XTERRA | ESTRADA REAL

MANUAL DO ATLETA

2 E 3 DE OUTUBRO

SAT
XTERRA

XTERRA

PRA FACILITAR

04 DESTINO XTERRA
05 ACESSO À CIDADE
06 COMO CHEGAR
07 PROTOCOLOS DE SEGURANÇA
08 CRONOGRAMA
10 ENTREGA DE KIT
11 INFORMAÇÕES IMPORTANTES
12 REGRAS DE TRANSIÇÃO
13 MAPAS DE PERCURSO & PREMIAÇÕES
28 SINALIZAÇÃO
30 SAÚDE
31 PRÓXIMAS ETAPAS XTERRA
32 PARCEIROS

Bem-vindo a família XTERRA! Logo você vai estar no XTERRA Estrada Real (MG)!

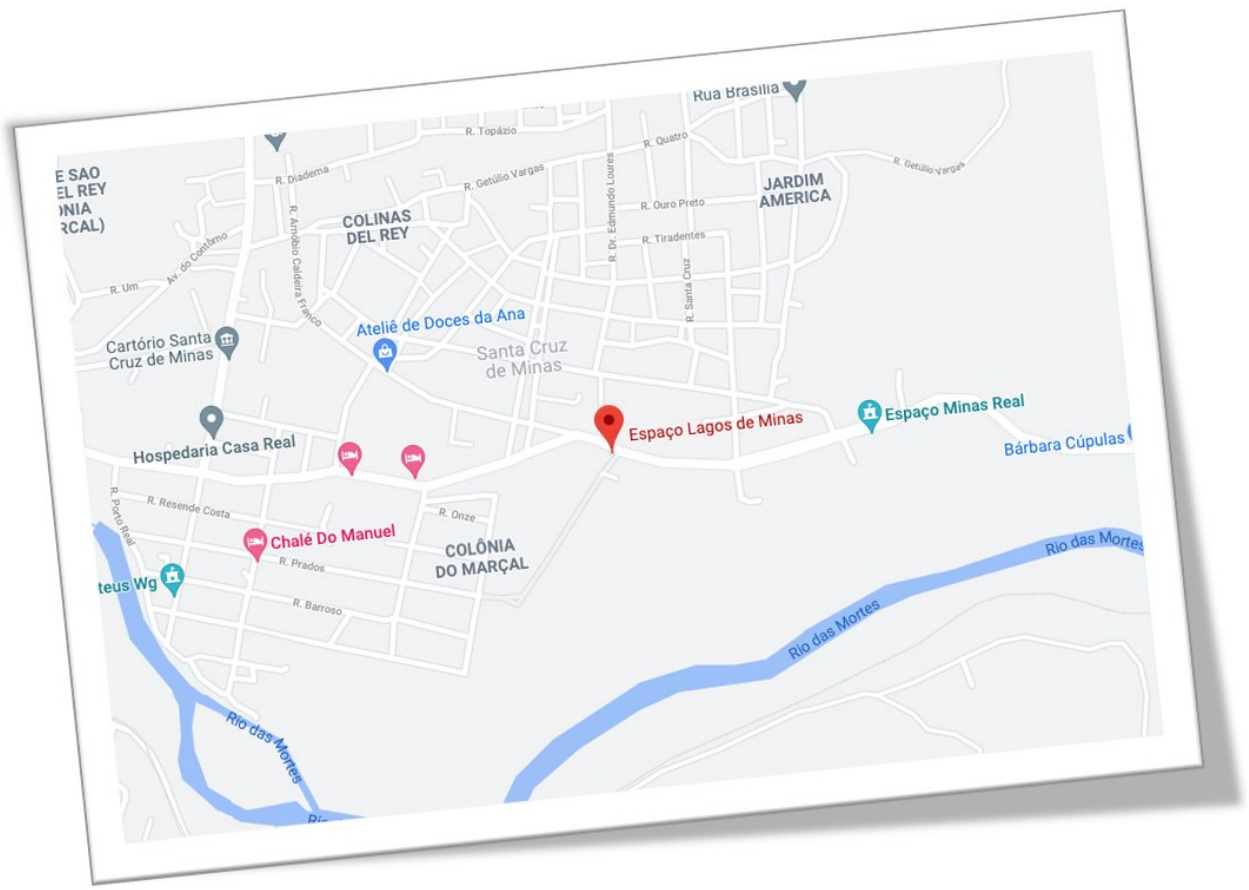
LOCAL DA PROVA

LAGOS DE MINAS - AVENIDA MINISTRO GABRIEL PASSOS, 1500 - CENTRO SANTA CRUZ DE MINAS - MG

LOCAL DE ARENA, LARGADAS E RETIRADA DE KIT

Local: Lagos de Minas – Avenida Ministro Gabriel Passos, 1500 - Centro – Santa Cruz de Minas/MG.

Como chegar – Rio de Janeiro: https://shortest.link/18pn
Como chegar – Belo Horizonte: https://shortest.link/18pm
Como chegar – São Paulo: https://shortest.link/18pk



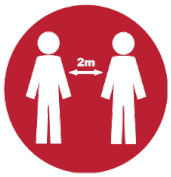
HIDRATRAÇÃO

Hidratração 100% auto-suficiente. O atleta deverá largar com tudo o que precisar durante a prova.

MÁSCARA

O uso da máscara é OBRIGATÓRIO E DE RESPONSABILIDADE DO ATLETA no funil da largada e após cruzar o pórtico de chegada, antes de acessar a árae do pós-prova.

PÓS-PROVA



Atleta e staffs com uso obrigatório de máscaras, e os staffs também de luvas. Espaço amplo com distanciamento de staff e público.

TEMPERATURA

Acompanhamento e monitoramento de temperatura dos atletas no local.

ÁLCOOL EM GEL

Totens de álcool em gel livremente disponíveis para os atletas em inúmeros pontos da arena (largada, chegada, pós prova e retirada de kits).

VOCÊ SEGURO

Em breve, voltaremos com mais informações, fiquem ligados!

