



# REGULAMENTO ULTRA TRAIL CAPARAÓ

EDIÇÃO 2025

MANIFESTO SANA SPORTS

---

Caminho...

direção a seguir para ir a um local

distância que se percorre para chegar a um lugar

caminho de quem?

caminho para onde?

qualquer caminho leva a toda parte

qualquer caminho traduz a arte de ser um só, a sós

os passos são somente nossos

mas a consequência é coletiva

consequência?

consciência?

caminho se faz no presente

consequência se vê no futuro

consciência é um doloroso presente

gratificante àquele maduro



madura deve ser nossa atitude  
com o próximo e com planeta  
aquele que nos nutre e alimenta  
fonte de nossa plenitude

não há caminho sem vida  
não há vida sem natureza  
que triste seríamos no centro desse infinito  
se caminhássemos longe de nossa essência

ir é ser  
ser é viver  
é tempo de reconectar com a vida  
e a vida não faz sentido sem um belo caminho

não parar é ter razão  
o presente é um caminho presente  
é tempo de agir  
e o tempo é agora

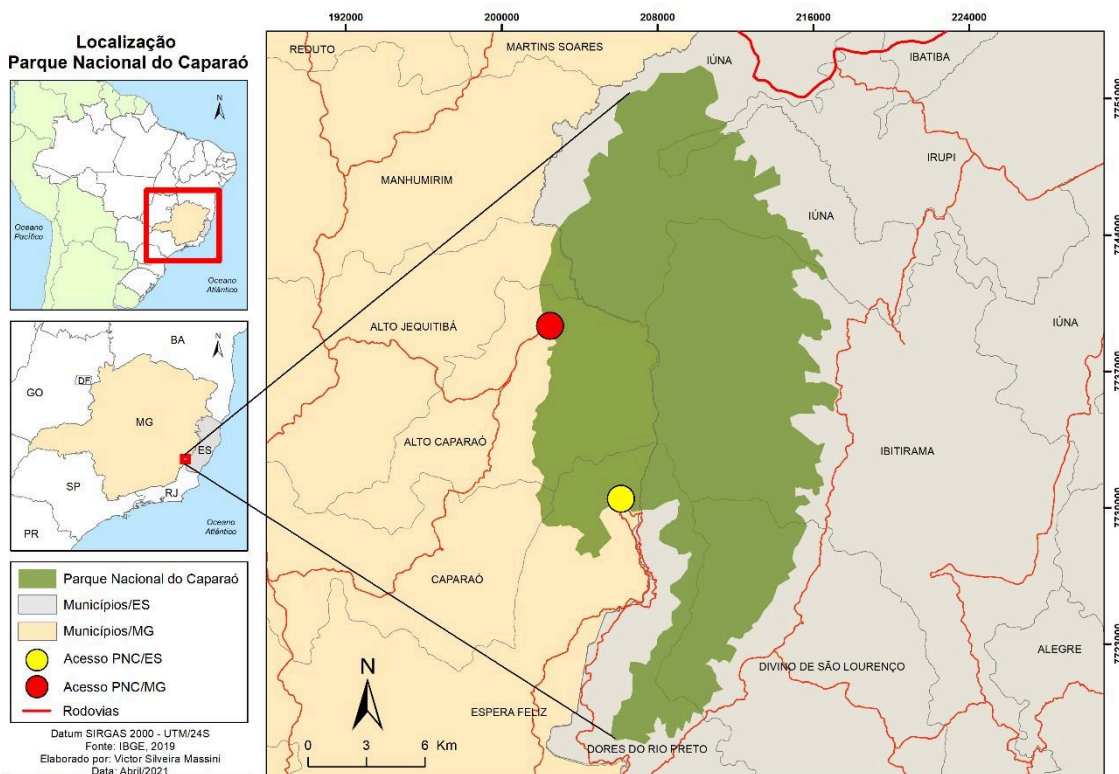
vamos juntos?

EVENTO

---

SANA SPORTS®, responsável pela organização do evento “Ultra Trail Caparaó”, ou simplesmente UTC®, com o suporte dos municípios do entorno do Parque Nacional do Caparaó, do Instituto Chico Mendes de Conservação da Biodiversidade (por intermédio do Parque Nacional do Caparaó), e de conselhos locais.

## INFORMAÇÕES GERAIS



País: Brasil

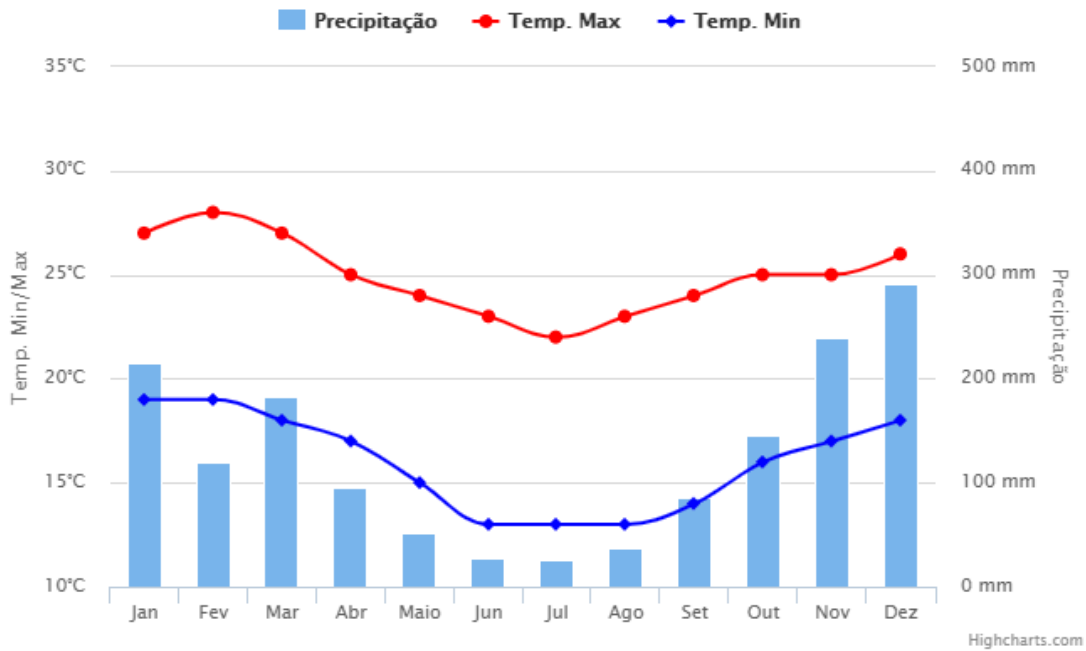
Microrregião: Caparaó (Estados de Minas Gerais e Espírito Santo)

