

CORRIDA VALADARES x ROSÁRIO DE MINAS – Etapa Pico Cabeça de Formiga

RANKING DISTRITAL TRAIL RUN/JUIZ DE FORA 2024 –Galgando Desafios

DIA 14/01/2024 – REGULAMENTO ESPECÍFICO

1- A etapa *pico Cabeça de Formiga* do **Ranking Distrital Trail Run/Juiz de Fora – RDTR/JF** acontecerá no dia 14 de janeiro de 2024 (domingo) nos percursos LONGO (21 km), MÉDIO (9 km) e CURTO/CAMINHADA (4,5 km). Estas distâncias são aproximadas e podem variar até 10% para mais ou para menos. A largada das duas provas acontecerá às 8h30 em frente **Restaurante da Piscina**, no distrito de Valadares, e a chegada no mesmo local. O evento não tem fins lucrativos e visa a valorização do esporte e divulgação das potencialidades turísticas da zona rural Juiz de Fora. A organização fará, em nome dos atletas, a doação de material esportivo para a escola local;

2- As provas acontecerão em estradas de terra e a hidratação fornecida pela organização será básica e a cada 5 ou 5 km aproximadamente. Aconselha-se que os atletas levem sua própria hidratação e alimentação (principalmente para o percurso de 21 km). Na marcação, setas com cal no chão indicarão a direção a seguir. Também serão usadas fitas;

3- A organização manterá uma ambulância com equipe de primeiros socorros no local da largada/chegada;

4- As faixas etárias estarão assim distribuídas:

- CURTO/CAMINHADA (4,5 km) – Somente Geral, no Masculino e no Feminino

- **MÉDIO FEMININO**(9 km): até 29 anos(nascidas em 1995 ou após); de 30 a 39 anos(nascidas entre 1985 e 1994); 40 a 49 anos(nascidas entre 1975 e 1984); 50 a 59 anos(nascidas entre 1965 e 1974); 60 anos ou mais(nascidas em 1964 ou antes). **MÉDIO MASCULINO**(9 km): até 29 anos(nascidos em 1995 ou após); de 30 a 39 anos(nascidos entre 1985 e 1994); 40 a 49 anos(nascidos entre 1975 e 1984); 50 a 59 anos(nascidos entre 1965 e 1974); 60 a 69 anos(nascidos entre 1955 e 1964); 70 anos ou mais(nascidos em 1954 ou antes).

- **LONGO FEMININO**(21 km): até 39 anos(nascidas em 1985 ou após); de 40 a 59 anos(nascidas entre 1965 e 1984); 60 anos ou mais(nascidas em 1964 ou antes). **LONGO MASCULINO**(21 km): até 29 anos(nascidos em 1995 ou após); de 30 a 39 anos(nascidos entre 1985 e 1994); 40 a 49 anos(nascidos entre 1975 e 1984); 50 a 59 anos(nascidos entre 1965 e 1974); 60 a 69 anos(nascidos entre 1955 e 1964); 70 anos ou mais(nascidos em 1954 ou antes). Obs.: dependendo do fluxo de inscrições antecipadas até o dia 09/01/2024 poderão ser criadas ou fundidas faixas etárias;

5- Serão conferidas medalhas que formarão a mandala com o mapa de Juiz de Fora para os/as 150 primeiros/as inscritos/as. Troféus para os(as) 3 primeiros(as) colocados (as) geral masculino e feminino e troféus para 3 primeiros de cada faixa etária. **A premiação em dinheiro para geral e faixas etárias (conforme regulamento geral do RDTR/JF) acontecerá ao final do Ranking**. Todos(as) atletas que participarem de pelo menos 3 provas do ranking receberão a camisa oficial. O regulamento geral do ranking está disponível no site www.corridao.com

6- Horários de ônibus circular de Juiz de Fora para atendimento aos atletas. Na IDA 6h45 (linha 745 – Rosário de Minas. *Atenção: linha 742, também Rosário de Minas, não passa em Valadares!*) e 7h00 (linha 744 – Palmital). Na VOLTA: 11h35 (linha 741 – Valadares); 13h15 (linha 743 – Toledos) e 14h25 (linha 741 – Valadares);

7- Contatos e informações com o organizador podem ser feitos pelo e.Mail heraldom65@gmail.com, pelo facebook Heraldo Maciel ou pelo telefone (32) 99953 2069 (VIVO com WhatsApp);

8- Resultados serão publicados nos sites corridao.com e rumocertojf.com;

9- A idade mínima para participação é de 12 anos para o percurso CURTO, 16 anos para o percurso MÉDIO e 18 anos para o percurso LONGO (idades em 31/12/2024). Maiores de 60 anos pagam 50% do valor da inscrição;

10- Numeral de peito e vale lanche serão entregues até 15 minutos antes da largada;

11- Kit frutas pós-prova e vale lanche no valor de **r\$ 6,00** para todos os atletas inscritos antecipadamente, até o dia 9 de janeiro de 2024;

12- O percurso MÉDIO deverá utilizar estrada em propriedade particular que não pode ser acessada fora do dia da corrida sem a **expressa autorização do(a) proprietário(a)**;

13- Atletas campeões ou campeãs no geral em cada etapa ganharão uma cortesia de inscrição para a próxima etapa(não-transferível e não-reembolsável). Segundo e terceiros lugares Geral: desconto de 50%;

14- Declaro, no momento da inscrição, aceitar todas as regras do presente regulamento e acatar as decisões da organização. Autorizo o uso de meu nome e imagem em publicações geradas pela organização, sem reclamar qualquer indenização ou pagamento no presente e no futuro.

A organização - Novembro de 2023