Sexta, 1 de outubro

16h00 » 21h » XTERRA Village aberto – Local: Lagos de Minas – Av Gabriel Ministro Passos, 1.500

16h00 » 21h » Entrega de kits (Duathlon, Trail Run 5K, 10K e 21K, Endurance 50k, MTB Cup)

Sábado, 2 de outubro

06h30 » 07h30 » Entrega de kits (Duathlon) – Local: Lagos de Minas – Av Gabriel Ministro Passos, 1.500
06h30 » 07h30 » Check – in dos atletas na área de transição (Duathlon)
07h00 » 22h30 » XTERRA Village aberto
08h00 » LARGADA DUATHLON
08h00 » 14h15 » Entrega de kits (Trail Run 10K e 21K) – Local: Lagos de Minas » Av Gabriel Ministro Passos, 1.500
08h00 » 18h » Entrega de kits (Trail Run 5K (noturno), Kids, MTB Cup)
08h40 » Fechamento T1 (Corrida 1 – Duathlon)
09h00 » LARGADA ENDURANCE 50K
11h45 » Fechamento T2 (Bike – Duathlon)
13h00 » Premiação Duathlon (de acordo com o fechamento das categorias)
13h00 » Encerramento Duathlon
14h00 » LARGADA TRAIL RUN 21K
14h30 » LARGADA TRAIL RUN 10K
14h30 » LARGADA TRAIL 5K
17h00 » Premiação Endurance 50K (de acordo com o fechamento das categorias)
17h30 » Encerramento Trail Run 10K e 5K
17h45 » Encerramento Endurance 50K
17h45 » Premiação Trail Run 5K, 10K e 21K (de acordo com o fechamento das categorias)
19h00 » Encerramento Trail Run 21K e Endurance 50k
19h00 » LARGADA TRAIL RUN 10K (noturno)
21h00 » Premiação Trail Run 10K (de acordo com o fechamento das categorias)
21h30 » Encerramento Trail Run 10K (noturno)

Domingo, 3 de outubro

06h30 » 07h30 » Entrega de kits (MTB Cup) – Local: Lagos de Minas – Av Gabriel Ministro Passos, 1.500

07h00 » 15h » XTERRA Village aberto

08h00 » LARGADA MTB CUP

08h30 » 11h » Entrega de kits (Kids) – Local: Lagos de Minas – Av Gabriel Ministro Passos, 1.500

10h00 » INÍCIO XTERRA KIDS

13h00 » Encerramento MTB CUP

13h15 » Premiação MTB CUP

15h00 » Encerramento oficial do XTERRA Estrada Real

*Cronograma sujeito a alterações por motivos de força maior.
Fique atento a todas as alterações e comunicações sobre a prova

Sexta, dia 01/10, das 16h às 21h.
Sábado, dia 02/10, das 06h30 às 18h30.
Domingo, dia 03/10, das 06h30 às 09h00.

Local: Lagos de Minas – Avenida Ministro Gabriel Passos, 1500 - Centro – Santa Cruz de Minas (MG).

ATENÇÃO: processo com medidas de segurança contra a COVID-19. O uso de máscara é obrigatório e de responsabilidade do atleta.

DOCUMENTOS NECESSÁRIOS

- Documento de identificação original com foto.
- Comprovante de pagamento (impresso ou no celular).
- Cópia do atestado médico declarando que o atleta abaixo de 18 anos ou maior de 50 anos (completos em 31/12 do ano vigente), encontra-se em bom estado de saúde e apto a realizar exercícios físicos.
- Os atletas que não apresentarem esta documentação na entrega de KIT não poderão fazer a retirada de número de peito e chip para participação da prova.

INFORMAÇÕES IMPORTANTES

Data	Sábado, 02/10
Largada	8h
Tempo Limite	13h
Fechamento T1 (**run**)	08h40
Fechamento T2 (**bike**)	11h45

DISTÂNCIAS

Run	3,5 km
Bike	32 km
Run	9 km

Haverá serviço de guarda-volumes na arena por R$ 10,00. (Formas de pagamento: dinheiro)

- Para segurança do atleta, não será permitido o uso de mochilas dentro da área de transição, apenas sacolas transparentes.

- Enquanto estiver na área de transição colocando os itens pré-prova, o uso da máscara é **obrigatório**.

- O atleta deve fazer o check-in na área de transição (A.T.), dentro do tempo estabelecido.

- A bike deve permanecer no cavalete durante todo o tempo que permanecer na A.T. e não é permitido pedalar dentro dessa área.

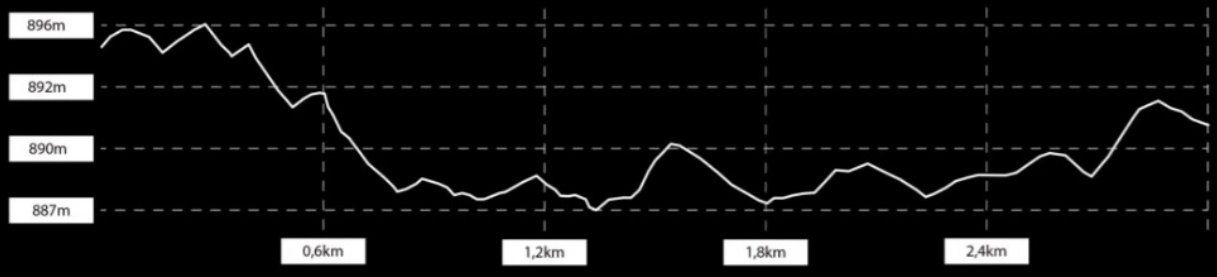
- O atleta que participa de uma equipe de revezamento deve esperar seu parceiro dentro da A.T. e fazer a troca do chip nesse local.

- Só será permitido retirar os pertences após o fechamento da T2.

- **ATENÇÃO:** processo com medidas de segurança contra a COVID-19.

