



# MANUAL DO ATLETA

## **Apresentação**

O Trail Espinhaço Xtreme é um evento de Corrida de Montanha, na Serra do Espinhaço, passando por parques e comunidades, em forma de treino recreativo e coletivo. O objetivo do treino é promover integração entre os amantes desse esporte, além de compartilhar experiências e vivências em Diamantina, MG.

## **Formato**

Serão percorridos Quatro trajetos:

**7 km (Trail ) ( 7,40 km)**

**12 km (Trail Curto)**

**24 km (Trail Médio) (24,10 km )**

**50 km (Ultra Trail) ( 52,50 km )**

## Local da largada e chegada

A prova terá sua largada e chegada no Centro

- Praça Doutor Prado – Ao lado do Teatro Santo Isabel



## ENTREGA DE KITS

LOCAL: Praça Doutor Prado

27/10/2023 – SEXTA

ABERTURA DO EVENTO

18:00 as 21:00

- Entrega de Kits

– Show com músicos locais

**Pedimos a colaboração de 2 kg de alimentos não perecível para ajuda ao próximo**

28/10/2023 – SÁBADO

## HORÁRIO DAS LARGADAS

6:30 - Largada da prova 50 km

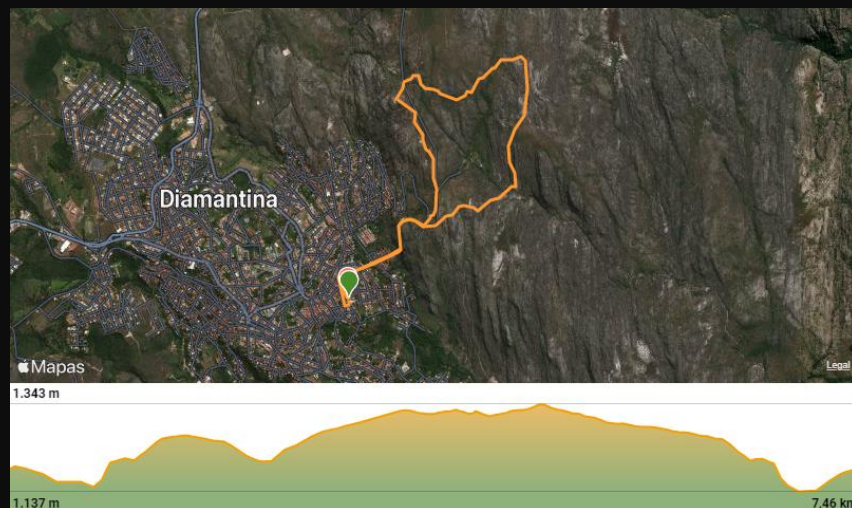
