

Manual do Atleta - 2025



**TERRAS
ALTAS**
TRAIL RUN

55km • 35km • 25km • 15km • 7km



Introdução

Bem vindos a 3ª Edição da Terras Altas Trailrun, prova de corrida de montanha na cidade de Itamonte/MG.

Por mais um 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 (04/jul)

14h – Início da retirada dos Kits na Arena – Praça Itamonte

19h – Início do Congresso Técnico

- 55km
- 35km
- 25km
- 15km
- 7km

20h30 – Fim do Congresso Técnico

22h00 – Fim da Retirada dos Kits

Sábado (05/jul)

05h – Saída do Ônibus 55km em frente ao Hotel Thomaz & Início da retirada de Kits (35km, 25km, 15km e 7km)

06h – Largada 55km

07h – Saída do Ônibus 35km em frente ao Hotel Thomaz & Término da retirada de Kits

08h – Largada 35km

09h – Largada 15km & Saída do Ônibus 25km em frente ao Hotel Thomaz

10h – Largada 25km & 7km

13h – Término 7km

15h – Término 15km

18h – Término 35km e 25km

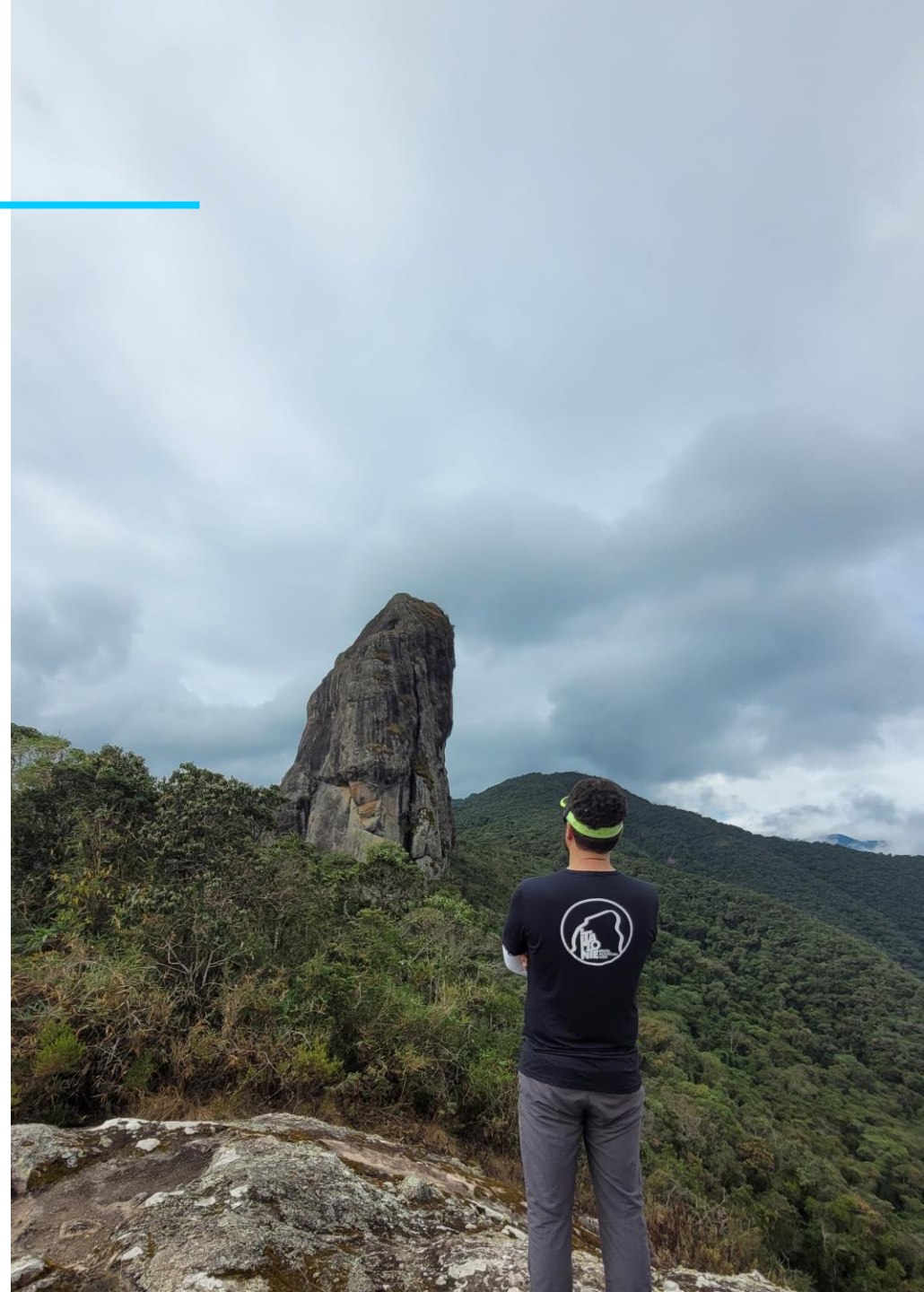
19h30h – Premiação 7km

20h00 – Premiação 15km

20h30 – Premiação 25km

21h – Término 55km & Premiação 35km

21h30 – Premiação 55km



Retirada de Kits

A retirada de Kits acontecerá na Praça Matriz de Itamonte na sexta-feira (04/jul) das 14h às 22h para todas as distâncias, e no sábado (05/jul) das 05h às 07h para as distâncias 35km, 25km, 15km e 7km.

Para retirar o seu kit o atleta deve portar:

- 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**)

ATENÇÃO: não haverá conferência de equipamentos obrigatórios na retirada de Kit, mas caso tenha alguma dúvida teremos plantão de dúvidas. Os equipamentos poderão ser conferidos a qualquer momento da prova e na linha de chegada.



Premiação

ONDE?

Praça Matriz de Itamonte

QUANDO?

19h30 – Premiação 7km

20h00 – Premiação 15km

20h30 – Premiação 25km

21h00 – Premiação 35km

21h30 – Premiação 55km

QUEM?

- 3 primeiros colocados Masculino / Feminino das distâncias 25km, 35km, 55km: **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 será distribuída da seguinte forma aos atletas:

55km

- 1º Colocado – R\$ 3.000
- 2º Colocado – R\$ 2.000
- 3º Colocado – R\$ 1.000

35km

- 1º Colocado – R\$ 2.000
- 2º Colocado – R\$ 1.300
- 3º Colocado – R\$ 700

25km

- 1º Colocado – R\$ 1.500
- 2º Colocado – R\$ 1.000
- 3º Colocado – R\$ 500

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

Valores pagos em até 30 dias

Alimentação

Os pontos de controle que oferecem alimentação para os atletas irão contar com:

- Queijo Mantiqueira de Minas - Dom Carmelo
- Goiabada
- Doce de leite em Barra
- Paçoca
- Batata Chips
- Bala de Goma
- Banana



Confira os PCs que contam com alimentação na sua distância e prepara-se!



Hidratação

Os pontos de controle que oferecem hidratação para os atletas irão contar com:

- Refrigerante Mantiqueira



- Água Mineral Engenho de Serra



Além da hidratação nos PCs, os atletas contam com pontos de hidratação natural devidamente sinalizados ao longo do percurso. Recomenda-se a higienização da água nos pontos naturais antes do consumo.

Confira os pontos de hidratação na sua distância e prepara-se!



Quer encontrar seu atleta no percurso?

Neste ano, em parceria com o Sítio Nova União, está liberado para os familiares e amigos dos atletas dos percursos de 25km, 35km e 55km acompanharem a passagem dos atletas pelo PC Nova União.

O Sítio Nova União tem opções de bebidas e comidas em seu menu e estará aberto no dia 05/julho para recebe-los!