MAPA **DUATHLON CORRIDA 1**

XTERRA | ESTRADA REAL



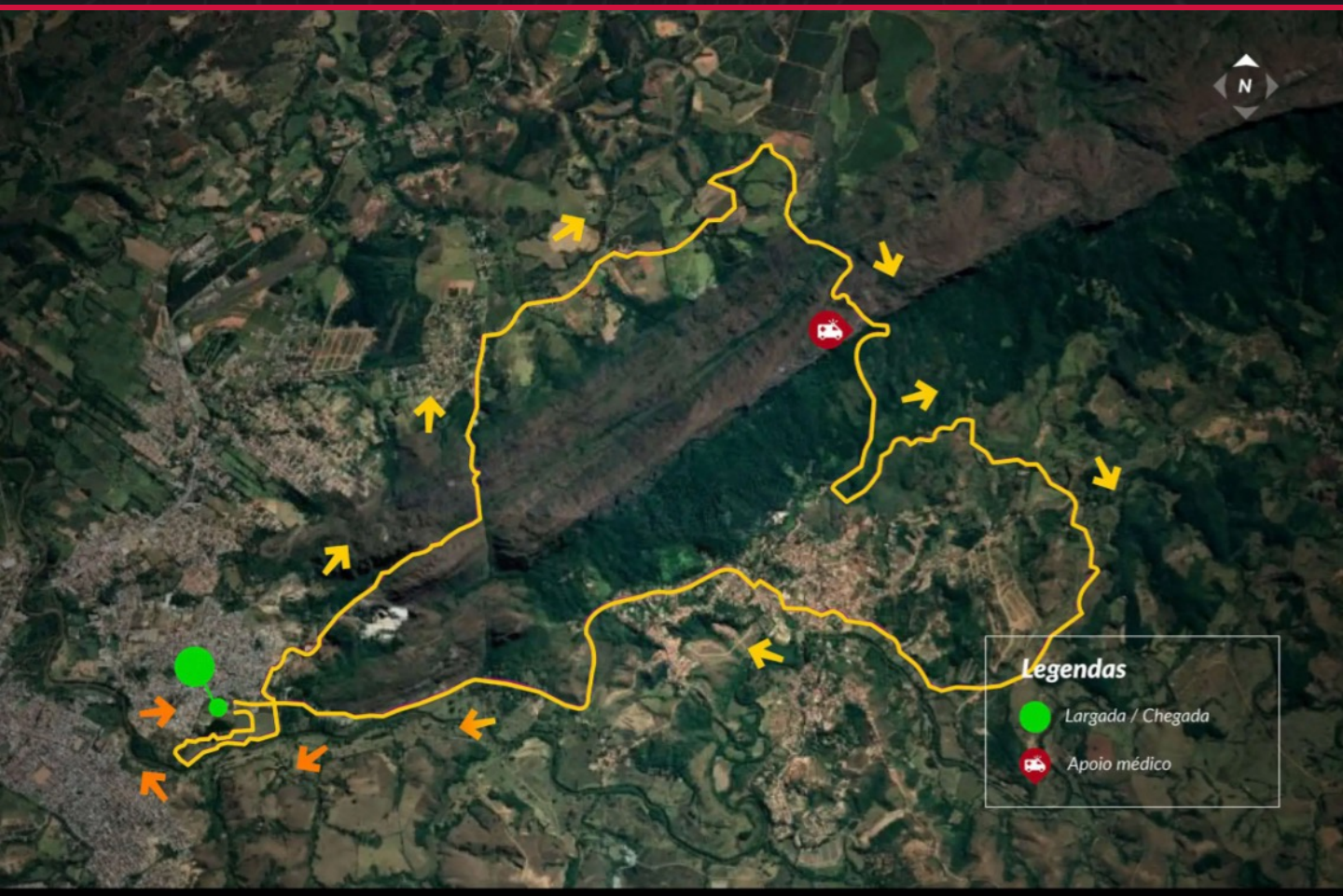
Ganho/Perda de elevação: 16.3m, -19.5m / *Inclinação máxima:* 3.5%, -3.4% / *Inclinação média:* 1.1%, -1.2%

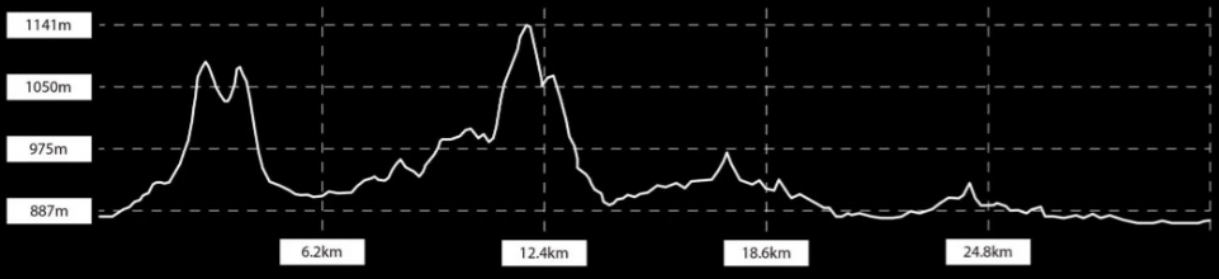
XTERRA

*Os percursos poderão ser alterados sem aviso prévio para garantir a segurança dos atletas bem como a execução técnica da prova. Essa decisão é soberana e sem contestação de acordo com o regulamento do evento.

MAPA **DUATHLON BIKE**

XTERRA | ESTRADA REAL





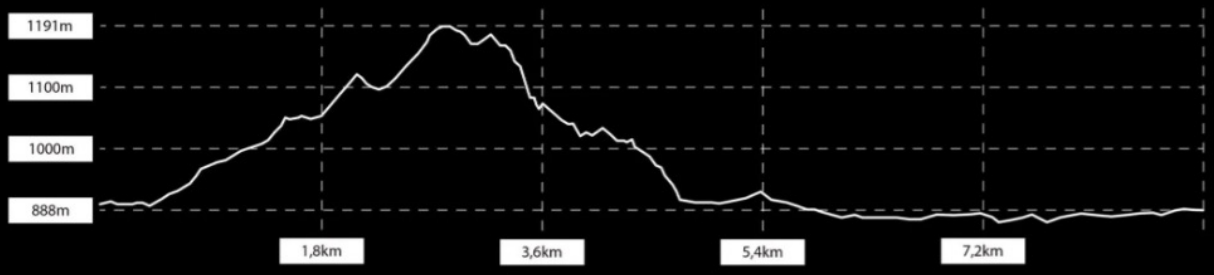
Ganho/Perda de elevação: 794m, -797m / *Inclinação máxima:* 27,7%, -31.1% / *Inclinação média:* 4.4 %, -4.2%

XTERRA

*Os percursos poderão ser alterados sem aviso prévio para garantir a segurança dos atletas bem como a execução técnica da prova. Essa decisão é soberana e sem contestação de acordo com o regulamento do evento.

