



**Data da prova**  
**04 DE JULHO DE 2026**

## **1. DEFINIÇÃO DA CORRIDA**

1.1 A TERRAS ALTAS TRAIL RUN é uma corrida de montanha onde os atletas devem optar no momento da inscrição entre as distâncias de 55km, 35km, 25km, 15km e 7Km que acontecerá em ITAMONTE-MG. A corrida é livre, sem paradas obrigatórias e os corredores podem correr ou caminhar, parar e descansar onde e quando quiserem desde que não ultrapassem o tempo limite para término da prova. A TERRAS ALTAS TRAIL RUN é uma corrida que deve ser feita na forma de autossuficiência, isso significa que os corredores devem levar todo o seu equipamento obrigatório, hidratação, vestuário e alimentos durante a corrida.

## **1.2 FORMATO DA CORRIDA**

1.2.1 A TERRAS ALTAS TRAIL RUN é uma corrida de montanha, sem paradas obrigatórias, passando por trilhas e estradas de montanha, que estarão devidamente sinalizados.

1.2.2 Nas distâncias longas, 35km e 55km, a corrida terá início no BAIRRO ENGENHO DE SERRA. Todo o percurso será devidamente sinalizado e a chegada será na arena do evento na cidade de Itamonte.

1.2.3 Na distância média, 25km, a corrida terá início no BAIRRO COLINA. Todo o percurso será devidamente sinalizado e a chegada será na arena do evento na cidade de Itamonte.

1.2.4 Nas distâncias curtas, 15km e 7km, a corrida terá início e fim na arena do evento na cidade de Itamonte, todo o percurso será devidamente sinalizado.

1.2.5 Haverá transporte da arena do evento na cidade de Itamonte até o local de largada das distâncias longas e média. Mais informações e detalhes sobre o transporte serão fornecidos no manual do atleta a ser divulgado na semana da prova.

1.2.6 Os horários de largada serão os seguintes:

- 55km: Largada às 06h
- 35km: Largada às 08h
- 25km: Largada às 10h
- 15km: Largada às 09h
- 7km: Largada às 10h

1.2.7 Os horários das distâncias poderão sofrer pequenos atrasos em decorrência do trânsito, clima, etc.



1.2.8 Cada corredor deve ser autossuficiente entre o início e a chegada da prova.

1.2.9 Os corredores não podem receber ajuda externa pré-planejado durante a corrida, a menos que seja pela população local. Exemplo: O atleta não poderá receber ajuda de familiares, equipe ou amigos que estão à sua espera no caminho para ajudar com alimentos, equipamentos ou alojamento.

1.2.10 A conferência de itens obrigatórios acontecerá na chegada do atleta após cruzamento do pórtico. Os primeiros colocados de cada distância e categoria terão conferência obrigatória dos itens e os demais atletas serão escolhidos de forma aleatória para a conferência. A não apresentação dos itens obrigatórios acarretará em punição do atleta.

1.2.11 A qualquer momento da prova a direção poderá solicitar ao atleta a apresentação dos itens obrigatórios para conferência. A não apresentação dos itens obrigatórios acarretará em punição do atleta.

1.2.12 Se durante a participação na corrida o atleta for identificado sem algum dos equipamentos obrigatórios estará sujeito a punição, por colocar sua segurança, dos demais participantes e da equipe de trabalho em risco.

1.2.13 O percurso da prova passa por terras particulares e somente atletas identificados com numeral da prova tem autorização para seguir no percurso. Atletas desclassificados terão transporte oferecido pela prova ou podem seguir por vias públicas até a cidade.

## **1.3 PERCURSOS**

1.3.1 Todas as distâncias serão disponibilizadas nos canais de comunicação do evento.

1.3.1 Para fins de planejamento individual de treinos o atleta deverá considerar as seguintes informações:

- 55km: Desnível positivo de 3.548m e desnível negativo de 3.978m, altitude máxima de 2.140m e altitude mínima de 884m sendo a distância aferida de 58.160m. (Link para informações do percurso: <https://tracedetrail.fr/en/trace/259608> )
- 35km: Desnível positivo de 2.523m e desnível negativo de 2.953m, altitude máxima de 2.140m e altitude mínima de 884m sendo a distância aferida de 37.260m. (Link para informações do percurso: <https://tracedetrail.fr/en/trace/259609> )
- 25km: Desnível Positivo 1.401m e Desnível Negativo 1.771m, altitude máxima de 2.140m e altitude mínima de 884m a distância aferida de 24.940m. (Link para informações do percurso: <https://tracedetrail.fr/en/trace/263818> )
- 15km: Desnível positivo de 880m e desnível negativo de 883m, altitude máxima de 1.214m e altitude mínima de 884m sendo a distância aferida de 14.160m. (Link para informações do percurso: <https://tracedetrail.fr/en/trace/259610> )
- 7km: Desnível positivo de 340m e desnível negativo de 342m, altitude máxima de 1.160m e altitude mínima de 884m sendo a distância aferida de 7.300m. (Link para informações do percurso: <https://tracedetrail.fr/en/trace/259611> )



