

3 - LISTA DE CHECAGEM

Itens OBRIGATÓRIOS a todos os atletas	Itens Sugeridos
() Apito	() Meias
() Manta térmica	() Tênis
() Lanterna / Farol de Cabeça	() Shorts
() Pilha	() Camiseta
() Colete refletor ou pisca traseiro	() Chinelo
() Capacete com fivela	() Toalhas
***Ciclistas	() Soro fisiológico
() Reservatório de água	() Calça
() Carro de apoio COM TANQUE CHEIO E ESTEPE EM CONDIÇÕES DE USO***	() Óculos
Corrida	() Viseira/Boné
() Kit primeiros socorros, contendo:	() Protetor solar
• Atadura	() Repelente
• Antisséptico	() Comida
• Analgésico	() Suplementos
• Esparadrapo	() Água
• Gaze	() Higiene pessoal (desodorantes, escova dentária, creme dental, sabonete)
• Soro fisiológico 200 ml	() Lenço umedecido/Papel Higiênico
	() Papel toalha
	() GPS
	() Polaina (muita poeira)

() Colírio (muita poeira)

() Diheiro

() Corrente reserva

***Ciclistas

() Óleo ***Ciclistas

() Lenço umedecido/Papel

Higiência ***Corrida

() Panelas/Vasilhames/Talher

*** Corrida

() Garrafa térmica*** *Corrida*

() Higiene pessoal

(desodorantes, escova dentária,

creme dental, sabonete) ***

Corrida

() Copos*** *Corrida*

() Água

() Suplementos

() Câmara de ar reserva

***Ciclistas

() _____

() _____

() _____

() _____

() _____

() _____

**Atleta utilize este
espaço para fazer
alguma observação
que julgar necessário**

4 - REGULAMENTO

Ele é aplicado a todos os atletas. O objetivo desse regulamento é orientar e definir regras simples e objetivas para que o evento ocorra da melhor maneira possível. Vale lembrar que o objetivo, acima de tudo, é diversão e confraternização entre atletas, equipes e apoio.

INSCRIÇÕES

1. Para efetivar a inscrição o atleta deverá:
 - Preencher, no site, no campo correspondente à inscrição;
 - TODOS os atletas deverão se submeter ao currículo para avaliação, que será respondido em 48 horas;
 - Pagar a taxa de inscrição no valor correspondente.
2. O atleta deverá portar documento de identificação para retirar o kit;
3. A organização se reserva o direito de, a qualquer momento, rejeitar a inscrição de um atleta;

A taxa de inscrição dará direito à:

- Camisa Dry do evento;
- Medalha/troféu de finalista
- Identificação do Atleta

NÃO está incluso na taxa de inscrição:

- Vôo ou deslocamento até a largada;
- Diárias de hotel e similares.



REGRAS GERAIS A TODOS OS ATLETAS

1. Somente poderá ser considerado finalista o atleta que percorrer distância igual ou superior a distância oficial.
2. Todos os atletas terão de estar com o número dorsal visível e legível durante toda a prova. A falta de qualquer um dele resultará em desclassificação.
3. Os atletas deverão se apresentar 30 (trinta) minutos antes da largada para a chamada geral;
4. O atleta poderá usar da infraestrutura das cidades, fazendas e demais corredores como suporte, não há problemas;
5. A largada se encerra após 15 minutos de iniciada a competição;
6. Os atletas não poderão prosseguir com ajuda física. Não poderão utilizar qualquer sistema de refrigeração tecnológica para prosseguir. Atletas devem se locomover sobre suas próprias pernas e usando somente sua força motora. Não poderá ser empurrado / escorado/ carregado / puxado. Nenhuma forma física ou mecânica por alguma pessoa que não esteja devidamente inscrita no evento.
7. Nenhum atleta poderá ser substituído por outro atleta durante a competição, independentemente da categoria;
8. As informações sobre as condições do percurso e trafegabilidade da prova são de responsabilidade dos

atletas, qualquer transtorno deve ser visto como dificuldade natural da prova;

9. O caminho estará todo marcado com setas, sinais luminosos e cal no chão. Caso o atleta se perca, deverá voltar para o caminho a pé, não podendo ter apoio para retornar. É de responsabilidade do atleta, observar o caminho. A navegação faz parte da prova.