Cidades Anfitriãs: Alto Caparaó (Arena), Caparaó, Alto Jequitibá, Espera Feliz (Distrito Pedra Menina), Dolores do Rio Preto (Distrito Pedra Menina)

Arena do evento: Área gramada em frente ao Caparaó Parque Hotel

Horário local: GMT -3:00

Comércio local: 08 às 17 horas



## Climatologia

\*baseado nas edições 2022, 2023 e 2024

Temperatura máxima (cidade): 28°C  
 Temperatura mínima (cidade): 6°C  
 Temperatura média (cidade): 24°C  
 Precipitação média por dia: 0 mm

Temperatura máxima (Pico da Bandeira, 2892 m): 12°C  
 Temperatura mínima (Pico da Bandeira, 2892 m): -7°C  
 Chance de geada e presença de gelo: Alta

## Telefones de Emergência

Polícia Militar: 190  
 Corpo de Bombeiros de Minas Gerais: 193  
 Núcleo de Saúde e Segurança UTC 2024: Em breve.

## Telefonia e Conectividade

Alto Caparaó: Tim (5G), Claro (4G)  
 Pedra Menina: Vivo (4G)  
 Parque Nacional do Caparaó: Sem rede. Na parte alta, porém, é possível encontrar alguns pontos com sinais Vivo e conectividade 4G, em ambos os lados, mineiro e capixaba. Estes pontos são sinalizados por placas ao longo da trilha.

## TRANSPORTE

---

### Aeroportos Regionais

Aeroporto Regional de Santo Amaro (Manhuaçu): 65 km ou 1 hora de traslado até a arena do evento. Saída e chegada do Aeroporto de Confins.

Aeroporto Regional do Vale do Aço (Ipatinga): A 207 km ou 3 horas e 30 minutos de traslado até a arena do evento. Saída e chegada do Aeroporto de Congonhas e Confins.

Aeroporto de Vitória: 264 km ou 4 horas e 30 minutos de traslado até a arena do evento.

### Aeroportos Internacionais

Aeroporto Internacional de Belo Horizonte (Confins): 347 km ou 6 horas de traslado até a arena do evento.

Aeroporto Internacional Antônio Carlos Jobim (Galeão): 424 km ou 6 horas e 30 minutos de traslado até a arena do evento.

### Traslado Oficial

Aeroporto de Ipatinga > Alto Caparaó > Aeroporto de Ipatinga

Belo Horizonte > Alto Caparaó > Belo Horizonte

Rio de Janeiro > Alto Caparaó > Rio de Janeiro

\*Em breve mais informações e início das reservas.

## ACEITE DAS REGRAS E ÉTICA DA CORRIDA

---

A participação na Ultra-Trail Caparaó implica na aceitação integral e sem reservas do regulamento do evento a seguir discriminado, bem como qualquer instrução endereçada por essa organização aos corredores.

## INSCRIÇÃO

---

As inscrições para o evento terão vagas limitadas e serão abertas no dia 11 de dezembro de 2024, se encerrando em 10 de maio de 2025, e poderão ser realizadas pela plataforma TICKET SPORTS, por meio da venda no lote promocional, tendo seu **valor de último lote** conforme abaixo:

- 80k: R\$ 1090,00
- 50k: R\$ 980,00
- 28k: R\$ 750,00
- 14k: R\$ 390,00
- 08k: R\$ 220,00
- Vertical: R\$ 180,00

A mudança de lote e dos valores poderá ocorrer sem aviso prévio e dependerá do número de vagas disponibilizadas em cada lote.

Poderão se inscrever corredores maiores de 16 anos completos no ano do evento, independente do sexo, e em consonância com os critérios de elegibilidade determinados no tópico “Experiência Prévia”.

O corredor se responsabiliza pela veracidade das informações fornecidas no momento da inscrição. Caso haja fraude comprovada, o corredor será desclassificado da corrida e responderá legalmente por eventuais danos e prejuízos causados à organização, patrocinadores e parceiros.

A inscrição é pessoal e intransferível.

A quantia paga pela inscrição não será devolvida, caso o corredor comunique a desistência fora do prazo de 7d (sete dias) previsto no artigo 49 do Código de Defesa do Consumidor.

No caso de suspensão do evento em razão de força maior ou cenário assistencial e epidemiológico desfavorável, a organização reserva-se no direito de dar um crédito de inscrição para um evento futuro. Nessa hipótese, todos os eventuais custos e gastos despendidos pelo corredor não incluídos na inscrição serão de sua única e exclusiva responsabilidade, isentando a organização por quaisquer ressarcimentos.

## EXPERIÊNCIA PRÉVIA

---

Os corredores devem comprovar, através de experiência prévia em provas ou treinos em aplicativos de treinos oficiais o que se segue:

- 80k:
  - distância mínima de 45k, com ganho altimétrico positivo mínimo de 2.000m (dois mil metros); ou

- 6 (seis) pontos qualificatórios ITRA conquistados não mais que em 2 (duas) provas.
- 50k:
  - distância mínima de 28k, com ganho altimétrico positivo mínimo de 1.200m (um mil e quinhentos metros); ou
  - 4 (quatro) pontos qualificatórios ITRA conquistados não mais que em 2 (duas) provas.
- 28k: não se aplica
- 14k: não se aplica
- 08k: não se aplica
- Vertical: Não se aplica

Tais comprovações devem ser enviadas para o endereço de e-mail [info@sanasports.com.br](mailto:info@sanasports.com.br) até o dia 10 de maio de 2025. A organização não se responsabiliza pelo ressarcimento do valor da inscrição caso a comprovação da experiência prévia não seja apresentada até a data limite.