Para mais informações visite o Instagram do Sitio Nova União



@sitionovauniao

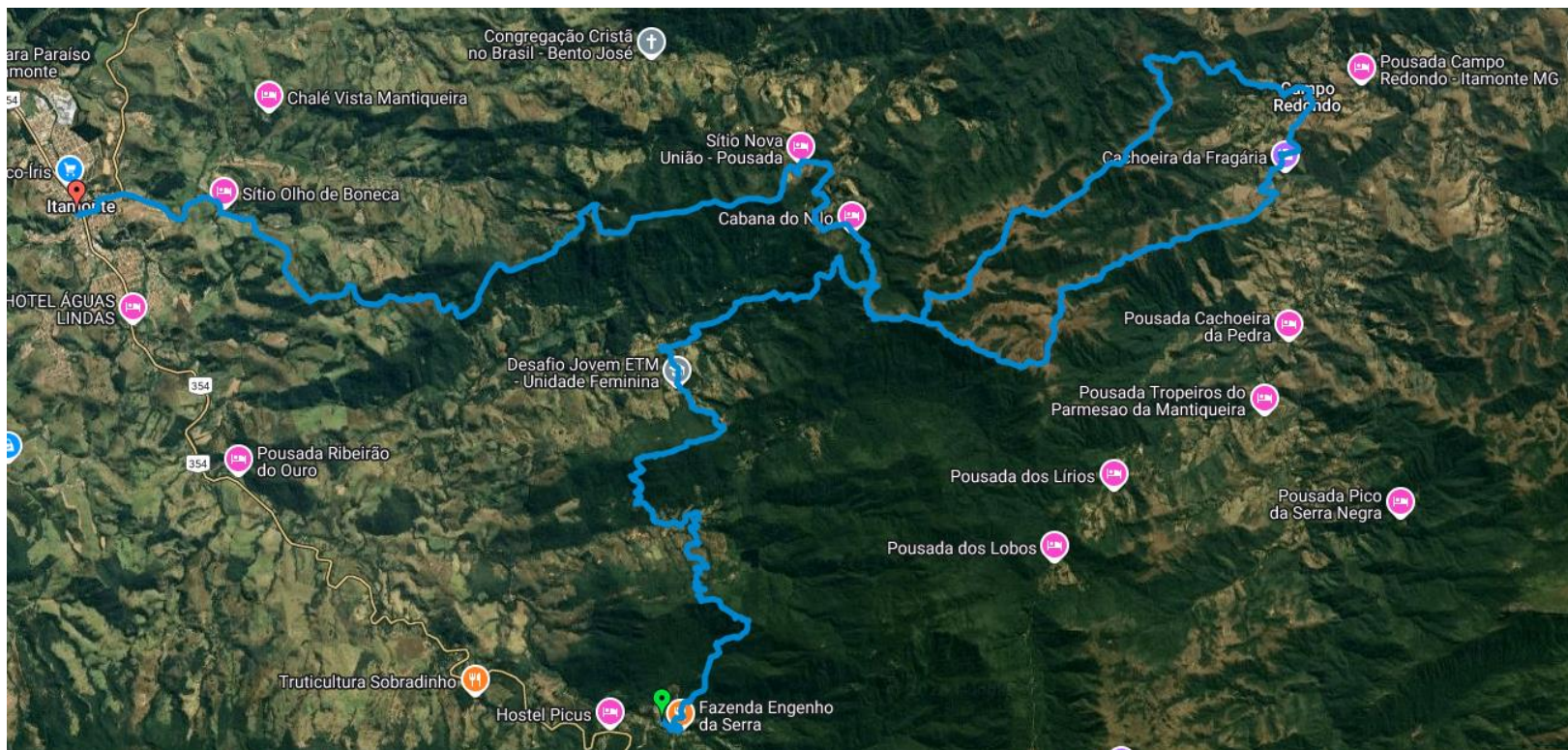
Lembramos que é proibido entregar qualquer item para o atleta durante a prova e, se flagrado, poderá acarretar na desclassificação do atleta!

A wide-angle landscape photograph of a mountain trail. In the foreground, a dirt path winds up a grassy hillside. Three runners are visible on the path, moving away from the viewer. The terrain is covered in dry, golden-brown grass and some green shrubs. In the background, there are rolling hills and a range of blue mountains under a clear sky.

Ultra SkyMarathon – 55km

Informações do Percurso

Informações Gerais do Percurso



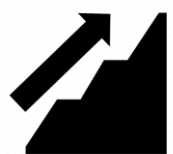
Informações

- **Largada:** Bairro Engenho de Serra
– Em Frente ao Casarão
- **Horário da Largada:** 06h00
- **Translado para Largada:** 05h00
- **Chegada:** Praça da Matriz – Itamonte/MG
- **Horário Limite de Chegada:** 21h00
- **Distância Total:** 58.100m
 - Trecho em Trilha: 37,8km
 - Trecho em Estrada de Terra: 18,9km
 - Trecho em Calçamento: 1,4km

Perfil Altimétrico do Percurso



Altimetria



3.734m



4.188m

Altitude



2.177m



891m

Setor 1 – Pedra do Picu



**Distância
Percorrida**



7,0 km

**Ganho de
Altimetria**



719m

**Perda de
Altimetria**



681m

**Informações
Importantes**

- Subida no mirante do Picu é **OBRIGATÓRIA**. Ao passar retire sua pulseira

PCs no Trecho

- Pedra do Picu– km 3
- PC Fazenda Velha – km 7

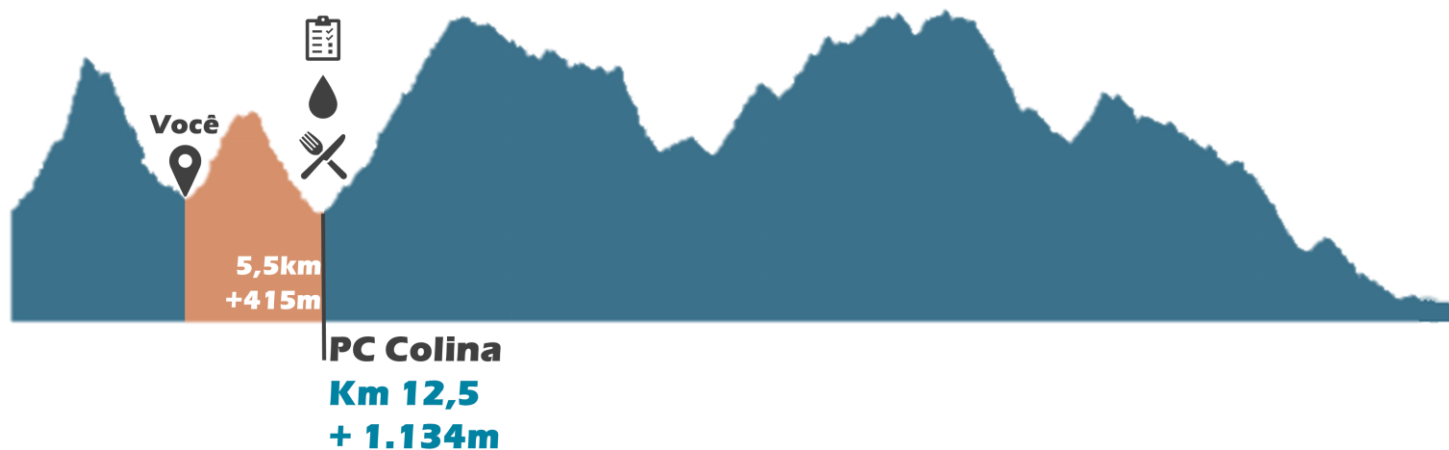
Água no Trecho

- Km 7 – PC Fazenda Velha

Alimentação no Trecho

- Sem alimentação no trecho

Setor 2 – Pedra do Cabrito



**Distância
Percorrida**

 **5,5 km**

**Ganho de
Altimetria**

 **415m**

**Perda de
Altimetria**

 **510m**

Informações Importantes

- Subida no mirante do Cabrito é **OPCIONAL**. Não haverá staff!

