



Ultramaratona dos 5 Distritos de Valença-RJ

REGULAMENTO 2026

1 - CRONOGRAMA DO EVENTO ESPORTIVO

INSCRIÇÕES: APENAS no site www.ticketsports.com.br ou link no site oficial www.5dultramathon.com

Local / ULTRA ARENA: Pousada São Manoel - Av do Contorno, 100 - Cambota, Valença - RJ.

Local / ARENA 5K/10K/21K E MARATONA : Secretaria Municipal de Esporte e Lazer. Praça Dr Paulo de Frontain - Centro, Valença - RJ. Entrega kits de todas as modalidades.

SOBRE A PROVA;

MODALIDADES 5K, 10K, 21K, MARATONA, 100K, 160K, 250K e DOUBLE.

Dia 27 E 28/04 /2026 Segunda e terça-feira

05:00 às 06:00 - Entrega de Kit / **APENAS DOUBLE** Pousada São Manoel - Av do Contorno, 100 - Cambota, Valença - RJ.

Dia 30/04 /2026 Quinta-feira Secretaria de Esporte de VALENÇA- Praça Dr Paulo de Frontain - Centro, Valença - RJ.

08:00 às 22:00 - Entrega de Kit / Recebimento de Drop Bag.

Dia 01/05/2026 Sexta-feira (ULTRAMARATONAS, DOUBLE survivor, 250km, 160km, 100km.)

04:00 às 05:30 - Entrega de Kit. Pousada São Manoel - Av do Contorno, 100 - Cambota, Valença - RJ.

05:45 – Música da prova e chamada dos atletas.

06:00 – Largada POR MODALIDADE.

Encerramento da prova conforme **TABELA por MODALIDADE**.

DATA/HORA/LOCAL DE LARGADA E CHEGADA - 5D ULTRAMARATHON			
ULTRA 5D	DATA	HORA	LOCAL
DOUBLE	28/ABRIL/26	16:00 HORAS	Pousada São Manoel - Av do Contorno, 100 - Cambota, Valença - RJ.
230K	01/MAIO/26	05:00 HORAS	
160K	01/MAIO/26	05:00 HORAS	
100K	01/MAIO/26	05:00 HORAS	
Ponto de CORTE			
5D	//////////	//////////	LOCAL
42K	03/ABRIL/26	07:00 HORAS	Praça Dr Paulo de Frontain - Centro, Valença
21K	03/ABRIL/26	07:00 HORAS	
10K	03/ABRIL/26	07:00 HORAS	
5k	03/ABRIL/26	07:00 HORAS	

APENAS PARA MODALIDADES MARATONA, 21KM, 10KM E 5KM

Dia 03/05/2026 Domingo (MARATONA, 21km, 10km E 5km).

05:00 às 06:00 - Entrega de Kit. Secretaria de Esporte de VALENÇA-
Praça Dr Paulo de Frontain - Esplanada do Cruzeiro, Valença - RJ.

06:45 – Música da prova e chamada dos atletas.

07:00 – Largada POR MODALIDADE.

Encerramento da prova conforme **TABELA por MODALIDADE**.

PREMIAÇÃO DE TODAS AS MODALIDADES/Secretaria de Esporte de VALENÇA

Dia 03/05/2026 DOMINGO

14:00 – Encerramento dos eventos, EXCETO DOUBLE E 230K.

14:30 – Cerimonial de Premiação.

2 – LARGADAS

- As LARGADAS serão realizadas pontualmente no horário pré-estabelecido para TODAS AS MODALIDADES, por ondas.
- NÃO SERÃO TOLERADOS ATRASOS. O atleta que não estiver presente na largada será considerado desistente.