1.3.2 Os percursos em formato compatível com GPS, mapas e descritivo podem ser baixados nos links informados acima e estarão disponíveis no site da prova.

1.3.3 Os pontos de hidratação natural, postos de controle, ganhos de elevação, pontos de corte e demais informações pertinentes estão disponíveis no site do evento e neste regulamento.

1.3.4 As distâncias poderão sofrer variação do percurso divulgado em até 10% para mais ou para menos.

## **1.4 TEMPO LIMITE E CORTES**

1.4.1 O tempo limite máximo para completar os percursos são:

- 55km: 15 horas, encerrando-se às 21h do dia 04 de julho de 2026
- 35km: 10 horas, encerrando-se às 18h do dia 04 de julho de 2026
- 25km: 8 horas, encerrando-se às 18h do dia 04 de julho de 2026
- 15km: 6 horas, encerrando-se às 15h do dia 04 de julho de 2026
- 07km: 2 horas, encerrando-se às 12h do dia 04 de julho de 2026

1.4.2 Para fins de planejamento individual de treinos o atleta deverá considerar as seguintes informações de corte:

- Pontos de Corte 55km:
  - o 1º Corte: PC Campo Redondo (km 28 aproximadamente), com 8 horas de prova
  - o 2º Corte: PC Nova União (km 43 aproximadamente), com 12 horas de prova
- Pontos de Corte 35km:
  - o Corte Único: PC Nova União (km 22 aproximadamente), com 7 horas de prova
- Pontos de Corte 25km:
  - o Corte Único: PC Nova União (km 9,5 aproximadamente), com 5 horas de prova
- 15km e 07km: Não haverá cortes no percurso.

1.4.3 O que vale para o corte é o PC indicado, as distâncias dos pontos de corte são aproximadas podendo variar de acordo com o GPS utilizado. Para planejamento individual recomendamos considerar uma margem de 10% para mais ou para menos.

1.4.4 Todos os PCs das distâncias que tem corte possuem placas indicando a distância percorrida e a distância do próximo PC e se existe ponto de corte, recomendamos ao atleta que verifique a distância percorrida na placa e compare com a distância percorrida no relógio para seu planejamento pessoal.

1.4.5 Os cortes acontecerão nos PCs indicados, independente da distância indicada nos relógios dos atletas.



## **2. ORGANIZAÇÃO**

### **2.1 O EVENTO TERRAS ALTAS TRAIL RUN**

2.1.1 Será realizado no dia 04 de julho de 2026 (sábado) na cidade de ITAMONTE – MG.

2.1.2 A organização do evento está a cargo da Ecooutdoor Sports Business, inscrita no CNPJ sob nº 06.320.941.0001/99.

2.1.3 Os organizadores poderão adiar, suspender ou cancelar o evento por questões de segurança pública e/ou condições climáticas, mas não limitados a este.

2.1.4 Por terem sua origem em motivos de força maior, a organização não se responsabilizará pelos custos ou valores despendidos pelos atletas relacionados à remarcação/cancelamento de passagens, hospedagem e demais custos incorridos em virtude de referido adiamento/suspensão/cancelamento. Caberá à organização apenas a devolução do valor da inscrição, nos moldes do definido por este regulamento.

### **2.2 DIRETOR DA PROVA**

2.2.1 O diretor de prova é o Juiz e a maior autoridade durante a competição.

2.2.2 O diretor de prova reserva-se o direito de fazer alterações no traçado original da corrida por motivos de segurança relacionados com o tempo ou de outra forma, sem aviso prévio, mas garantindo a segurança e correta sinalização do percurso.

2.2.3 O diretor de prova tem o direito de neutralizar, reduzir ou suspender a corrida por motivos de segurança. Isso não dá aos corredores o direito para qualquer reclamação ou devolução do valor da inscrição, passagens, hospedagem e outros custos relacionados a participação no evento.