MAPA **DUATHLON CORRIDA 2**

XTERRA | ESTRADA REAL



Ganho/Perda de elevação: 159m, -162m / *Inclinação máxima:* 10.8%, -26.6% / *Inclinação média:* 3.1%, -3.8%

XTERRA

*Os percursos poderão ser alterados sem aviso prévio para garantir a segurança dos atletas bem como a execução técnica da prova. Essa decisão é soberana e sem contestação de acordo com o regulamento do evento.

PREMIAÇÃO DUATHLON

XTERRA | ESTRADA REAL

- Os 3 primeiros atletas na categoria PROFISSIONAL (feminino e masculino), recebem os seguintes valores:

  1º lugar: R$ 1.400,00 + Troféu + Cortesia
  2º lugar: R$ 900,00 + Troféu + Cortesia
  3º lugar: R$ 500,00 + Troféu + Cortesia
  4º lugar: Troféu + 100% de desconto na próxima etapa
  5º lugar: Troféu + 70% de desconto na próxima etapa

- Categoria AMADOR: Os três primeiros atletas de cada faixa etária, masculino e feminino, ganham medalha de categoria. O primeiro e a primeira colocada de cada faixa etária recebem cortesia para a próxima prova de Triathlon/Duathlon do circuito 2021.

- Categoria REVEZAMENTO: não distingue por faixa etária ou gênero, medalha de categoria para as 3 primeiras equipes (uma medalha para cada atleta) + 60% de desconto pra próxima etapa para a primeira equipe.

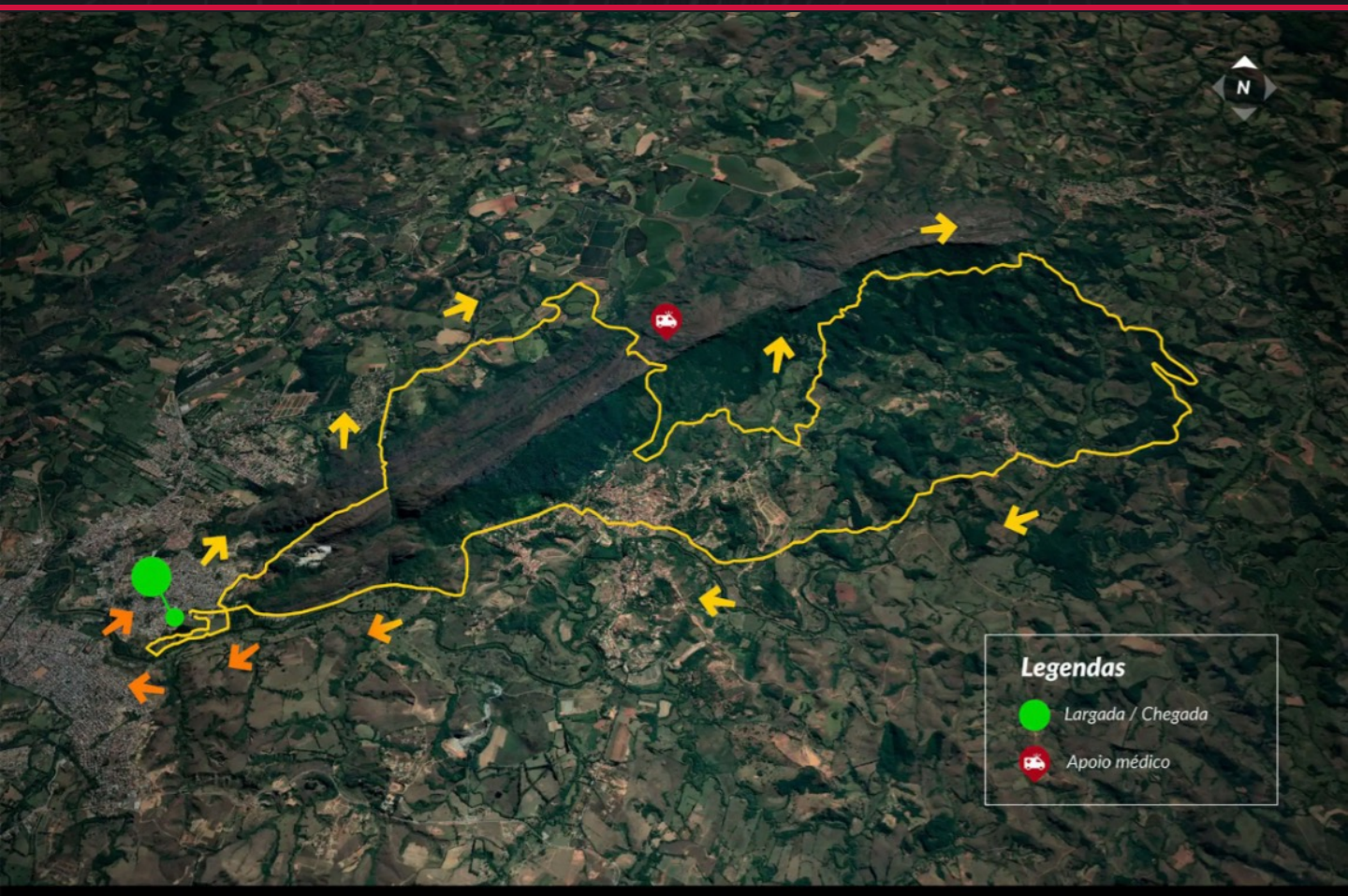
- Categoria PCD: não distingue por faixa etária, medalha de categoria para os 3 primeiros colocados, feminino e masculino.

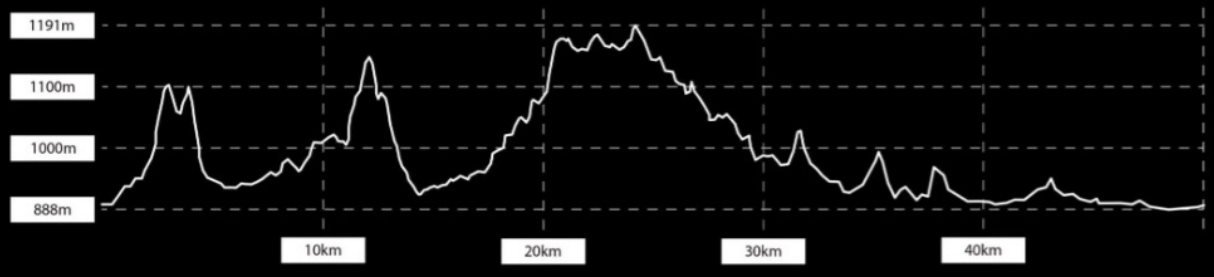
- Todos os participantes que completarem a prova dentro do tempo limite receberão medalha Survivor.