- Após o horário determinado acima, os kits não poderão mais ser retirados em nenhuma hipótese ou circunstância.
- Os atletas que não retirarem seus kits dentro dos horários estabelecidos serão considerados desistentes.
- Para a retirada de seu kit, deverá levar consigo impresso e assinado todos os documentos exigidos para sua modalidade:

5km, 10km, 21km e Maratona – Termo de Responsabilidade

100km, 160km, 230km e Double - Termo de Responsabilidade e Atestado Médico

3 – ITENS OBRIGATÓRIOS/ SUGERIDOS:

- Os itens obrigatórios deverão ser levados pelo atleta.
- Não é permitido o envio de nenhum dos itens obrigatórios na DROP BAG.
- Certifique-se que está levando com você todos os itens obrigatórios.
- Os fiscais da prova poderão a qualquer momento solicitar a checagem do equipamento obrigatório.
- A chegada nos encerramentos de prova e ou POSTOS de CONTROLE a noite sem colete e sem lanterna acarretará em desclassificação, mesmo que o atleta esteja portando os equipamentos na mochila.

Equipamentos OBRIGATÓRIOS E SUGERIDOS - 5D ULTRAMARATHON 2026				
ULTRA 5D	MOCHILA	ANORAK/MANTA TÉRMICA/LANTERNA/COLETE REFLETIVO/KIT 1º SOCORROS	CINTO HIDRATAÇÃO	CORTA VENTO
DOUBLE 2ª volta (survivor)	No carro de apoio p uso OBRIGATÓRIO	No carro de apoio p uso OBRIGATÓRIO	SUGERIDO	SUGERIDO
230K	OBRIGATÓRIO	OBRIGATÓRIO	SUGERIDO	SUGERIDO
160K	OBRIGATÓRIO	OBRIGATÓRIO	SUGERIDO	SUGERIDO
100K	OBRIGATÓRIO	OBRIGATÓRIO	SUGERIDO	SUGERIDO
Equipamentos OBRIGATÓRIOS E SUGERIDOS - 5D ULTRAMARATHON 2026				
5D	MOCHILA	ANORAK/MANTA TÉRMICA/LANTERNA/COLETE REFLETIVO/KIT 1º SOCORROS	CINTO HIDRATAÇÃO	CORTA VENTO
42K	OBRIGATÓRIO	Sugerimos apenas MANTA TÉRMICA/KIT 1º	SUGERIDO	SUGERIDO

		SOCORROS		
21K	SUGERIDO	Sugerimos apenas MANTA TÉRMICA/KIT 1º SOCORROS	OBRIGATÓRIO, garrafa hidratação contendo mín 500ml.	SUGERIDO
10K e 5k	SUGERIDO	Sugerimos apenas MANTA TÉRMICA/KIT 1º SOCORROS	OBRIGATÓRIO, garrafa hidratação contendo mín 500ml	SUGERIDO

4 - SEGURANÇA DO ATLETA E EQUIPE:

- Todos os mapas de todas modalidades estão disponíveis no site www.5dultramarathon.com em formato GPX que pode ser visualizado em Note Book, Tablet e Smartphone, através do aplicativo “GPX VIWER” (gratuito para Android) ou equivalente para Apple.
- As operadoras funcionam bem na região, porém em alguns pontos os atletas não terão acesso à internet.

5 - PONTO DE CONTROLE / SUPORTE

- Os PCS estarão ao longo de todo o percurso, conforme tabela de tempo de corte, até a passagem do último atleta ou até o tempo limite.
- Considerado o atleta cortado ou desistente e desejar continuar, poderá fazê-lo desde que entregue ao fiscal seu número de peito. Ciente de que daquele ponto em diante o atleta não faz mais parte da prova, isentando a organização de quaisquer responsabilidades.

6 - DROP BAG

A dimensão máxima permitida será semelhante a uma caixa de sapato/tênis e já deverão ter equiqueta, GRANDE E LEGÍVEL, com nome do atleta e PC correspondente.

A organização se responsabiliza em levar para os PCS e reservar em local seguro.

Serão permitidas (3) TRÊS dropbags por atleta na modalidade 230KM e 2ª largada da DOUBLE. E (2) DUAS dropbags por atleta na modalidade 100k e 160k.

A devolução das dropbags serão realizadas somente ao atleta ou responsável, podendo ocorrer até 1h após o encerramento do evento.

Os atletas não terão como resgatar a drop logo ao chegarem, devendo aguardar o carro da organização ter disponibilidade p tal.