2.2.4 Se o clima é desfavorável (Ex.: excesso de chuva, excesso de frio), a saída pode ser adiada em algumas horas, permanecendo o mau tempo, a corrida pode ser cancelada.

2.2.5 O Diretor de Prova reserva-se o direito de desclassificar da competição qualquer competidor que não esteja em conformidade com o regulamento, ou que, no seu julgamento afete o correto desenvolvimento da prova.

2.2.6 O Diretor de Prova pode desqualificar um corredor, mesmo após o final da corrida, ao tomar conhecimento de qualquer violação dos regulamentos.



## 2.3 INSCRIÇÃO

2.3.1 Os valores de inscrição são:

### LOTE 1 (até 30/09/25):

| 55km       | 35km       | 25km       | 15km       | 7km        |
|------------|------------|------------|------------|------------|
| R\$ 600,00 | R\$ 500,00 | R\$ 420,00 | R\$ 350,00 | R\$ 200,00 |

### LOTE 2 (até 31/12/25):

| 55km       | 35km       | 25km       | 15km       | 7km        |
|------------|------------|------------|------------|------------|
| R\$ 700,00 | R\$ 600,00 | R\$ 500,00 | R\$ 400,00 | R\$ 250,00 |

### LOTE 3 (até 30/04/26):

| 55km       | 35km       | 25km       | 15km       | 7km        |
|------------|------------|------------|------------|------------|
| R\$ 800,00 | R\$ 700,00 | R\$ 600,00 | R\$ 500,00 | R\$ 350,00 |

2.3.2 Ações promocionais, a critério da organização, serão anunciadas em nossos meios de comunicação.

2.3.3 As inscrições serão realizadas através do site [www.ticketeco.com.br](http://www.ticketeco.com.br) ou [www.ticketsports.com.br](http://www.ticketsports.com.br)

2.3.4 Será adicionada uma taxa de transação no valor de 7% (sete por cento), sobre o valor da inscrição.

2.3.5 Assessorias e grupos devem entrar em contato através do e-mail [contato@ecooutdoor.com.br](mailto:contato@ecooutdoor.com.br) para obter informações sobre condições especiais de inscrição.

2.3.6 Maiores de 60 anos têm direito a desconto de 50% sobre o valor da inscrição, não cumulativo com os descontos promocionais, independente do momento que realizar.

2.3.7 O atleta receberá por e-mail, em até 10 dias úteis, a NFS-e referente a inscrição realizada.

2.3.8 É permitida a alteração da distância escolhida até 30 dias antes da prova, conforme disponibilidade de vagas e mediante o pagamento da diferença de valor da inscrição (válido valor do lote no momento da alteração). Em caso de alteração para distância de menor valor o atleta não será reembolsado. Após essa data não será permitido, sob nenhuma hipótese, alteração de distância.



## **2.4 DEVOLUÇÃO E CANCELAMENTO DE INSCRIÇÃO**

2.4.1 Conforme o Art. 49 da Lei 8.078/09 do Código de Defesa do Consumidor, é garantido ao consumidor prazo legal de 7 dias após a compra para solicitar o estorno de pagamento da inscrição.

2.4.2 Poderão também pedir o cancelamento em caso de impedimento médico / saúde, apresentando atestado com assinatura e carimbo do médico, no máximo 30 dias antes do evento. O valor será reembolsado em até 30 dias após solicitação, a partir do envio de dados bancários por parte do requerente.

2.4.3 O pedido de cancelamento com a antecedência menor que 30 dias, não será atendido. Quando o cancelamento for inferior, o atleta poderá competir, caso se recupere a tempo, ou apenas retire o seu kit. Ele pode também ser retirado por terceiros autorizados, a partir do preenchimento e entrega do formulário apropriado a esta finalidade disponível no site.

2.4.4 As inscrições são intransferíveis, portanto não podem ser passadas para outro atleta.

## **2.5 SERVIÇOS OFERECIDOS**

2.5.1 Direito à participação na modalidade escolhida.

2.5.2 Kit atleta contendo: Camiseta técnica, número de peito, chip de cronometragem, brindes patrocinadores (caso houver) e seguro pessoal. **IMPORTANTE:** A escolha do tamanho da camiseta deverá ser realizada no momento da inscrição.

