

# REGULAMENTO TRAIL RUNNING



**INSANITY MOUNTAIN Skyrace e Marathon**REGULAMENTO 2020  
TRAIL RUN

Etapa: Mestre Álvaro - SERRA – ES - Brasil

PÁGINA

**2/26**

REV.

**0****ÍNDICE**

<b><u>ITEM</u></b>	<b><u>DESCRIÇÃO</u></b>	<b><u>PÁGINA</u></b>
<b>1.0</b>	<b>VISÃO GERAL</b>	<b>4</b>
<b>2.0</b>	<b>LOCAL</b>	<b>4</b>
<b>3.0</b>	<b>DATA</b>	<b>5</b>
<b>4.0</b>	<b>DEFINIÇÃO</b>	<b>6</b>
<b>5.0</b>	<b>INSCRIÇÕES</b>	<b>6</b>
5.1	VALORES DE REFERÊNCIA DAS INSCRIÇÕES	7
5.2	CONFIRMAÇÃO DA INSCRIÇÃO	7
<b>6.0</b>	<b>KIT ATLETA</b>	<b>7</b>
6.1	DOCUMENTAÇÃO PARA RETIRADA DO KIT DO ATLETA	8
6.2	CONTEÚDO DO KIT	8
6.3	LOCAL PARA RETIRADA DO KIT	9
<b>7.0</b>	<b>SEGURO DOS ATLETAS</b>	<b>9</b>
<b>8.0</b>	<b>CRONOMETRAGEM</b>	<b>9</b>
<b>9.0</b>	<b>CATEGORIAS</b>	<b>10</b>
<b>10.0</b>	<b>CRONOGRAMA BASE DO EVENTO</b>	<b>11</b>
<b>11.0</b>	<b>LARGADA</b>	<b>12</b>
<b>12.0</b>	<b>EQUIPAMENTOS OBRIGATÓRIOS</b>	<b>13</b>
12.1	OUTROS ELEMENTOS ACONSELHADOS E OPCIONAIS	14
12.2	ACESSÓRIOS SONOROS	14
<b>13.0</b>	<b>PERCURSO</b>	<b>14</b>
<b>14.0</b>	<b>RACE BOOK</b>	<b>15</b>
<b>15.0</b>	<b>APOIO</b>	<b>15</b>
<b>16.0</b>	<b>RESULTADO DA PROVA E RECURSOS</b>	<b>15</b>
<b>17.0</b>	<b>PREMIAÇÃO</b>	<b>16</b>
<b>18.0</b>	<b>PONTUAÇÃO</b>	<b>16</b>

**INSANITY MOUNTAIN Skyrace e Marathon**

REGULAMENTO 2020 TRAIL RUN Etapa: Mestre Álvaro - SERRA – ES - Brasil	PÁGINA
	<b>3/26</b>
	REV.
	<b>0</b>

<b>19.0</b>	<b>PUBLICIDADE E DIREITO DE USO DE IMAGEM</b>	<b>16</b>
<b>20.0</b>	<b>RESPONSABILIDADES, OBRIGAÇÕES E REGRAS ESPECÍFICAS</b>	<b>17</b>
<b>21.0</b>	<b>RISCOS ENVOLVIDOS NAS ATIVIDADES</b>	<b>20</b>
<b>22.0</b>	<b>PUNIÇÕES</b>	<b>22</b>
<b>23.0</b>	<b>TERMO DE RESPONSABILIDADE</b>	<b>23</b>

## INSANITY MOUNTAIN Skyrace e Marathon

REGULAMENTO 2020 TRAIL RUN Etapa: Mestre Álvaro - SERRA – ES - Brasil	PÁGINA <b>4/26</b> REV. <b>0</b>
---	---

### 1.0 VISÃO GERAL

O roteiro da prova passa por muitas propriedades particulares. O nosso compromisso com os donos das terras é que somente os atletas identificados com os numerais oficiais (Peito) passarão por ali.

Ao longo do roteiro haverá fiscalizações e triagens para que o nosso compromisso seja cumprido.

**Mantenha seus números e pulseira de identificação bem visíveis para não ser prejudicado nesses PCs.**

O INSANITY MOUNTAIN é evento de esportes outdoor, que visa criar um ambiente de superação, autoconhecimento e aventura, reunindo atletas e familiares em locais de extrema beleza, valorizando características culturais, sociais e ambientais de cada região. Prezamos pelo respeito, pela ética desportiva, lealdade, solidariedade e pelo meio ambiente.

