

MANUAL DO ATLETA



Edição 2026

O ESSENCIAL

- Ainda não tem **onde ficar**? Consulte HOSPEDAGEM no Guia de Serviços
- Fará **bate-e-volta**? Use boa margem de segurança para retirar seu kit a tempo (sobretudo se passar pela 381)
- Não conhece a **estrada** para chegar à Serra dos Alves? Leia COMO CHEGAR no Guia de Serviços
- Hospedado em **pousada**? Negocie o horário do café para não perder a largada

- Leve **documento e termo de responsabilidade** assinado para retirar seu kit
- Pegue seu kit antes! No dia da prova os kits só serão entregues **até 7h40**
- **Largadas:** 30K=8h | 15K=8h10 | 7K=8h20 | Ao lado da igreja
- Obrigatório levar **apito, celular** e recipiente de **água**
- Proibido usar **fone de ouvido**
- Os trajetos estão sinalizados com **fitas laranja**
- Estude a altimetria da prova para dimensionar seu **esforço**

- 30K tem **corte** (3h30 no km 14,5) e tempo **limite** de prova (7h30)
- Use os **pontos de apoio** para não precisar carregar água demais

ALÉM DA PROVA

- O Guia de Serviços e Atrativos da Vila tem opções de programas para quem não for correr
- A arena da prova terá atrações o dia inteiro

RETIRADA DE KITS

Levar documento e termo de responsabilidade assinado

EM ITABIRA

QUINTA 02/07

9h-15h

Padaria Família Pires

Av. Ver. Osório Sampaio, 45 - Vila Santa Rosa

NA SERRA DOS ALVES

SEXTA 03/07

16h-21h

SÁBADO 04/07

7h-7h40

Não haverá entrega de kit após 7h40

*Local de retirada na Serra dos Alves será divulgado
no grupo de Whatsapp*



CRONOGRAMA ARENA (SÁBADO)