2.5.2.1 Os atletas com idade superior a 70 (setenta) anos poderão participar regularmente do evento, desde que estejam devidamente inscritos e apresentem termo de responsabilidade específico da faixa etária. Para esta faixa etária, as coberturas securitárias observarão estritamente os limites e condições previstos na Apólice contratada para o evento, ficando restritas ao reembolso de despesas com funeral, nos termos das condições gerais do seguro contratado. Ao efetivar sua inscrição, o atleta declara estar ciente das limitações da cobertura securitária aplicável à sua faixa etária e assume integral responsabilidade por sua aptidão física para participação na prova, recomendando-se a prévia avaliação médica para prática da atividade esportiva.

2.5.3 Congresso Técnico online.

2.5.4 Serviço de resgate e primeiros socorros com resgatistas, socorristas e veículos 4x4 em todos os acessos do percurso, conforme plano de contingência. Haverá, para atendimento emergencial aos atletas, serviço de ambulância para remoção e o atendimento médico propriamente dito, tanto de emergência como de continuidade, será efetuado na Rede Pública sob responsabilidade desta.

2.5.5 O(a) atleta ou seu (sua) acompanhante responsável poderá decidir por outro sistema de atendimento eximindo a ORGANIZAÇÃO de qualquer responsabilidade, desde a remoção/transferência até seu atendimento médico



2.5.6 No mínimo 1 ambulância UTI distribuídas entre arena de prova e percurso.

2.5.7 Posto de atendimento médico na arena de prova.

2.5.8 Alimentação e hidratação nos pontos de apoio indicados de cada o percurso.

2.5.9 Eventual traslado ao hospital mais próximo ou à instituição indicada pela cobertura médica do corredor.

2.5.10 Medalha de Finisher para os atletas que completarem o percurso dentro do tempo limite estabelecido e demais regras descritas nesse regulamento.

2.5.11 Banheiros na arena de prova e nos pontos de apoio indicados.

2.5.12 Classificação geral e por categorias.

2.5.13 Site do evento.

2.5.14 Manual do atleta a ser divulgado na semana da prova.

2.5.15 Serviço de atendimento ao cliente (SAC): e-mail, whatsapp, redes sociais e telefone.

2.5.16 Staff em todo o percurso e arena da prova.

## 2.6 COMUNICAÇÃO

2.6.1. Considera-se como meio oficial de comunicação do evento os seguintes canais:

- Site oficial: [www.terrasaltastrailrun.com.br](http://www.terrasaltastrailrun.com.br)

- Redes Sociais:

Instagram: @terrasaltastrailrun

Youtube: Terras Altas Trailrun

2.6.2 Email oficial de contato: [contato@ecooutdoor.com.br](mailto:contato@ecooutdoor.com.br)

2.6.3 Telefone e whatsapp para contato: 11 986485533

## 2.7 ENTREGA DE KIT

2.7.1 A entrega de kits será realizada conforme cronograma abaixo:

| SEXTA-FEIRA (03/07/26)                 | SÁBADO (04/07/26)                       |
|----------------------------------------|-----------------------------------------|
| De 14h às 22h para todas as distâncias | De 5h às 7h para 35km, 25km, 15km e 7km |

2.7.2 O atleta será considerado inscrito após a confirmação de pagamento da inscrição.

2.7.3 O atleta deverá conferir todo o conteúdo do kit no momento da sua retirada. Não serão aceitas reclamações posteriores quanto à falta, tamanho ou qualidade de algum dos itens.

2.7.4 É altamente recomendado assistir ao Congresso técnico online, que será disponibilizado até



03 de julho de 2026.

2.7.5 Para realizar a retira do kit, o atleta deverá:

2.7.5.1 Apresentar documento de identificação original ou cópia autenticada.

2.7.5.2 Atestado médico original impresso emitido em 2026 ou cópia autenticada, para todas as distâncias;

2.7.5.3 Termo de responsabilidade impresso devidamente assinado, para todas as distâncias;

2.7.6 Para realizar a retirada de kit por terceiro, deverá atender os seguintes critérios:

2.7.6.1 Apresentar autorização por escrito, conforme modelo disponibilizado pela organização

2.7.6.2 Apresentar cópia autenticada do documento de identidade do titular.

### **3. PARTICIPAÇÃO E AUTOSSUFICIÊNCIA**

3.1 Para participar da TERRAS ALTAS TRAIL RUN, o atleta deve estar ciente de:

3.1.1 Estar plenamente consciente das dimensões e características da prova e estar preparado para enfrentar as adversidades decorrentes do ambiente de montanha.