8:00 - Largada da prova 21 km

8:30 - Largada da prova 12 km

8:30 - Largada da prova 7km

# PERCURSO CAMINHADA 7 KM (TNT AZUL)

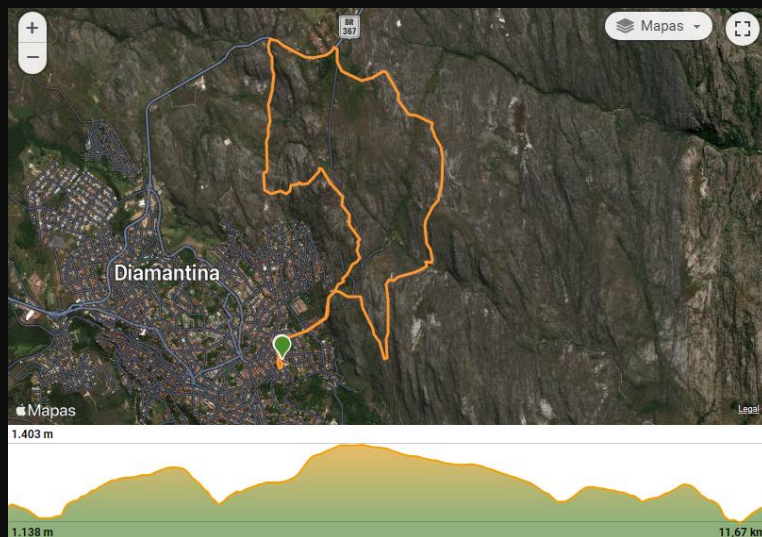
- No 4, 8 km – Ponto de Hidratação



Distância <b>7,46 km</b>	Desnível positivo <b>327 m</b>
Dificuldade técnica <b>Moderada</b>	Desnível negativo <b>327 m</b>
Elevação máx <b>1.343 m</b>	Trailrank <b>8</b>
Elevação min <b>1.137 m</b>	Tipo de trilha <b>Circular</b>

## PERCURSO CURTO 12 KM (TNT AZUL )

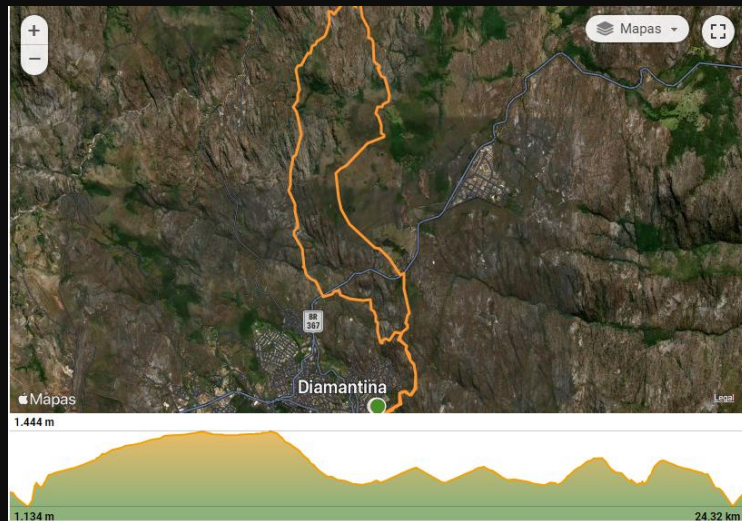
- No 6,0 km – Primeiro Ponto de Hidratação
- No 8.9 km – Segundo Ponto de Hidratação



Distância <b>11,67 km</b>	Desnível positivo <b>545 m</b>
Dificuldade técnica <b>Moderada</b>	Desnível negativo <b>545 m</b>
Elevação máx <b>1.403 m</b>	Trailrank <b>8</b>
Elevação min <b>1.138 m</b>	Tipo de trilha <b>Circular</b>

## PERCURSO MÉDIO 21 KM (TNT AZUL)

- 4,0 km – Primeiro Ponto de Hidratação
- 19,0 km – Terceiro Ponto de Hidratação
- 21,5km – Quarto Ponto de Hidratação

