



## **REGULAMENTO OFICIAL – ESPORTES NAS MONTANHAS**

**Passeio de Corrida em Trilhas (10 km) e Passeio de Bike MTB (40 km)**

**Data:** 11 de janeiro de 2026

**Local:** Monte Verde – MG

### **1. Sobre o Evento**

O Esportes nas Montanhas é um evento esportivo recreativo composto por duas atividades:

Passeio de Corrida em Trilhas – aprox. 10 km

Passeio de Bike MTB – aprox. 40 km

Não se trata de uma prova e não haverá pódio geral. O objetivo é promover esporte, diversão e contato com a natureza.

### **2. Desafio Especial da Subida**

O evento contará com um Desafio da Subida, opcional, tanto na corrida quanto no MTB.

#### **2.1 Funcionamento**

Desafio em uma subida específica do percurso.

Vence quem completar a subida no menor tempo registrado no Strava.

Premiação para primeiro masculino e a primeira feminino nas duas modalidades.

#### **2.2 Regras**

Os participantes devem estar com o Strava ligado durante toda a atividade. Somente valerão tempos registrados no segmento oficial do evento. A organização não se responsabiliza por falhas do aplicativo, relógio GPS ou celular.

## **2.3 Regras específicas para MTB**

Permitida a participação com e-bike, porém e-bikers não concorrem à premiação do Desafio da Subida.

## **3. Percursos**

### **3.1 Corrida – 10 km**

Trilhas e estradas de terra.  
1 ponto de hidratação e alimentação.

### **3.2 MTB – 40 km**

Trilha, estradas de terra e subidas características da região.  
Exclusivo para mountain bikes (e-bike liberada com restrições de premiação).  
1 ponto de hidratação e alimentação.

## **4. Sustentabilidade – Recipientes Pessoais**

Não serão oferecidos copos ou garrafas descartáveis nos pontos de hidratação. Cada participante deve levar seu próprio recipiente (squeeze, garrafa, mochila de hidratação).

## **5. Segurança**

### **5.1 Regras Gerais**

Todo o percurso envolve terrenos irregulares, raízes, pedras e variações climáticas. É de responsabilidade do participante manter atenção e ritmo seguro.

### **5.2 MTB**

Capacete obrigatório durante todo o trajeto.  
Bike deve ser MTB em condições adequadas de uso.

### **5.3 Acidentes e Emergências**

Em caso de acidente, mal-estar ou dificuldade, o participante deve informar imediatamente o staff mais próximo, que acionará o resgate e primeiros socorros. Todos os inscritos estão assegurados durante a atividade, com cobertura válida somente no período do evento.

## **6. Conduta dos Participantes**

É terminantemente proibido descartar lixo no percurso, incluindo embalagens de gel, cascas de frutas, plásticos, papéis ou qualquer tipo de resíduo.

Todo resíduo deve ser carregado até o final da atividade ou descartado no ponto de apoio.

O descumprimento pode resultar na remoção do participante da atividade e desclassificação do Desafio da Subida.

## **7. Premiação**

Premiação exclusiva para o Desafio da Subida, nas categorias:

1º Corrida – Masculino

1º Corrida – Feminino

1º MTB – Masculino

1º MTB – Feminino

E-bikes não concorrem à premiação da subida mais rápida.

## **8. Cancelamentos e Condições Climáticas**

A organização poderá alterar percurso, horários ou suspender o evento por motivos de segurança, clima extremo ou força maior.

Não há reembolso em caso de não comparecimento.

## **9. Termo de Responsabilidade**

Ao se inscrever, o participante declara que:

Está em boas condições de saúde;

Assume os riscos inerentes à prática esportiva em trilhas;

Autoriza o uso de imagem para fins de divulgação;

Está ciente das normas de segurança e conduta ambiental.

## **10. Disposições Gerais**

A inscrição só é válida após confirmação pela organização.

O regulamento pode ser atualizado para melhor adequação ao evento.