3.1.2 Obter antes da corrida, capacidade de autonomia na montanha que lhe permita resolver, sem a ajuda da organização, os problemas que podem ser encontrados neste tipo de prova, especialmente aqueles relacionados:

3.1.2.1 Às condições meteorológicas, que podem ser muito difíceis na montanha (vento, frio, chuva ou sol forte)

3.1.2.2 Aprender a gerir, mesmo quando sozinho, os problemas físicos ou mentais a partir de frio, fadiga, problemas digestivos, dores musculares ou articulares, pequenas feridas, etc.

3.1.2.3 Estar plenamente consciente de que não é papel da organização resolver problemas individuais relacionados com o clima, alimentação, hidratação ou equipamento.

3.1.2.4 Ser plenamente consciente de que nesta atividade, a segurança na montanha depende da capacidade de cada corredor para resolver as adversidades enfrentadas na montanha.

### **3.2 AUTOSSUFICIÊNCIA**

3.2.1 A TERRAS ALTAS TRAIL RUN é regida pelo princípio da corrida individual de autossuficiência. Ou seja, cada corredor deve ser capaz de organizar a sua própria sobrevivência entre a partida e a chegada, a partir do ponto de vista da alimentação, hidratação, vestuário e segurança, de modo que o corredor possa enfrentar e resolver sem a ajuda da organização os problemas encontrados nas montanhas e no qual a corrida acontece. Ex.: Adversidades naturais relacionados com vento, clima frio, chuva. Adversidades físicas: cansaço, dores, bolhas, fome.



3.2.2 Durante o percurso o atleta encontrará por pontos de hidratação para reabastecimento, nos seguintes locais:

| DISTÂNCIA | LOCAL DO PONTO DE HIDRATAÇÃO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 55km      | Km 2 – Hidratação Natural<br>Km 7 – PC Fazenda Velha – Somente Hidratação<br>Km 12,5 – PC Colina – Hidratação e comida<br>Km 21 – Hidratação Natural<br>Km 28 – PC Campo Redondo – Hidratação e comida<br>Km 30,5 – Hidratação Natural<br>Km 36 – Hidratação Natural<br>Km 43 – PC Nova União – Hidratação e comida<br>Km 46 – Hidratação Natural<br>Km 52 – PC Cachoeira – Hidratação e comida |
| 35km      | Km 2 – Hidratação Natural<br>Km 7 – PC Fazenda Velha – Somente Hidratação<br>Km 12,5 – PC Colina – Hidratação e comida<br>Km 22 – PC Nova União – Hidratação e comida<br>Km 25,5 – Hidratação Natural<br>Km 31,5 – PC Cachoeira – Hidratação e comida                                                                                                                                           |
| 25km      | Km 10 – PC Nova União – Hidratação e comida<br>Km 13 – Hidratação Natural<br>Km 18 – PC Cachoeira – Hidratação e comida                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 15km      | Km 6,5 – PC Barrocada – Hidratação e comida<br>Km 10,8 – Morro da Antena – Somente Hidratação                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 7km       | Km 4,4 – Morro da Antena – Somente Hidratação                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

3.2.3 As distâncias dos pontos de hidratação são aproximadas podendo variar de acordo com o GPS utilizado. Para planejamento individual recomendamos considerar uma margem de 10% para mais ou para menos.

3.2.4 Onde se tratar de pontos naturais, eles podem “secar” durante o período da prova. No congresso técnico on line será detalhada a situação desses pontos. Como se trata de uma prova autossuficiente, o atleta deverá portar sempre no mínimo 2 litros de água para sua segurança. Recomenda-se o uso de cloro para higienização das águas coletadas nos pontos de Hidratação Natural.

#### 4. MODALIDADES, CATEGORIAS E PREMIAÇÃO

##### 4.1 Modalidades

55 km | 35 km | 25km | 15km | 07km

##### 4.2 Categorias

|             |                       |
|-------------|-----------------------|
| Geral       | 5 primeiros colocados |
| Sub 29 anos | 3 primeiros colocados |



|                  |                       |
|------------------|-----------------------|
| De 30 a 39 anos  | 3 primeiros colocados |
| De 40 a 49 anos  | 3 primeiros colocados |
| De 50 a 59 anos  | 3 primeiros colocados |
| Acima de 60 anos | 3 primeiros colocados |

4.2.1 As categorias são separadas por gênero, Masculino e Feminino

4.3 A classificação do pódio geral masculino e feminino será apurada por tempo bruto, contado do tiro de partida até o cruzamento da linha de chegada. As classificações por categorias (faixa etária) também serão apuradas por tempo bruto.

