBRIGATÓRIOS

ITENS 55KM

Jaqueta Anorak ou Corta Vento
Calça

Camiseta térmica manga longa ou Fleece
Luvas de inverno

Gorro, buff ou protetor de orelha
Cobertor de emergência

Lanterna de cabeça
Apito

Recipiente para levar no mínimo 2l de água
Mochila

Kit de Primeiros Socorros

KIT PRIMEIROS SOCORROS

Antisséptico

Rolo de esparadrapo

Pinça

Anti-inflamatório

Anti-histamínico

Par de luvas cirúrgicas

Gases Estéris

Rolo de atadura



FAÇA SEU PLANEJAMENTO DE ALIMENTAÇÃO E HIDRATAÇÃO DE ACORDO COM A DISTÂNCIA DOS PCS



DEIXE A NUMERAÇÃO VISÍVEL PARA FACILITAR O CONTROLE NOS PCS



SIGA AS ORIENTAÇÕES DO NOSSO TIME DE STAFFS



RESPEITE A NATUREZA, NÃO DEIXE LIXO E NÃO ANDE FORA DO PERCURSO



Sky – 35km

Informações do Percurso

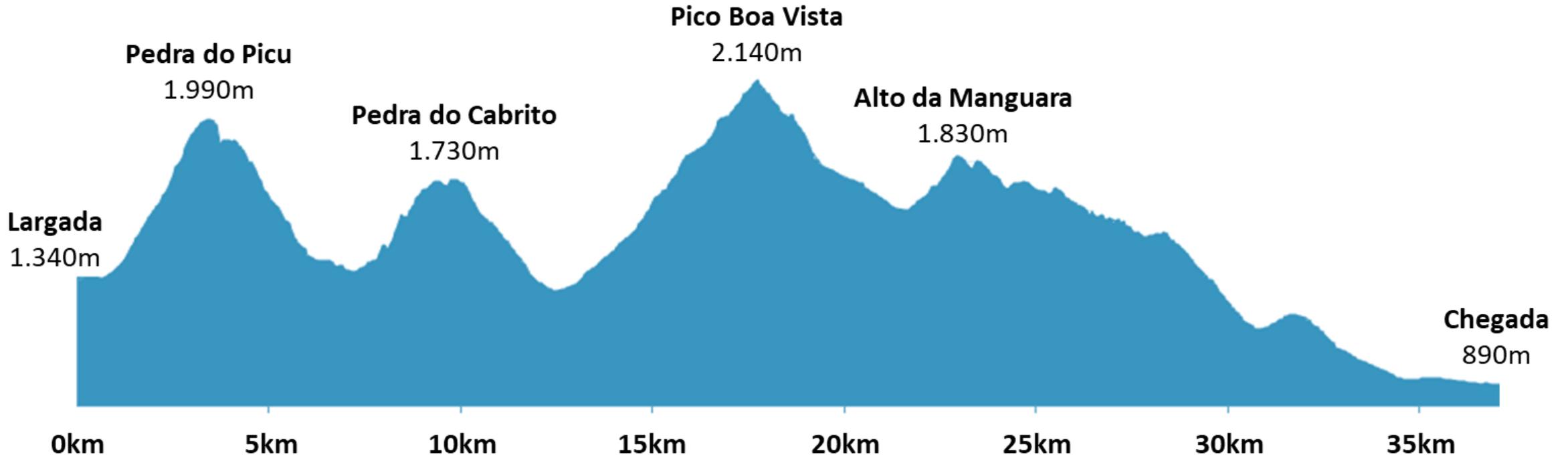
Informações Gerais do Percurso



Informações

- **Largada:** Bairro Engenho de Serra – Em Frente à Água Mineral
- **Horário da Largada:** 08h00
- **Chegada:** Arena Brasil Mountain Week – Itamonte/MG
- **Horário Limite de Chegada:** 18h00
- **Distância Total:** 37.460m
 - Trecho em Trilha: 20,0km
 - Trecho em Estrada de Terra: 13,4km
 - Trecho em Calçamento: 4,0km

