



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.