Importante: a medalha não será entregue para quem chegar após o tempo limite!

MAPA **MTB COMPLETO**

XTERRA | ESTRADA REAL





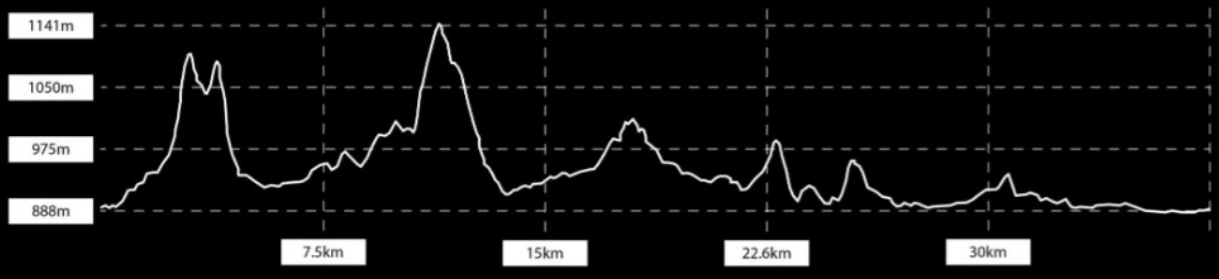
Ganho/Perda de elevação: 1417m, -1420m / *Inclinação máxima:* 26.6%, -27.3% / *Inclinação média:* 4.7%, -4.8%

XTERRA

*Os percursos poderão ser alterados sem aviso prévio para garantir a segurança dos atletas bem como a execução técnica da prova. Essa decisão é soberana e sem contestação de acordo com o regulamento do evento.

MAPA **MTB REDUZIDO**

XTERRA | ESTRADA REAL



Ganho/Perda de elevação: 969m, -975m / Inclinação máxima: 32.0%, -29.9% / Inclinação média: 4.6%, -4.6%

XTERRA

*Os percursos poderão ser alterados sem aviso prévio para garantir a segurança dos atletas bem como a execução técnica da prova. Essa decisão é soberana e sem contestação de acordo com o regulamento do evento.

- Os 3 primeiros atletas no GERAL (independente da categoria) que finalizarem o percurso COMPLETO (masculino e feminino) recebem os seguintes valores:

  1º lugar: R$ 1.400,00 +
  2º lugar: R$ 900,00 +
  3º lugar: R$ 500,00 +

- Categoria ELITE: Os 5 primeiros atletas (masculino e feminino) recebem:

  1º lugar: Troféu
  2º lugar: Troféu
  3º lugar: Troféu
  4º lugar: Troféu
  5º lugar: Troféu

- Categoria MTB SPORT-OPEN: Os 5 primeiros atletas dessa categoria recebem:

  1º lugar: Troféu
  2º lugar: Troféu
  3º lugar: Troféu
  4º lugar: Troféu
  5º lugar: Troféu

Importante: a medalha não será entregue para quem chegar após o tempo limite!

- Demais categorias: Os três primeiros atletas das demais categorias no COMPLETO e no REDUZIDO, masculino e feminino, recebem:

  1º lugar: Medalha de categoria
  2º lugar: Medalha de categoria
  3º lugar: Medalha de categoria

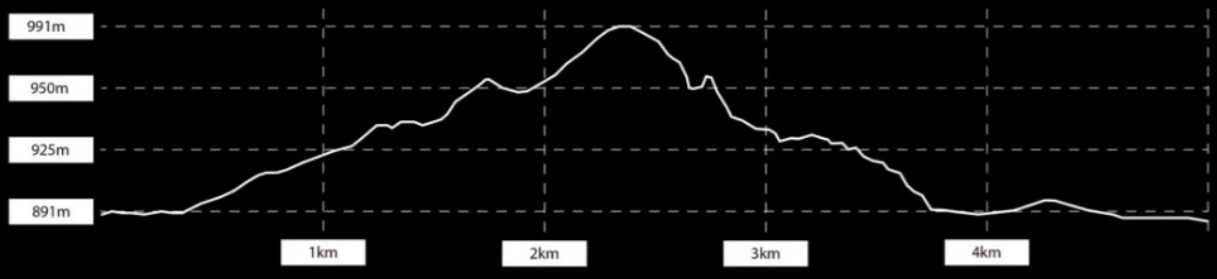
- Categoria PCD: não distingue por faixa etária, medalha de categoria para os 3 primeiros colocados, feminino e masculino.

- Todos os atletas que completarem a prova dentro do tempo limite receberão medalha Survivor

Importante: a medalha não será entregue para quem chegar após o tempo limite!

MAPA **TRAIL RUN 5k**

XTERRA | ESTRADA REAL



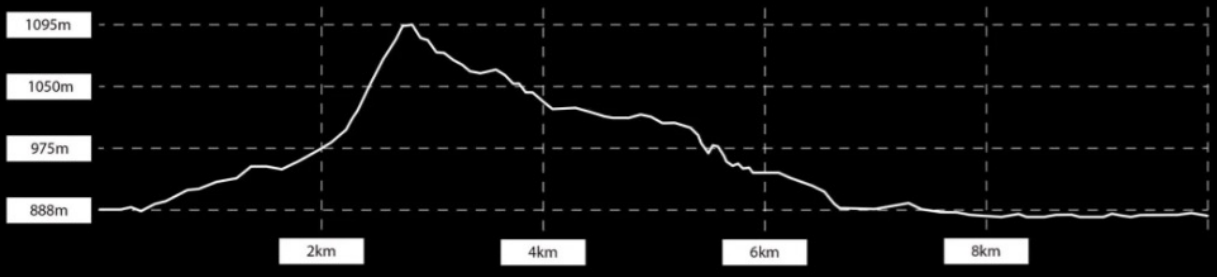
Ganho/Perda de elevação: 140m, -143m / *Inclinação máxima:* 18,5%, -27,0% / *Inclinação média:* 4.2%, -5,2%

XTERRA

*Os percursos poderão ser alterados sem aviso prévio para garantir a segurança dos atletas bem como a execução técnica da prova. Essa decisão é soberana e sem contestação de acordo com o regulamento do evento.