#### EXPRESSÃO POLÍTICA, RELIGIOSA, ÉTNICA E CULTURAL,

Qualquer exibição ostensiva de mensagens ou imagens políticas durante o evento é proibida.

Discursos de ódio contra qualquer religião, raça, gênero, cor, orientação sexual, ou quaisquer outros que não respeitem a diversidade, são terminantemente proibidos e sujeitos ao banimento perpétuo da participação de eventos da organização.

#### RESPEITO AO MEIO AMBIENTE

De acordo com o manifesto da SANA SPORTS®, todos os corredores, colaboradores, voluntários e demais envolvidos no evento deverão respeitar o meio ambiente.

No momento de registro no evento, o corredor se compromete e aceita respeitar o meio ambiente e as áreas naturais que percorrer, conforme abaixo, mas não se limitando a:

- Descarte de lixo fora dos recipientes adequados é estritamente proibido (saches de gel, papel, detritos orgânicos, embalagens plásticas, bem como quaisquer outros). Lixeiras estão disponíveis em cada ponto de apoio de base e ponto de apoio médico. Os fiscais de prova farão a verificação durante toda a prova;

- Todos os corredores devem manter o lixo e embalagens consigo até que possam jogá-los nas lixeiras de um ponto de apoio de base ou ponto de apoio médico. Os corredores devem levar uma sacola ou bolsa para carregar seus resíduos até a próxima lixeira;
- Os corredores devem seguir obrigatoriamente os caminhos como eles estão marcados pela organização, sem utilizar atalhos. A utilização de atalhos ou caminhos não estabelecidos na rota oficial não garantem a segurança do corredor, bem como danificam o solo, a flora e fauna local;
- Não serão distribuídos itens e utensílios de difícil decomposição e que não sejam reutilizáveis ou recicláveis em nenhum ponto de apoio. Esta determinação tem como objetivo reduzir o desperdício e alertar o corredor, público geral, voluntários e a comunidade a repensar seus hábitos de consumo. Recomendamos que os corredores tragam os seus próprios utensílios se desejar comer refeições quentes nos pontos de apoio médico.

## DIREITO DE IMAGEM E DIREITOS AUTORAIS

O corredor que se inscreve está incondicionalmente aceitando e concordando em ter sua imagem e voz divulgada através de fotos, filmes, rádio, jornais, revistas, internet, vídeos e televisão, ou qualquer outro meio de comunicação, para usos informativos, promocionais ou publicitários relativos ao evento, sem acarretar nenhum ônus à organização e aos patrocinadores e parceiros, renunciando o recebimento de qualquer renda que vier a ser auferida com tais direitos em qualquer tempo/data.

Todos os corredores cedem, no ato de sua inscrição, todos os direitos de utilização de sua imagem e voz para a organização, patrocinadores e parceiros.

Somente a organização pode transferir tais direitos para qualquer tipo de mídia através da licença competente.

Toda comunicação sobre o evento ou uso de imagens do evento deve respeitar o nome do evento, as marcas registradas e ter a aprovação oficial da organização.

A filmagem, transmissão pela televisão, fotografias ou vídeos relativos ao evento têm os direitos reservados à organização. Qualquer forma de divulgação de imagens do evento ou interesse em destinar um profissional para sua cobertura estará sujeita à autorização e aprovação pela organização.



## PATROCÍNIOS INDIVIDUAIS

Os corredores patrocinados só podem exibir os logotipos de seus patrocinadores em suas roupas e equipamentos durante a corrida. Todos os outros itens de patrocínio, como bandeiras e banners, são proibidos ao longo do percurso da corrida, inclusive na linha de chegada e pódio. Quebrar esta regra pode dar origem a uma penalidade decidida pelo Diretor de Prova.

## CONDIÇÕES ESPECIAIS

Se necessário, a organização se reserva no direito de alterar a qualquer momento os percursos, horários de largada, tempo limite e de corte, localização dos pontos de apoio de base, pontos de apoio médicos, pontos de controle, local e horário de entrega do numeral de peito, ou qualquer outro aspecto relacionado ao bom andamento do evento.

Em caso de força maior, mau tempo, ou qualquer outra circunstância que ponha em risco a segurança dos corredores, staff, membros da organização ou das comunidades locais, a organização se reserva no direito de:

- Modificar o traçado, mesmo encurtando sua distância;
- Modificar o horário de largada, mesmo que em horas;
- Modificar tempo limite e de corte;
- Cancelar as corridas, mesmo que parcialmente;
- Suspender as corridas;
- Parar uma corrida em curso;
- Estabelecer medidas sanitárias excepcionais, como partidas em ondas.

## COMPROMISSO DOS CORREDORES

Para participar na Ultra Trail Caparaó, é essencial que o corredor:

1. Preencha de forma correta todas as informações solicitadas no momento da inscrição, pois as comunicações entre a organização e o corredor ocorrerão baseadas nesses dados;
2. Aceite receber boletins provendo informações sobre o evento;
3. Informe à sua equipe que eles devem respeitar a natureza, as pessoas, as comunidades e o regulamento da prova;
4. Esteja completamente ciente da distância e especificidades do evento;
5. Esteja perfeitamente preparado para a distância e especificidades da corrida escolhida;
6. Esteja ciente que todo o staff da organização, incluindo equipe médica, será apenas para Pronto-Socorrismo, com o objetivo de atender as primeiras necessidades e encaminhar ao hospital quando necessário;
7. Esteja em boa forma física e mental e com condições para participar da corrida escolhida;