O INSANITY MOUNTAIN foi criado com o objetivo de realizar eventos em plena natureza, onde toda a família desfrute de forma harmoniosa, onde o respeito seja o pilar da relação homem - floresta. Proporcionar a essência das provas de montanha em um ambiente sustentável e que o atleta seja autossuficiente preservando e evitando sujeira nas trilhas, montanhas e vales. Oferecer ao atleta e sua família possibilidades de diversão, aventura, desafio e competitividade em um mesmo evento.

Definições:

#### MOUNTAIN BIKE - MARATONA

É uma prova de o percurso não pode compreender nenhum trecho por onde os corredores passem duas vezes. O percurso compreende, na medida do possível, os estradões de terra batida e trilhas, apresentar as variações de desnivelamentos importantes. A largada é em grupo e o vencedor é aquele que fizer o menor tempo no circuito da prova (geral e categorias).

#### MOUNTAIN BIKE - ENDURO

Com largada individual realizam deslocamentos não cronometrados, mas com um tempo máximo para cumprimento. Estes acontecerão em qualquer tipo de terreno: asfalto, terra, areia, com possíveis travessias de terrenos alagadiços, rios, córregos e em sua maioria aclives. Estágios são trechos cronometrados com no mínimo de 70% de declive, completando-se o percurso com planos e aclives. O vencedor é aquele que realizar o menor tempo no somatório dos trechos cronometrados.

#### TRAILRUN

Corrida pedestre nas montanhas e natureza, com o mínimo de percurso pavimentado, que pode atravessar através vários ambientes (serra, montanha, planície, trilhas, cachoeiras nos mais variados terrenos) a alargada é em grupo e o vencedor é aquele que fizer o menor tempo no circuito da prova (geral e categorias).

## INSANITY MOUNTAIN Skyrace e Marathon

REGULAMENTO 2020 TRAIL RUN Etapa: Mestre Álvaro - SERRA – ES - Brasil	PÁGINA <b>5/26</b> REV. <b>0</b>
---	---

### CAMINHADA ECOLÓGICA

Caminhada com guias experientes com o espírito aventureiro e a mensagem da Caminhada Ecológica é profundamente atual e cada vez mais urgente. O projeto procura alertar a todos sobre a importância de se preservar os recursos naturais e de se preparar as gerações futuras para os problemas que estão surgindo em nosso planeta de forma inegável.

### CROSS DUATLHON

Nesse esporte, o atleta começa correndo, pedala na sequência e corre novamente. A modalidade cross country do duathlon ainda é nova no Brasil, pois inclui as variáveis montanha, trilhas, terreno irregular e a mountain bike, vem ganhando espaço por ser considerada um ótimo treino de resistência cardiovascular e muscular para os triatletas.

### CORRIDA DE AVENTURA

São competições multi esportivas, são competições que envolvem várias modalidades de esportes de aventura. Por envolver muitas atividades esportivas, a quantidade de equipamentos utilizada pelos atletas é grande e a maioria é requerida obrigatoriamente pela organização da prova.

O objetivo da competição é ser a primeira equipe completa a cruzar a linha de chegada, utilizando mapas e bússola para “navegar” e orientar. Normalmente as equipes devem ser mistas, formadas por competidores masculinos e femininos. As modalidades mais comuns são a orientação, trekking, mountain bike, canoagem e técnicas verticais.

## 2.0 LOCAL

Início e término – Restaurante Recanto Mestre Álvaro – Serra – Espírito Santo

O Mestre Álvaro é considerado uma das maiores elevações litorâneas (planalto) da costa brasileira e abriga uma das últimas áreas de Mata Atlântica de altitude do Espírito Santo. É uma formação rochosa de origem vulcânica com cerca de 833 metros de altitude no Estado do Espírito Santo.

O Mestre Álvaro é um maciço granítico que, devido à sua altura e posição, tem servido à navegação marítima há séculos. Ele é citado em documentos cartográficos do século XVI. Possui um bosque rico em fauna e flora nativas e algumas cavernas.

Está localizado no município da Serra, que faz parte da região metropolitana da Grande Vitória. Possui 3.470ha e uma variação altimétrica de 100 a 850 m. Situa-se entre as coordenadas de 20° 08' 32 "e 20° 11' 28" S e 40° 07' 42 "e 40° 19' 44" W.

## 3.0 DATA

11/04/20 (Vinte de abril 2020)  
Trail Running

## INSANITY MOUNTAIN Skyrace e Marathon

REGULAMENTO 2020 TRAIL RUN Etapa: Mestre Álvaro - SERRA – ES - Brasil	PÁGINA <b>6/26</b> REV. <b>0</b>
---	---

### 4.0 DEFINIÇÃO

O **TRAIL RUN** é uma modalidade esportiva que consiste em corrida pedestre nas montanhas e natureza, com o mínimo de percurso pavimentado, que pode atravessar através vários ambientes (serra, montanha, planície, trilhas, cachoeiras nos mais variados terrenos) a alargada é em grupo e o vencedor é aquele que fizer o menor tempo no circuito da prova (geral e categorias).

