



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)

ENTREGA DE KITS - 11/07/2025 – SEXTA

LOCAL: **Praça Doutor Prado**

ABERTURA DA ARENA -15:00

- Entrega de Kits

- Corrida Infantil 17:30

FECHAMENTO DA ARENA -19:30

Pedimos a colaboração de 1 kg de alimentos não perecível para as crianças do EPIL

LARGADA DAS PROVAS - 12/07/2025 – SÁBADO

HORÁRIO DAS LARGADAS

7:00 - Largada da prova 50 km

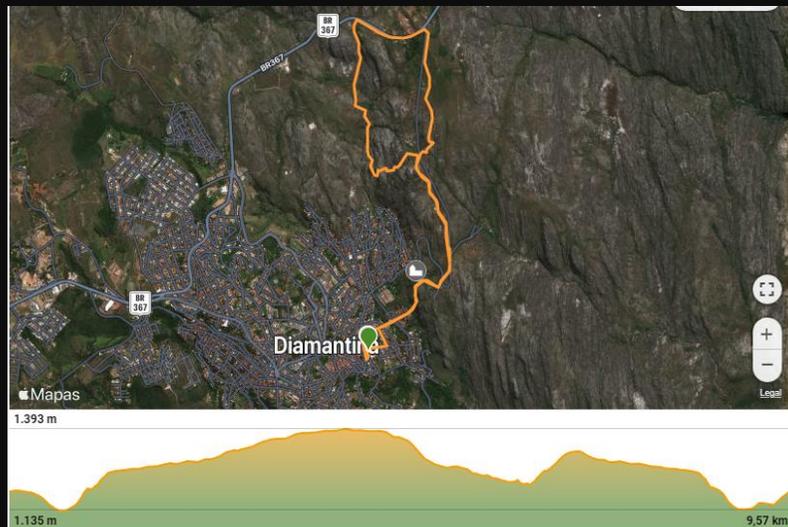
8:00 - Largada da prova 24 km

8:30 - Largada da prova 14 km

8:40 - Largada da prova 8 km

PERCURSO CURTO 8 KM (TNT AZUL)

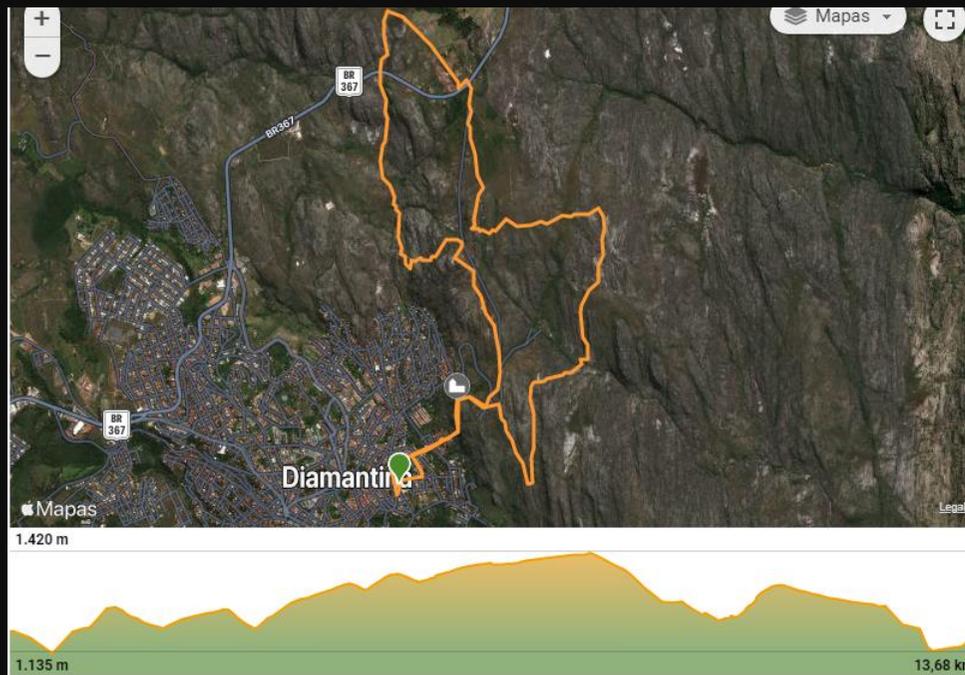
- No 4,0 km – Ponto de Hidratação
- No 7,00 km – Ponto de Hidratação



Distância 9,57 km	Desnível positivo 403 m
Dificuldade técnica Moderada	Desnível negativo 403 m
Elevação máx 1.393 m	TrailRank 8
Elevação min 1.135 m	Tipo de trilha Circular

