

HE RUN 2025

Capítulo I – Categorias

Art. 1 - A prova é uma competição de pedestranismo, da qual poderão participar pessoas dos sexos feminino e masculino, divididas nas categorias corrida 5,5km, 9,5km e 15k, Kangoo Jumps 5,5k.

Categorias:

Masculino/Feminino De 14* a 19 anos de idade (nascidos de 2012 a 2007)

Masculino/Feminino de 20 a 24 anos de idade (nascidos de 2006 a 2002)

Masculino/Feminino de 25 a 29 anos de idade (nascidos de 2001 a 1997)

Masculino/Feminino de 30 a 34 anos de idade (nascidos de 1996 a 1992)

Masculino/Feminino de 35 a 39 anos de idade (nascidos de 1991 a 1987)

Masculino/Feminino de 40 a 44 anos de idade (nascidos de 1986 a 1982)

Masculino/Feminino de 45 a 49 anos de idade (nascidos de 1981 a 1977)

Masculino/Feminino de 50 a 54 anos de idade (nascidos entre 1976 a 1972)

Masculino/Feminino de 55 a 59 anos de idade (nascidos entre 1971 a 1967)

Masculino/Feminino de 60 a 64 anos de idade (nascidos entre 1966 a 1962)

Masculino/Feminino de 65 a 69 anos de idade (nascidos entre 1961 a 1957)

Masculino/Feminino de 70 a 74 anos de idade (nascidos entre 1956 a 1952)

Masculino/Feminino acima de 75 anos de idade (nascidos até 1951)

Parágrafo 1 – Para os menores de 18 anos, deve haver declaração dos pais ou responsável, autorizando a participação.

Parágrafo 2 – Para efeito de classificação das categorias, será levado em conta o ano de nascimento do participante.

Parágrafo 3 – As categorias serão dispostas de acordo com cada modalidade

O participante e/ou seu representante legal toma ciência por este Regulamento de que, conforme disposição da Norma 12 da Confederação Brasileira de Atletismo - CBAT, em corridas de rua, a idade MÍNIMA para atletas participarem é a seguinte:

- provas com percurso até 5km: 14 (catorze) anos completos até 31 de dezembro do ano da prova;
- provas com percurso menor que 10km: 16 (dezesseis) anos completos até 31 de dezembro do ano da prova;
- provas com percurso de 10km até 30km: 18 (dezoito) anos completos até 31 de dezembro do ano da prova;
- Maratona e acima: 20 (vinte) anos completos até 31 de dezembro do ano da prova.

Essas limitações foram estabelecidas objetivando justamente resguardar as condições de saúde dos participantes seguindo as mais basilares normas regulamentadoras de provas da espécie, de modo que a omissão e/ou falsificação quanto ao enquadramento mínimo de idade do participante quando da inscrição no evento ensejará a total e exclusiva responsabilidade do participante e seu representante legal nas esferas cíveis e até mesmo criminais, estando os organizadores do evento e correlata associação esportiva isentos de qualquer responsabilidade.

Kids

A prova infantil (kids) terá percurso de 200m a 1600m e será dividida nas categorias:

Categoria 1 - 5 e 6 anos (nascidos em 2020 e 2021) - 200m, **Categoria 2** - 7 - 8 e 9 anos (nascidos em 2017 - 2018 - 2019) - 500m e **Categoria 3** - 10 a 13 anos (nascidos 2012, 2013, 2014 e 2015) - 1600m.

2.1.1 - As crianças serão chamadas pelo microfone para credenciamento a partir das 8h30 .

2.1.2- Um monitor acompanhará as crianças nas baterias das **CATEGORIAS 1 e 2**

2.1.3 - As inscrições são limitadas a 100 participantes (total)

2.1.4 – Todas as crianças inscritas que terminarem a prova receberão medalha de participação

2.1.5 – Todas as modalidades tem caráter lúdico (sem premiação)

2.1.6 - Os pais ou responsáveis, ao inscreverem a criança, assumem que os mesmos estão devidamente preparados para completarem a prova.

2.1.7 - Pais não estão autorizados a acompanhar as crianças durante a corrida.