4.4 A idade mínima de participação nas modalidades:

4.4.1 55km é de 20 anos

4.4.2 35km e 25km é de 18 anos.

4.4.3 15km e 7km é de 16 anos. **IMPORTANTE:** Os atletas menores de 18 anos no ato de retirada do kit deverão apresentar o termo de responsabilidade impresso de menor de idade assinado pelo pai ou responsável com firma reconhecida, acompanhado da certidão de nascimento ou documento de identidade do atleta.

## 5. PREMIAÇÃO

5.1 Serão premiados com troféu os 5 (cinco) primeiros colocados geral masculino e feminina de cada modalidade, e os 3 primeiros colocados de suas respectivas categorias

5.2 Todos os atletas que completarem a prova dentro dos tempos estabelecidos receberão medalha.

5.3 Será publicado no site oficial da prova a classificação oficial, em até 72h após o término do evento.

5.4. A cerimônia de premiação será realizada na Arena do Evento conforme abaixo:

| 55km  | 35km | 25km  | 15km  | 7km   |
|-------|------|-------|-------|-------|
| 21h30 | 21h  | 20h30 | 20h00 | 19h30 |

5.5 Os atletas vencedores que não puderem comparecer ao evento de premiação, poderão retirar seu troféu através de terceiros com termo de autorização por escrito.

5.6 Não serão enviados troféus, medalhas e item finisher via Correios.



5.7 Caso dois ou mais corredores cruzem a linha de chegada juntos, estes não podem compartilhar a mesma posição no ranking de chegada, portanto, deve ser um acordo voluntário entre eles ou o atleta de maior idade ocupará a melhor colocação.



## 6. EQUIPAMENTOS OBRIGATÓRIOS

6.1 Para participar da TERRAS ALTAS TRAIL RUN é exigido uma relação de equipamentos OBRIGATÓRIOS. É de suma importância ter em mente que este é um equipamento mínimo vital para que os corredores adaptem e consigam superar as adversidades do ambiente de montanha de acordo com suas próprias habilidades. É importante, e por isso a organização recomenda, não escolher as roupas mais leves, a fim de ganhar alguns gramas, mas escolher as roupas que permitem uma boa proteção na montanha contra calor, frio, vento e chuva, obtendo-se assim uma melhor segurança e desempenho. Cada corredor deve estar ciente de que a segurança dependerá do material em sua posse.

### 6.2 Equipamentos OBRIGATÓRIOS

|    | Material                                      | Classificação do Item | 55km | 35km | 25km | 15km | 7km |
|----|-----------------------------------------------|-----------------------|------|------|------|------|-----|
| 01 | Jaqueta Anorak ou Corta Vento                 | Crítico               | X    | X    | X    |      |     |
| 02 | Calça                                         | Importante            | X    | X    | X    |      |     |
| 03 | Camiseta térmica manga longa ou Fleece        | Crítico               | X    | X    | X    |      |     |
| 04 | Luvras de inverno                             | Importante            | X    | X    | X    |      |     |
| 05 | Gorro, buff ou protetor de orelha             | Importante            | X    | X    | X    |      |     |
| 06 | Cobertor de emergência                        | Crítico               | X    | X    | X    |      |     |
| 07 | Lanterna de cabeça                            | Crítico               | X    | X    | X    |      |     |
| 08 | Apito                                         | Crítico               | X    | X    | X    | X    | X   |
| 09 | Recipiente para levar no mínimo 2l de água    | Crítico               | X    | X    | X    |      |     |
| 10 | Recipiente para levar no mínimo 1l de água    | Crítico               |      |      |      | X    |     |
| 11 | Recipiente para levar no mínimo 500ml de água | Crítico               |      |      |      |      | X   |
| 12 | Mochila                                       | Crítico               | X    | X    | X    |      |     |
| 13 | Mochila ou cinta de hidratação                | Crítico               |      |      |      | X    |     |
| 14 | Kit de primeiros socorros                     | Crítico               | X    | X    | X    | X    |     |
| 15 | Celular com carga superior a 70%              | Crítico               | X    | X    | X    | X    | X   |



6.3 Kit de primeiros socorros para as modalidades em que é obrigatório deve conter:

|   | Descrição do Material   | Quantidade |
|---|-------------------------|------------|
| 1 | Antisséptico            | 1          |
| 2 | Rolo de esparadrapo     |            |
| 3 | Pinça                   |            |
| 4 | Analgésico              |            |
| 5 | Anti-histamínico        |            |
| 6 | Par de luvas cirúrgicas |            |
| 7 | Gases Estéril           |            |
| 8 | Rolo de atadura         |            |

6.4 Complemente seu kit de primeiros socorros com os produtos que julgar necessários.

6.5 Todos os itens listados são OBRIGATÓRIOS, sejam eles classificados como CRÍTICOS ou IMPORTANTES. Estes equipamentos devem ser levados durante toda a corrida e podem estar na mochila, cinta de hidratação ou sendo usados pelo atleta durante a prova.