Perfil Altimétrico do Percurso



Altimetria



2.536m



2.990m

Altitude

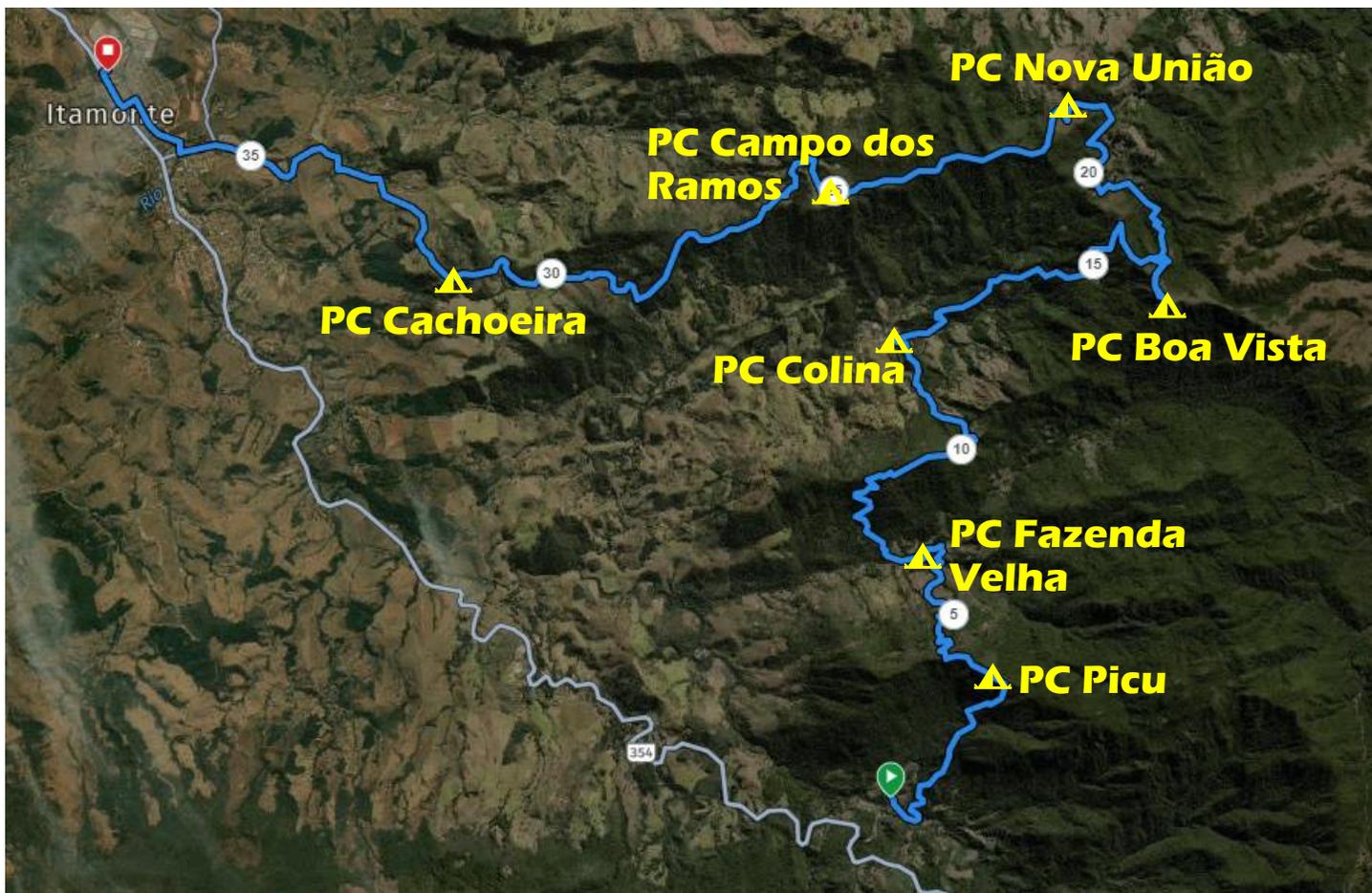


2.140m



882m

Pontos de Controle no Percurso



Informações PCs

- PC Picu – km 3
- PC Fazenda Velha – km 7
- PC Colina – km 12,5
- PC Boa Vista – km 17,5
- PC Nova União – km 22,2
- PC Campo dos Ramos – km 25,7
- PC Cachoeira – km 31,5

Legenda:



**Controle de
Numeração**



Hidratação

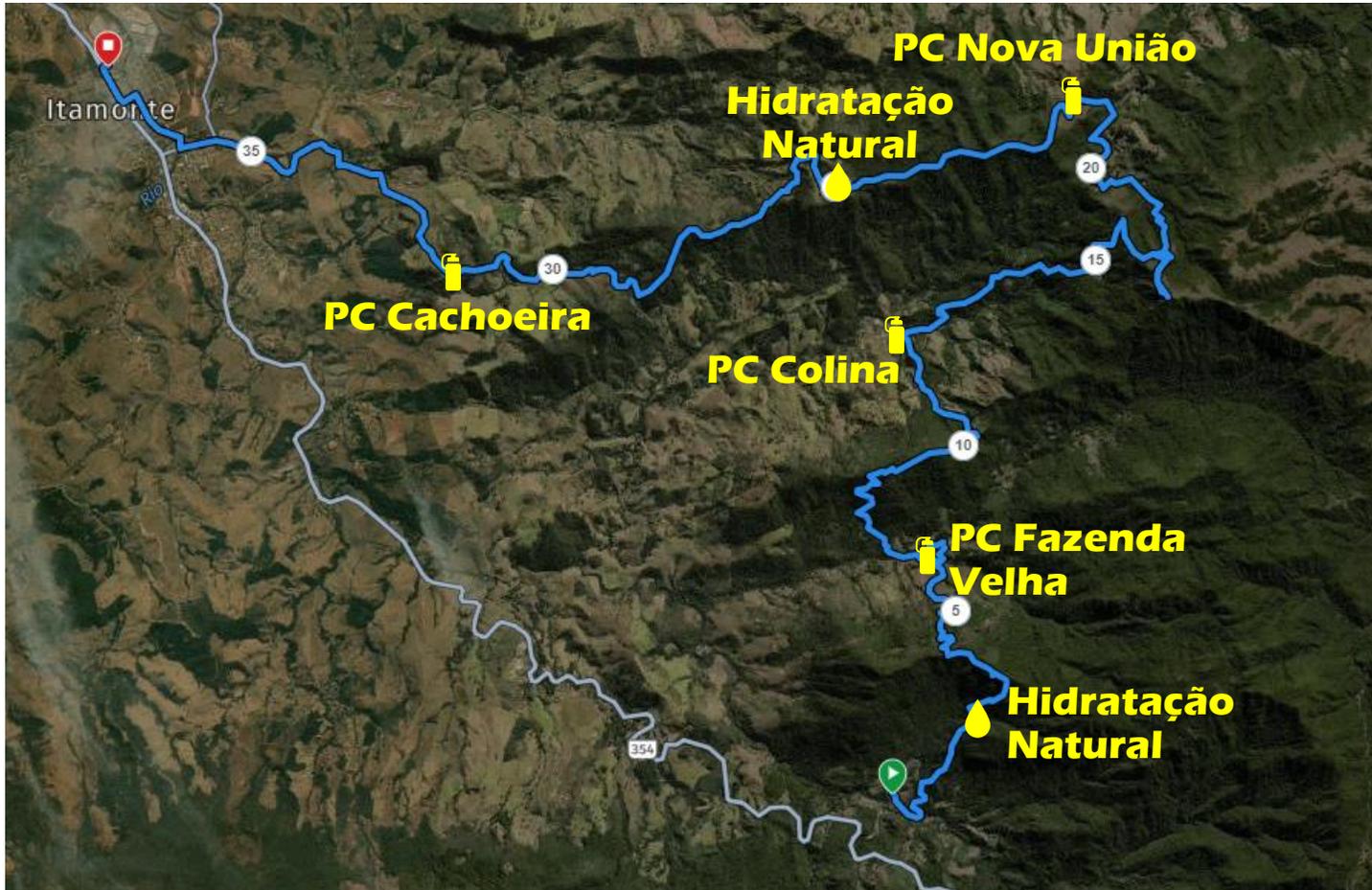


Alimentação



**Banheiro
Feminino**

Pontos de Hidratação no Percurso



Hidratação

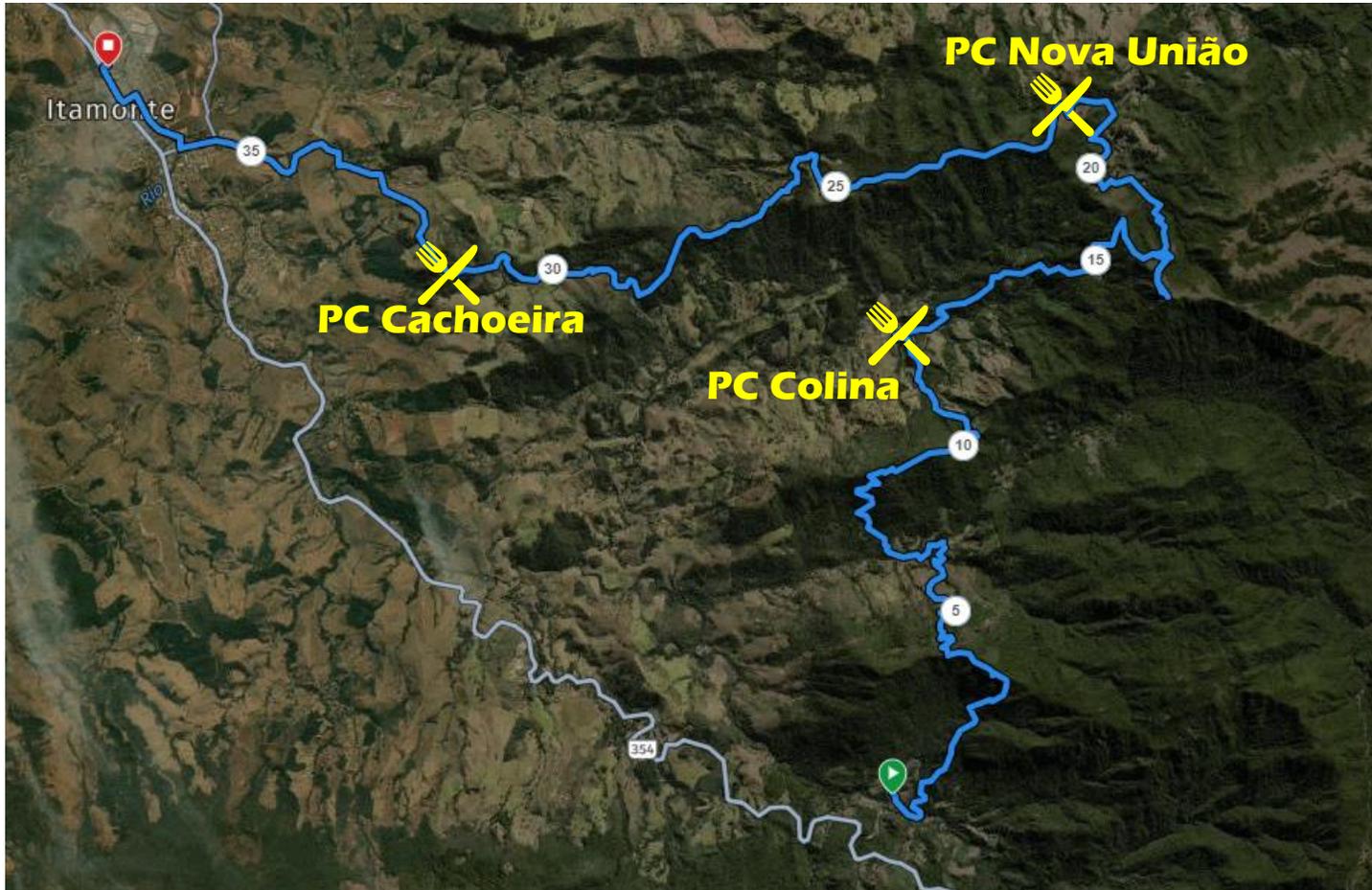
- Km 2 – Hidratação Natural
- Km 7 – PC Fazenda Velha
- Km 12,5 – PC Colina
- Km 21 – Hidratação Natural
- Km 22,2 – PC Nova União
- Km 25,7 – Hidratação Natural
- Km 31,5 – PC Cachoeira



ATENÇÃO

Recomendamos a higienização antes do consumo de qualquer água coletada nos pontos de Hidratação Natural.