Capítulo II – Data, local e horário de largada

Art. 2 - A **HE Run 2026** será realizada no dia 22 de fevereiro, com largada e chegada no Aterro do Lago Igapó 2

Art. 3 – Largadas:

15k – 6h30

9,5k – 6h40

5,5k – 6h45

Kangoo Jumps – 6h47

Kids – 8h30

Capítulo III - Premiação

- Troféus aos 05 primeiros da categoria geral dos 5,5km, 9,5km e 15k e 3 primeiros Kangoo Jumps 5,5k, masculino e feminino (36 no total).
- Troféus do 1º ao 3º colocados de cada categoria, dos 5km, 10km, 15k masculino e feminino (231 no total)
- Troféus de 1º a 5º para maiores equipes (5 no total)

Capítulo IV - Inscrições

Art. 4 - Taxa de Inscrição:

Lote 1 – primeiras 750 vagas (ou até 30/1)

Público geral - R\$ 89,90 (+ taxa do site)

Cliente Hospitalar - R\$ 79,90 (+ taxa do site)

Colaborador Aebel – R\$ 79,90 (+ taxa do site)

Lote 2 – após esgotar lote 1 (ou a partir do dia 31/1)

Público geral - R\$ 99,90 (+ taxa do site)

Cliente Hospitalar - R\$ 89,90 (+ taxa do site)

Colaborador Aebel – R\$ 89,90 (+ taxa do site)

Parágrafo 1: Clientes Hospitalar deverão inserir seu número de cliente na inscrição para validação do desconto. Colaboradores HE deverão inserir seu número de crachá.

Art. 5 – Informações sobre inscrições através do site – www.ticketsports.com.br

Art. 6 - Prazo de Inscrição

Término: 18 de fevereiro de 2026 ou em data anterior, caso seja atingido o número limite de inscrições, que é de 1500 participantes.

Capítulo V – Retirada de kits

Art. 7 –

A definir

Art. 8 - Kit do Atleta – Sacola, camiseta do evento, medalha de participação e número de peito.

*O participante poderá optar pela camiseta rosa ou azul durante a inscrição, de acordo com disponibilidade. NÃO SERÁ PERMITIDO TROCA DE COR DURANTE A ENTREGA DE KITS.

Parágrafo 1: Será exigido a carteirinha Hospitalar ou crachá de colaborador no momento da retirada do kit.

Segue tabela das medidas das camisetas (aprox..)

P 0,46 largura x 0,65 comprimento
M 0,49 largura x 0,68 comprimento
G 0,52 largura x 0,71 comprimento
GG 0,54 x 0,72 comprimento
XG 0,58 x 0,74 comprimento
Baby M 0,40 largura x 0,57 comprimento
Baby G 0,42 de largura x 0,59 comprimento

Art. 09 – Somente será permitida a retirada do kit, com apresentação da carteira de Identidade ou documento de Fé Publica (ou cópia). O Atleta poderá ser representado pelo seu treinador desde que este esteja com seu documento de identificação original (ou cópia).

Art. 9 – Somente será permitida a retirada do kit, com apresentação da carteira de identidade ou documento de Fé Publica (ou cópia).

Parágrafo 1 – O atleta deverá retirar seu kit pessoalmente ou mesmo enviar um representante portando uma cópia do seu documento. Cada atleta ou representante poderão retirar somente 1 (um) KIT.

Parágrafo 2 – Caso o atleta não retire o kit ou não participe da prova por qualquer motivo, não haverá devolução da taxa de inscrição.

Parágrafo 3 – Não serão entregues kits após o evento. Ao não retirar seu kit até o dia da prova, por qualquer que seja o motivo, o atleta perde direito ao mesmo.

Parágrafo 4 - Trocas de inscrições serão realizadas através da TicketSports até dia 10 de janeiro. Após esta data serão realizadas durante a entrega de kits mediante taxa de 30 reais.

Capítulo VI – Controle de Prova

Art. 13 – A apuração da prova será através do sistema chip descartável:

- a. O chip da prova vem afixado ao número de peito. A utilização inadequada do chip pelo(a) atleta acarreta a não marcação de tempo, isentando a comissão organizadora na divulgação dos resultados.
- b. O atleta que não for registrado no ponto de cronometragem será desclassificado.