PCs no Trecho

- PC Colina – km 12,5   

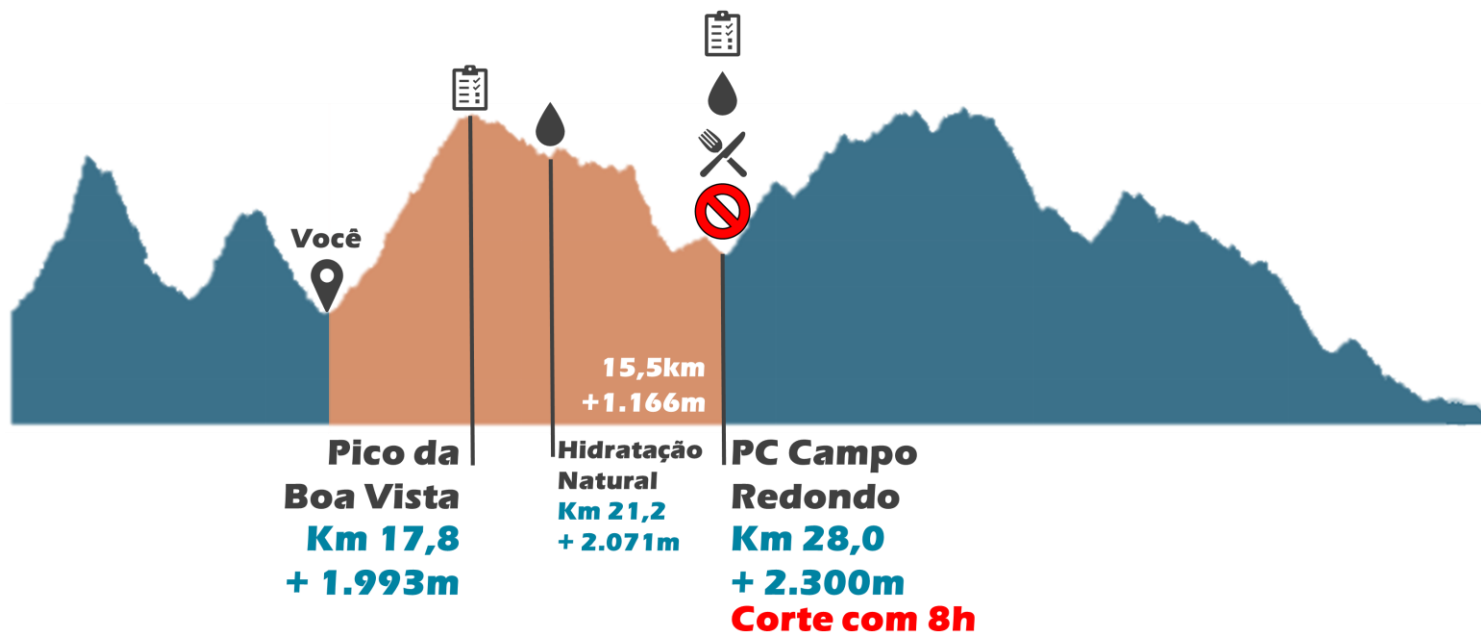
Água no Trecho

- Km 12,5 – PC Colina 

Alimentação no Trecho

- Km 12,5 – PC Colina

Setor 3 – Serra dos Costas - Ida



**Distância
Percorrida**

 **15,5 km**

**Ganho de
Altimetria**

 **1.166m**

**Perda de
Altimetria**

 **891m**

**Informações
Importantes**

- Ataque ao Pico da Boa Vista terá fluxo de **ATLETAS SUBINDO E DESCENDO, MANTENHA-SE A DIREITA!**
- Coleta de água no ponto de hidratação natural é **ALTAMENTE RECOMENDADA**

PCs no Trecho

- Pico da Boa Vista – km 17,8 
- PC Campo Redondo – km 28   

Água no Trecho

- Km 21,2 – Hidratação Natural 
- Km 28 – PC Campo Redondo 

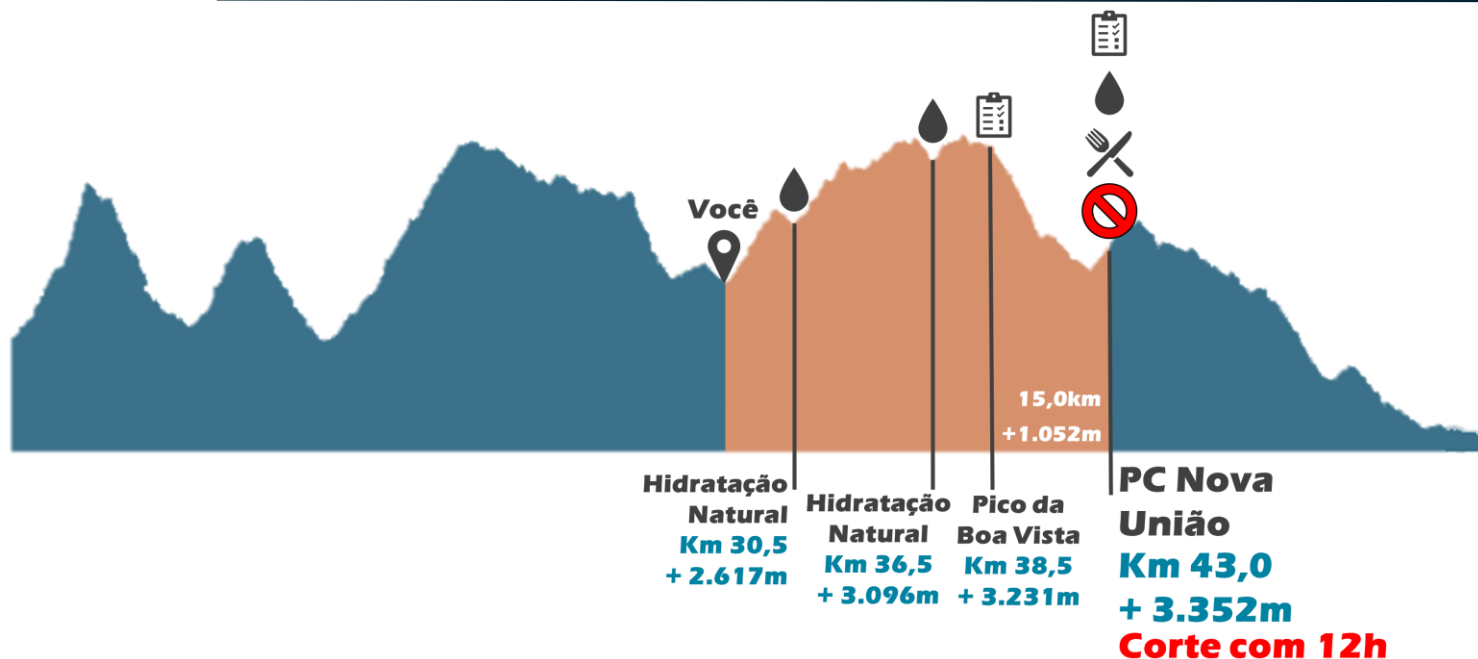
Alimentação no Trecho

- Km 28 – PC Campo Redondo



Corte no PC Campo Redondo com 8h de prova

Setor 4 – Serra dos Costas - Volta



**Distância
Percorrida**

 **15,0 km**

**Ganho de
Altimetria**

 **1.052m**

**Perda de
Altimetria**

 **953m**

**Informações
Importantes**

- Ataque ao Pico da Boa Vista terá fluxo de **ATLETAS SUBINDO E DESCENDO, MANTENHA-SE A DIREITA!**
- Coleta de água no segundo ponto de hidratação natural é **ALTAMENTE RECOMENDADA**

PCs no Trecho

- Pico da Boa Vista – km 38,5 
- PC Nova União – km 43   

Água no Trecho

- Km 30,5 – Hidratação Natural 
- Km 36,5 – Hidratação Natural 
- Km 43 – PC Nova União 

Alimentação no Trecho

- Km 43 – PC Nova União



**Corte no PC Nova União com
12h de prova**

Setor 5 – Campo dos Ramos



**Distância
Percorrida**

 **8,5 km**

**Ganho de
Altimetria**

 **288m**

**Perda de
Altimetria**

 **811m**

PCs no Trecho

- PC Cachoeira – km 51,5   

Água no Trecho

- Km 46,5 – Hidratação Natural 
- Km 51,5 – PC Cachoeira 

Alimentação no Trecho

- Km 51,5 – PC Cachoeira

Informações Importantes

- Atletas que passarem pelo PC Nova União após às 17h terão que equipar a Headlamp

Setor 6 – Chegada a Cidade



**Distância
Percorrida**

 **6,6 km**

**Ganho de
Altimetria**

 **120m**

**Perda de
Altimetria**

 **349m**

Informações Importantes

- Para acesso a Praça da Matriz de Itamonte é necessário cruzar a rodovia BR-354, haverá sinalização no local, mas pedimos atenção a todos os atletas na travessia

