

REGULAMENTO OFICIAL

LIFE PREMIUM TRAIL RUN

22 DE NOVEMBRO • FAZENDA DO OSÓRIO • POÇOS DE CALDAS – MG

Evento beneficente: parte da arrecadação será revertida ao Instituto A.

1. INFORMAÇÕES GERAIS

1.1. O Life Premium Trail Run será realizado no dia **22 de novembro**, na **Fazenda do Osório, em Poços de Caldas – MG**.

1.2. A prova será predominantemente realizada em trilhas e terrenos naturais, exigindo do participante atenção, preparo físico compatível e respeito às características do percurso.

1.3. O evento possui caráter beneficente, sendo que parte da arrecadação será destinada ao Instituto A.

2. LARGADAS E MODALIDADES

2.1. **12 km:** largada às 08h00.

2.2. **6 km:** largada às 08h05.

2.3. **Caminhada 5 km:** largada às 08h10.

2.4. Os horários poderão sofrer alterações por motivos de segurança, condições climáticas, questões operacionais ou determinação das autoridades competentes. Eventuais alterações serão comunicadas pela organização.

3. CARACTERÍSTICAS DA PROVA E SUSTENTABILIDADE

3.1. O participante deverá estar preparado para correr/caminhar em trilhas, com variações de piso e terreno natural.

3.2. Nos pontos de hidratação não serão fornecidos copos descartáveis. É **obrigatório** que cada atleta leve recipiente próprio com capacidade mínima de **0,5 litro**.

3.3. Será disponibilizado arquivo **GPX** do percurso para orientação dos participantes.

3.4. É proibido descartar lixo ao longo do percurso. Todo resíduo produzido pelo participante deverá ser levado até um ponto adequado de descarte.

3.5. O participante deverá respeitar a sinalização, os demais atletas, propriedades, áreas ambientais e orientações da organização.

4. INSCRIÇÕES, LOTES E COMPOSIÇÃO DOS KITS

4.1. Os valores e benefícios de cada modalidade de kit são:

Modalidade	Até 30/09	De 01/10 em diante	Composição
Kit Básico	R\$ 89,90	R\$ 99,90	Camiseta
Kit Premium	R\$ 149,90	R\$ 159,90	Camiseta + almoço na Fazenda do Osório
Caminhada	R\$ 69,90	R\$ 69,90	Conforme kit definido pela organização

Observação: o almoço será realizado na Fazenda do Osório! Caso atleta queira posteriormente adquirir o almoço ou comprar mais, entrar em contato com organização

5. PREMIAÇÃO

5.1. Haverá troféus para os **3 primeiros colocados gerais**, masculino e feminino, nas provas de 6 km e 12 km.

5.2. Haverá troféus para os **3 primeiros colocados de cada categoria**, masculino e feminino, nas provas de 6 km e 12 km.

5.3. Categorias: **18 a 29 anos; 30 a 39 anos; 40 a 49 anos; 50 a 59 anos; 60 anos ou mais.**

5.4. A caminhada de 5 km terá caráter lúdico, sem premiação competitiva, sendo disponibilizada medalha finisher aos participantes conforme as condições definidas pela organização.

6. DEVERES E CONDUTAS DOS PARTICIPANTES

6.1. É responsabilidade do participante conhecer e respeitar este regulamento, as orientações da organização e a sinalização do percurso.

6.2. O atleta deverá portar recipiente próprio para hidratação com capacidade mínima de 0,5 litro.

6.3. O participante deverá informar à organização, no momento da retirada do kit, qualquer informação relevante que possa interferir em sua participação segura.

6.4. O participante deverá agir de forma responsável, evitando atitudes que coloquem em risco sua própria integridade ou a de terceiros.

6.5. A organização poderá retirar da prova participante que apresente comportamento incompatível com as regras de segurança, esteja sem condições de continuar ou descumpra este regulamento.

7. RETIRADA DO KIT E DOCUMENTAÇÃO OBRIGATÓRIA

7.1. Para retirada do kit, o participante deverá apresentar os documentos exigidos pela organização.

7.2. O **Anexo 1 – Termo de Responsabilidade** e o **Anexo 2 – Declaração de Saúde** deverão ser preenchidos e assinados na retirada do kit.

7.3. A ausência dos documentos ou o preenchimento incompleto poderá impedir a participação até que as exigências sejam regularizadas.

8. CANCELAMENTO, DESISTÊNCIA E TRANSFERÊNCIA

8.1. Não haverá devolução do valor da inscrição em caso de desistência.

8.2. A inscrição poderá ser transferida para outro atleta sem custo, observadas as regras e prazos definidos pela organização.

8.3. A transferência deverá ser comunicada previamente à organização para atualização dos dados do participante.

9. RESPONSABILIDADE E SEGURANÇA

9.1. O participante reconhece que atividades esportivas em trilhas envolvem riscos próprios do ambiente e da prática esportiva, incluindo terreno irregular, variações climáticas, obstáculos naturais e outras situações inerentes ao percurso.

