

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.

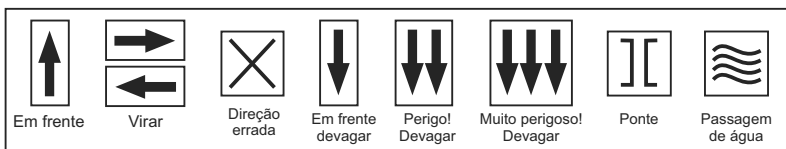


REGRAS GERAIS A TODOS OS ATLETAS

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

5 – REGULAMENTOS ESPECIFICOS

a- REGRAS ESPECÍFICAS DO GRAVEL

CATEGORIAS:

Categorias individuais:

Sub-30, Sub-40, Sub-50, Sub-60, acima de 60 anos.

Categorias dupla:

Dupla 1	Masculina – Soma das idades entre 38 a 58 anos
Dupla 2	Masculina - Soma das idades entre 59 a 78 anos
Dupla 3	Masculina - Soma das idades acima de 79 anos
**Dupla Mista	Mista (1 homem e 1 mulher) – Livre
*** Dupla Feminina	Duplas formadas exclusivamente por mulheres

Tabela 1 - Categorias Duplas – Gravel

1. Todo atleta deverá percorrer todo o caminho sozinho, pedalando ou a pé, desde que acompanhado da bike.
2. É proibido a qualquer atleta ter equipe de apoio própria;
3. Não será permitida a troca de bicicleta;
4. É obrigatório bicicletas do tipo *Cyclocroos ou gravel*.
5. Desclassificação nos seguintes casos:
 - a. Dar ou receber manutenção fora dos pontos oficiais de apoio;
 - b. Atletas que estejam caminhando sem a bicicleta.

b- REGRAS ESPECÍFICAS DO MOUNTAIN BIKE

CATEGORIAS:

Categorias individuais:

Sub-25, Sub 30, Sub-35, Sub-40, Sub-45, Sub-50, Sub-55, Sub-60, Acima de 60 anos.

Categorias dupla:

Dupla 1	Masculina – Soma das idades entre 38 a 58 anos
Dupla 2	Masculina - Soma das idades entre 59 a 78 anos
Dupla 3	Masculina - Soma das idades acima de 79 anos
**Dupla Mista	Mista (1 homem e 1 mulher) – Livre
*** Dupla Feminina	Duplas formadas exclusivamente por mulheres

Tabela 2 - Categorias Duplas – Mountain-Bike

NOVIDADE: Categoria Tandem

1. Todo atleta devera percorrer todo o caminho sozinho, pedalando ou a pé, desde que acompanhado da bike.
2. É proibido a qualquer atleta ter equipe de apoio própria;
3. Não será permitida a troca de bicicleta;
4. É obrigatório bicicletas do tipo Mountain Bike;
5. Desclassificação nos seguintes casos:
 - a. Dar ou receber manutenção fora dos pontos oficiais de apoio;
 - b. Atletas que estejam caminhando sem a bicicleta.

6- INFORMAÇÕES GERAIS

a- MOUNTAIN BIKE/GRAVEL 300km

Data/Horário da largada: 18 de agosto de 2017 às 6h.

Distância: 302,8 km

Local da largada: Três Marias /MG

Chegada: Cordisburgo /MG

Categorias: INDIVIDUAL
DUPLA

- **DURAÇÃO**

30 HORAS (TRINTA HORAS)

Sacola de apoio – Exclusivo dos atletas de 300 km

O que é uma sacola de apoio?

Sacola de apoio é o nome dado a uma sacola que será disponibilizada aos atletas para que possam colocar itens que julgarem necessários para realizar a prova. A SACOLA DE APOIO ficará no PC-Morro da Garça, no km 160. Depois que o atleta usá-la, ela será levada para a chegada, às 20h, chegando a Cordisburgo às 21h.

A **SACOLA DE APOIO** é montada pelo atleta, e, nela, podem ser colocados: toalha, meias, algum suplemento, equipamento noturno, como lanternas, enfim, o que vocês julgarem necessário para aquele momento. Ela não pode ultrapassar 15 litros. Será distribuída uma sacola, na retirada do kit, que deverá ser entregue até a largada.

Ela estará disponível no **PC – Morro da Garça, km 160,8**, onde haverá local para um pequeno descanso e banho. Depois, ela será recolhida e estará na chegada após o evento.

Atletas, caso optem por não fazer a SACOLA DE APOIO, não coloquem suas malas como tal, porque, na última edição, alguns atletas que fizeram isso, ao terminarem o evento, não tinham roupa para se trocarem, gerando alguns transtornos. Se tiverem qualquer dúvida, não hesitem em nos procurar para saná-la.

NÃO SERÃO ACEITAS SACOLA DE APOIO's SEM IDENTIFICAÇÃO !!! Vamos fornecer adesivos e lacres, para nossa segurança.

MALAS:

O atleta pode ir para Três Marias de ônibus, carona e deixar suas malas com a organização, que vai lacrá-la e deixá-la na chegada, em local seguro.

E se você desistir?

O atleta então será encaminhado o mais rápido possível para a chegada, para se alimentar, descansar e se recompor.

No dia da prova, os atletas deverão se apresentar 30 minutos antes da largada para que possam deixar suas MALAS, SACOLA DE APOIO's e se prepararem para a Largada. Não haverá atrasos.

ATENÇÃO!!!



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