- c. O atleta que não correr com o número de peito fixado na parte da frente do corpo será desclassificado
- d. Em termos de classificação será considerado o tempo bruto para a categoria “geral” e o tempo líquido para as categorias “por idade”
- e. Caso haja empate, o atleta mais velho será declarado campeão

INFORMAÇÕES GERAIS

1. Ao participar da corrida, o atleta assume a responsabilidade por seus dados fornecidos e aceita totalmente o Regulamento da Corrida, participando por livre e espontânea vontade, sendo conhecida de seu estado de saúde e assumindo as despesas de transporte, hospedagem, alimentação e seguros ou quaisquer outras despesas necessárias ou provenientes da sua participação na corrida, antes, durante e depois da mesma.
2. Todos os atletas participantes deverão estar em dia com rigorosa avaliação médica para realização da corrida, pois a organização não se responsabilizará pela saúde dos mesmos, durante ou após a corrida.
3. O competidor é responsável pela decisão de participar da corrida, avaliando sua condição física e seu desempenho e julgando por si só se deve ou não continuar ao longo da competição.

Pode o diretor da corrida, segundo recomendação do médico responsável pelo evento, excluir o participante a qualquer momento.

4. Haverá, para qualquer tipo de emergência, serviço de ambulância na prova.
5. Serão colocados à disposição dos participantes: sanitários na região da largada / chegada da corrida.
6. Haverá, para atendimento emergencial aos atletas, um serviço de ambulância para primeiros socorros e remoção de algum atleta que por ventura venha a sofrer algum incidente médico. O atendimento médico propriamente dito, tanto de emergência como de continuidade, será efetuado na REDE PÚBLICA sob responsabilidade desta.
7. O ATLETA responsável poderá se decidir por outro sistema de atendimento eximindo a ORGANIZAÇÃO de qualquer responsabilidade, desde a remoção / transferência até seu atendimento médico.
8. Não haverá reembolso por parte da organização, bem como seus patrocinadores e apoiadores, de nenhum valor correspondente a equipamentos e/ou acessórios utilizados pelos participantes no evento, independente de qual for o motivo, nem por qualquer extravio de materiais ou prejuízo que por ventura os atletas/participantes venham a sofrer durante a participação neste evento.

9. A segurança da corrida receberá apoio dos órgãos competentes e haverá sinalização dos espaços para a orientação das participantes.

10. É expressamente proibido pular a grade para entrar na pista no momento da largada. A atleta deverá observar o trajeto, não sendo permitido qualquer meio auxiliar para alcançar qualquer tipo de vantagem. Não será permitido o acesso às áreas do evento utilizando-se de caminhos sem serem os sinalizados para tal situação, sendo proibido pular as grades ou cavaletes que delimitam estas áreas para entrar na pista em qualquer momento da corrida. O descumprimento destas regras causará a desclassificação imediata da atleta.

11. A organização poderá alterar data, percurso e local, ou até mesmo cancelar ou suspender a corrida por qualquer questão que ponha em risco a segurança dos atletas, funcionários, fornecedores, cidadãos, bem como atos públicos, vandalismo, pandemias, eventos climáticos, decretos municipais ou estaduais e/ou motivos de força maior.

§ Parágrafo único: Não haverá, por parte da organização, bem como seus patrocinadores e apoiadores, reembolso de valores correspondentes às despesas de viagem, transporte, hospedagem, alimentação e/ou quaisquer outros custos, caso haja alteração de data, percurso ou cancelamento da prova, por qualquer motivo relacionado no item 8 supra mencionado, bem como outros de mesma natureza.

12. A organização da corrida reserva-se o direito de incluir no evento atletas ou equipes especialmente convidadas.

13. Todos os participantes do evento, atletas, staffs, organizadores e público em geral, cedem todos os direitos de utilização de sua imagem a seus patrocinadores, apoiadores e a organização da corrida.

14. Ao longo do percurso de 5,5 km da corrida haverá 1(um) posto de hidratação com água, da corrida de 9,5km haverá 3 (três) pontos de hidratação.

15. Qualquer reclamação sobre o resultado final da competição deverá ser feita, de forma digital, através dos canais de atendimento, após a divulgação do resultado oficial.