PERCURSO MÉDIO 14 KM (TNT AZUL)

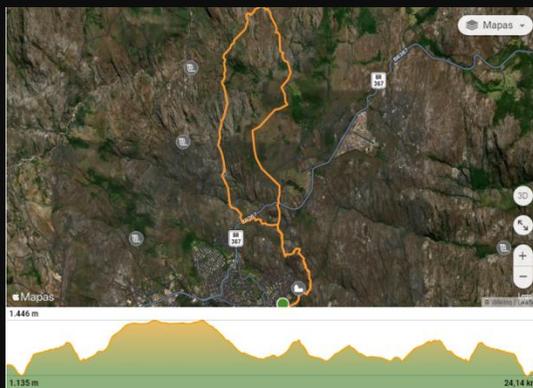
- No 6,8 km – Primeiro Ponto de Hidratação
- No 10.9 km – Segundo Ponto de Hidratação



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

PERCURSO LONGO 24 KM (TNT AZUL)

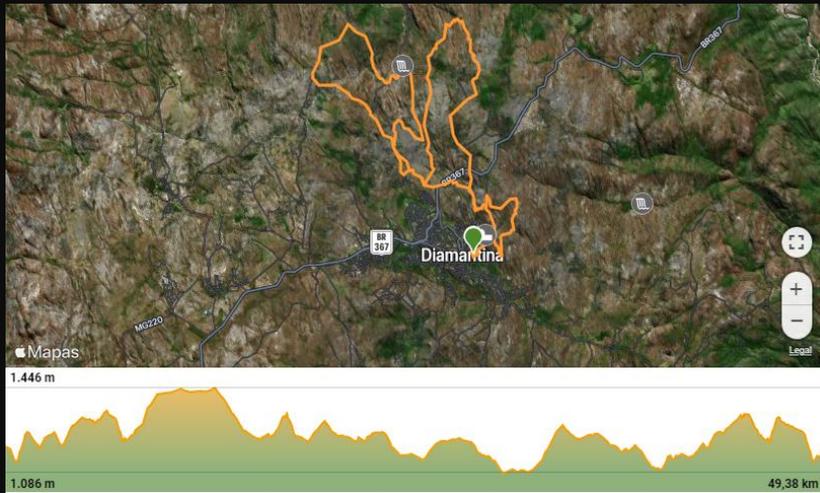
- 2,7 km – Primeiro Ponto de Hidratação
- 4,9 km – Segundo Ponto de Apoio
- 19,0 km – Terceiro Ponto de Hidratação
- 22,0km – Quarto Ponto de Hidratação



Distância 24,14 km	Desnível positivo 898 m
Dificuldade técnica Moderada	Desnível negativo 898 m
Elevação máx 1.446 m	TrailRank 8
Elevação min 1.135 m	Tipo de trilha Circular

PERCURSO ULTRA 50 K (TNT AZUL)

- 8,8 km – Primeiro Ponto de Hidratação
- 23,0 km – Segundo Ponto de Hidratação
- 33,5 km – Terceiro Ponto de Hidratação
- 43,0 km – Quarto Ponto de Hidratação
- 46,0 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	Desnível positivo
49,38 km	1.593 m
Dificuldade técnica	Desnível negativo
Moderada	1.593 m
Elevação máx	TrailRank ⓘ
1.446 m	16
Elevação min	Tipo de trilha
1.086 m	Circular

ATENÇÃO

- APÓS A COMPRA DA INSCRIÇÃO , NÃO FAZEMOS O ESTORNO E TAMBÉM NÃO MUDAMOS PARA A PRÓXIMA EDIÇÃO.

- O PRAZO PARA MUDAR DE DISTANCIA, CASO AINDA TIVER VAGA OU MUDAR A TITULARIDADE É ATÉ DIA 15 DE JUNHO.

CASO MUDE PARA DISTANCIA MENOR NÃO DEVOLVEMOS O PAGAMENTO DA MAIOR DISTANCIA.

Premiação	1 lugar	2 lugar	3 lugar	4 lugar	5 lugar
8 km	- Troféu - Inscrição para 17 edição . - Camisa personalizada de campeão geral	- Troféu - 25% desconto na próxima edição	- Troféu - 15% desconto na próxima edição	- Troféu	- Troféu
14 km	- Troféu - Inscrição para 17 edição. - Camisa personalizada de campeão geral				
24 km	- Troféu - Inscrição para 17 edição - Camisa personalizada de campeão geral	- Troféu - 25% desconto na próxima edição	- Troféu - 15% desconto na próxima edição	- Troféu	- Troféu

50 km	- Troféu - Inscrição para 17 edição. - Camisa personalizada de campeão	- 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

- DE 17 A 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