6.6 Os itens OBRIGATÓRIOS poderão ser verificados durante toda prova em qualquer lugar do percurso. A não apresentação dos itens obrigatórios acarretará em punição do atleta.

6.7 A conferência de itens OBRIGATÓRIOS acontecerá na chegada do atleta após cruzamento do pódio. Os primeiros colocados de cada distância e categoria terão conferência obrigatória dos itens e os demais atletas serão escolhidos de forma aleatória para a conferência. A não apresentação dos itens obrigatórios acarretará em punição do atleta.

6.8 O atleta que for flagrado sem algum item classificado na tabela como CRÍTICO será desclassificado e não poderá seguir no percurso, principalmente em terras particulares cuja autorização do proprietário é para a passagem de atletas da prova.

6.9 O atleta que for flagrado sem algum item classificado na tabela como IMPORTANTE será penalizado com acréscimo em seu tempo final de 5% do tempo total de duração da prova (Por exemplo: tempo total da prova é de 10 horas, a punição do atleta será de 30 minutos), mas poderá seguir na competição.

6.10 Não haverá conferência dos itens OBRIGATÓRIOS no momento de retirada de kits. Se o



atleta tiver alguma dúvida sobre os itens OBRIGATÓRIOS deverá procurar a organização no momento da retirada de Kit para esclarecimento.

6.11 São recomendados os seguintes itens: purificador de água, bastão de caminhada, protetor solar, pilhas/baterias extras, celular carregado, óculos de sol.

6.12 A camiseta do evento não será de uso obrigatório, mas recomenda-se a sua utilização como medida de segurança.

## **7. RESPONSABILIDADES INDIVIDUAIS**

7.1 Cada corredor é responsável por seu próprio desempenho na corrida. Cada um deve julgar por si mesmo, se deve ou pode continuar na corrida. Cada corredor deve levar todos os seus equipamentos obrigatórios.

7.2 Cada corredor deve estar ciente, antes de começar a corrida, que em uma situação de tempo inóspito, como: chuva, neve, calor, vento e frio, cada um deve enfrentar esta situação por conta própria e com o seu próprio equipamento.

7.3 Qualquer corredor ao ver outro corredor em perigo deve prestar o apoio e assistência necessários e tão logo possível, notificar a organização. Cada corredor, no momento da inscrição, deve assinar um termo de responsabilidade, que pressupõe que é fisicamente capaz de executar este desafio, leu o presente regulamento e está ciente de tudo que terá de enfrentar durante a corrida.

7.4 Cada corredor deve respeitar a legislação ambiental em vigor no país, bem como as recomendações emitidas pela organização da prova com relação a minimizar possíveis impactos ambientais, sob pena de desclassificação.

7.5 É recomendado aos participantes realizar um controle médico prévio à corrida.

7.6 É obrigatório apresentar o Atestado Médico preenchido e assinado, emitido em 2026, para todas as distâncias.

## **8. SEGURANÇA E EMERGÊNCIA**

8.1 Em uma emergência, os participantes da prova devem notificar o staff ou o corredor mais próximo para este notificar a organização.

8.2 Um participante deverá prestar assistência para outro que necessita, até a chegada dos socorristas.

8.3 Se um corredor decide abandonar a corrida por razões que não são graves para a sua saúde, deve: retirar o número de peito, ir por conta própria para a estrada mais próxima, alertar a organização, entregar seu número de peito e só então aguardar o transporte para a arena de prova.



8.4 A Organização disponibilizará equipes de socorristas, resgatistas e médicos contratados, que estarão em determinados pontos dos percursos da prova.

8.5 Cada corredor deve ter conhecimento das possíveis consequências e riscos da prática de uma atividade deste tipo.

8.6 Em caso de necessidade, para continuar os primeiros-socorros, serão transferidos para o hospital mais próximo. É fundamental que cada corredor ao se inscrever e no CERTIFICADO MÉDICO detalhe os dados de sua cobertura médica, telefone de emergência e alergias.

8.7 O corredor deverá conhecer as características do terreno e os possíveis riscos de lesões traumatológicas como torções e fraturas.