MAPA **TRAIL RUN 10k**

XTERRA | ESTRADA REAL



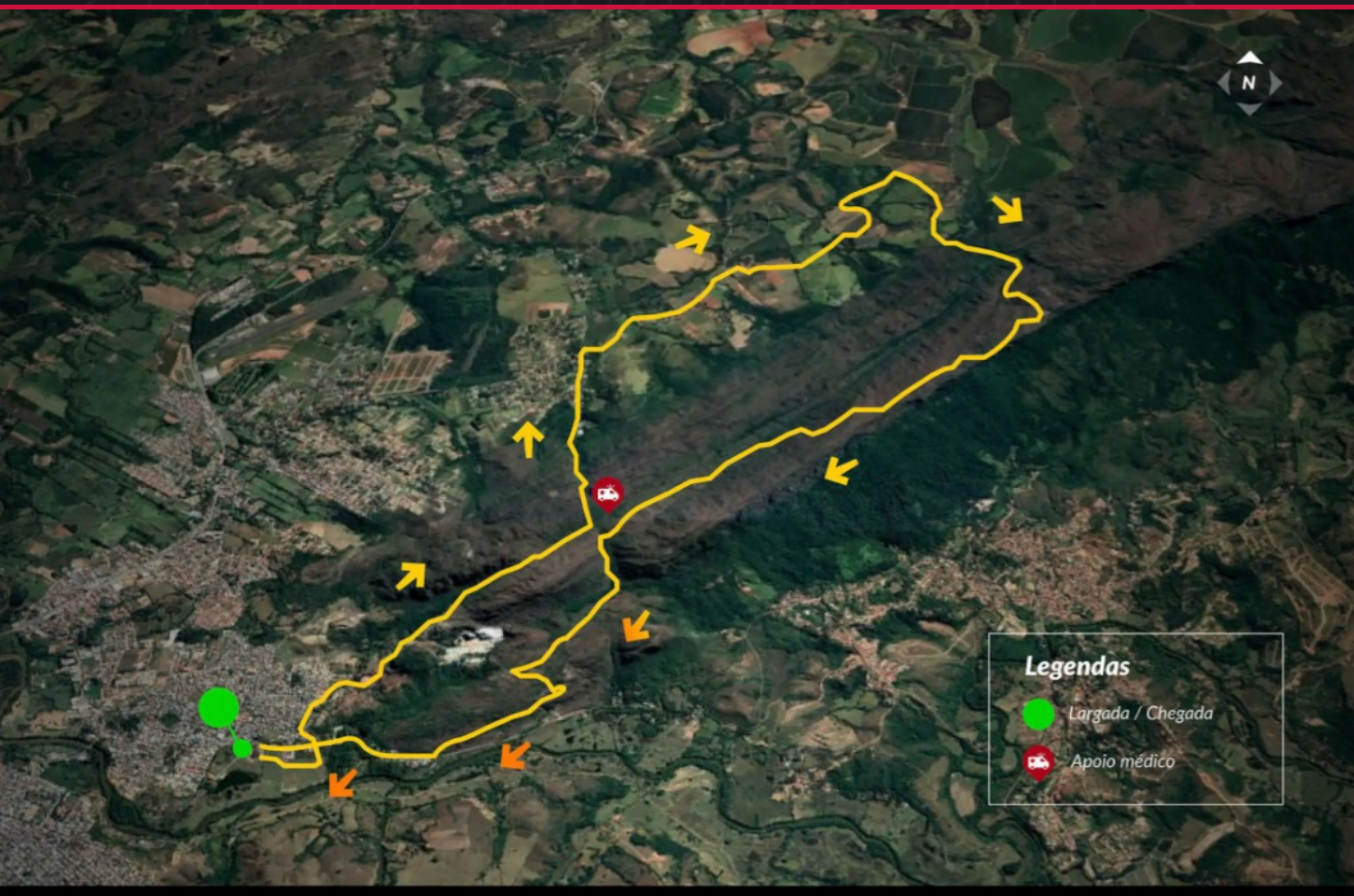
Ganho/Perda de elevação: 267m, -270m / *Inclinação máxima:* 32.2%, -26.6% / *Inclinação média:* 5.0%, -4.7%

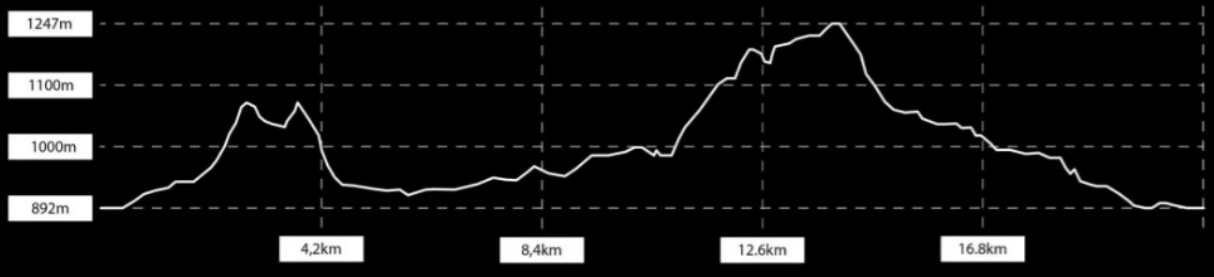
XTERRA

*Os percursos poderão ser alterados sem aviso prévio para garantir a segurança dos atletas bem como a execução técnica da prova. Essa decisão é soberana e sem contestação de acordo com o regulamento do evento.

MAPA **TRAIL RUN 21k**

XTERRA | ESTRADA REAL





Ganho/Perda de elevação: 780m, -783m / *Inclinação máxima:* 28.2%, -37.3% / *Inclinação média:* 6,7%, -6,2%

XTERRA

*Os percursos poderão ser alterados sem aviso prévio para garantir a segurança dos atletas bem como a execução técnica da prova. Essa decisão é soberana e sem contestação de acordo com o regulamento do evento.

Válido para as provas Trail Run 5k, Trail Run 10k e Trail Run 21k.

- Os 3 primeiros atletas GERAIS (feminino e masculino), independente de categoria, recebem os seguintes valores.