8. Esteja totalmente ciente que para as atividades na montanha, a segurança depende da habilidade do corredor de se adaptar aos problemas que surgem;
9. Declare ser maior de idade (18 anos), e, portanto, responsável pelos seus atos, declarando, ainda, participar da corrida de livre e espontânea vontade, isentando a organização, patrocinadores, parceiros e profissionais do staff (médicos, fisioterapeutas, profissionais de educação física, dentre outros), de quaisquer responsabilidades, reconhecendo e assumindo livremente todos os riscos, conhecidos ou não, pela sua participação;
10. Esteja ciente que as corridas serão realizadas em ambiente não controlado (trilhas, estradas, cachoeiras, dentre outros), existindo risco de acidente durante sua realização, e declara assumi-los por livre e espontânea vontade, assim como suas eventuais consequências, que incluem a possibilidade de traumas, invalidez e até morte;
11. Esteja totalmente ciente que a função da organização do evento não é ajudar os corredores a gerenciarem os problemas citados no item abaixo;
12. Tenha a real capacidade de autonomia pessoal na montanha permitindo que este gerencie qualquer tipo de problema que possa ocorrer durante este tipo de evento, tais como, mas não se limitando a:
  - Conhecimento em enfrentar condições climáticas que podem ser bastante difíceis de lidar em alta montanha (noite, falta de luz natural, vento, frio, neblina, cerração, chuva, animais selvagens e peçonhentos);
  - Conhecimento para gerenciar, inclusive quando sozinho, problemas físicos e mentais decorrentes de grande fadiga, tais como problemas digestivos, musculares ou dores articulares e pequenas feridas;

## DEFINIÇÃO DAS CORRIDAS

Ultra Trail Caparaó é um evento esportivo que inclui diversas corridas em trilha e montanha, ao ar livre, percorrendo icônicas rotas do Parque Nacional do Caparaó e região. Cada corrida ocorrerá em um único palco, em um *pace* indefinido dentro de um tempo limite.

### **80K CATEGORIA:**

Distância: Aproximadamente 80k (oitenta quilômetros)

Ganho de elevação: Aproximadamente 4.900m (quatro mil e novecentos metros)

Tipo de assistência: Semi autônomo

Largada: 23/05/2025; Portal da Lua, Município de Caparaó/MG

Horário: 08h00 (transfer e jantar disponibilizado pela organização)

Chegada: Arena UTC, Município de Alto Caparaó/MG

Tempo Limite: 26h (vinte e seis horas)

#### **VERTICAL CATEGORIA:**

Distância: Aproximadamente 06k (seis quilômetros)  
Ganho de elevação: Aproximadamente 1000m (mil metros)  
Tipo de assistência: Semi autônomo  
Largada: 23/05/2025, Fazenda Ninho da Águia, Município de Alto Caparaó/MG  
Horário: 16h00 (transfer disponibilizado pela organização)  
Chegada: Parque Nacional do Caparaó (Tronqueira), Alto Jequitibá/MG  
Tempo Limite: 2h (duas horas)

#### **50K CATEGORIA:**

Distância: Aproximadamente 50k (cinquenta quilômetros)  
Ganho de elevação: Aproximadamente 3.200m (três mil duzentos metros)  
Tipo de assistência: Semi autônomo  
Largada: 24/05/2025, Arena UTC (Café da manhã oferecido pela organização), Município de Alto Caparaó/MG  
Horário: 04h00  
Chegada: Arena UTC, Município de Alto Caparaó  
Tempo Limite: 14h (quatorze horas)

#### **28K CATEGORIA:**

Distância: Aproximadamente 28k (vinte e oito quilômetros)  
Ganho de elevação: Aproximadamente 1.800m (mil e oitocentos metros)  
Tipo de assistência: Semi autônomo  
Largada: 24/05/2025, Comunidade de Pedra Menina, Município de Dores do Rio Preto/ES  
Horário: 10h00 (transfer disponibilizado pela organização)  
Chegada: Arena UTC, Município de Alto Caparaó/MG  
Tempo Limite: 08h (oito horas)

#### **14K CATEGORIA:**

Distância: Aproximadamente 14k (quatorze quilômetros)  
Ganho de elevação: Aproximadamente 960m (novecentos e sessenta metros)  
Tipo de assistência: Semi autônomo  
Largada: 24/05/2025, às 15h00, na Arena UTC, Município de Alto Caparaó/MG  
Chegada: Arena UTC, Município de Alto Caparaó/MG  
Tempo Limite: 3h (três horas)

#### **08K CATEGORIA:**

Distância: Aproximadamente 08k (oito quilômetros)  
Ganho de elevação: Aproximadamente 380m (trezentos e oitenta metros)  
Tipo de assistência: Semi autônomo  
Largada: 24/05/2025, às 15h00, na Arena UTC, Município de Alto Caparaó/MG  
Chegada: Arena UTC, Município de Alto Caparaó/MG  
Tempo Limite: 3h (três horas)

## SEMIAUTONOMIA

---

O princípio da semiautonomia é a regra de um evento de corrida individual, assim como será a Ultra Trail Caparaó.

Semiautonomia é definida como o corredor tendo a capacidade de ser autônomo entre dois pontos de apoio de base e/ou pontos de apoio médico no que concerne à alimentação, hidratação, vestimenta, equipamento, segurança, permitindo adaptar-se aos problemas encontrados ou previstos (mau tempo, problemas físicos, lesões, dentre outros).