Pontos de Alimentação no Percurso



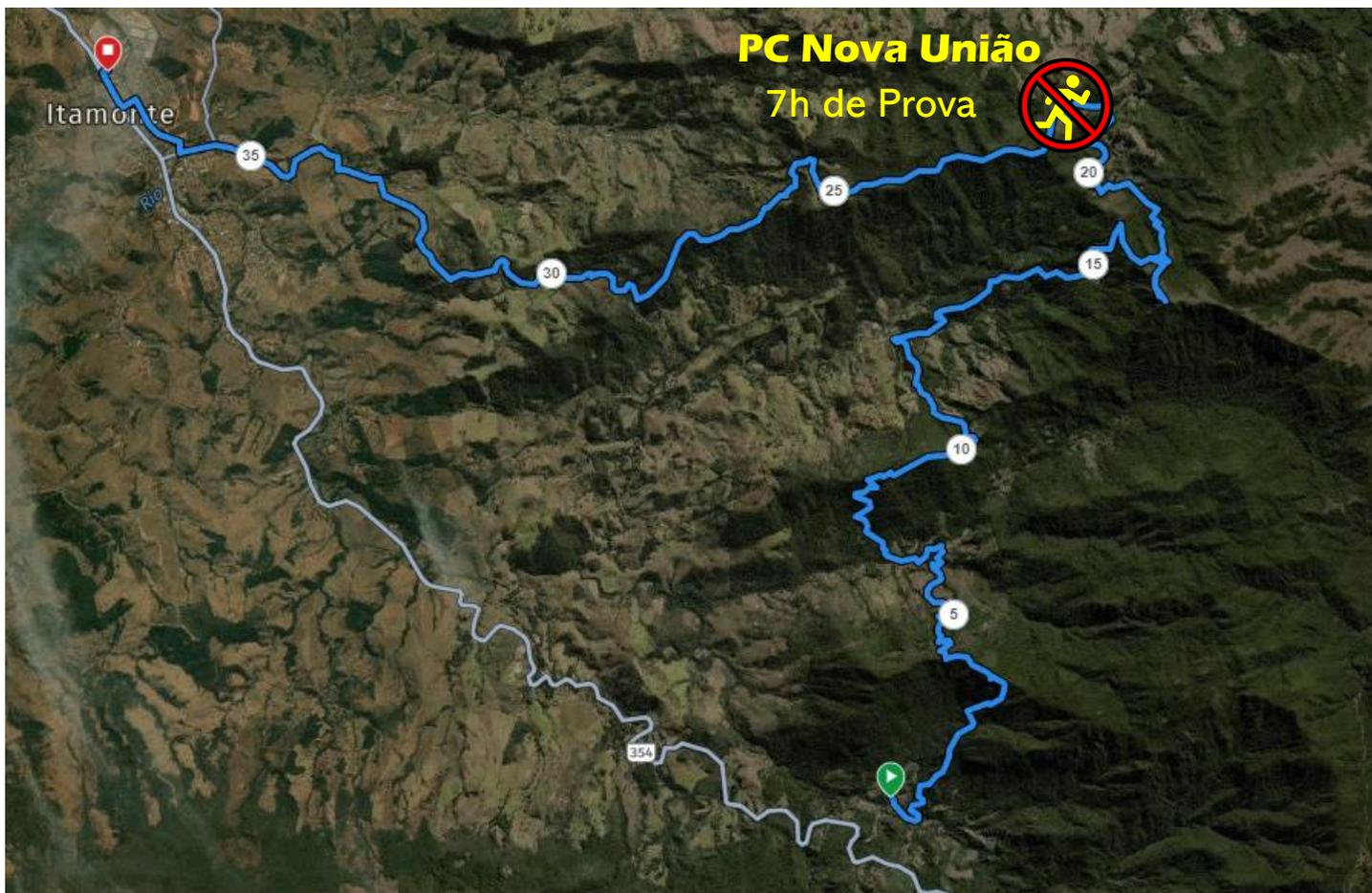
Alimentação

- PC Colina – km 12,5
- PC Nova União – km 22,2
- PC Cachoeira – km 31,5

Itens Oferecidos

- Queijo
- Salgadinho
- Goiabada
- Bala de Goma
- Doce de Leite
- Banana
- Paçoca
- Refrigerante
- Bolacha Salgada

Pontos de Corte no Percurso



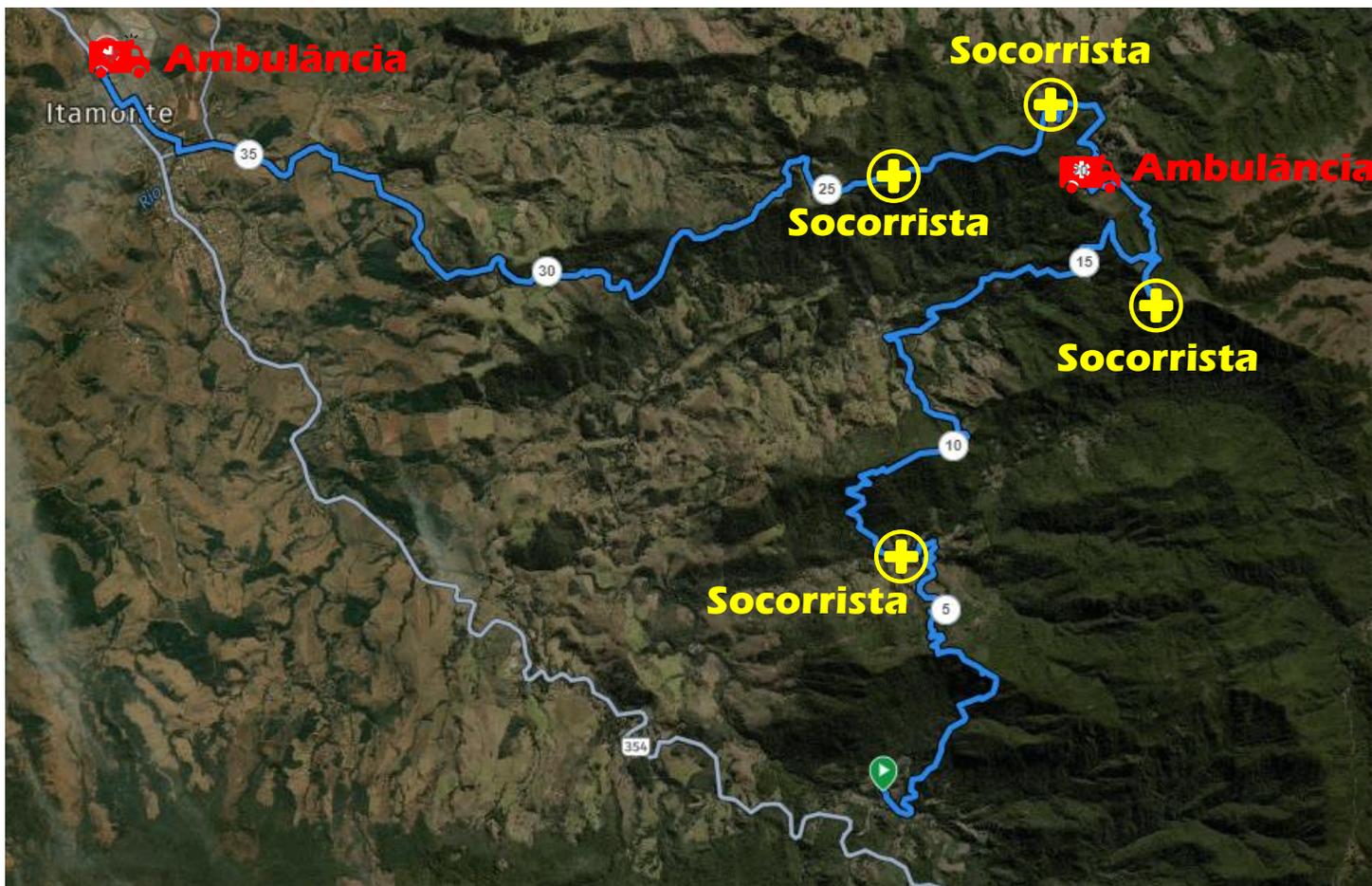
Informações

- PC Nova União – km 22,2
 - Corte com 7h de Prova

⚠️ ATENÇÃO

Atletas cortados ou desclassificados por qualquer motivo não poderão seguir pelo percurso da prova, que passa por terrenos particulares cuja autorização de entrada é exclusiva para atletas participantes da prova.

Pontos de Socorro no Percurso



Informações

Teremos 4 socorristas ao longo do percurso para apoio dos atletas que precisem. Além disso teremos 2 ambulâncias posicionadas.

O posicionamento no mapa é apenas uma referência, pois eles poderão se deslocar durante a prova para atendimento de ocorrências.