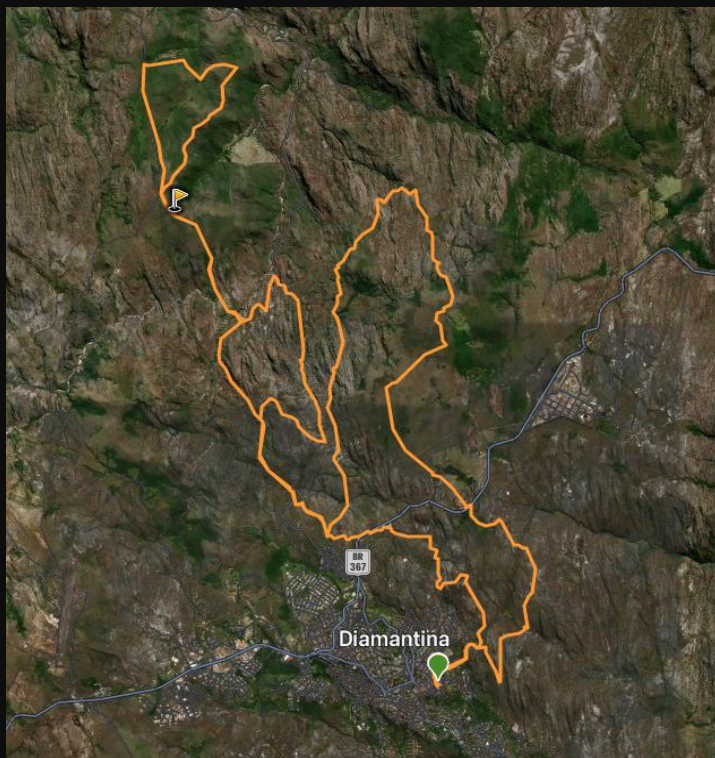


Distância <b>24,32 km</b>	Desnível positivo <b>762 m</b>
Dificuldade técnica <b>Moderada</b>	Desnível negativo <b>762 m</b>
Elevação máx <b>1.444 m</b>	Trailrank <b>8</b>
Elevação min <b>1.134 m</b>	Tipo de trilha <b>Circular</b>



## PERCURSO ULTRA 50 K (TNT AZUL)

- 6,0 km – Primeiro Ponto de Hidratação
- 20,7 km – Terceiro Ponto de Hidratação
- 31,7 km – Quarto Ponto de Hidratação
- 39,5 km – Quinto Ponto de Hidratação
- 46,3 km – Sexto Ponto de Hidratação
- É obrigatório o uso de mochila de Hidratação ou cinta com mínimo 1 L
- É obrigatório carregar apito e Lanterna de cabeça
- É obrigatório Manta Térmica ou Cobertor de emergência



Distância  
**52,5 km**

Desnível positivo  
**1.556 m**

Dificuldade técnica  
**Moderada**

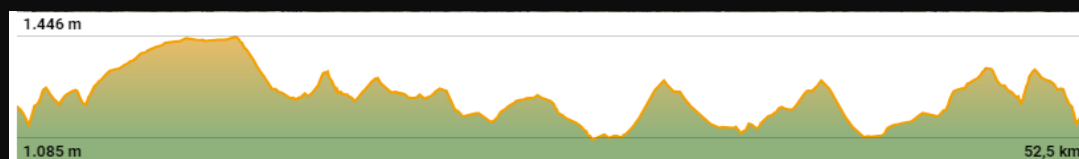
Desnível negativo  
**1.556 m**

Elevação máx  
**1.446 m**

Trailrank  
**8**

Elevação min  
**1.085 m**

Tipo de trilha  
**Circular**



Premiação	1 lugar	2 lugar	3 lugar	4 lugar	5 lugar
<b>7 km</b>	- Troféu - 100,00	- Troféu - 50% desconto na próxima edição	- Troféu - 25% desconto na próxima edição	- Troféu	- Troféu
<b>12 km</b>	- Troféu - 150,00	- Troféu - 50% desconto na próxima edição	- Troféu - 25% desconto na próxima edição	- Troféu	- Troféu
<b>21 km</b>	- Troféu - 200,00	- Troféu - 50% desconto na próxima edição	- Troféu - 25% desconto na próxima edição	- Troféu	- Troféu
<b>50 km</b>	- Troféu - 300,00	- Troféu - 50% desconto na próxima edição	- Troféu - 25 % desconto na próxima edição	- Troféu	- Troféu

# PREMIAÇÃO GERAL E CATEGORIA

GERAL - 1 AO 5 LUGAR

CATEGORIA - 1 AO 3 LUGAR

- ATÉ 29 ANOS

- DE 30 A 39 ANOS

- 40 A 49 ANOS

- 50 A 59 ANOS

- 60 ANOS ACIMA

MUITO OBRIGADO A TODOS VOCÊS  
APROVEITAM O MÁXIMO CADA MINUTO DESSA AVENTURA

ANDRÉ LUIZ MACHADO NERY  
ESPINHAÇO AVENTURA