6h30 Abertura

7h-7h40 Retirada de kits

8h Largada 30K

8h10 Largada 15K

8h20 Largada 7K

10h30 Largada Kids

11h Premiação 7k

12h Início 1º show

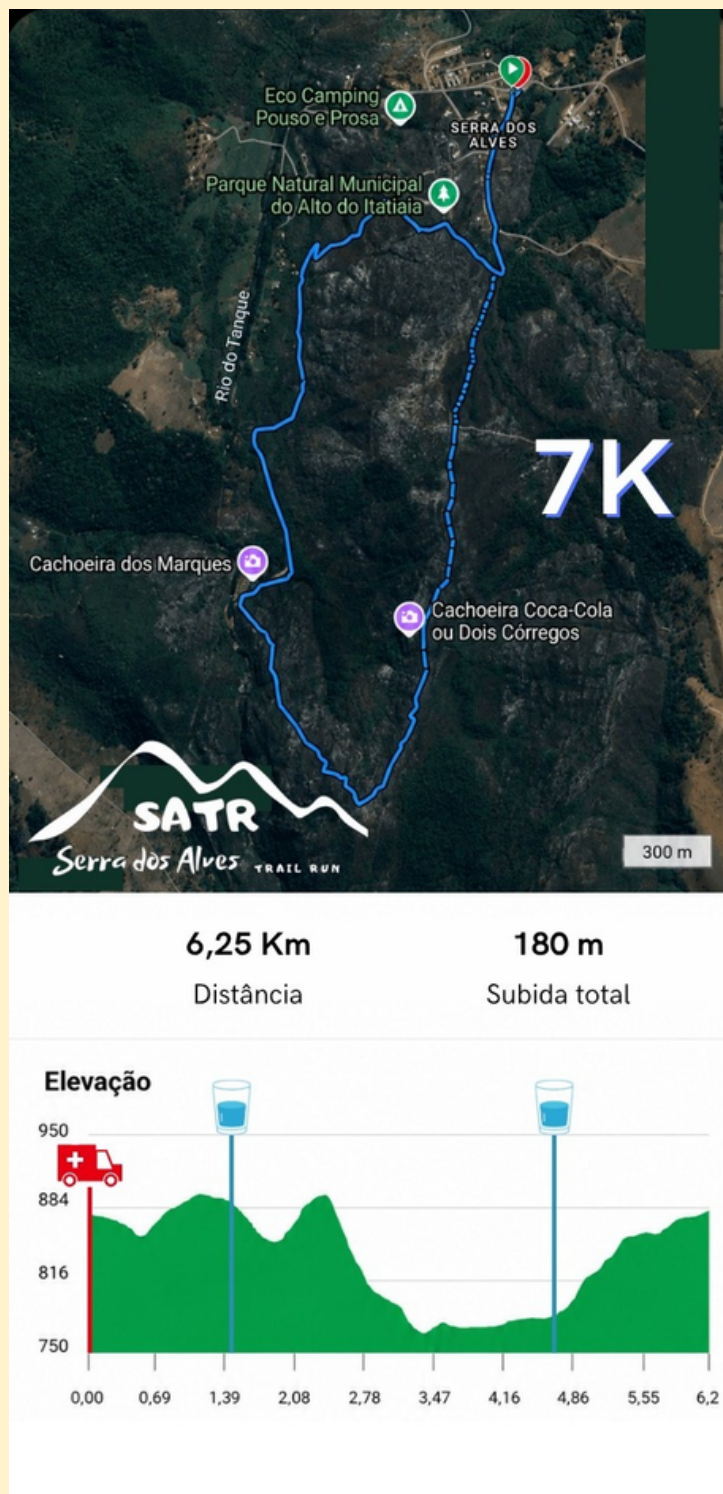
14h Premiação 15k

14h30 Premiação 30k

15h Início 2º show

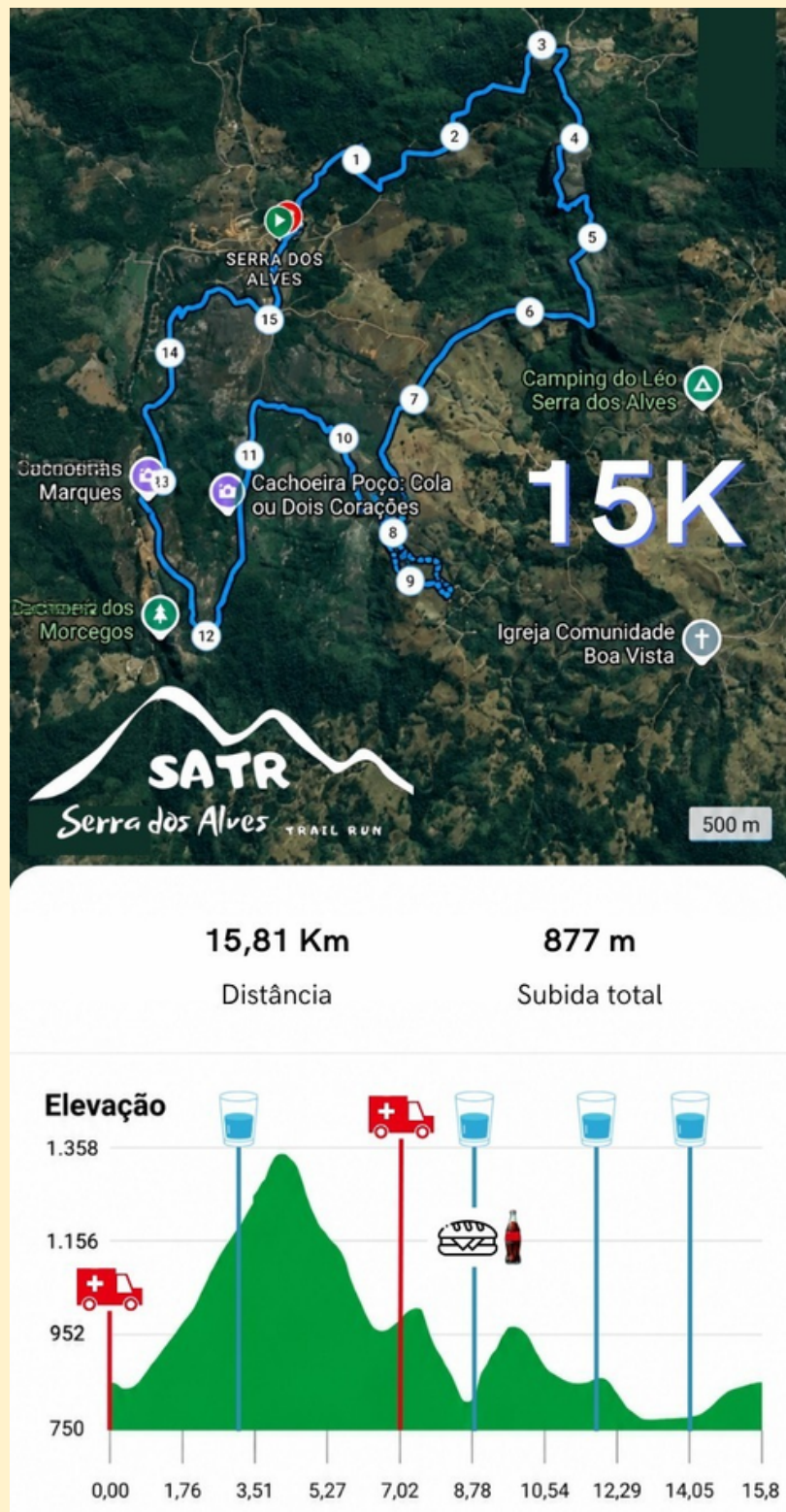
*Horários sujeitos a mudanças em razão
de jogo do Brasil ou outras adequações*