Recomendações Gerais



FIQUE ATENTO COM OS ITENS DE SEGURANÇA OBRIGATÓRIOS

ITENS 35KM

Jaqueta Anorak ou Corta Vento
Calça

Camiseta térmica manga longa ou Fleece
Luvas de inverno

Gorro, buff ou protetor de orelha
Cobertor de emergência

Lanterna de cabeça
Apito

Recipiente para levar no mínimo 2l de água
Mochila

Kit de Primeiros Socorros

KIT PRIMEIROS SOCORROS

Antisséptico

Rolo de esparadrapo

Pinça

Anti-inflamatório

Anti-histamínico

Par de luvas cirúrgicas

Gases Estéris

Rolo de atadura



FAÇA SEU PLANEJAMENTO DE ALIMENTAÇÃO E HIDRATAÇÃO DE ACORDO COM A DISTÂNCIA DOS PCS



DEIXE A NUMERAÇÃO VISÍVEL PARA FACILITAR O CONTROLE NOS PCS



SIGA AS ORIENTAÇÕES DO NOSSO TIME DE STAFFS



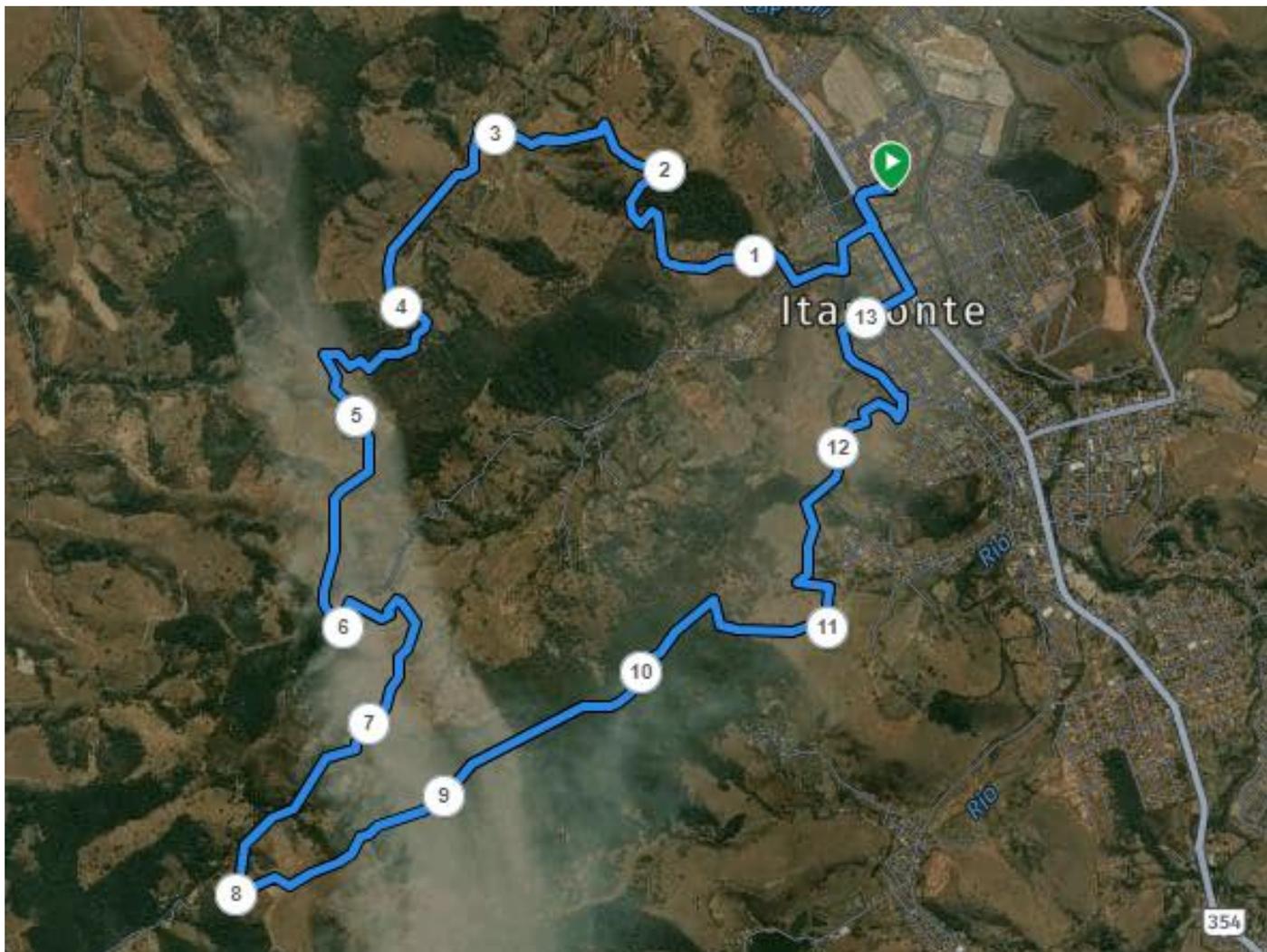
RESPEITE A NATUREZA, NÃO DEIXE LIXO E NÃO ANDE FORA DO PERCURSO



Trailrun – 15km

Informações do Percurso

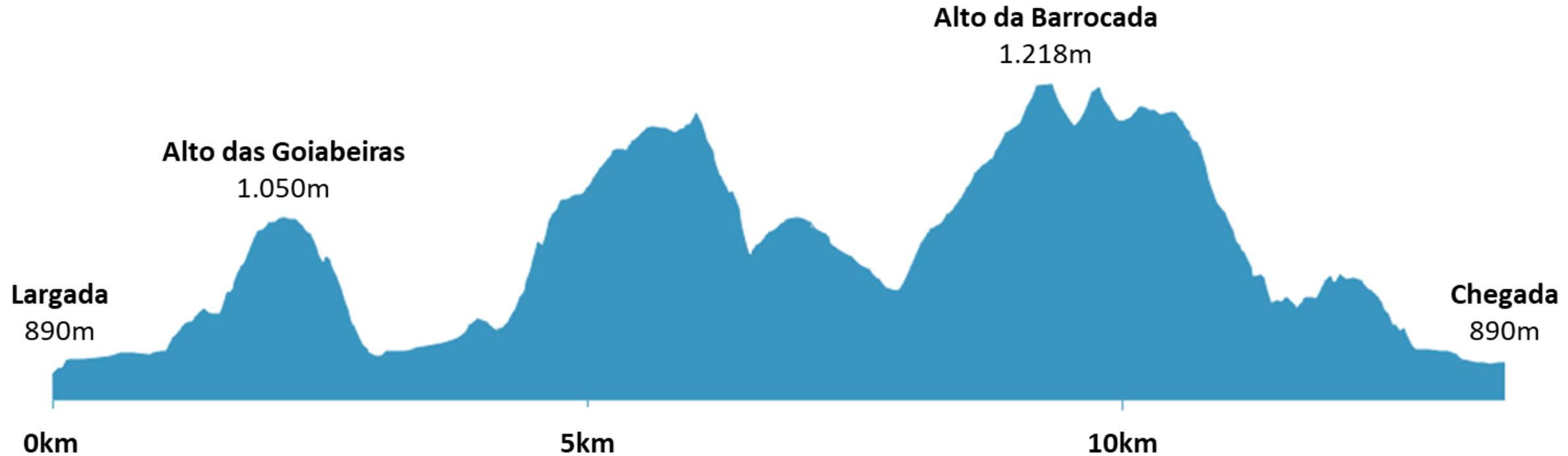
Informações Gerais do Percurso



Informações

- **Largada:** Arena Brasil Mountain Week – Itamonte/MG
- **Horário da Largada:** 09h00
- **Chegada:** Arena Brasil Mountain Week – Itamonte/MG
- **Horário Limite de Chegada:** 15h00
- **Distância Total:** 14.000m
 - Trecho em Trilha: 9,0km
 - Trecho em Estrada de Terra: 2,7km
 - Trecho em Calçamento: 2,3km

Perfil Altimétrico do Percurso



Altimetria



916m



916m

Altitude



1.238m



882m

Pontos de Controle no Percurso



Informações PCs

- PC Barrocada – Km 6,5   

Legenda:



**Controle de
Numeração**



Hidratação



Alimentação



**Banheiro
Feminino**

Pontos de Hidratação no Percurso



Hidratação

- PC Barrocada – Km 6,5

⚠ ATENÇÃO

Só teremos um ponto de abastecimento de água, faça seu planejamento com cuidado!

Pontos de Alimentação no Percurso



Alimentação

- PC Barrocada – km 6,5

Itens Oferecidos

- Queijo
- Goiabada
- Doce de Leite
- Paçoca
- Bolacha Salgada
- Salgadinho
- Bala de Goma
- Banana
- Refrigerante

Pontos de Socorro no Percurso



Informações

Teremos 2 socorristas ao longo do percurso para apoio dos atletas que precisem. Além disso teremos 1 ambulância posicionada.

O posicionamento no mapa é apenas uma referência, pois eles poderão se deslocar durante a prova para atendimento de ocorrências.