PCs no Trecho

- Sem PCs no trecho

Água no Trecho

- Sem ponto de hidratação no trecho

Alimentação no Trecho

- Sem alimentação no trecho

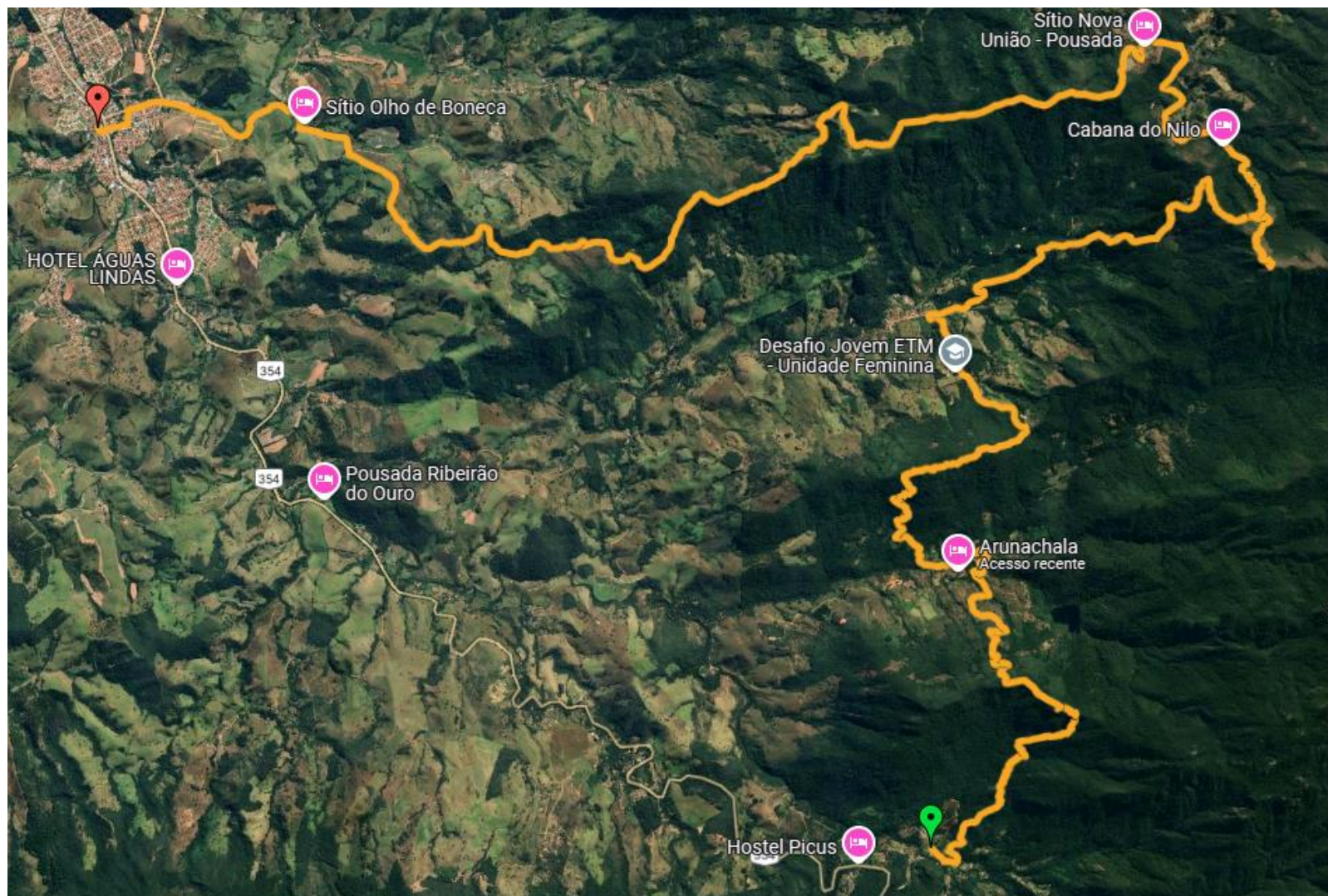


Fim de prova com 15h

Sky – 35km

Informações do Percurso

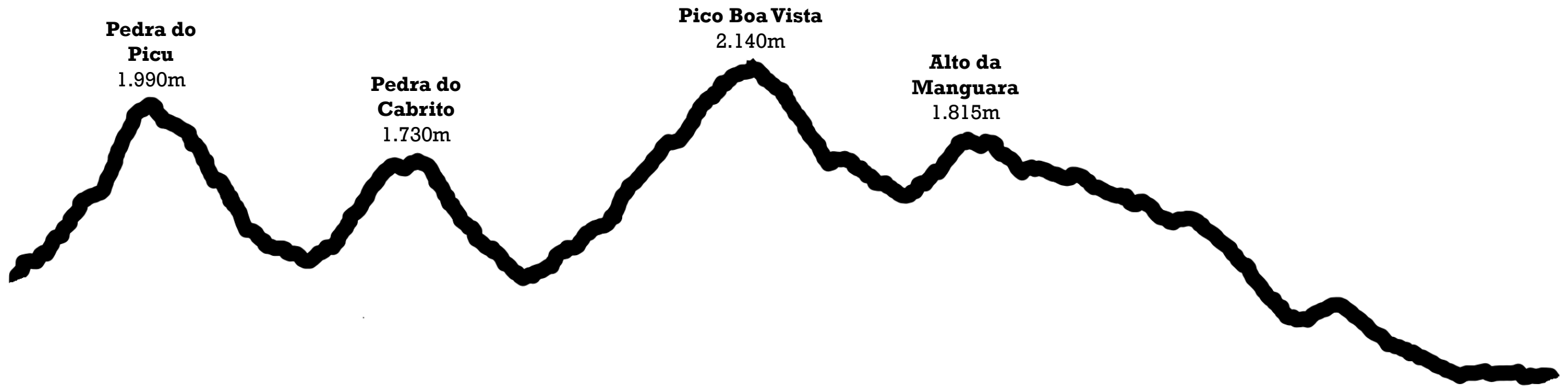
Informações Gerais do Percurso



Informações

- **Largada:** Bairro Engenho de Serra – Em Frente ao Casarão
- **Horário da Largada:** 08h00
- **Translado para Largada:** 07h00
- **Chegada:** Praça da Matriz – Itamonte/MG
- **Horário Limite de Chegada:** 18h00
- **Distância Total:** 36.920m
 - Trecho em Trilha: 20,0km
 - Trecho em Estrada de Terra: 15,5km
 - Trecho em Calçamento: 1,4km

Perfil Altimétrico do Percurso



Altimetria



2.525m



2.956m

Altitude

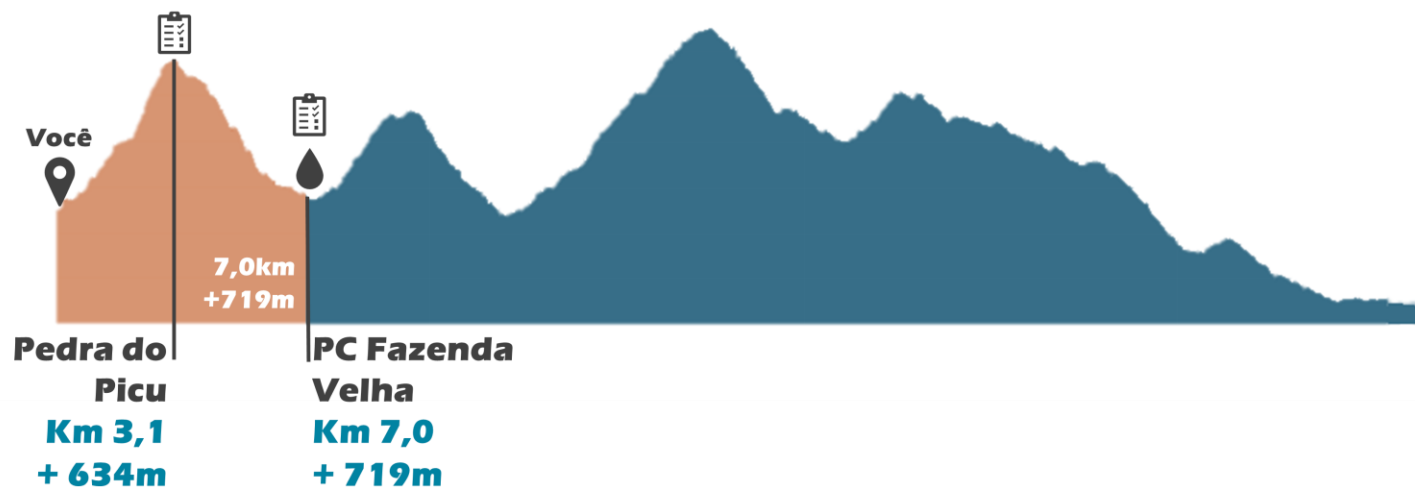


2.140m



891m

Setor 1 – Pedra do Picu



**Distância
Percorrida**

 **7,0 km**

**Ganho de
Altimetria**

 **719m**

**Perda de
Altimetria**

 **681m**

**Informações
Importantes**

- Subida no mirante do Picu é **OBRIGATÓRIA**. Ao passar retire sua pulseira

PCs no Trecho

- Pedra do Picu– km 3 
- PC Fazenda Velha – km 7  

Água no Trecho

- Km 7 – PC Fazenda Velha 

Alimentação no Trecho

- Sem alimentação no trecho

Setor 2 – Pedra do Cabrito



**Distância
Percorrida**

 **5,5 km**

**Ganho de
Altimetria**

 **415m**

**Perda de
Altimetria**

 **510m**

Informações Importantes

- Subida no mirante do Cabrito é **OPCIONAL**. Não haverá staff!