10. Todos os atletas deverão permitir, caso solicitados, que sejam feitos testes antidrogas (urina) antes e depois da prova. Se alguma droga banida pelo COI (Comitê Olímpico Internacional) for detectada, o atleta será desclassificado e será listado ao lado do seu nome "DESQUALIFICADO POR DOPING" na listagem final da corrida.
11. Nenhuma empresa de transmissão de imagens (TV ou Filme) ou qualquer dos seus representantes poderão acompanhar a prova sem a permissão escrita da organização da prova.
12. Todas as despesas de transporte, hospedagem, alimentação, despesas com seguros, e quaisquer outras despesas necessárias ou provenientes antes, durante e depois da corrida, são de inteira responsabilidade dos participantes inscritos;
13. É responsabilidade dos participantes, eximirem os

organizadores, as prefeituras municipais, proprietários de terras pelas quais passa a corrida e os patrocinadores, de toda responsabilidade por acidentes pessoais; danos e/ou perdas de objetos, que possa ocorrer antes, durante ou após sua participação na prova;

14. A organização reserva-se no direito de interromper a participação do atleta se considerar que a integridade física está em risco.
15. Todos os custos de evacuação médica ou qualquer outro tipo de emergência correrão por conta do atleta e sua equipe. A organização da prova não é responsável em nenhuma instância por essas despesas. Haverá, para atendimento emergencial aos atletas, um serviço de ambulância de emergência para remoção. E o atendimento médico, tanto de emergência como de continuidade, será efetuado na REDE PÚBLICA.
16. A organização se reserva o direito de alterar o percurso sem aviso prévio. A alteração poderá ocorrer antes ou durante o evento. Caso a decisão seja tomada antes da largada, os corredores serão notificados. Caso a decisão seja tomada durante o desenvolvimento da corrida, os participantes serão informados no posto de controle anterior à modificação.
17. Haverá pontos de controle (PC's) durante o percurso. A não passagem por um PC implica na desclassificação do participante.
18. Em caso de desistência, o atleta deverá informar à organização da prova a sua desistência, que poderá ser pessoalmente ou por telefone, telefone esse que

será fornecido no congresso técnico. Ele deverá informar o nome, número de peito e a razão pela qual o atleta desistiu. O atleta terá 24 horas após o término da prova para informar da sua desistência. Caso o atleta não informe sua desistência e seja realizada uma missão para sua procura, ele irá arcar com os custos.

19. Todas as infrações relacionadas com desonestidade, agressão ou estupidez entre atletas, equipes e staff da corrida, jogar lixo nas estradas e parques, prestar informações erradas à organização ou a outros atletas, atitudes antidesportivas, prejudicar o trabalho da organização, a equipe será punida conforme julgamento da comissão da prova;
20. Todo o atleta que se sentir prejudicado por alguma razão, poderá procurar um STAFF a qualquer momento, e relatar o ocorrido. As reclamações somente serão julgadas se forem por escrito e com fotos ou vídeos que comprovem a indisciplina.
21. No período da noite, entre 18h e 7h, é obrigatório o uso do farol dianteiro e pisca traseiro ou colete refletivo.
22. Caso o atleta não apresente algum documento da Lista de documentos obrigatórios do CHECK-LIST, ele será impedido de largar. As verificações serão aleatórias.
23. Caso o regulamento seja traduzido para outros idiomas e surjam dúvidas relativas à sua interpretação, o texto em Português será usado para balizar as decisões.
24. Casos omissos serão avaliados pela Comissão organizadora.

25. Qualquer corredor que solicitar os serviços médicos se submeterá à sua autoridade, comprometendo-se a aceitar qualquer decisão tomada.
26. Será considerada a data de 31 de dezembro do ano do evento para a definição de idade na escolha da categoria. Inscrições em categoria errada implicam a desclassificação do atleta;
27. As dúvidas ou omissões deste regulamento serão dirimidas pela comissão organizadora, não cabendo recursos a essas decisões.
28. A organização da prova tem a autoridade de, a qualquer momento, cancelar, modificar ou inventar uma nova regra baseada em qualquer imprevisto ou fato singular com o intuito de manter a integridade da prova, bem como a igualdade das regras para todos os atletas. O Diretor da prova tem total autoridade de mudar tudo, apesar das regras e suas interpretações. Todas as pessoas, atletas e membros de equipe, ao participarem da prova, aceitam essas condições integralmente.

Os atletas que não chegarem no ponto de corte no horário serão desclassificados. Eles serão divulgados em anexo.

29. PENALIZAÇÕES

HIPÓTESES que ensejam a penalização de **DESCCLASSIFICAÇÃO**:

Entende-se por desclassificação, a retirada IMEDIATA do atleta do evento. Nesse momento, será

retirada a pulseira, sendo vedado ao atleta continuar na prova. Caso o atleta insista em continuar, será de sua inteira responsabilidade.

