



# MANUAL DO ATLETA

## **Apresentação**

O Trail Espinhaço Xtreme é um evento de Corrida de Montanha, na Serra do Espinhaço, passando por parques e comunidades, em forma de treino recreativo e coletivo. O objetivo do treino é promover integração entre os amantes desse esporte, além de compartilhar experiências e vivências em Diamantina, MG.

## **Formato**

Serão percorridos Quatro trajetos:

8 km (Trail )

14 km (Trail Curto)

24 km (Trail Médio)

50 km (Ultra Trail)

## Local da largada e chegada

A prova terá sua largada e chegada no Centro

- Praça Doutor Prado – Ao lado do Teatro Santo Isabel



## ENTREGA DE KITS

LOCAL: Praça Doutor Prado

05/07/2024 – SEXTA

ABERTURA DO EVENTO

17:00 as 21:00

- Entrega de Kits
- Show com músicos locais
- Roda de bate papo com atletas

**Pedimos a colaboração de 1 kg de alimentos não perecível para ajuda ao próximo**

06/07/2024 – SÁBADO

## HORÁRIO DAS LARGADAS

6:30 - Largada da prova 50 km

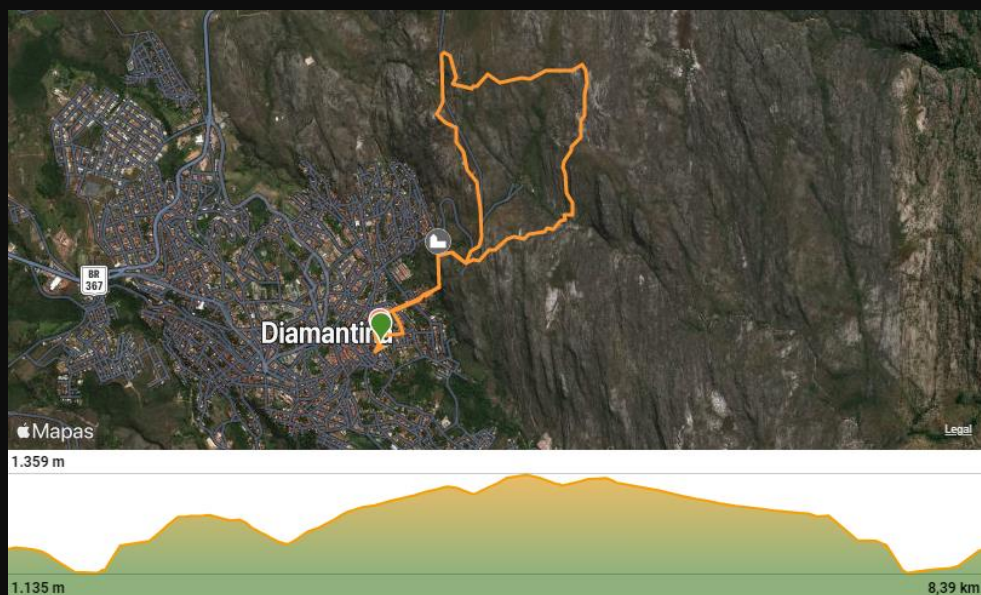