16. Ao participar deste evento, cada participante está incondicionalmente aceitando e concordando em ter sua imagem divulgada através de fotos, filmes, rádio, jornais, revistas, internet e televisão, ou qualquer outro meio de comunicação, bem como, a publicação do seu nome e número de peito na listagem final referente a classificação dos atletas no evento. Para usos informativos, promocionais ou publicitários relativos à corrida, sem acarretar nenhum ônus aos organizadores, renunciando o recebimento de qualquer renda que vier a ser auferida com tais direitos, aos patrocinadores ou meios de comunicação em qualquer tempo/data. Filmes e fotografias relativos à corrida têm o direito reservado aos organizadores. Qualquer forma de divulgação ou interesse em destinar um profissional para a cobertura do evento estará sujeita à aprovação dos organizadores da corrida por escrito.

17. Ao fornecer seus dados durante a inscrição, os participantes autorizam a organização do evento, o Hospital Evangélico, assim como seus patrocinadores e apoiadores, a

enviarem informações por email, SMS ou outra mensagem, desde que sejam relacionadas a esportes, saúde e qualidade de vida.

18. O instagram da Capa Eventos [@capaeventos](#), organizadora da prova, é considerado canal oficial de comunicação da HE Run. Alterações de percurso, horário de largada, entre outras, poderão ser anunciadas através deste canal.

19. Para todos os itens não presentes neste regulamento, serão utilizadas as regras da CBAT.

20. O PARTICIPANTE assume que participa deste EVENTO por livre e espontânea vontade, e, a partir do momento da efetivação da inscrição, o participante assume que está em plenas condições de saúde para praticar o esporte e se enquadra nas limitações de idade dispostas para provas do tipo pela CBAT, isentando de qualquer responsabilidade os ORGANIZADORES, REALIZADORES e PATROCINADORES, em seu nome e de seus sucessores, por quaisquer omissões ou adulterações das informações e orientações dispostas no presente regulamente, sobre as quais manifesta plena e inequívoca ciência o participante e seu representante legal.

TERMO DE RESPONSABILIDADE

Eu, "identificado(a) no cadastramento da inscrição", no perfeito uso de minhas faculdades, DECLARO para os devidos fins de direito que:

1. Estou ciente de que se trata de uma corrida com distâncias de 5,5k, 9,5k e 15k
2. 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 corrida (que incluem possibilidade de invalidez e morte), isentando seus organizadores, colaboradores e patrocinadores DE TODA E QUALQUER RESPONSABILIDADE por quaisquer danos materiais, morais ou físicos, que porventura venha a sofrer, advindos da participação nesta corrida.
4. Li, conheço, aceito e me submeto integralmente a todos os termos do regulamento da corrida.
5. Declaro que não portarei, nem utilizarei, nas áreas do evento, percurso e entrega de kits, ou outra área de visibilidade no evento, ou meios de divulgação e promoção, nenhum material publicitário, promocional ou político, sem a devida autorização por escrito dos organizadores; e também, qualquer material ou objeto que ponha em risco a segurança do evento, dos participantes e/ou das pessoas presentes, aceitando ser retirado pela organização ou autoridades, das áreas acima descritas.
6. Em caso de participação neste evento, representando equipes de participantes ou prestadores de serviços e/ou qualquer mídia ou veículo, declaro ter pleno conhecimento, e que aceito o regulamento do evento, bem como, a respeitar as áreas da organização destinadas as mesmas, e que está vedada minha participação nas estruturas de apoio à

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.

7. Estou ciente das penalidades e possível desclassificação que posso sofrer caso descumpra o regulamento ou demais regras da CBAT não presentes neste regulamento. Excluo meu direito de reclamação sobre tais aspectos da corrida.

8. 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 Capa Eventos e a Cresol, organizadores, mídia e patrocinadores.

9. 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 comigo por consequência da minha participação nesta corrida.

Mais Informações:

Fone de contato: [\(43\) 99113-3838](tel:(43)99113-3838) - whatsapp (Capa Eventos)

E-mail: contato@capapromo.com.br

Instagram: [@capaeveventos](https://www.instagram.com/@capaeveventos)