PCs no Trecho

- PC Colina – km 12,5   

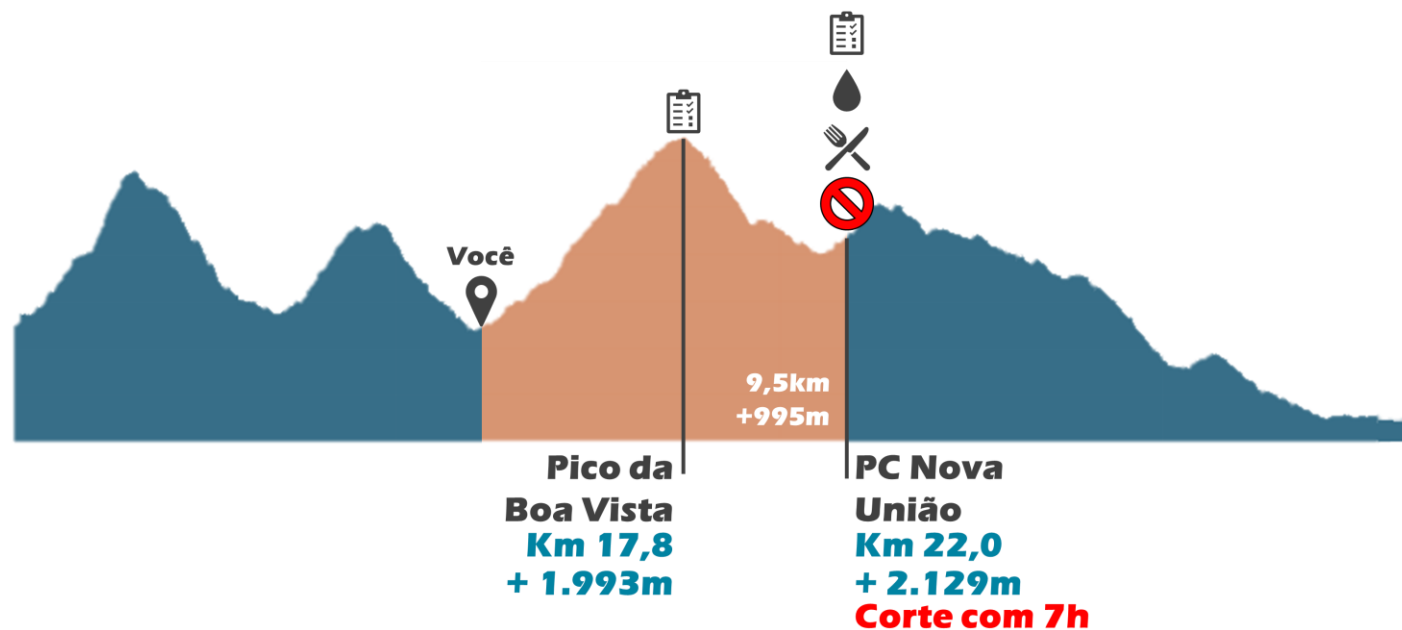
Água no Trecho

- Km 12,5 – PC Colina 

Alimentação no Trecho

- Km 12,5 – PC Colina

Setor 3 – Pico da Boa Vista



**Distância
Percorrida**

 **9,5 km**

**Ganho de
Altimetria**

 **995m**

**Perda de
Altimetria**

 **616m**

**Informações
Importantes**

- Subida e Descida do Pico da Boa Vista terá de fluxo de mão dupla, **MANTENHA-SE SEMPRE A DIREITA!**
- No Pico do Boa Vista será entregue pulseira de controle. **NÃO DESÇA SEM RETIRAR A PULSEIRA!**

PCs no Trecho

- Pico da Boa Vista – km 17,8 
- PC Nova União – km 22   

Água no Trecho

- Km 22 – PC Nova União 

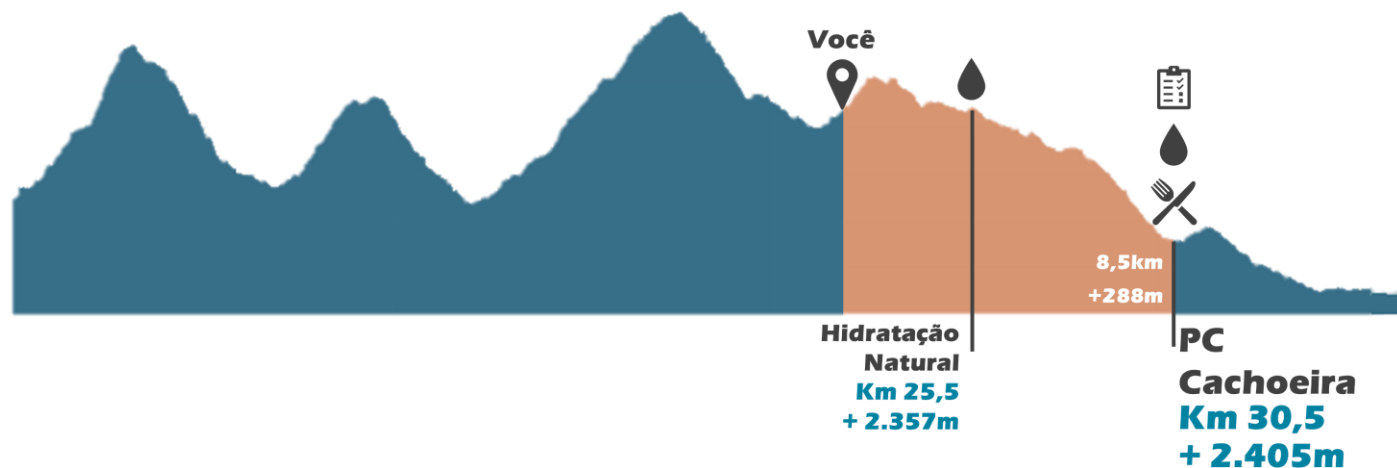
Alimentação no Trecho

- Km 22 – PC Nova União



**Corte no PC Nova União com
7h de prova**

Setor 4 – Campo dos Ramos



**Distância
Percorrida**

 **8,5 km**

**Ganho de
Altimetria**

 **288m**

**Perda de
Altimetria**

 **811m**

PCs no Trecho

- PC Cachoeira – km 30,5   

Água no Trecho

- Km 25,5 – Hidratação Natural 
- Km 30,5 – PC Cachoeira 

Alimentação no Trecho

- Km 30,5 – PC Cachoeira

Setor 5 – Chegada a Cidade



**Distância
Percorrida**



6,6 km

**Ganho de
Altimetria**



120m

**Perda de
Altimetria**



349m

Informações Importantes

- Para acesso a Praça da Matriz de Itamonte é necessário cruzar a rodovia BR-354, haverá sinalização no local, mas pedimos atenção a todos os atletas na travessia