Este princípio implica, particularmente, em respeitar as regras a seguir:

1. Cada corredor deve ter consigo durante a integralidade da corrida todos os equipamentos obrigatórios. Os equipamentos serão transportados em uma mochila e serão identificados e checados durante a entrega do numeral de peito, e não poderão ser alterados ao longo da rota da corrida. A qualquer momento da corrida, fiscais de prova poderão verificar a mochila e seu conteúdo. O corredor é obrigado a se submeter a essa fiscalização de bom grado, sob o risco de ser excluído da corrida;
2. Os pontos de apoio de base e de apoio médico fornecerão bebida e comida a serem consumidas no local. A organização somente fornecerá água ou bebida energética abastecendo garrafas d'água ou reservatórios de hidratação. O corredor deve se assegurar que, quando deixar qualquer ponto de apoio de base ou de apoio médico, a quantidade de líquido e comida necessária para se manter até o próximo é adequada. Para corredores lentos, haverá trechos em que a ausência de um ponto de apoio de base e/ou de apoio médico poderá durar mais de 3h (três horas);
3. É proibido acompanhar ou ser acompanhado no decurso de qualquer parte da corrida por pessoa não inscrita, fora da zona de tolerância, que por sua vez, estão claramente demarcadas nas proximidades dos pontos de apoio médico;
4. O corredor que aceitar ser acompanhado fora da zona de tolerância descumpra o princípio da semiautonomia. Os fiscais de prova que presenciarem irregularidades estão autorizados a penalizar os corredores para garantir a equidade de tratamento e o espírito esportivo dos eventos de *trail-running*.

## EQUIPAMENTOS

---

Com o objetivo de garantir a segurança de todos e assegurar uma corrida tranquila, cada corredor deve carregar consigo todos os itens listados no “*Checklist* de itens mandatórios”, mesmo que não os estejam utilizando.

Todo corredor será responsável pelos equipamentos em sua posse, isentando a organização de qualquer dano, perda, extravio ou prejuízo que porventura o corredor venha a sofrer durante sua participação no evento.

Inspeções sistêmicas e aleatórias serão realizadas durante as corridas. Penalidades sendo majoradas até a desqualificação serão aplicadas aos corredores que não portarem consigo todos os itens mandatórios.

Importante notar que os itens listados no “*Checklist* de itens mandatórios” são as peças básicas que cada corredor está adaptado e acostumado a utilizar, de acordo com sua experiência e habilidade, devendo ser escolhidas para prover a melhor proteção contra as condições adversas que o corredor poderá encontrar durante a corrida.

Todas as peças de roupa e equipamentos devem ser apropriados ao tamanho do corredor. O corredor deve carregar os itens na mochila, que será devidamente identificada durante a entrega do numeral de peito, e não será compartilhada durante a corrida.

### 80K e 50K:

#### **Checklist de itens mandatórios:**

- Tênis fechado apropriado para a prática do *trail-running*;
- Mochila destinada ao transporte obrigatório de equipamentos durante a corrida;
- Aparelho de telefone celular (recomendado fortemente o uso de *smartphone*):
  - O corredor deve estar contactável a todo tempo, antes, durante e após a corrida;
  - Telefone celular com a condição de receber e realizar chamadas interestaduais, permitindo seu uso nos estados do Espírito Santo e Minas Gerais (recomendado fortemente cadastrar o número de segurança da organização, não esquecendo de carregar completamente a bateria do aparelho);
  - Manter o telefone celular em modo avião é terminantemente proibido e poderá ser penalizado com a desqualificação;
  - Para *smartphones*, aplicativo de rastreamento em tempo real (a ser indicado pela organização) instalado e ativado;
  - Bateria externa ou carregador portátil são fortemente recomendados;
- Copo de 150ml (cento e cinquenta mililitros) para hidratação *in loco*. Garrafas ou flasks com tampa não serão aceitos;
- Reservatório de água de no mínimo 1l (um litro).
- 1 lanterna em bom estado de funcionamento com baterias/pilhas avulsas. Recomenda-se mínimo de 200 lumens;

- Cobertor de sobrevivência de no mínimo 1,4m x 2m (um metro e quarenta centímetros por dois metros);
- Apito;
- Espardrapo auto-adesivo que pode servir como atadura ou cinta (mínimo 100cm x 6cm – cem centímetros por seis centímetros).
- Reserva de comida. Recomendado 800kcal (oitocentos quilocalorias) – 2 (dois) géis + 2 (duas) barras energéticas cada com 65g (sessenta e cinco gramas);
- Jaqueta com capuz que suporte o mau tempo na montanha, feito de material resistente à água (mínimo recomendado 10.000 – dez mil – Schmerber) e tecido respirável (RET inferior a 13). É de responsabilidade do corredor garantir que sua jaqueta se adequa ao regulamento e suporta o mau tempo na montanha, contudo, o julgamento final a respeito da adequação será realizado nos pontos de apoio pelos fiscais de prova;
- Calça comprida ou *legging* de corrida ou uma combinação de *legging* e meias que cubram totalmente as pernas (elas podem ser carregadas na mochila caso o uso se faça necessário);
- Prato e talheres para comer. No ponto de apoio médico nenhum utensílio para auxiliar na refeição será provido;
- Calça resistente à água;
- Boné ou viseira;
- Bandana, gorro ou *necktube*;
- Luva resistente à água;

#### **Outros equipamentos recomendados (lista não exaustiva):**

- Peça de roupa extra, indispensável em caso de frio ou tempo chuvoso ou em caso de lesão;
- Segunda camada adicional de roupa: uma camisa de manga comprida, de material diferente de algodão em sua composição, ou a combinação de uma camisa tipo segunda pele e uma jaqueta corta-vento. A jaqueta corta-vento não substitui a jaqueta com capuz obrigatória, e vice-versa.
- Bastões em caso de chuva para segurança em terreno escorregadio;
- Tabletes de purificação de água ou garrafas com sistema de filtro;
- Vaselina ou creme anti assadura;
- Relógio com GPS;
- Tesoura menor que 7cm (sete centímetros) para corte de esparadrappo e bandagens.

Se o corredor optar por utilizar bastões, deverá carregá-los durante toda a prova. É proibido iniciar a corrida sem bastões e obtê-los ao longo do percurso.