- a. Praticarem manobras desleais com outros atletas;
- b. Tiver conduta antidesportiva mesmo não sendo no momento da prova;
- c. Atalharem por caminhos não permitidos ou pegar carona;
- d. Trocar de bicicleta ou o atleta não possuir pelo menos um dos números de identificação durante a prova;
- e. Largar fora da área de sua categoria;
- f. Desrespeitar membros da organização;
- g. Tumultuar o trabalho da Organização (desde a inscrição até a premiação);
- h. Desobedecer à ordem da organização, comissão, médicos ou qualquer outro elemento da organização da prova;
- i. Não chegar aos pontos de corte até os horários estabelecidos;
- j. Dupla que não correr em intervalo menor que 2 minutos;
- k. Atletas inscritos na categoria DUPLA que não cruzarem juntos a linha de chegada, ou dentro do prazo máximo de 2 minutos de diferença entre eles;

SITUAÇÕES OMISSAS SERÃO JULGADAS PELA COMISSÃO.

RECURSO

- a. Encerrada a prova, os atletas terão um prazo de 6 horas para apresentar recursos, caso julguem necessário. Após esse prazo, a organização se reserva no direito de divulgar seu julgamento junto ao resultado oficial. Somente serão aceitos recursos por escrito e acompanhados de um depósito de R\$ 100,00. Caso seja julgado procedente, o depósito será devolvido. Não serão aceitos recursos coletivos.

30. ENTREGA DE KIT'S E ITENS OBRIGATÓRIOS

- a. É necessário apresentar documento de identificação com foto do atleta;
- b. Estando tudo conferido, será afixada no braço do atleta uma pulseira, que só poderá ser retirada pela organização nos seguintes casos:
 - i. Ao completar a prova, na linha de chegada;
 - ii. Em caso de desistência;
 - iii. Desclassificação por não cumprimento de alguma regra.

31. PREMIAÇÃO

Não há premiação em dinheiro;

Todo atleta que completar a prova dentro do tempo limite receberá:

- a. Uma medalha de participação;
 - b. Brinde de patrocinadores, caso exista;
- Atletas com direito à premiação devem retirar as medalhas, troféus e brindes oferecidos pela organização durante a cerimônia de premiação.
 - A premiação não será acumulativa, o atleta premiado na “geral” não subirá ao pódio na sua faixa etária.

32. TROFÉUS

Serão premiados os 3 primeiros atletas feminino e masculino de cada categoria.

Premiação especial para o 1º colocado masculino e feminino;

Criado em: 20 de julho de 2014

Última atualização em: 20 de outubro de 2017

c- REGRAS ESPECÍFICAS DA ULTRAMARATONA

CATEGORIAS:

INDIVIDUAL: o atleta deverá percorrer todo o caminho sozinho, a pé, sem utilizar qualquer outro meio de locomoção, será subdividido em masculino e feminino. Nessa categoria, será obrigatório ter apoio próprio, composto por no mínimo 2 (duas) pessoas e um veículo.

OMBRO A OMBRO: dois atletas deverão percorrer todo o percurso, a pé, sem utilizar qualquer outro meio de locomoção. Eles deverão estar juntos, lado a lado, separados no máximo a 5 minutos um do outro, sob risco de desclassificação. A eles, se aplicam as regras específicas do **DUPLA**.

REVEZAMENTO – as equipes deverão se revezar, tendo sempre um atleta em pista. A distância a ser percorrida, assim como, local de troca, ordem de corredores, não serão monitoradas, ficando a critério de cada equipe. A eles, se aplicam as regras específicas de **REVEZAMENTO**.

1. A ORGANIZAÇÃO NÃO SE RESPONSABILIZA POR QUALQUER PROBLEMA RELACIONADO ENTRE EQUIPE E ATLETA. É de entendimento da organização que essas relações e seus desdobramentos fazem parte da dificuldade da prova;
2. Qualquer veículo poderá fazer parte da equipe de apoio;
3. É obrigatório a todos os atletas ter equipe de apoio. O atleta sem equipe de apoio será impedido de largar.
4. Fica o atleta responsável pela sua equipe e suas atitudes e, também, por suas ações. Atletas e membros das equipes devem ser cordiais, gentis, desportistas e discretos;

a. OMBRO A OMBRO;

Será considerada *finisher* a dupla que fizer todo o percurso lado a lado;

Corredores e ciclistas devem andar com seu companheiro de equipe em todos os momentos, e devem permanecer dentro do tempo de separação máxima permitida, ou seja, 5 minutos.

Caso um membro desista, o outro pode continuar, ele irá automaticamente para a categoria SOLO e ficará como último colocado, para não prejudicar os atletas que correm na categoria solo. A partir desse momento, o atleta desistente estará desclassificado e terá sua pulseira retirada;

A desistência de somente um atleta deverá ser informada à organização para que o outro atleta possa continuar a prova como solo.

Se os atletas correrem distantes um do outro, serão **DESCCLASSIFICADOS** imediatamente;

b. REVEZAMENTO;

Todos os atletas de revezamento devem cruzar a linha de chegada juntos, sob pena de **DESCCLASSIFICAÇÃO**.