PCs no Trecho

- Sem PCs no trecho

Água no Trecho

- Sem ponto de hidratação no trecho

Alimentação no Trecho

- Sem alimentação no trecho

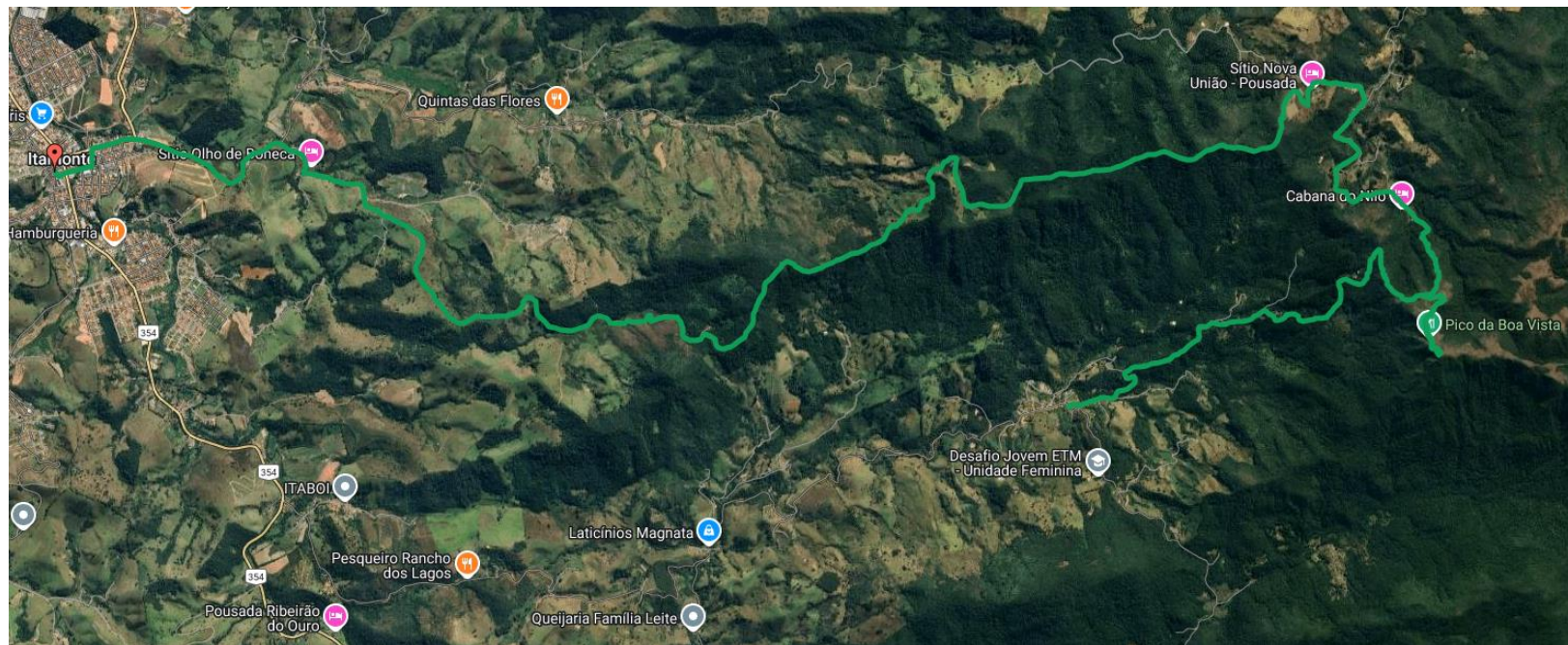


Fim de prova com 10h

Trailrun - 25km

Informações do Percurso

Informações Gerais do Percurso



Informações

- **Largada:** Sítio São João – Bairro Colina
- **Horário da Largada:** 10h00
- **Translado para Largada:** 09h00
- **Chegada:** Praça da Matriz – Itamonte/MG
- **Horário Limite de Chegada:** 18h00
- **Distância Total:** 24.640m
 - Trecho em Trilha: 11,6km
 - Trecho em Estrada de Terra: 11,6km
 - Trecho em Calçamento: 1,4km

Perfil Altimétrico do Percurso

Pico Boa Vista
2.140m

**Alto da
Manguara**
1.815m

Altimetria



1.398m



1.769m

Altitude

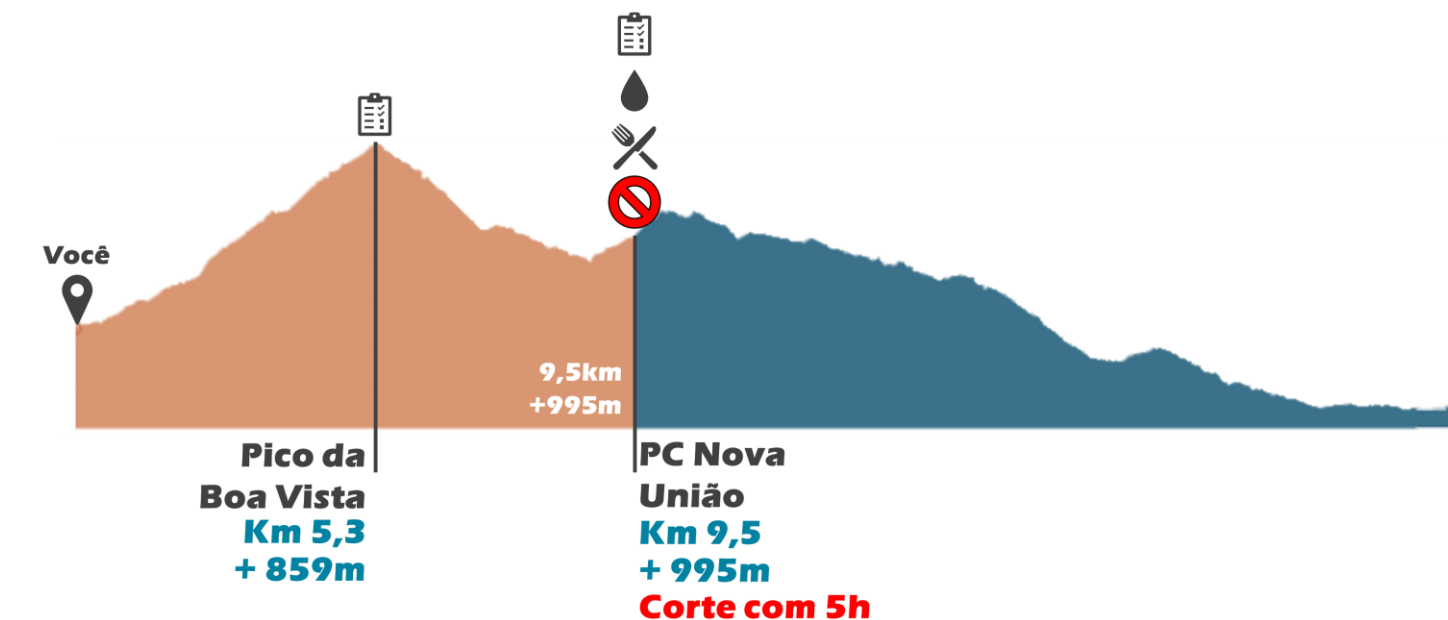


2.140m



891m

Setor 1 – Pico da Boa Vista



**Distância
Percorrida**

 **9,5 km**

**Ganho de
Altimetria**

 **995m**

**Perda de
Altimetria**

 **616m**

**Informações
Importantes**

- Subida e Descida do Pico da Boa Vista terá de fluxo de mão dupla, **MANTENHA-SE SEMPRE A DIREITA!**
- No Pico do Boa Vista será entregue pulseira de controle. **NÃO DESÇA SEM RETIRAR A PULSEIRA!**