#### **28K:**

##### **Checklist de itens mandatórios:**

- Tênis fechado apropriado para a prática do *trail-running*;

- Aparelho de telefone celular (recomendado fortemente o uso de *smartphone*):
  - O corredor deve estar contactável a todo tempo, antes, durante e após a corrida;
  - Telefone celular com a condição de receber e realizar chamadas interestaduais, permitindo seu uso nos estados do Espírito Santo e Minas Gerais (recomendado fortemente cadastrar o número de segurança da organização, não esquecendo de carregar completamente a bateria do aparelho);
  - Manter o telefone celular em modo avião é terminantemente proibido e poderá ser penalizado com a desqualificação;
  - Para *smartphones*, aplicativo de rastreamento em tempo real (a ser indicado pela organização) instalado e ativado;
  - Bateria externa ou carregador portátil são fortemente recomendados;
- Copo de 150ml (cento e cinquenta mililitros) para hidratação *in loco*. Garrafas ou flasks com tampa não serão aceitos;
- Reservatório de água de no mínimo 1l (um litro).
- Cobertor de sobrevivência de no mínimo 1,4m x 2m (um metro e quarenta centímetros por dois metros);
- Apito;
- Lanterna;
- Jaqueta com capuz que suporte o mau tempo na montanha, feito de material resistente à água (mínimo recomendado 10.000 – dez mil – Schmerber) e tecido respirável (RET inferior a 13). É de responsabilidade do corredor garantir que sua jaqueta se adequa ao regulamento e suporta o mau tempo na montanha, contudo, o julgamento final a respeito da adequação será realizado nos pontos de apoio pelos fiscais de prova;

#### **Outros equipamentos recomendados (lista não exaustiva):**

- Peça de roupa extra, indispensável em caso de frio ou tempo chuvoso ou em caso de lesão;
- Bastões em caso de chuva para segurança em terreno escorregadio;
- 1 lanterna em bom estado de funcionamento com baterias/pilhas avulsas. Recomenda-se mínimo de 200 lumens;
- Vaselina ou creme anti assadura;
- Relógio com GPS;

Se o corredor optar por utilizar bastões, deverá carregá-los por toda a prova. É proibido iniciar a corrida sem bastões e obtê-los ao longo do percurso.

#### **14K, 08K e Vertical:**

##### **Checklist de itens mandatórios:**

- Tênis fechado apropriado para a prática do *trail-running*;



- Aparelho de telefone celular (recomendado fortemente o uso de *smartphone*):
  - O corredor deve estar contactável a todo tempo, antes, durante e após a corrida;
  - Telefone celular com a condição de receber e realizar chamadas interestaduais, permitindo seu uso nos estados do Espírito Santo e Minas Gerais (recomendado fortemente cadastrar o número de segurança da organização, não esquecendo de carregar completamente a bateria do aparelho);
  - Manter o telefone celular em modo avião é terminantemente proibido e poderá ser penalizado com a desqualificação;
  - Para *smartphones*, aplicativo de rastreamento em tempo real (a ser indicado pela organização) instalado e ativado;
- Copo de 150ml (cento e cinquenta mililitros) para hidratação *in loco*. Garrafas ou flasks com tampa não serão aceitos;
- Reservatório de água de no mínimo 500ml (quinhentos mililitros).
- 1 lanterna em bom estado de funcionamento com baterias/pilhas avulsas. Recomenda-se mínimo de 200 lumens;
- Cobertor de sobrevivência de no mínimo 1,4m x 2m (um metro e quarenta centímetros por dois metros);
- Apito;
- Jaqueta com capuz que suporte o mau tempo na montanha, feito de material resistente à água (mínimo recomendado 10.000 – dez mil – Schmerber) e tecido respirável (RET inferior a 13). É de responsabilidade do corredor garantir que sua jaqueta se adequa ao regulamento e suporta o mau tempo na montanha, contudo, o julgamento final a respeito da adequação será realizado nos pontos de apoio pelos fiscais de prova;

#### **Outros equipamentos recomendados (lista não exaustiva):**

- Peça de roupa extra, indispensável em caso de frio ou tempo chuvoso ou em caso de lesão;
- Bastões em caso de chuva para segurança em terreno escorregadio;
- Vaselina ou creme anti assadura;
- Relógio com GPS;

Se o corredor optar por utilizar bastões, deverá carregá-los por toda a prova. É proibido iniciar a corrida sem bastões e obtê-los ao longo do percurso.

#### **NUMERAL DE PEITO**

---

O número de peito será entregue para cada corredor mediante a apresentação de documento de identificação com foto, conforme especificações abaixo:

- 80k, 50k, 28k, 14k e 08k
  - 22/05/2025: 18hs às 21hs, na Arena UTC;
  - 23/05/2025: 08hs às 17hs, na Arena UTC.



Para retirada do numeral de peito por terceiros, será necessário apresentar Autorização de Retirada de Kit por Terceiro, (disponível no website [www.caparaotrail.com](http://www.caparaotrail.com)), além de documento de identificação com foto do corredor inscrito e o documento de identificação original do retirante.

O corredor deverá pendurar o numeral de peito na área do peito, do estômago ou da cintura, devendo permanecer integralmente visível durante toda a corrida, por cima de qualquer peça de roupa. É proibido pendurar o numeral de peito nas pernas ou na mochila.

O nome do corredor e os logos de patrocinadores não poderão ser alterados ou escondidos.

O numeral de peito é o passe de acesso aos pontos de apoio de base e de apoio médico, traslado em caso de desistência, enfermaria, retorno e gerenciamento de sacola sobressalente, e só será retirado se o corredor se recusar a cumprir com as decisões da direção da prova. Se o corredor abandonar a corrida, o numeral de peito será cortado e desativado.

#### PONTOS DE APOIO DE BASE

Ao longo do percurso da corrida, existem alguns pontos onde os corredores podem obter alimentos e bebidas. Serão fornecidos nos pontos de apoio de base aporte nutricional, líquido e sólido para consumo *in loco*. A organização fornecerá água e bebidas energéticas ou isotônicas para o enchimento de garrafas de água/reservatórios de hidratação. É mandatória a utilização do copo individual de hidratação para consumo imediato.