Os pertences, deixados nas drop (roupas/alimentos) após o encerramento do evento, serão doados.

A organização não se responsabiliza pelos itens enviados.

Envie somente itens descartáveis e que não estejam embalado em vidro.

7 - ATENDIMENTO MÉDICO.

Ao longo do percurso os atletas cruzarão por CINCO Distritos de Valença e DOIS no estado de MG, que estarão cientes do evento e em alerta para qualquer emergência.

O atleta, em caso de acidente deverá:

- 1- Entrar em contato com a organização;
- 2- Entrar em contato com a unidade médica mais próxima;
- 3- Caso tenha condições de locomoção, poderá seguir para o PC ou a cidade mais próxima, e comunicar a organização o mais breve possível.

8 - IDENTIFICAÇÃO DO ATLETA

Os atletas deverão facilitar a identificação, prendendo o número na mochila e em algum local na parte da frente do corpo.

IMPORTANTE !!!

Os atletas poderão ser fiscalizados por um Staff ou qualquer um dos organizadores durante o percurso ou nos PCs. O qual irá pedir a apresentação dos itens obrigatórios. A não apresentação do(s) itens acarretará na penalização ou **desclassificação do atleta, que** deverá retornar, por meios próprios, para qualquer arena, hospedagem ou sua residência. Não tendo mais qualquer vínculo com a prova.

9 - MARCAÇÃO DO PERCURSO:

- A marcação do percurso será observada pelos atletas durante a prova por PLACAS, marcação no chão e FITAS (As cores das fitas e as placas serão divulgadas no Guia do Atleta)

Todo local que o atleta deverá virar a direita, esquerda ou seguir em frente, terá OBRIGATORIAMENTE uma sinalização.

Não entre em locais sem sinalização, na dúvida, pare, olhe bem ao redor e **confira no GPX**.

Siga apenas as sinalizações da prova em conformidade com o GPX.

Atenção!!

Em poucos locais do percurso, o atleta percorrerá por estrada. Mesmo sinalizada com cones ou batedores, tenham cuidado, seguindo sempre pelo canto, na contra mão dos veículos ou acostamento com melhor recuo.

10 - PORTEIRAS (FAZENDAS E CONSCIENTIZAÇÃO ECOLÓGICA)

Os atletas poderão encontrar porteiras fechadas ou abertas que dividem várias fazendas, caso ocorra, a entrada estará previamente liberada pelo proprietário ou responsável, no entanto, o atleta deverá fechar ou deixar aberta, ou seja, como encontrou ao passar. Isso evita transtorno para os fazendeiros. Caso seja observado o não cumprimento desta regra, o atleta será penalizado +2horas (somadas ao tempo de conclusão).

O atleta deverá guardar seu lixo consigo ou descartar em locais apropriados ou quando chegarem no PCS, essa atitude será registrada e premiada na chegada.

A não observação destas regras, além da supracitada penalização, poderá inviabilizar outra edição deste evento ou até de qualquer outro evento na região.

11- AS REGRAS

Este regulamento deverá ser cumprido por todos os participantes do evento.

As penalidades estão supracitadas neste regulamento.

Qualquer recurso será analisado pela organização apenas após a prova.

O recurso deverá ser entregue a organização em até 30 minutos após o término da prova, por escrito e com identificação completa do reclamante, nome, número e documento (o mesmo da inscrição).

O Atleta é responsável por qualquer comportamento inadequado, antidesportivo ou que ponha em risco a segurança de qualquer participante do evento, podendo acarretar em penalização por horas ou desclassificação.

12 - DESISTÊNCIA

Em caso de desistência o atleta deverá comunicar a organização o mais breve possível.

13 - RECLAMAÇÕES DIVERSAS

Ao observar fraude, seja ela realizada por qualquer outro atleta, staff ou outra pessoa, mesmo que não tenha vínculo com a prova. O atleta deverá informar imediatamente a organização ou no próximo PCS.

Caso o atleta apresente provas concretas, tais como: foto ou filmagem, será instaurado imediatamente uma averiguação interna, podendo a organização tomar uma decisão imediata ou após o encerramento oficial da prova. Ficando o resultado oficial suspenso até a decisão final, caso haja recurso da outra parte.