PCs no Trecho

- Pico da Boa Vista – km 5,3 
- PC Nova União – km 9,5   

Água no Trecho

- Km 9,5 – PC Nova União 

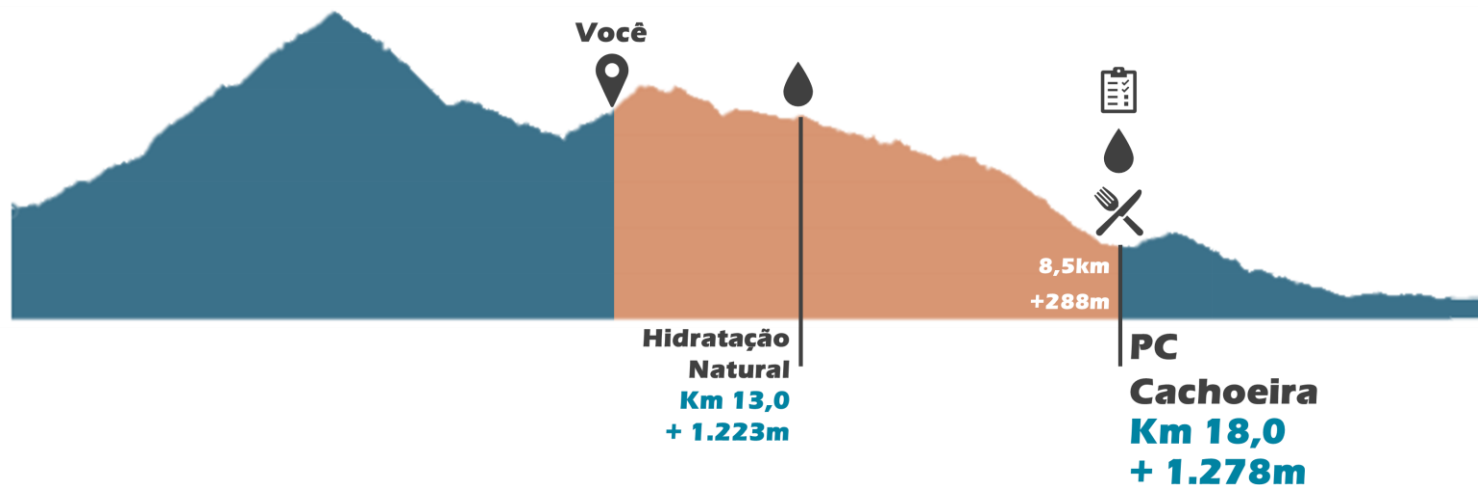
Alimentação no Trecho

- Km 9,5 – PC Nova União



**Corte no PC Nova União com
5h de prova**

Setor 2 – Campo dos Ramos



**Distância
Percorrida**

 **8,5 km**

**Ganho de
Altimetria**

 **288m**

**Perda de
Altimetria**

 **811m**

PCs no Trecho

- PC Cachoeira – km 18   

Água no Trecho

- Km 13 – Hidratação Natural 
- Km 18 – PC Cachoeira 

Alimentação no Trecho

- Km 18 – PC Cachoeira

Setor 3 – Chegada a Cidade



**Distância
Percorrida**



6,6 km

**Ganho de
Altimetria**



120m

**Perda de
Altimetria**



349m

Informações Importantes

- Para acesso a Praça da Matriz de Itamonte é necessário cruzar a rodovia BR-354, haverá sinalização no local, mas pedimos atenção a todos os atletas na travessia

PCs no Trecho

- Sem PCs no trecho

Água no Trecho

- Sem ponto de hidratação no trecho

Alimentação no Trecho

- Sem alimentação no trecho



Fim de prova com 8h

Trailrun – 15km

Informações do Percurso

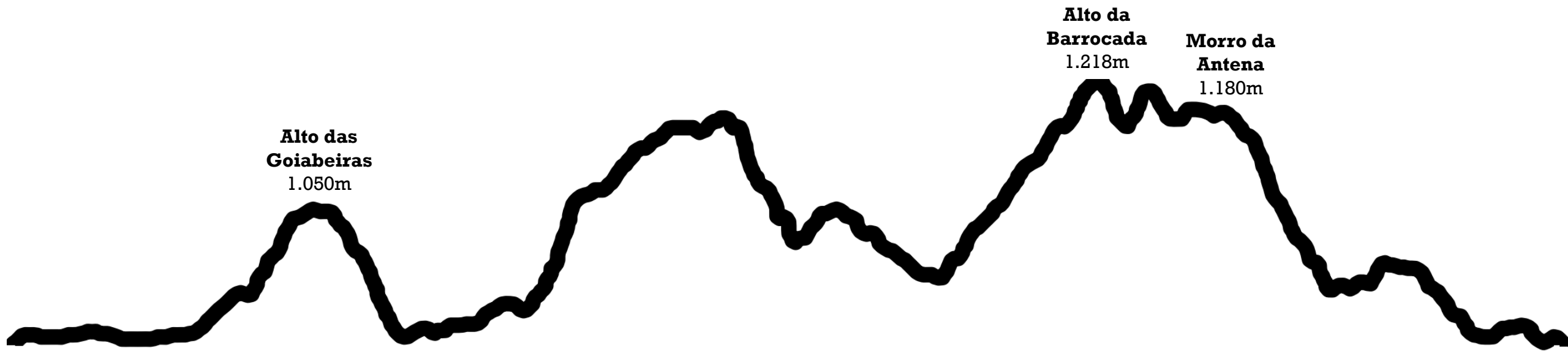
Informações Gerais do Percurso



Informações

- **Largada:** Praça da Matriz – Itamonte/MG
- **Horário da Largada:** 09h00
- **Chegada:** Praça da Matriz – Itamonte/MG
- **Horário Limite de Chegada:** 15h00
- **Distância Total:** 13.910m
 - Trecho em Trilha: 8,9km
 - Trecho em Estrada de Terra: 2,3km
 - Trecho em Calçamento: 2,7km