  1º lugar: Troféu + 80% de desconto na próxima etapa
  2º lugar: Troféu + 60% de desconto na próxima etapa
  3º lugar: Troféu + 50% de desconto na próxima etapa
  4º lugar: Troféu + 45% de desconto na próxima etapa
  5º lugar: Troféu + 40% de desconto na próxima etapa

- Categoria AMADOR: Os três primeiros atletas de cada faixa etária, masculino e feminino, ganham medalha de categoria. O primeiro e a primeira colocada de cada faixa etária recebem 30% de desconto para a próxima prova de TRAIL RUN 5k.

- Categoria PCD: não distingue por faixa etária, medalha de categoria para os 3 primeiros colocados, feminino e masculino.

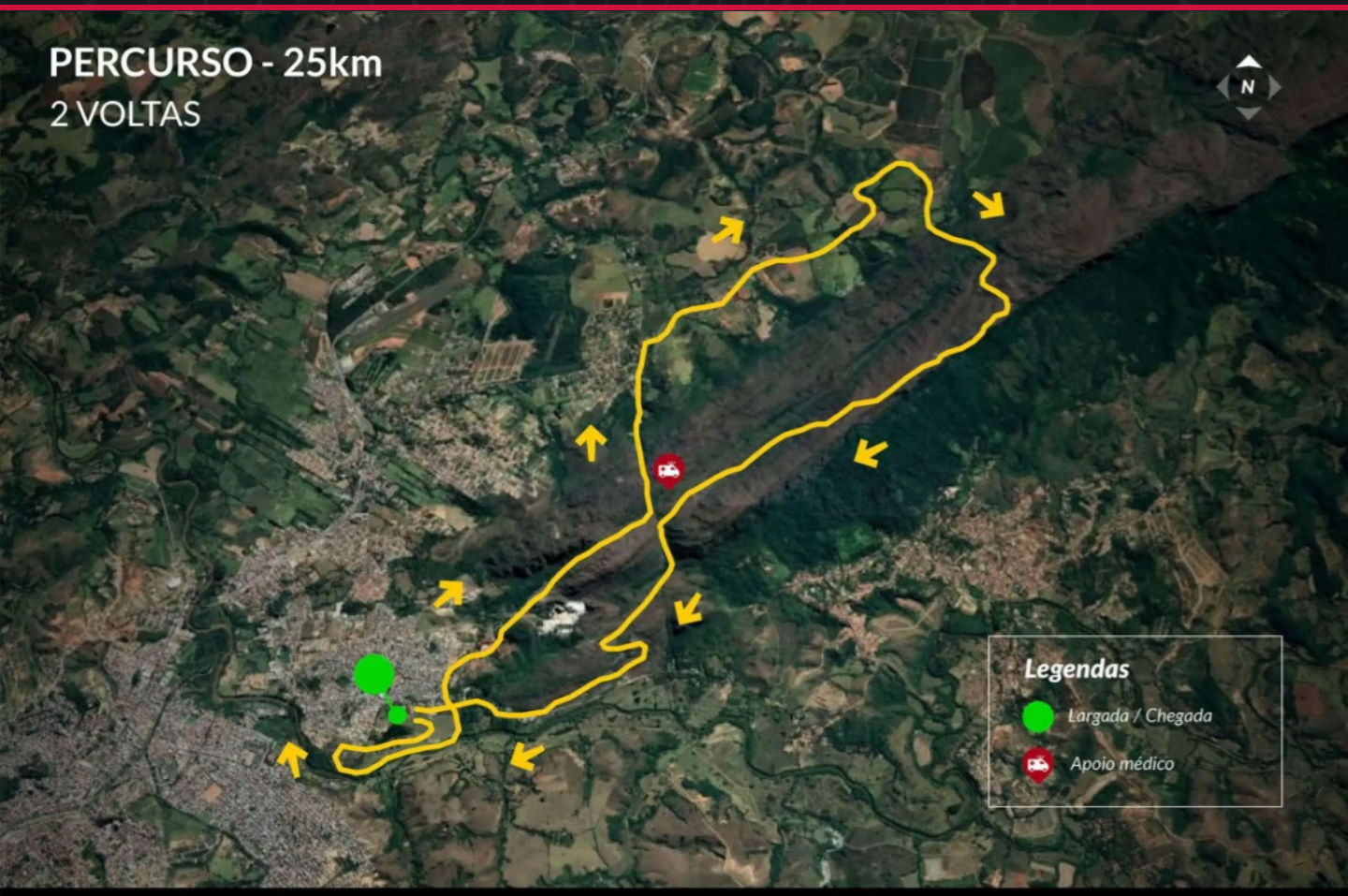
- Todos os participantes que completarem a prova dentro do tempo limite receberão medalha Survivor.

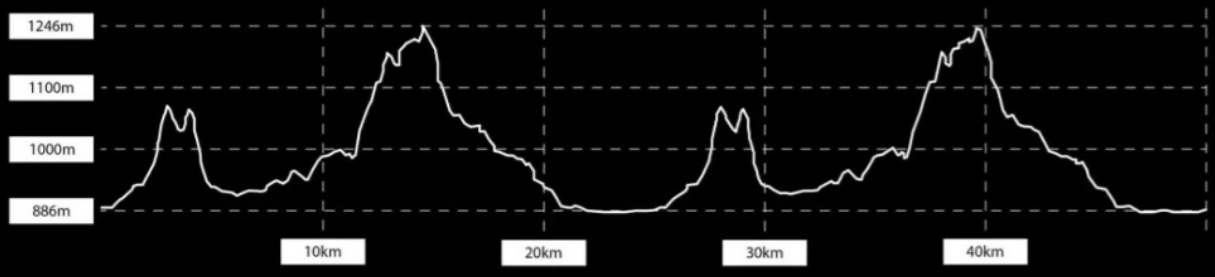
***O atleta que se classifica para a premiação no GERAL, não recebe premiação por faixa etária.**

Importante: a medalha não será entregue para quem chegar após o tempo limite!

MAPA **ENDURANCE 50k**

XTERRA | ESTRADA REAL





Ganho/Perda de elevação: 1486m, -1489m / *Inclinação máxima:* 26.2%, -28.5% / *Inclinação média:* 5,6%, -5,2%

XTERRA

*Os percursos poderão ser alterados sem aviso prévio para garantir a segurança dos atletas bem como a execução técnica da prova. Essa decisão é soberana e sem contestação de acordo com o regulamento do evento.