14 - TROCA DE TITULARIDADE DE INSCRIÇÃO

A troca de titularidade, não é permitida. O atleta que não poderá comparecer à prova, deverá solicitar o cancelamento da inscrição (conforme política de cancelamento).

Uma vez tendo direito ao crédito, poderá transferi-lo a outro atleta. Podendo o novo atleta utilizar o valor disponível em crédito para uma nova inscrição.

15 – INSCRIÇÕES

As inscrições deverão ser realizadas através do site www.ticketsports.com.br até o limite das vagas.

VALOR DAS INSCRIÇÕES LOTE PROMOCIONAL - 5D ULTRAMARATHON 2026				
ULTRA 5D	Nº MÁX. DE ATLETAS MASC/FEM	Data de Início	Data de término	Valor LOTE PROMO
DOUBLE	10 (DEZ)	01 setembro 2025	30 novembro 2025	RS 1.900,00
230K	50 (Cinquenta)	2025	2025	RS 1.300,00
160K	50 (Cinquenta)			RS 980,00

100K	50 (Cinquenta)			RS 800,00
VALOR DAS INSCRIÇÕES LOTE PROMOCIONAL - 5D ULTRAMARATHON 2026				
5D	Nº MÁX. DE ATLETAS MASC/FEM	Data de Início	Data de término	Valor LOTE PROMO
42 k	200 (duzentos)	01	30	RS 400,00 (42k)
21K	total	setembro	novembro	RS 300,00 (21k)
10K	50 (Cinquenta)	2025	2025	RS 150,00
5K	50 (Cinquenta)			RS 80,00

Observações IMPORTANTES:

**O LOTE PROMO NÃO CONTEMPLA OU ACUMULA QUALQUER
OUTRA VANTAGEM OU DESCONTO**

DATA/VALOR do 1º LOTE: 02 NOVEMBRO 2026

VALOR DAS INSCRIÇÕES 1º LOTE - 5D ULTRAMARATHON 2026				
ULTRA 5D	Nº MÁX. DE ATLETAS MASC/FEM	Data de Início	Data de término	Valor LOTE 1
DOUBLE	10 (DEZ)	01	A CARGO	RS 2.180,00
230K	50 (Cinquenta)	DEZEMBRO	DA	
160K	50 (Cinquenta)	2025	ORGANIZAÇÃO	RS 1.490,00
100K	50 (Cinquenta)			RS 1.120,00
				RS 920,00
VALOR DAS INSCRIÇÕES LOTE PROMOCIONAL - 5D ULTRAMARATHON 2026				
5D	Nº MÁX. DE ATLETAS MASC/FEM	Data de Início	Data de término	Valor LOTE 1

42 k	200 (duzentos)	01 DEZEMBRO 2025	A CARGO DA ORGANIZAÇÃO	RS 450,00 (42k)
21K	total			RS 350,00 (21k)
10K	50 (Cinquenta)			RS 170,00
5K	50 (Cinquenta)			RS 100,00

Observações IMPORTANTES:

O DESCONTO DE 50% para atletas (60+), não são cumulativos com demais promoções de Pousada e/ou descontos de Voucher.

A 2ª Edição da 5D Ultramarathon 2026 oferece(u) uma grande oportunidade para pré-inscrição, amplamente divulgada nas redes sociais, ofertando para TODOS um parcelamento em até 10X sem juros e sem taxas administrativas. Para os PIONEIROS ULTRAMARATONISTAS 5D 2025, foram ofertadas 20 (vinte) cortesias de hospedagem na Pousada São Manoel de 01 a 03 de maio de 2026 e para os atletas DOUBLE, as vantagens informadas neste regulamento.

Para diárias adicionais e inclusão de acompanhantes, o atleta deverá fazer contato com a organização da prova através do telefone (91) 998323327 Anderson ou (21) 997375251 Carlos Zuma.

ESPECIALMENTE PARA ATLETAS DOUBLE:

Hospedagem gratuita 27 abril 2026 para 28 abril 2026.