Perfil Altimétrico do Percurso



Altimetria



933m



933m

Altitude

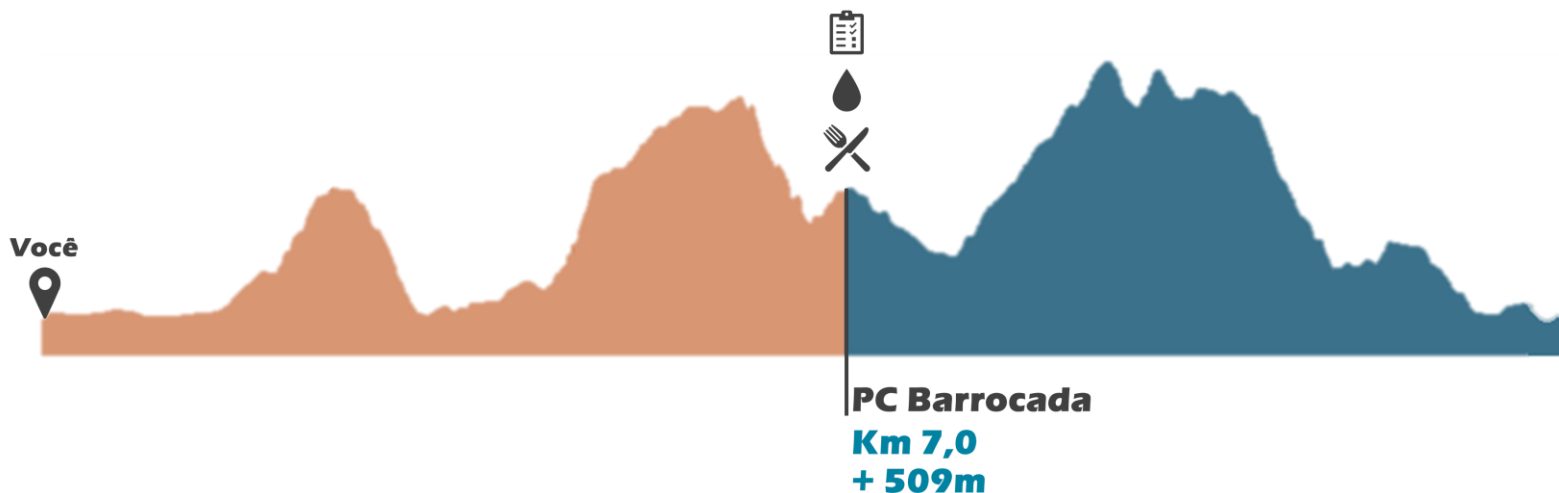


1.218m



901m

Setor 1 – Alto da Ressaca



PCs no Trecho

- PC Barrocada – km 7,0   

Água no Trecho

- PC Barrocada – km 7,0 

**Distância
Percorrida**

 **7,0 km**

**Ganho de
Altimetria**

 **509m**

**Perda de
Altimetria**

 **260m**

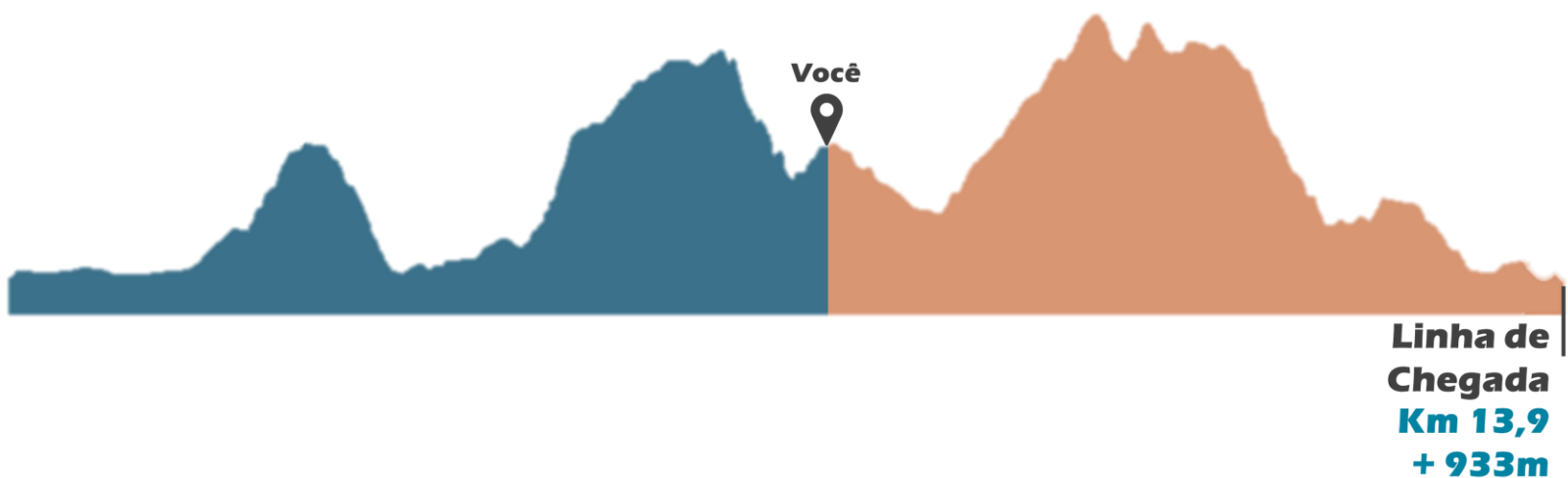
**Informações
Importantes**

- É fundamenta que o atleta utilize o PC Barrocada
PARA ENCHER TODOS SEUS RECIPIENTES DE ÁGUA,
NÃO HAVERÁ OUTRO PONTO DE HIDRATAÇÃO!

Alimentação no Trecho

- PC Barrocada – km 7,0

Setor 2 – Alto da Barrocada



**Distância
Percorrida**



6,9 km

**Ganho de
Altimetria**



424m

**Perda de
Altimetria**



673m

**Informações
Importantes**

- Para a linha de chegada da prova é necessário dar a volta por trás da Praça Matriz, haverá sinalização no local e staffs.

PCs no Trecho

- Sem PCs no trecho

Água no Trecho

- Sem ponto de hidratação no trecho

Alimentação no Trecho

- Sem alimentação no trecho



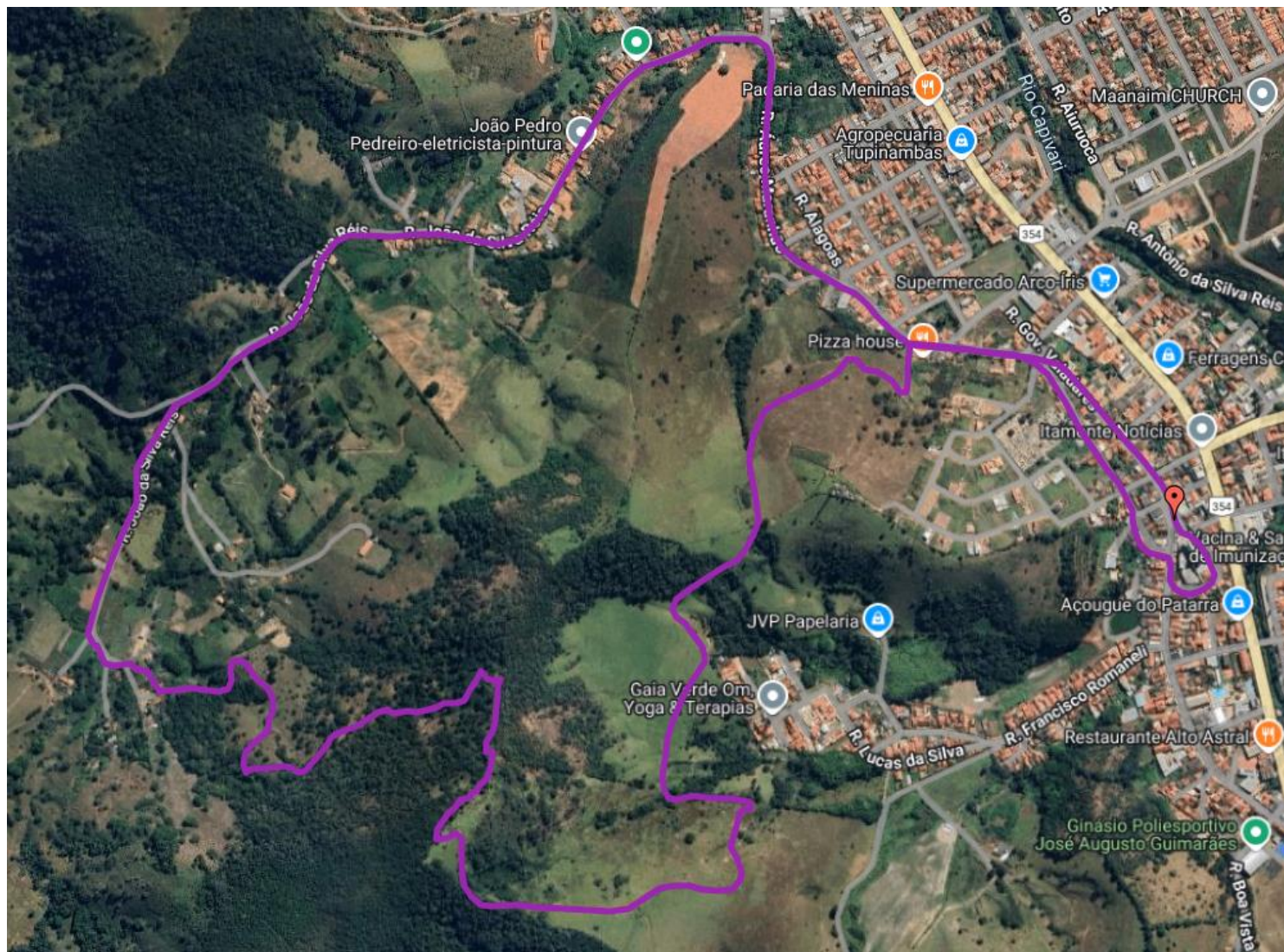
Fim de prova com 6h



Trailrun – 7km

Informações do Percurso

Informações Gerais do Percurso



Informações

- **Largada:** Praça da Matriz – Itamonte/MG
- **Horário da Largada:** 10h00
- **Chegada:** Praça da Matriz – Itamonte/MG
- **Horário Limite de Chegada:** 13h00
- **Distância Total:** 7.510m
 - Trecho em Trilha: 3,5km
 - Trecho em Estrada de Terra: 1,0km
 - Trecho em Calçamento: 3,0km

Perfil Altimétrico do Percurso

Morro da
Antena
1.180m

Altimetria



369m



369m

Altitude



1.180m



901m

Setor Único



**Distância
Percorrida**

 **7,5 km**

**Ganho de
Altimetria**

 **369m**

**Perda de
Altimetria**

 **369m**

Informações Importantes

- Com o aumento da dificuldade do percurso a **QUANTIDADE DE ÁGUA QUE CADA ATLETA PRECISA PORTAR SUBIU PARA 1 LITRO!**
- Também pelo aumento da dificuldade foi **AMPLIADO O PRAZO DE CHEGADA PARA 3H.**

PCs no Trecho

- Sem PCs no trecho

Água no Trecho

- Sem ponto de hidratação no trecho

Alimentação no Trecho

- Sem alimentação no trecho



Fim de prova com 3h

BOA PROVA A TODOS



**TERRAS
ALTAS**
TRAIL RUN