*ITENS OBRIGATÓRIOS

- 01 apito
- 01 squeeze ou mochila de hidratação
- 01 cobertor de emergência (lençol de alumínio)

*KIT DE PRIMEIROS SOCORROS COM:

- Compressas de gaze esterilizadas (mínimo de 1 pacote com 10 unid. Cada)
- Atadura de crepe (mínimo de 1 pacote com 1,80m x 10cm)
- Esparadrapo (mínimo de 3m x 2cm)
- Bactericida ex.: Mertiolate (mínimo de 5g)

*DOCUMENTAÇÃO OBRIGATÓRIA:

- Comprovação de conclusão de outra prova de no mínimo 21km, com prazo de validade até 2 anos antes da prova.

- Atestado médico declarando que o atleta se encontra em bom estado de saúde e apartamento para a realização de exercício físico.

- Os atletas que não apresentarem esta documentação na entrega de KIT, não poderão fazer a retirada de número de peito e chip para participação da prova.

Importante: a medalha não será entregue para quem chegar após o tempo limite!

- Os 3 primeiros atletas GERAIS (feminino e masculino), independente de categoria, recebem os seguintes valores.

  1º lugar: Troféu
  2º lugar: Troféu
  3º lugar: Troféu
  4º lugar: Troféu
  5º lugar: Troféu

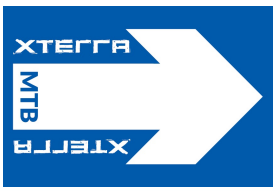
- Categoria PCD: não distingue por faixa etária, medalha de categoria para os 3 primeiros colocados, feminino e masculino.

- Todos os participantes que completarem a prova dentro do tempo limite receberão medalha Survivor.

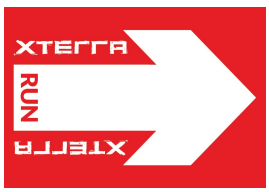
Importante: a medalha não será entregue para quem chegar após o tempo limite!

Preste atenção às placas de sinalização!
Cada tipo de prova conta com um esquema de cores específico.

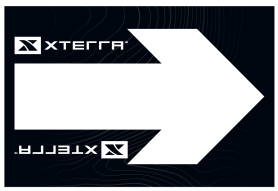
ORIENTAÇÕES DE PERCURSO



BIKE DO DUATHLON
MTB CUP



TRAIL RUN
5K & 10K



TRAIL RUN 21K

ENDURANCE 50K

Passagem de água

Caminho errado

Ponte

Perigo! Devagar

MUITO PERIGO!!
Devagar

ATENÇÃO AO POSICIONAMENTO DAS PLACAS!
Elas podem sofrer alteração de vândalos, ventos fortes, outros.

COBERTURA DE PROVA

Não vai conseguir estar na prova ou tem algum amigo que gostaria de acompanhar um pouco? Pelos nossos IGs, @xterra.mtb e xterra.trailrun, é o canal!

Instagram

RESULTADOS

Serão publicados no site oficial do XTERRA Brazil ao final da realização da sua prova e nas redes sociais.

XTERRA

FOTOS OFICIAIS

Saem depois do evento no site da FOTOP. É necessário usar o número de peito para encontrá-las. PACOTE DE FOTOS com ótimos preços!

FOTOP

APOIO DE MÍDIA

A Revista Trail Running é parceira de mídia oficial do XTERRA Brazil, com divulgações pré e pós-etapas.

REVISTA TRAILRUNNING

XTERRA | ESTRADA REAL

ATENÇÃO!

Saúde é o seu bem mais importante!

É muito importante manter-se hidratado e se alimentar corretamente antes, durante e após a sua prova. Procure intercalar isotônicos e bebidas eletrolíticas para você concluir o seu desafio.

Carregue o máximo de água durante o percurso. Recomendamos a utilização de mochila de hidratação . Alguns segundos a mais no reabastecimento podem ser vitais .

Se por acaso sentir dores, tonturas, mal estar, diminua o ritmo ou, se necessário, pare imediatamente. O XTERRA conta com uma equipe de percurso e médica localizadas estrategicamente, com profissionais treinados para este tipo de situação. Espere em local de fácil visualização e dentro do percurso que você será atendido.

Lembre-se: sua vida vale mais do que qualquer medalha.

Protetor Solar: alta incidência de raios UV prejudica a hidratação e pode afetar, tanto o seu desempenho, na prova quanto um passeio

Vestuário: priorize roupas com manga comprida nas provas noturnas, para evitar o contato com os mosquitos e, nas provas diurnas, lembre-se de usar boné e também roupas com proteção UV.

XTERRA | ESTRADA REAL

CONFIRA O CALENDÁRIO DAS PROVAS COM

INSCRIÇÕES ABERTAS!

XTERRA PARATY (RJ) - *link*
23 e 24 de outubro de 2021
Triathlon - Swim Challenge 1500m / 3000m
Trail Run 21k - Trail Run 6,5k - MTB Cup
E-BIKE - Kids

XTERRA ITABIRA (MG) - *link*
19 e 20 de novembro de 2021
Duathlon - Trail Run 21k - Trail Run 10k
Trail Run 5k - MTB Cup / E-bike - Kids

XTERRA

MAIS DO QUE UMA PROVA.
UM **ESTILO DE VIDA!**

XTERRA

SEJA BEM-VINDA À FAMÍLIA!

DE FORMA INTENSA, A **LAND ROVER** É A MARCA QUE CONDIZ COM A REALIDADE DO **INCONFUNDÍVEL** ATLETA XTERRA: **IMBATÍVEL** EM TODOS OS TERRENOS, CONDIÇÕES E TEMPERATURAS!

PATROCINADORA OFICIAL

LAND ROVER

XTERRA
ACELERE JUNTO
COM A GENTE!
Localiza
NOVO PATROCINADOR
BEM-VINDA À
FAMÍLIA XTERRA!

Pequenos na altura, gigantes de disposição!
#VamosJuntos

Fischer
A IDENTIDADE DA MAÇÃ

SEJAM BEM-VINDOS AO XTERRA 2021!

VAMOS COM TUDO!

VALEU POR TER LIDO ATÉ AQUI :)

PATROCINADOR:

LAND ROVER

LOCADORA DE VEÍCULOS OFICIAL:

Localiza

PRODUÇÃO:

Move It! SPORTS

APOIO:

Maçãs TURMA DA Mônica

SANTA CRUZ DE MINAS 21-12 1995

ESPAÇO LAGOS DE MINAS

VEZZO CYCLE SPORT