NO DIA 28/04/2026 Terça-feira (das 14:00 até 15:00H)

Apresentação 01 (UM) carro com motorista/staff e 01 vaga para embarque do fiscal e verificação dos itens ([ANORAK/MANTA TÉRMICA/LANTERNA/COLETE REFLETIVO/KIT 1º SOCORROS/suplementação/alimentação](#)), bem como o acompanhamento no percurso **APENAS** durante o 1º percurso.

Largada 1ª volta 230km= 16H do dia 28/abril/26 (Chegada até data/hora da largada 2ª volta)

Largada 2ª volta 230km= 05H do dia 01 maio 2026 (esta volta será modo SURVIVOR, com maior atenção dispensada pelos carros oficiais da organização, que poderão oferecer suplementação/apoio).

Hospedagem gratuita de 30 abril 2026 a 01 maio 2026 na Pousada São Manoel. (apenas para o atleta DOUBLE, em qto coletivo)

Além disso, o valor da inscrição dá direito aos itens abaixo:

Arena e kit:

Número de peito PARA TODOS OS INSCRITOS;

Camisa da 5D Ultramarathon PARA TODOS (exceto kit básico);

Utilização da ARENA e infraestrutura local durante o evento;

Apoio alimentar e de hidratação durante a competição;

Medalha de participação PARA TODOS os atletas inscritos que completarem o percurso;

Troféu na classificação masculina e feminina PARA TODOS os atletas finisher nas modalidades ULTRAMARATONA

Troféu e brindes para os 5 primeiros na classificação masculina e feminina dos 230k, 160k e 100k;

Troféu ESPECIAL e brindes para os atletas DOUBLE na classificação masculina e feminina;

Troféu para os 5 primeiros na classificação masculina e feminina dos 42K, 21k e 10k;

Troféu para os 3 primeiros nas categorias: 18 a 29/30 a 39/ 40 a 49/50 a 59/e 60+ masculina e feminina dos 42k, 21K e 10K

OBSERVAÇÕES

O cardápio da prova será especificado mais próximo do evento, mas teremos frutas, pães, biscoitos, salgados, pratos quentes, água, café, refrigerante.

16 – PREMIAÇÃO

PREMIAÇÃO - 5D ULTRAMARATHON				
ULTRA 5D	ATLETA	TROFÉU	MEDALHA	Premiação extra
DOUBLE	MASC/FEM	TODOS OS FINALISTAS	1º ao último	A CARGO DA ORGANIZAÇÃO
230K	MASC/FEM		1º ao último	
160K	MASC/FEM		1º ao último	
100K	MASC/FEM		1º ao último	
PREMIAÇÃO - MARATONA/21KM E 10KM				
5D	ATLETA	TROFÉU	MEDALHA	A CARGO DA ORGANIZAÇÃO
42 E 21K	MASC/FEM	1º ao 5º geral	1º ao último	
10K	MASC/FEM	1º ao 5º geral	1º ao último	
CATEGORIAS 18 a 29/30 a 39/ 40 a 49/50 a 59/e 60+.	MASC/FEM	1º ao 3º	1º ao último	
5K	MASC/FEM	1º ao 3º	1º ao último	

Item 17 – PONTO DE CORTE

Ponto de CORTE - 5D ULTRAMARATHON				
ULTRA 5D	KM 100	KM 180	Pace	TEMPO TOTAL DE PROVA
DOUBLE (por volta)	27 horas	48 horas	15'55"/km (a cada volta)	122 HORAS (somando 2 voltas)
230K	27 horas	48 horas	15'55"/km	61 HORAS
160K	32 horas	//////////	18'45"/km	50 HORAS
100K	**	//////////	18'/km	30 HORAS**
Ponto de CORTE				
5D	//////////	//////////	Pace	TEMPO TOTAL DE PROVA
42K	//////////	//////////	10'/km	7 HORAS
21K	//////////	//////////	14'17"/km	5 HORAS
10K	//////////	//////////	24'/km	4 HORAS
5k	//////////	//////////	24'/km	4 HORAS

A Comissão Organizadora poderá, a seu critério ou conforme as necessidades do evento, alterar ou revogar este regulamento, total ou parcialmente, informando as mudanças.