PERCURSO 7K



Hidratação kms 1,5 e 4,5

PERCURSO 15K

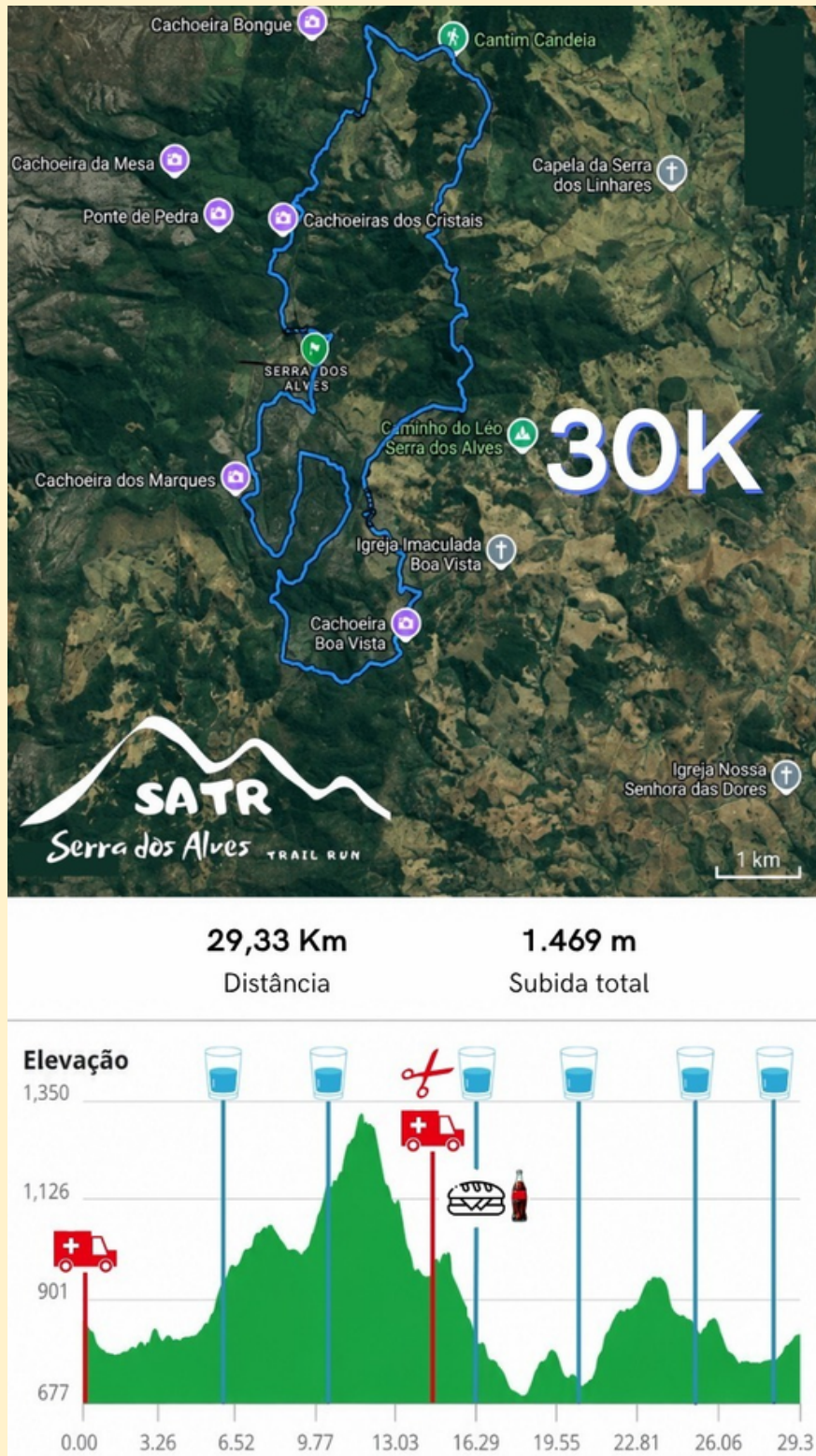


Hidratação: kms 3, 8, 11 e 14

Alimentação: km 8

Atendimento médico: km 6

PERCURSO 30K



Hidratação: kms 6, 10, 16, 20, 24 e 28

Alimentação: km 16

Atendimento médico: km 14

Corte: km 14 (3h30)

Tempo para conclusão da prova: 7h30

EQUIPAMENTOS OBRIGATÓRIOS

Os atletas de todos os percursos
deverão portar durante toda a
corrida:

Apito
Celular

Recipiente para água
(copo, garrafinha, flask, etc)



*Haverá um apito e um copo
retrátil em cada kit*

ITENS RECOMENDADOS

Tênis de trilha

Roupas leves

Boné/viseira

Protetor solar

Bastões *

Alimentos (15 e 30K) **

** Para os acostumados ao uso*

*** Barra de cereal, gel de carboidrato,
frutas, etc.*

FAÇA PARTE DO CUIDADO COM A SERRA DOS ALVES

Você estará em uma comunidade tradicional. Respeite os costumes da vila

Você também estará em um paraíso ambiental. Comporte-se de forma consciente.

PARQUE MUNICIPAL NATURAL DO ALTO RIO DO TANQUE

A Serra dos Alves tem um lindo parque dentro da vila, fácil de visitar, inclusive com crianças.

Todos os percursos finalizam pelo parque, mas vale a pena visitá-lo com calma.

Veja mais informações no Guia de Serviços e Atrativos da Vila.