Somente corredores com numeral de peito visível e corretamente pendurado terão acesso aos pontos de apoio de base.

#### PONTOS DE APOIO MÉDICO

Ao longo do percurso da corrida, existem alguns pontos onde os corredores podem obter suporte médico, além dos itens oferecidos nos pontos de apoio de base.

Somente corredores com numeral de peito visível e corretamente pendurado terão acesso aos pontos de apoio médico.

## PONTOS DE CONTROLE

Os corredores passarão por pontos de controle assim que ingressarem em um ponto de apoio de base ou em algum ponto de apoio médico. Pontos de controle inesperados estão configurados ao longo da rota, e sua localização é mantida em sigilo.

## MARCAÇÕES

As marcações são feitas de materiais reutilizáveis com elementos refletivos que captam a luz para auxiliar o corredor na identificação do percurso, mesmo à noite.

Se, por qualquer motivo, não for observada marcações em no máximo 80 m (oitenta metros) ou em mudança drástica de direção, retorne até a última marcação!

Por respeitarmos o meio ambiente, não usamos tinta permanente nas trilhas.

## SEGURANÇA E ASSISTÊNCIA MÉDICA

Existem 4 (quatro) pontos de apoio médico ao longo do percurso. Estas estações estão diretamente ligadas ao QG de Saúde & Segurança da corrida em Alto Caparaó. Há, ainda, equipe médica à disposição no QG de Saúde & Segurança da corrida em Alto Caparaó durante todo o evento.

Os pontos de apoio médico destinam-se a atender qualquer pessoa em perigo, com estrutura oferecida pela organização ou providos pelo setor público.

Cabe a um corredor em apuros ou gravemente ferido pedir ajuda:

- Indo a um ponto de apoio médico.
- Ligando para o QG da corrida.
- Pedindo a outro corredor para alertar o serviço de segurança.
- Usando o aplicativo de rastreamento em tempo real (a ser indicado pela organização).

É imperativo que cada corredor preste assistência a qualquer pessoa em perigo e alertar os serviços de segurança, mesmo que isso prejudique seu desempenho esportivo.

Caso não haja a possibilidade de ligar para o QG da corrida, e somente se for uma emergência absoluta, o corredor poderá ligar diretamente para um dos serviços de segurança pública (especialmente se estiver atravessando uma área onde apenas chamadas de emergência são possíveis): 190 (Polícia Militar), 192 (SAMU), 193 (Corpo de Bombeiros).

É importante salientar que qualquer tipo de imprevisto - ligado ao meio ambiente e à corrida - pode fazer com que o corredor espere por ajuda por mais tempo do que o esperado. A segurança do corredor, portanto, depende da qualidade dos itens colocados em sua mochila.

Toda a equipe médica, de primeiros socorros e de salvamento, bem como qualquer pessoa designada pela direção de prova estão aptos a:

- Excluir da corrida qualquer corredor que seja considerado incapaz de continuar o evento;
- Exigir a qualquer corredor o uso de qualquer item do equipamento obrigatório;
- Fazer evacuar por qualquer meio os corredores que considerem estar em perigo;
- Encaminhar os pacientes para a estrutura de atendimento mais adequada.

Um corredor que contata a equipe médica, de primeiros socorros ou de salvamento se submete à sua autoridade e concorda em aceitar suas decisões. Se o estado de saúde do corredor justificar o tratamento por acesso intravenoso, o corredor deverá retirar-se compulsoriamente da prova.

Corredores com problemas médicos graves serão encaminhados ao Hospital Casa de Caridade em Carangola/MG. As decisões médicas serão baseadas dentro dos limites de disponibilidade.

Os corredores devem permanecer no caminho demarcado pela organização, mesmo quando dormirem. Caso o corredor precise dormir ao longo do caminho, é altamente recomendável o uso do aviso fornecido pela organização. Este aviso esclarece que o corredor precisa tirar uma soneca sem ser incomodado.

Todos os corredores que se aventuram voluntariamente fora do percurso marcado não estão mais sob a responsabilidade da organização.

## TEMPO LIMITE E DE CORTE

---

O tempo limite para terminar cada corrida é:

- 80k: 26h (vinte e seis horas)
- 50k: 14h (quatorze horas)
- 28k: 08h (oito horas)
- 14k: 3h (três horas)
- 08k: 3h (três horas)
- Vertical: 2h (duas horas)

Os tempos de corte serão referenciados juntamente com os mapas oficiais dispondo sobre informações detalhadas de cada corrida.

Os tempos de corte são calculados para permitir que os corredores cheguem ao final dentro do tempo limite. Para serem autorizados a continuar na corrida, todos os corredores devem deixar os pontos de apoio de base, pontos de apoio médico ou pontos de controle antes do horário limite (independentemente do horário de chegada).

Todos os corredores excluídos da prova que pretendam continuar o percurso só o poderão fazer após a devolução do seu numeral de peito e sob a sua inteira responsabilidade e total autonomia.

### ABANDONO E RETORNO À ARENA UTC

Exceto no caso de lesão, o corredor que deseja abandonar a corrida deve fazê-lo apenas em um ponto de apoio, seja de base ou médico. O corredor deverá informar o responsável pelo ponto de apoio ou reportar seu abandono pelo aplicativo de rastreamento em tempo real (a ser indicado pela organização) e informar o QG da prova.

Se o corredor deseja abandonar enquanto estiver no trecho entre 2 (dois) pontos de apoio, seja de base ou médico, ele deve chegar ao ponto de apoio mais próximo, e, somente assim, reportar o abandono.

Os corredores que desistirem devem manter seu numeral de peito, porque este é seu passe de acesso para o traslado, enfermaria, retorno e gerenciamento de sacola sobressalente.