Os casos omissos deste regulamento serão dirimidos pela Comissão Organizadora de forma soberana, não cabendo recurso a estas decisões.

Este regulamento poderá sofrer alterações visando à necessidade de segurança e proteção aos atletas.

Adaptações serão feitas, se necessárias, ficando reservado o direito de alteração e inclusão de Itens deste regulamento a qualquer momento sem prévio aviso.

Item 18 – CONTATO ULTRA 5D

WHATSAPP ORGANIZADORES

91 99832-3327 Anderson Azevedo

21 99737-5251 Carlos Zuma (apenas por whatsapp)

24 99294-4919 Ramon Carlos

Valença-RJ, 01 de setembro de 2025.

Anderson Azevedo

Organizador da 5D Ultramarathon

Carlos Zuma

Organizador da 5D Ultramarathon

Ramon Carlos

Organizador da 5D Ultramarathon



TERMO DE RESPONSABILIDADE

No ato da inscrição, ao concordar com o regulamento, o (a) participante aceita todos os termos do regulamento e assume total responsabilidade por sua participação no evento de acordo com o TERMO DE RESPONSABILIDADE, parte integrante deste regulamento.

TERMO DE RESPONSABILIDADE

Eu, _____ atleta
no cadastramento da inscrição da 5D ULTRAMARATHON 2026, no
perfeito uso de minhas faculdades, DECLARO para os devidos fins de
direito que:

1. Estou ciente de que se trata de uma corrida de longas distâncias.
2. Atesto que estou em plenas condições físicas e psicológicas de participar desta CORRIDA e estou ciente que não existe nenhuma recomendação médica que me impeça de praticar atividades físicas.
3. Assumo, por minha livre e espontânea vontade, todos os riscos envolvidos e suas consequências pela participação nesta PROVA (que incluem possibilidade de invalidez e morte), isentando a organização, colaboradores e patrocinadores de TODA E QUALQUER RESPONSABILIDADE por quaisquer danos materiais, morais ou físicos, que porventura venha a sofrer, advindos da participação nesta PROVA.
4. Li, conheço, aceito e me submeto integralmente a todos os termos do regulamento da 5D ULTRAMARATHON 2026.
5. Em caso de participação neste evento, representando equipes de atletas ou prestadores de serviços e/ ou qualquer mídia ou veículo, declaro ter pleno conhecimento, e que aceito o regulamento da corrida, bem como, a

respeitar as áreas da organização destinadas as mesmas, e que está vedada minha participação nas estruturas de apoio a equipes montadas em locais inadequados, ou que interfiram no andamento do evento, e também locais sem autorização por escrito da organização, podendo ser retirado da CORRIDA e do local do evento em qualquer tempo.

6. Estou ciente das penalidades e possível desclassificação que posso sofrer caso descumpra o regulamento ou cometa falta grave. Excluo meu direito de reclamação sobre tais aspectos da corrida.

7. Autorizo o uso de minha imagem, assim como familiares e amigos, para fins de divulgação do evento, por fotos, vídeos e entrevistas em qualquer meio de comunicação, sem geração de ônus para a organizadora, mídia e patrocinadores.

8. Estou ciente que na hipótese de suspensão da prova por questões de segurança pública ou força maior, todos os eventuais custos referentes à locomoção, preparação, estadia, inscrição, entre outros gastos despendidos pelo atleta será suportados única e exclusivamente por mim, isentando a Comissão Organizadora pelo ressarcimento de qualquer destes custos.

9. Assumo com todas as despesas de hospedagem, traslados, seguros, assistência médica e quaisquer outras despesas necessárias sob minha responsabilidade nesta corrida; antes, durante ou depois da mesma.

10. Compreendi e estou de acordo com todos os itens deste TERMO DE RESPONSABILIDADE, isentando assim quem quer que seja, de toda e qualquer responsabilidade legal de tudo o que vier a ocorrer com o (a) atleta sob minha responsabilidade por consequência da sua participação nesta corrida.

Valença-RJ, de de 2026.

ASSINATURA DO ATLETA