

REGULAMENTO – TREINÃO ESQUENTA

1. Identificação do Evento

- Nome do Evento: TREINÃO ESQUENTA
- Data: 21 de setembro de 2025
- Horário de Largada: 6h30
- Local: Cascalheira
- Percurso: 5 a 7 km

2. Objetivo do Evento

- O Treinão ESQUENTA tem como objetivo proporcionar um momento de confraternização, desafio e preparação para atletas locais, promovendo a prática da corrida em ambiente natural. Busca-se incentivar a saúde, o bem-estar, o espírito esportivo e a valorização da região da Cascalheira.

3. Percurso

- Distância: entre 5 km e 7 km
- Terreno: trilha em mata com variações de areia, estrada de terra e trechos alagados
- Nível de dificuldade: Moderado
- Importante: Ao se inscrever, o participante assume estar apto à prática esportiva e consciente dos riscos relacionados ao percurso.

4. Público-Alvo

- Corredores iniciantes e experientes, a partir dos 16 anos. Menores de idade deverão apresentar autorização dos responsáveis.

5. Premiação

- Serão premiados os 5 primeiros colocados no geral masculino e feminino, conforme a seguir:
- 1º ao 3º Lugar (M/F): Inscrição gratuita na Corrida Novo Mix, Brinde especial, Cesta de café da manhã
- 4º e 5º Lugar (M/F): Vale-compras no Supermercado Novo Mix (valor a definir), Brindes
- Demais participantes: Medalha de participação

6. Cronometragem e Controle

- Cronometragem manual, com classificação dos 5 primeiros de cada gênero.
- Fiscais de prova ao longo do percurso.
- Controle de passagem por pulseiras, entregues em pontos específicos durante a corrida.

7. Hidratação

- Serão disponibilizados 2 a 3 pontos de hidratação ao longo do percurso, com fornecimento de água potável.

8. Kit Atleta

- O kit do participante incluirá:
- Camisa em poliamida do evento
- Pulseira de participação
- Medalha de participação
- Brindes de apoiadores (caso confirmados)

9. Inscrições

- Plataforma: CENTRAL DAS INSCRIÇÕES
- Valor: R\$ 60,00
- Vagas: 150 vagas iniciais (com possibilidade de ampliação para mais 20 ou 30)
- Período de inscrições: A definir

10. Responsabilidade e Segurança

- O atleta, ao realizar a inscrição, declara-se em condições físicas adequadas para participar da corrida, assumindo total responsabilidade por sua saúde e integridade física durante o evento.

11. Apoio e Parcerias

- A organização buscará apoio de empresas e comércios locais para auxílio na montagem da estrutura, distribuição de brindes, divulgação e suporte aos atletas.

12. Considerações Finais

- O Treinão ESQUENTA é mais do que uma corrida: é um momento de encontro, de superação e de valorização da prática esportiva regional. A prova será realizada com responsabilidade, segurança e compromisso com todos os envolvidos.