EQUIPES: No momento da inscrição, a equipe deverá nomear um **CAPITÃO**, que será a pessoa da equipe responsável pelo contato com a organização. Ex.: *Capitão – Chico Fulano*.

O momento de troca entre atletas nas equipes de revezamento também fica a critério da equipe;

É permitido ter apoio de bikes pelo percurso. A organização entende que o apoio a atletas é fundamental nessa prova.

Não será permitido que o atleta largue sem que o outro tenha chegado, no mesmo local, e no mesmo horário. Caso a troca seja feita a “distância”, a equipe será **DESCCLASSIFICADA**.

Vale lembrar que é **EXPRESSAMENTE PROIBIDO** apoio particular durante a prova, caso ocorra, o atleta será desclassificado imediatamente.

Na última edição, ficamos surpresos e muito agradecidos com duas pessoas, que foram acompanhar os atletas e se prontificaram a ser apoio durante o evento. E, para a alegria dos atletas, foram espetaculares no exercício da função de voluntário.

b- MOUNTAIN BIKE/GRAVEL 140 KM

Data/Horário da largada 18 de agosto de 2017 às 15h

Distância oficial: 144,7 km

Local da largada: Morro da Garça /MG

Chegada: Cordisburgo /MG

Categorias: INDIVIDUAL

DUPLA

- **DURAÇÃO**

15 HORAS (Quinze horas)

CORRIDA

c- ULTRAMARATONA 50 KM

Data/Horário da largada: 08 de setembro de 2017 às 8h

Distância: 56,8 km

Local da largada: Cordisburgo /MG

Chegada: Cordisburgo /MG

Proibido apoio particular

Categorias: INDIVIDUAL

DURAÇÃO

SOLO: 10 HORAS (Dez horas)

Não será obrigatório o uso de lanternas, nem material refletivo, pois o evento não durará até o anoitecer.

A organização se compromete a colocar 2 pontos de abastecimento, um no km 21, e outro próximo ao km 38. As distâncias exatas serão confirmadas na reunião pré-prova.

d- ULTRAMARATONA 100 KM

Data/Horário da largada: 6 de setembro de 2017 às 8h

Distância: 99,7 km

Local da largada: Três Marias/MG

Chegada: Morro da Garça/MG

**a organização se compromete a levar a bagagem dos atletas até o ponto de chegada.*

Categorias: INDIVIDUAL

- **DURAÇÃO**

SOLO: 24 HORAS (Vinte e quatro horas)

e- ULTRAMARATONA 140 KM

Data/Horário da largada: 7 de setembro de 2017 às 8h

Distância: 144,7 km

Local da largada: Morro da Garça /MG

Chegada: Cordisburgo /MG

Categorias: INDIVIDUAL



OMBRO A OMBRO REVEZAMENTOS DUPLA e TRIO

- **DURAÇÃO**

SOLO: 30 HORAS (Trinta horas)

DUPLA: 30 HORAS (Trinta horas)

EQUIPES DE REVEZAMENTO: 30 HORAS (Trinta horas)

Na retirada do Kit a organização disponibilizará uma sacola para que o atleta coloque itens pessoais. Esta sacola estará à disposição do atleta no PC do Km109.

f- ULTRAMARATONA 250 KM

Data/Horário da largada: 6 de setembro de 2017 às 8h

Distância: 244 km

Local da largada: Três Marias /MG

Chegada: Cordisburgo /MG

Categorias: **INDIVIDUAL**

OMBRO A OMBRO

Proibido sem apoio particular

REVEZAMENTOS:

DUPLA

TRIO

- **DURAÇÃO**

SOLO: 60 HORAS (Sessenta horas)

OMBRO A OMBRO: 60 HORAS (Sessenta horas)

EQUIPES DE REVEZAMENTO: 48 HORAS (Quarenta e oito horas)

g- ULTRAMARATONA 300 KM

Data/Horário da largada: 5 de setembro de 2017 às 21h

Distância: 302,8 km

Local da largada: Três Marias /MG

Chegada: Cordisburgo /MG

Categorias: **INDIVIDUAL**

OMBRO A OMBRO

Proibido sem apoio particular

1ª ETAPA

Distância: 158,1 km

Local da largada: Três Marias /MG

Chegada: Morro da Garça /MG

Tempo Limite: 36 horas

2ª ETAPA

Distância: 144,7 km

Local da largada: Morro da Garça /MG

Chegada: Cordisburgo /MG

Tempo Limite: 36 horas

O atleta é obrigado a estar pronto para a 2ª largada. O atleta que não largar no horário será desclassificado.

Lembramos que é de responsabilidade do atleta providenciar local para o descanso em Morro da Garça, caso o atleta julgue necessário.