8.8 O corredor deverá ter ciência que haverá zonas que não se poderá chegar com veículos, sendo assim o atendimento imediato é limitado.

8.9 Caso algum competidor esteja no período da prova recebendo tratamento médico, ou fazendo uso de alguma medicação que não conste no certificado médico, deverá comunicar e preencher ficha de responsabilidade especial no ato de retirada do kit.

## **9. PENALIDADES E ÉTICA NO TRAIL**

9.1 Se um corredor não passar por um posto de controle ou deliberadamente deixa o caminho para um atalho será desclassificado.

9.1.1 O atleta deverá deixar o numeral de peito visível durante toda a prova, mostrando o mesmo para os staffs nos postos de controle (número de peito é de uso pessoal e intransferível). É vedado dobrar, recortar, ocultar ou alterar de qualquer forma o número de peito, sob pena de desclassificação do atleta.

9.2 Se faltar algum item crítico dos equipamentos obrigatórios durante a corrida o atleta será desclassificado.

9.3 Será passível de desclassificação o atleta que utilizar dispositivos eletrônicos que ofereçam vantagem competitiva, comprometam a segurança ou prejudiquem outros atletas, tais como fones de ouvido, caixas de som ou similares durante a prova. Esta proibição aplica-se a todos os atletas inscritos, independentemente da categoria. Exceção: o porte de telefone celular/rádio cadastrado, como equipamento de segurança

9.4 Se um corredor tem atitudes antidesportivas, agressivos com outros corredores e/ou organização será desclassificado. Ex. Insultos ou agressão entre corredores ou contra a organização ou ações destrutivas contra a natureza.

9.5 Se um corredor usar qualquer meio de transporte durante a prova será desclassificado.

9.6 Se um corredor passar sobre uma área proibida especificado no roteiro será desclassificado.



9.7 Se um corredor aceitar e receber assistência da família, amigos ou qualquer outro terceiro será desclassificado. Exemplo: O atleta não poderá receber ajuda de familiares, equipe ou amigos que estão à sua espera em uma estrada com comida, água, equipamentos. O atleta não poderá contar com pacer durante o percurso, que esteja correndo ou com algum equipamento (bicicleta, moto ou similares).

9.8 Um corredor pode ser penalizado ou desqualificado, mesmo após a conclusão da prova, quando o Diretor de Corrida tomar conhecimento de qualquer falha para com este regulamento.

9.9 Será causa de desclassificação o corredor que for flagrado jogando lixo fora dos locais definidos para tal fim.

9.10 Quando um atleta solicitar, educadamente, passagem em um trecho “single-track” por estar mais rápido que o atleta dianteiro, o mesmo deve atender ao pedido, independente de estar disputando as primeiras colocações.

9.11 Poderá ser solicitado exame antidoping a qualquer atleta antes, durante ou após o evento. Caso este se recuse, será desclassificado e informado aos órgãos esportivos competentes. Em caso de doping positivo e após os procedimentos de contraprova, o atleta será desclassificado.

## **10. DISPOSIÇÕES GERAIS**

10.1 O participante tem a obrigação de conhecer e respeitar estas regras de competição, assim como as normas de circulação e as instruções dos responsáveis de cada prova.

10.2. As imagens que se obtenham na competição poderão ser utilizadas pela Organização e pelas Empresas Patrocinadoras para fins de difusão e publicidade do evento e/ou de produtos associados ao mesmo. Os competidores que aceitarem participar deste evento não terão direito a realizar reclamações.

10.3 A organização não se responsabilizará por pertences de atletas, extraviados dentro ou fora da arena da prova.

10.4 O atleta assume total responsabilidade pelos dados fornecidos.

10.5 Em caso de extravio de sinalização os corredores serão responsáveis por voltar ao caminho e retomar o percurso.

10.6 Os corredores devem, obrigatoriamente, passar cronologicamente por todos os postos de controle permitindo a leitura e confirmação do numeral de peito, seguindo as placas e sinalização que indicam o caminho até a linha de chegada.

10.7 A inscrição, firmada pelo atleta ou seu procurador, importa na declaração de conhecimento e aceitação de todo o conteúdo do presente regulamento, não podendo, via de consequência, em momento algum, alegar ignorância ou desconhecimento das condições aqui estipuladas.



ITAMONTE, 04 de julho de 2026.

ECOOUTDOOR SPORTS BUSINESS organizador da TERRAS ALTAS TRAIL RUN.