9.2. A organização adotará medidas razoáveis de planejamento, sinalização e apoio compatíveis com a realização do evento, sem que isso elimine os riscos inerentes à modalidade.

9.3. O participante deverá seguir imediatamente as orientações da equipe de organização e apoio sempre que solicitado.

9.4. Em situação de emergência, o participante deverá colaborar com a equipe responsável e informar corretamente suas condições.

10. DISPOSIÇÕES FINAIS

10.1. A inscrição implica ciência e concordância com este regulamento e com os documentos anexos.

10.2. Casos omissos serão avaliados e decididos pela organização, visando prioritariamente a segurança e o bom andamento do evento.

10.3. A organização poderá realizar ajustes operacionais necessários à segurança, logística ou cumprimento de determinações legais, comunicando-os aos participantes sempre que possível.

ANEXO 1

TERMO DE RESPONSABILIDADE, CIÊNCIA DE RISCOS E PARTICIPAÇÃO

Eu, _____, CPF _____, participante do Life Premium Trail Run, declaro, para os devidos fins, que:

1. Li, compreendi e concordo com o Regulamento Oficial do evento e com as orientações fornecidas pela organização.
2. Reconheço que a participação em corrida e caminhada em trilhas envolve riscos inerentes à atividade e ao ambiente natural, incluindo terreno irregular, desníveis, pedras, raízes, lama, obstáculos naturais, variações climáticas, quedas, colisões, desidratação, exaustão e outros eventos imprevisíveis.
3. Declaro que participarei de forma voluntária e que sou responsável por avaliar, de acordo com minha condição pessoal, se estou apto a participar da atividade.
4. Comprometo-me a respeitar a sinalização do percurso, as orientações da organização, equipe de apoio e demais participantes.
5. Comprometo-me a portar recipiente próprio para hidratação com capacidade mínima de 0,5 litro, conforme estabelecido no regulamento.
6. Comprometo-me a não descartar resíduos no percurso e a preservar o meio ambiente e as propriedades existentes na região da prova.
7. Estou ciente de que a organização poderá interromper ou impedir minha participação caso identifique situação que represente risco à minha segurança, à segurança de terceiros ou ao bom andamento do evento.
8. Em caso de necessidade, autorizo a equipe de organização a acionar os serviços de atendimento e emergência disponíveis, bem como a adotar medidas razoáveis de primeiros cuidados até a chegada de atendimento especializado.
9. Comprometo-me a fornecer informações verdadeiras e atualizadas à organização.
10. Declaro estar ciente de que este termo não substitui avaliação ou orientação médica individual quando esta for necessária.
11. Declaro ciência de que não haverá devolução do valor da inscrição em caso de desistência, conforme regulamento, e que eventual transferência deverá observar as regras da organização.
12. Assumo a responsabilidade pelos meus atos durante o evento e declaro que participarei respeitando os limites de segurança e as orientações recebidas.

Dados para contato em caso de emergência

Nome: _____

Telefone: _____ Parentesco: _____

Possui alergia relevante? () Não () Sim. Qual? _____

Alguma informação importante para atendimento de emergência? _____

Assinatura do participante: _____

Data: ____/____/2026

ANEXO 2

DECLARAÇÃO DE SAÚDE E APTIDÃO PARA PARTICIPAÇÃO

Eu, _____, CPF _____, declaro que as informações abaixo são verdadeiras e correspondem à minha situação no momento da inscrição/retirada do kit.

1. Questionário de saúde

Você possui alguma condição de saúde que possa limitar a prática de exercício físico? () Não () Sim

Já recebeu orientação profissional para limitar ou evitar exercícios físicos? () Não () Sim

Possui alguma alergia relevante que possa exigir atendimento em uma emergência? () Não () Sim

Faz uso contínuo de medicamento que seja importante informar em uma situação de emergência? () Não () Sim

Possui alguma condição que considere importante comunicar à equipe de apoio? () Não () Sim

Teve recentemente alguma alteração importante em sua saúde que possa interferir na participação? () Não () Sim

Se respondeu SIM a qualquer item, descreva de forma objetiva a informação que considera relevante para a organização:

2. Declaração do participante

Declaro que compreendo a natureza da atividade, que informei de forma verdadeira as condições relevantes para minha participação e que assumo a responsabilidade por avaliar minha aptidão para participar. Estou ciente de que, caso tenha dúvidas sobre minha capacidade de realizar atividade física em trilha, devo buscar orientação de profissional de saúde antes de participar.

Declaro ainda estar ciente de que a organização poderá recomendar ou determinar a interrupção da participação quando houver situação aparente de risco à segurança do participante ou de terceiros.

Nome completo: _____

CPF: _____

Assinatura: _____

Data: ____/____/2026

Observação: esta declaração tem finalidade de registro e segurança do evento e não substitui avaliação médica. Caso haja qualquer dúvida sobre sua aptidão para a prática esportiva, procure orientação profissional antes da participação.