8:00 - Largada da prova 24 km

8:30 - Largada da prova 14 km

8:50 - Largada da prova 8 km

## PERCURSO CURTO 8 KM (TNT Vermelho)

- No 5, 3 km – Ponto de Hidratação

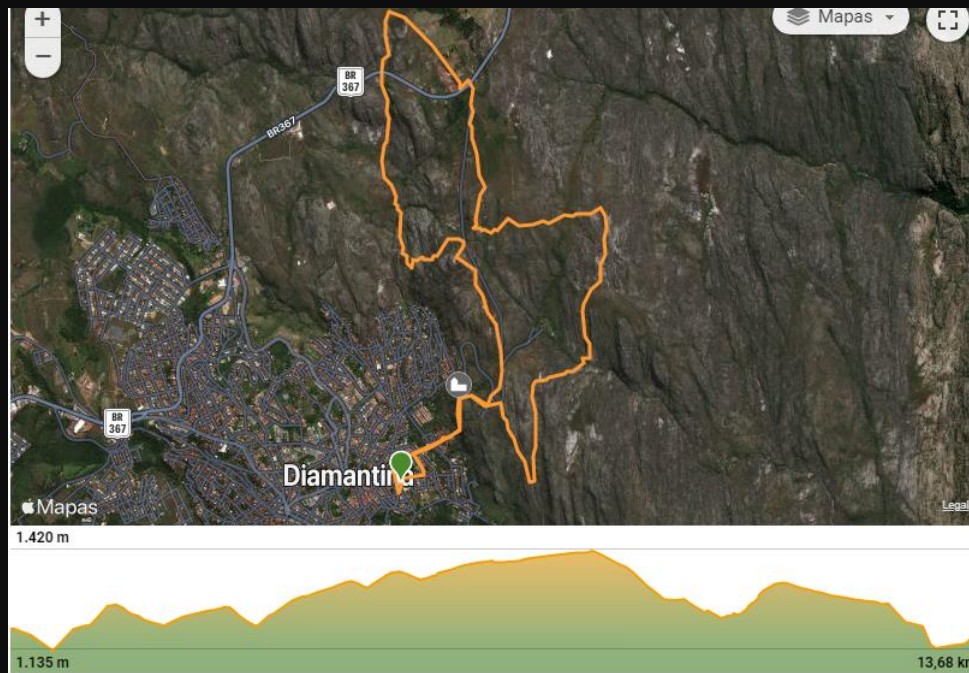


Distância <b>8,39 km</b>	Desnível positivo <b>361 m</b>
Dificuldade técnica <b>Moderada</b>	Desnível negativo <b>361 m</b>
Elevação máx <b>1.359 m</b>	Trailrank <b>8</b>
Elevação min <b>1.135 m</b>	Tipo de trilha <b>Circular</b>



## PERCURSO MÉDIO 14 KM (TNT AZUL)

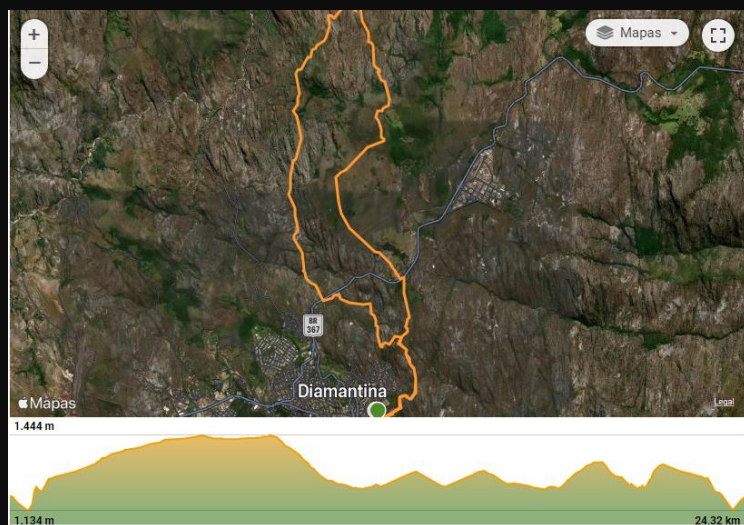
- No 6,8 km – Primeiro Ponto de Hidratação
- No 10.9 km – Segundo Ponto de Hidratação



Distância <b>13,68 km</b>	Desnível positivo <b>565 m</b>
Dificuldade técnica <b>Moderada</b>	Desnível negativo <b>565 m</b>
Elevação máx <b>1.420 m</b>	Trailrank <b>8</b>
Elevação min <b>1.135 m</b>	Tipo de trilha <b>Circular</b>

## PERCURSO LONGO 24 KM (TNT AZUL)

- 4,0 km – Primeiro Ponto de Hidratação
- 19,0 km – Terceiro Ponto de Hidratação
- 21,5km – Quarto Ponto de Hidratação