Recomendações Gerais



FIQUE ATENTO COM OS ITENS DE SEGURANÇA OBRIGATÓRIOS

ITENS 15KM

Cobertor de Emergência

Apito

Recipiente para levar no mínimo 1L de água

Mochila

Kit primeiros socorros

KIT PRIMEIROS SOCORROS

Antisséptico

Rolo de esparadrapo

Pinça

Anti-inflamatório

Anti-histamínico

Par de luvas cirúrgicas

Gases Estéris

Rolo de atadura



NÃO TEREMOS PONTO DE CORTE NOS 15KM, SOMENTE O TEMPO LIMITE DA PROVA



FAÇA SEU PLANEJAMENTO DE ALIMENTAÇÃO E HIDRATAÇÃO DE ACORDO COM A DISTÂNCIA DOS PCS



DEIXE A NUMERAÇÃO VISÍVEL PARA FACILITAR O CONTROLE NOS PCS



SIGA AS ORIENTAÇÕES DO NOSSO TIME DE STAFFS

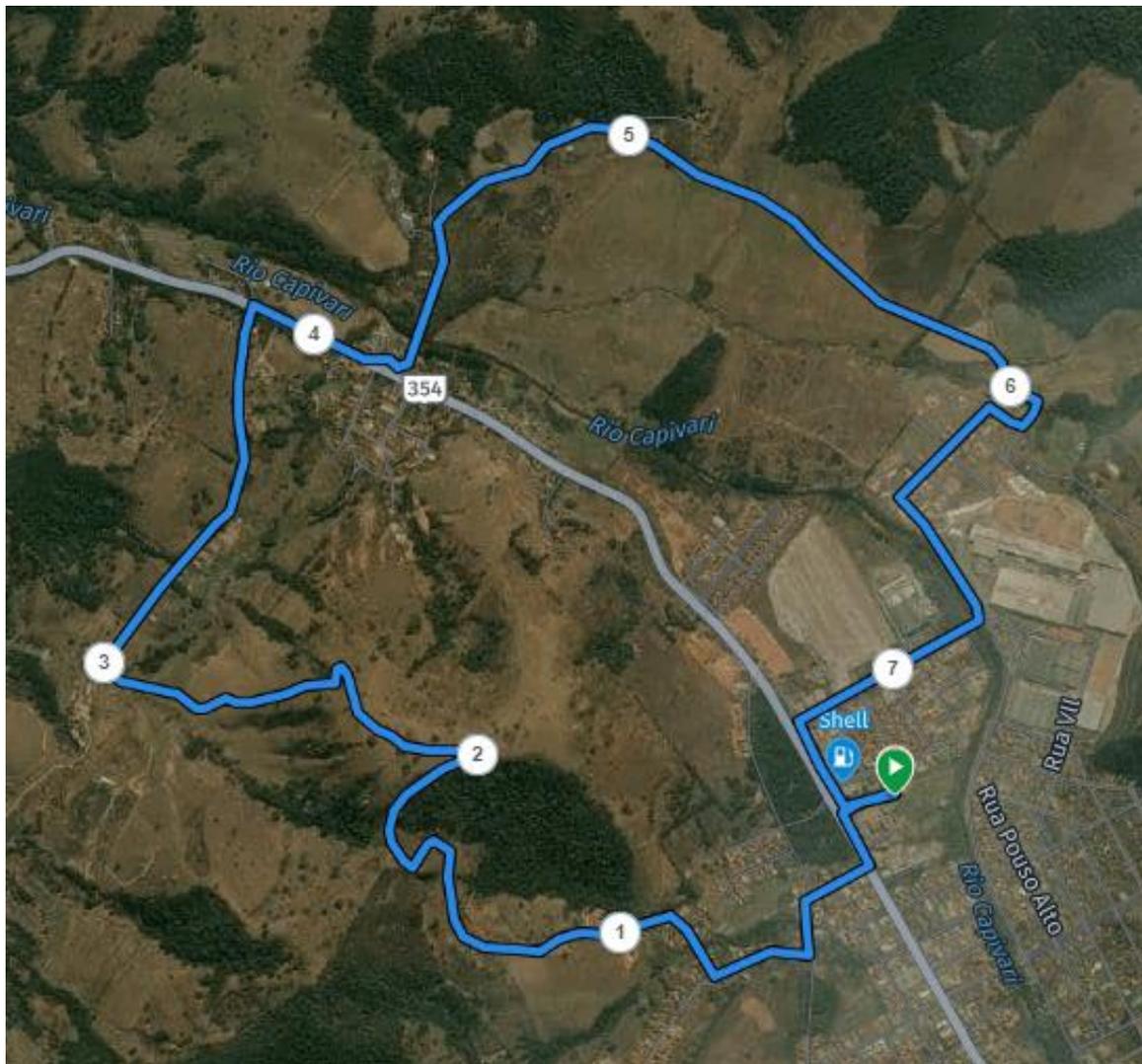


RESPEITE A NATUREZA, NÃO DEIXE LIXO E NÃO ANDE FORA DO PERCURSO

Trailrun – 7km

Informações do Percurso

Informações Gerais do Percurso



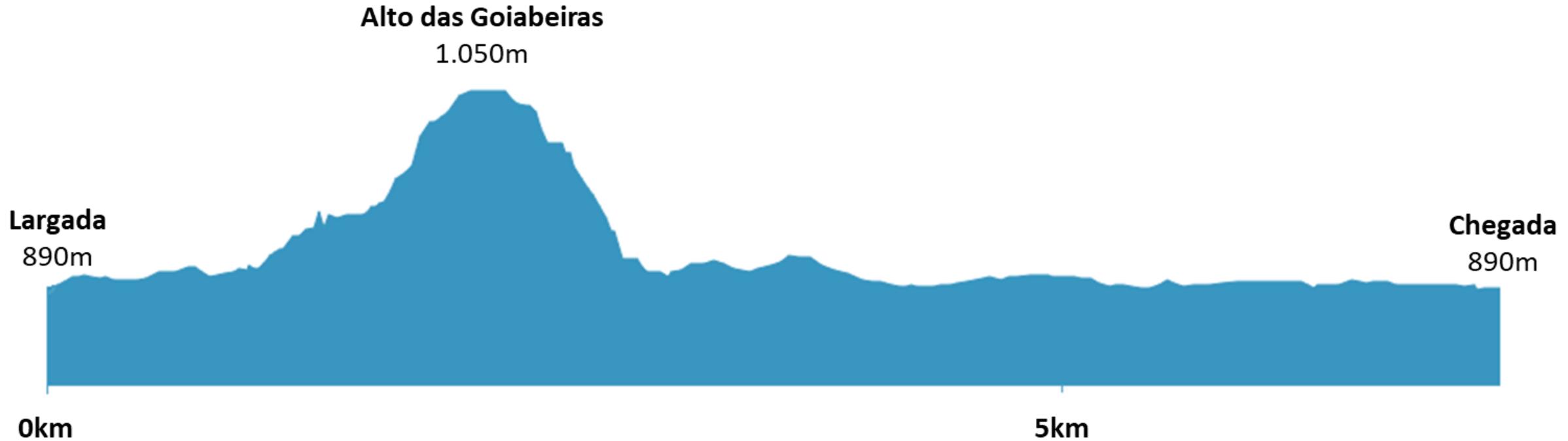
Informações

- **Largada:** Arena Brasil Mountain Week – Itamonte/MG
- **Horário da Largada:** 10h00
- **Chegada:** Arena Brasil Mountain Week – Itamonte/MG
- **Horário Limite de Chegada:** 12h00
- **Distância Total:** 7.540m
 - Trecho em Trilha: 3,0km
 - Trecho em Estrada de Terra: 1,5km
 - Trecho em Calçamento: 3,0km

⚠ ATENÇÃO

Não teremos nenhum PC nem ponto de reabastecimento de água ou comida no percurso.