O retorno à Arena UTC funciona da seguinte forma:

- Veículos transitarão pelos pontos de apoio de base e de apoio médico para levar os corredores desistentes de volta à Arena UTC;
- Corredores que abandonem em qualquer ponto de apoio de base ou médico, mas cujo estado de saúde não exijam sua remoção para uma unidade de saúde, devem retornar à Arena UTC, obrigatoriamente, na primeira oportunidade oferecida pela organização.
- Depois do fechamento dos pontos de apoio de base e médico acessíveis por veículo 4x4, a organização pode retornar de volta à Arena UTC quaisquer corredores que tenham abandonado a corrida e ainda não tenham deixado estes pontos.
- Em caso de mau tempo e condições meteorológicas desfavoráveis que justifiquem a parada parcial ou total das corridas, a organização assegurará que todos os corredores retornarão à Arena UTC o mais rápido possível.

## CHEGADA

---

Quando você terminar sua corrida, você será presenteado com o kit FINISHER, de acordo com a distância escolhida no momento da inscrição.

Não serão entregues kit “FINISHER” para os corredores que, mesmo inscritos, não participaram ou não completaram a prova dentro do regulamento.

Aqueles que completarem as corridas terão acesso a um posto de atendimento médico final, localizado na Arena UTC em Alto Caparaó. O acesso a este posto será restrito aos corredores, que poderão utilizá-lo somente uma vez.

## PREMIAÇÃO

---

Para cada corrida, haverá um ranking geral, dividido entre masculino e feminino.

Os primeiros 5 (cinco) homens e as primeiras 5 (cinco) mulheres no ranking geral receberão um troféu. Os troféus somente serão distribuídos durante a cerimônia de premiação, portanto, a presença dos ganhadores é mandatória. A possibilidade de premiação por categoria será determinada a partir do número de inscritos.

## PENALIDADES E DESQUALIFICAÇÃO

---

Se um corredor infringir as regras, o Diretor de prova e os chefes dos pontos de apoio de base ou médico podem aplicar instantaneamente as penalidades de acordo com a tabela a seguir, ressalvado o seguinte:

- As penalidades de tempo são aplicadas imediatamente *in loco*, ou seja, o corredor tem que interromper sua corrida durante o tempo de penalidade;
- Se a violação da regra for sabida após a corrida, a organização pode adicionar o tempo de penalidade ao tempo final da corrida do corredor;
- Qualquer outra violação das regras estará sujeita a uma penalidade decidida pelo Diretor de Prova.

VIOLAÇÃO	SANÇÃO 80k, 50k, 25k, 12k, 08k e Vertical
Pegar atalho cortando caminho	A critério do Diretor da prova
Ausência dos seguintes itens mandatórios de segurança, de acordo com a lista de cada corrida:	Desqualificação imediata

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reservatório de água com o volume mínimo determinado;</li> <li>• Jaqueta com capuz resistente à água;</li> <li>• Aparelho de Telefone Celular;</li> <li>• Lanterna (50k, 25, 12k e 06k);</li> <li>• Cobertor de sobrevivência</li> </ul>	
<b>Falta de algum dos demais itens mandatórios de segurança, não listados acima, de acordo com a lista de cada corrida</b>	30m (trinta minutos) de penalidade
<b>Não permitir que seu equipamento mandatório seja checado</b>	Desqualificação
<b>Aparelho de Telefone Celular desligado ou no modo avião</b>	Desqualificação
<b>Descarte voluntário de lixo pelo corredor ou alguém de sua equipe</b>	30m (trinta minutos) de penalidade
<b>Ato de falta de respeito com outrem (membros da organização, corredores, membros da comunidade local). Nota: Apoiadores e torcedores de corredores que forem rudes ou se negarem a respeitar as instruções da organização serão penalizados</b>	Desqualificação
<b>Não ajudar um outro corredor em dificuldade, que precise de cuidados emergenciais</b>	Desqualificação
<b>Receber suporte da equipe ou apoiador em áreas não autorizadas</b>	30m (trinta minutos) de penalidade
<b>Ser acompanhado ao longo do percurso por outra pessoa que não esteja inscrita nas corridas, fora das zonas de tolerância claramente definidas nas proximidades do ponto de apoio médico</b>	10m (dez minutos) de penalidade
<b>Trapacear (exemplo: utilizar qualquer meio de transporte, compartilhar numeral de peito, e demais condutas antidesportiva)</b>	Desqualificação imediata perpétua
<b>Falta de visibilidade do numeral de peito</b>	10m (dez minutos) de penalidade
<b>Pendurar de forma não conforme o numeral de peito</b>	10m (dez minutos) de penalidade
<b>Comportamento perigoso com o uso inadequado dos bastões (exemplo: bastões apontados para outros corredores ou expectadores)</b>	10m (dez minutos) de penalidade
<b>Ausência do chip do numeral de peito</b>	A critério do Diretor da prova
<b>Não cruzar um ponto de controle</b>	A critério do Diretor da prova
<b>Recusa em cumprir uma ordem do Diretor de prova, chefes dos pontos de apoio de base e médico, equipe médica, de primeiros socorros e de salvamento</b>	Desqualificação
<b>Recusa de realizar teste antidoping</b>	Sanção igual àquela aplicada caso o

	corredor tenha se dopado
<b>Deixar o ponto de apoio de base, apoio médico, ou de controle, após decorrido o tempo limite e de corte</b>	Desqualificação
<b>Mochila não identificada (50k)</b>	30m (trinta minutos) de penalidade
<b>Utilização de bastões não transportados desde o início da corrida</b>	30m (trinta minutos) de penalidade

## RECLAMAÇÕES

---

Qualquer reclamação que envolva alteração de classificação deve ser enviada por e-mail ao endereço [info@sanasports.com.br](mailto:info@sanasports.com.br), em até 24h (vinte e quatro horas) após o término do evento.

Outras reclamações devem ser feitas por e-mail, enviadas ao endereço [info@sanasports.com.br](mailto:info@sanasports.com.br), no prazo máximo de 10d (dez dias) após a prova.

Qualquer reclamação ou discordância relacionada à inscrição ou em relação à gestão esportiva da corrida e suas regras não são válidas para serem consideradas como uma queixa.