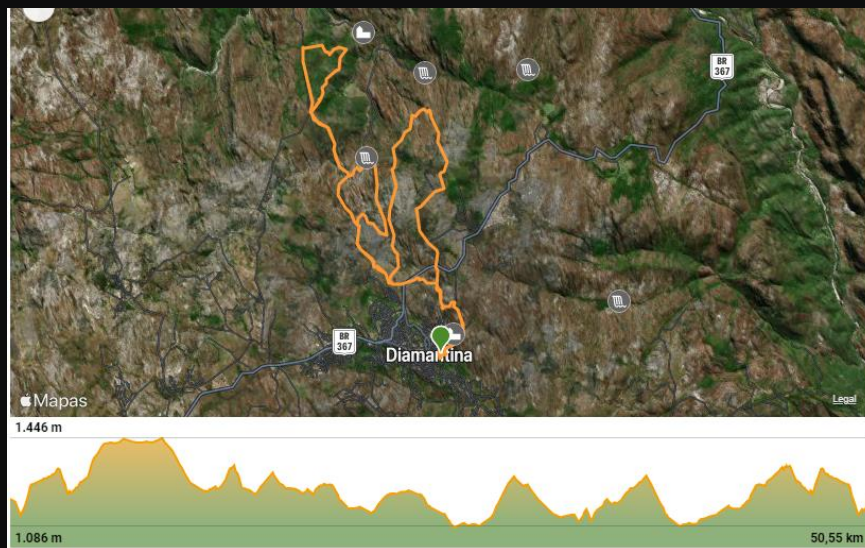


Distância <b>24,32 km</b>	Desnível positivo <b>762 m</b>
Dificuldade técnica <b>Moderada</b>	Desnível negativo <b>762 m</b>
Elevação máx <b>1.444 m</b>	Trailrank <b>8</b>
Elevação min <b>1.134 m</b>	Tipo de trilha <b>Circular</b>



## PERCURSO ULTRA 50 K (TNT AZUL)

- 5,0 km – Primeiro Ponto de Hidratação
- 19,0 km – Segundo Ponto de Hidratação
- 29,7 km – Terceiro Ponto de Hidratação
- 37,5 km – Quarto Ponto de Hidratação
- 43,8 km – Quinto Ponto de Hidratação
- É obrigatório o uso de mochila de Hidratação ou cinta com mínimo 1 L
- É obrigatório carregar apito e Lanterna de cabeça
- É obrigatório Manta Térmica ou Cobertor de emergência



Distância <b>50,55 km</b>	Desnível positivo <b>1.668 m</b>
Dificuldade técnica <b>Moderada</b>	Desnível negativo <b>1.668 m</b>
Elevação máx <b>1.446 m</b>	Trailrank <b>16</b>
Elevação min <b>1.086 m</b>	Tipo de trilha <b>Circular</b>

Premiação	1 lugar	2 lugar	3 lugar	4 lugar	5 lugar
<b>8 km</b>	- Troféu 100,00	- Troféu - 25% desconto na próxima edição	- Troféu - 15% desconto na próxima edição	- Troféu	- Troféu
<b>14 km</b>	- Troféu 150,00				
<b>24 km</b>	- Troféu 200,00	- Troféu - 25% desconto na próxima edição	- Troféu - 15% desconto na próxima edição	- Troféu	- Troféu
<b>50 km</b>	- Troféu 300,00	- Troféu - 25% desconto na próxima edição	- Troféu - 15 % desconto na próxima edição	- Troféu	- Troféu

## PREMIAÇÃO GERAL E CATEGORIA

GERAL - 1 AO 5 LUGAR

CATEGORIA - 1 AO 3 LUGAR

- 15 a 17 Anos (apenas 8km)

- ATÉ 29 ANOS

- DE 30 A 39 ANOS

- 40 A 49 ANOS

- 50 A 59 ANOS

- 60 ANOS ACIMA

OBRIGADO A TODOS VOCÊS  
APROVEITAM O MÁXIMO CADA MINUTO DESSA AVENTURA

ANDRÉ LUIZ MACHADO NERY  
ESPINHAÇO AVENTURA