Perfil Altimétrico do Percurso



Altimetria



227m



227m

Altitude

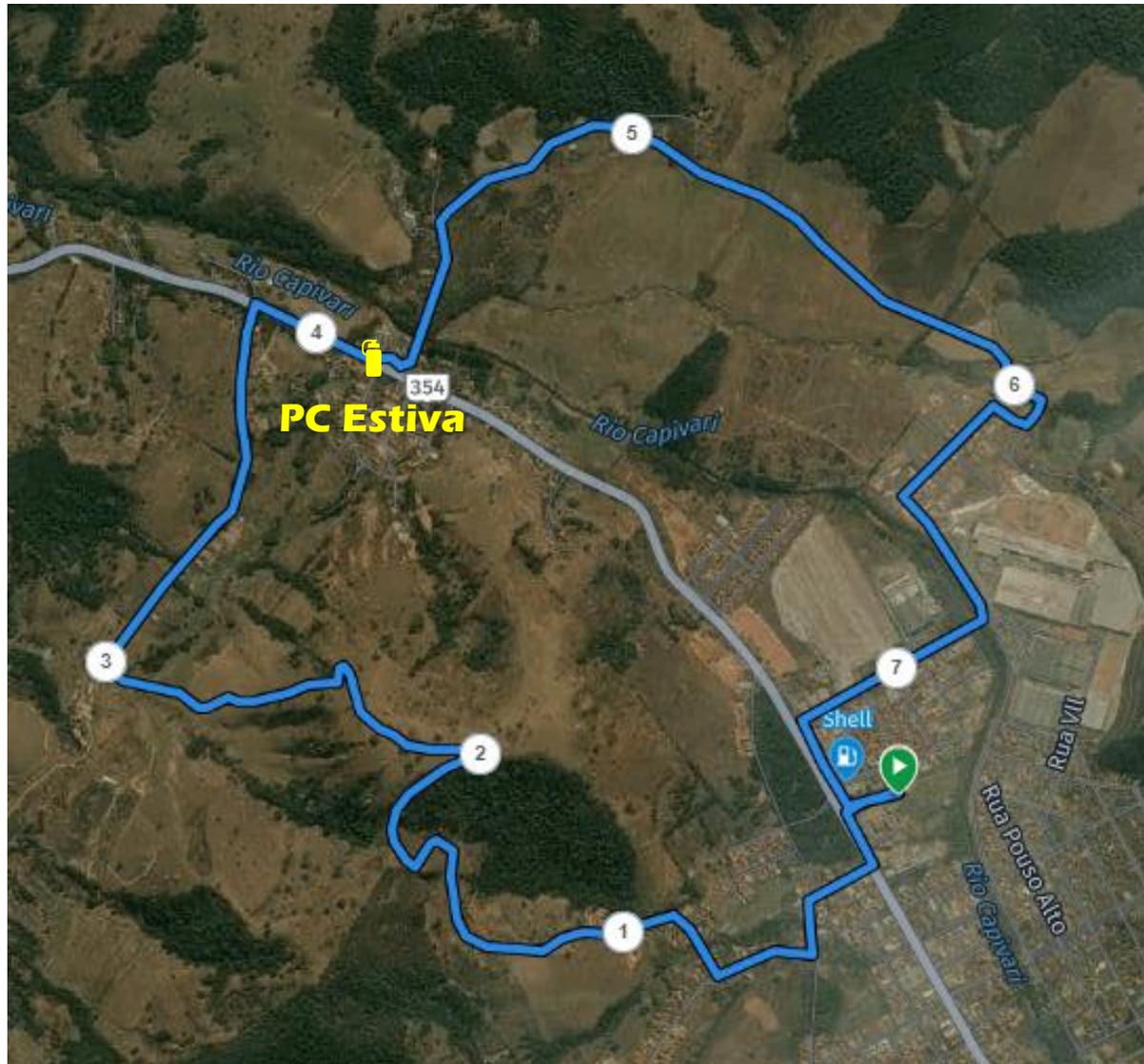


1.050m



882m

Pontos de Hidratação no Percurso



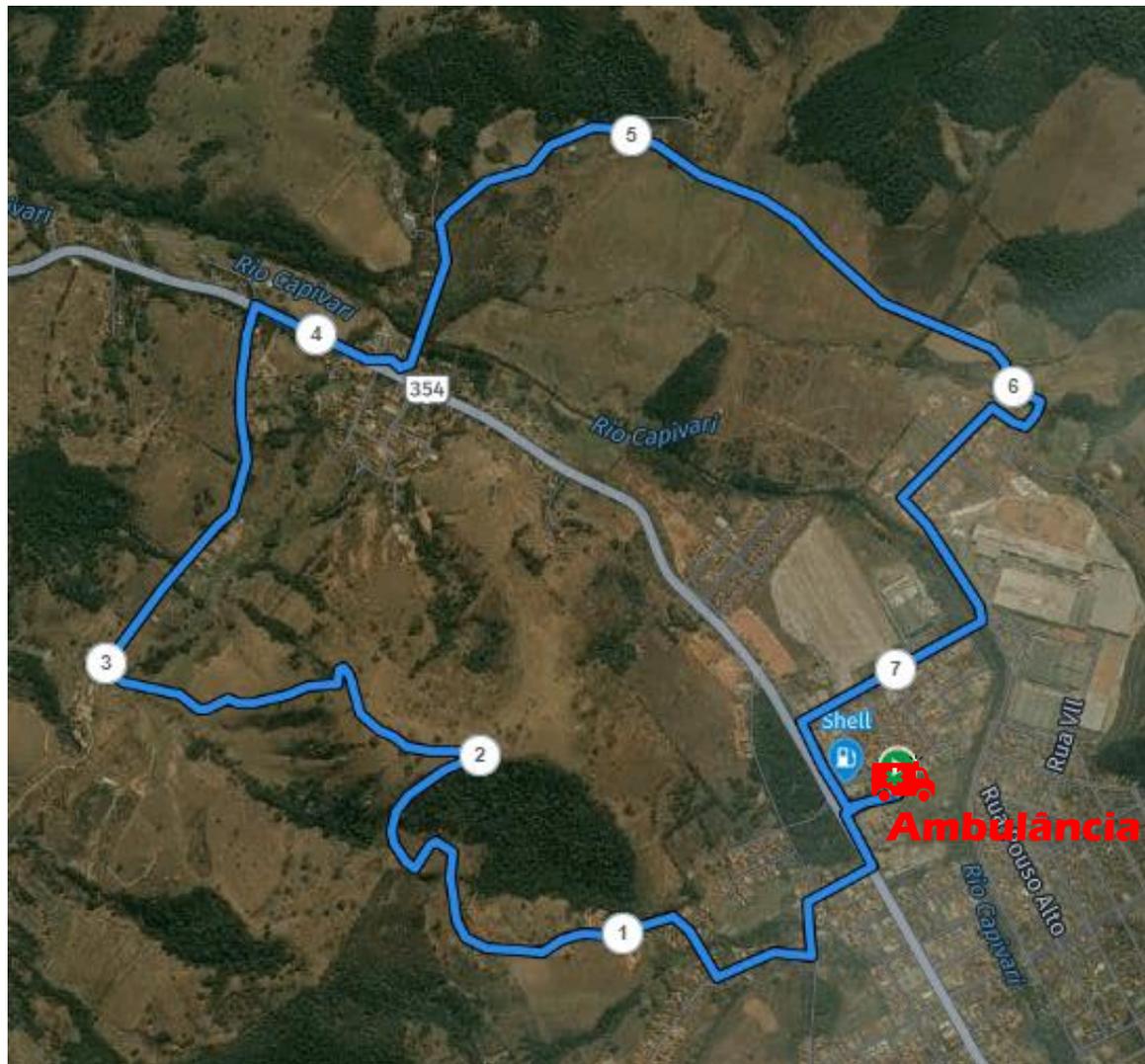
Hidratação

- PC Estiva – Km 4,2

⚠ ATENÇÃO

Só teremos um ponto de abastecimento de água, faça seu planejamento com cuidado!

Pontos de Socorro no Percurso



Informações

Não teremos socorristas ao longo do percurso, porém ocorrências poderão ser atendidas pela ambulância posicionada.

O posicionamento no mapa é apenas uma referência, pois eles poderão se deslocar durante a prova para atendimento de ocorrências.

Recomendações Gerais



**FIQUE ATENTO COM OS
ITENS DE SEGURANÇA
OBRIGATÓRIOS**

ITENS 7KM

Recipiente para levar no mínimo 500ml de água



**NÃO TEREMOS PONTO DE CORTE NOS
7KM, SOMENTE O TEMPO LIMITE DA
PROVA**



**FAÇA SEU PLANEJAMENTO DE ALIMENTAÇÃO E
HIDRATAÇÃO CONSIDERANDO QUE NÃO EXISTEM
PONTOS DE RESSUPRIMENTO**



**SIGA AS ORIENTAÇÕES DO NOSSO TIME DE
STAFFS**



**RESPEITE A NATUREZA, NÃO DEIXE LIXO E NÃO
ANDE FORA DO PERCURSO**

Patrocínio

YACHT

Apoio



MOMBORA



Produção





BOA PROVA A TODOS



**TERRAS
ALTAS**
TRAIL RUN