**DESAFIO HARD LEVEL** O desafio HARD LEVEL consiste em fazer a corrida no sábado 11/04/20 em qualquer distância e correr os 9k da corrida noturna. Assim fazendo duas corridas no mestre Álvaro em menos de 24h. O atleta que completar este desafio, receberá uma camisa exclusiva do DESAFIO HARD LEVEL e um certificado de atleta INSANO.

**CAMINHADA GUIADA** em 2020 teremos a novidade de ser no por do sol. Os participantes vão subir no meio da tarde e assistiram o pôr do sol das 3 marias. Essa é uma atividade educativa e recreativa, que envolve a incorporação de princípios ecológicos traduzidos na prática de Educação Ambiental de vertente emancipatória (entendida como processos críticos de aprendizagem, sensibilização, tomada de posição e mudança de atitudes perante a natureza e a natureza humana); na adoção de critérios de atenuação de impactos socioambientais; e na difusão em linguagem acessível de conhecimentos multidisciplinares ou interdisciplinares sobre os locais visitados, utilizando, para isso, a orientação de profissionais qualificados ou pessoas treinadas.

**Área de Proteção Ambiental (APA)** é uma extensa área natural destinada à proteção e conservação dos atributos bióticos (fauna e flora), estéticos ou culturais ali existentes, importantes para a qualidade de vida da população local e para a proteção dos ecossistemas regionais. O objetivo principal de uma APA é a conservação de processos naturais e da biodiversidade, através da orientação, do desenvolvimento e da adequação das várias atividades humanas às características ambientais da área. Como unidade de conservação da categoria uso sustentável, a APA permite a ocupação humana. Estas unidades existem para conciliar a ordenada ocupação humana da área e o uso sustentável dos seus recursos naturais. A ideia do desenvolvimento sustentável direciona toda e qualquer atividade a ser realizada na área.

### 5.0 INSCRIÇÕES

On-line: <http://insanitymountain.com.br/inscricoes/>

As inscrições são limitadas por se tratar de uma APA (Área de proteção Ambiental) e serão realizadas exclusivamente pelo site do evento até uma semana antes da realização de cada etapa ou até que o limite de atletas seja atingido, o que vier primeiro.

A inscrição é pessoal, válida exclusivamente para a etapa determinada no momento do preenchimento, intransferível e não reembolsável.

<b>INSANITY MOUNTAIN Skyrace e Marathon</b>	
REGULAMENTO 2020 TRAIL RUN Etapa: Mestre Álvaro - SERRA – ES - Brasil	PÁGINA
	<b>7/26</b>
	REV.
	<b>0</b>

O atleta só é considerado inscrito quando o mesmo efetuar o pagamento referente a sua inscrição.

Todas as informações estão sujeitas a verificação pela organização e mudanças de categorias poderão ocorrer após análise.

## 5.1 VALORES DE REFERÊNCIA DAS INSCRIÇÕES

São 2 (duas) datas que ditarão o valor das inscrições:

- **Promocional 18 de novembro a 15 de dezembro** - Valor com desconto
- **16 de dezembro a 20 de janeiro** – 1<sup>o</sup> Primeiro lote - Valor integral
- **27 de janeiro a 12 de abril** –2<sup>o</sup> segundo lote - Valor integral

Para os valores acesse: [www.insanitymountain.com.br/inscrições](http://www.insanitymountain.com.br/inscrições)

Obs: Sobre todas as inscrições incorrem taxas do site de inscrição e bancos.

Fique atento aos prazos, pois não faremos inscrições FORA dos estipulados na lista acima.

Caso o atleta inscrito não realize a prova, sua inscrição não servirá para as etapas seguintes.

## 5.2 CONFIRMAÇÃO DA INSCRIÇÃO

Após efetuar o pagamento aguarde o prazo de até dois (2) dias úteis para receber o email de confirmação do site de inscrições.

Caso o pagamento não seja efetuado sua inscrição será automaticamente CANCELADA, e se tornará disponível para outro atleta.

## 6.0 KIT ATLETA

Os atletas confirmados para etapa, lista que é fechada na quarta-feira da semana do evento, são os únicos que estão aptos a retirar o kit e, portanto, competir.

A secretaria do evento não fará inscrições no local do evento e não entregará kits para atletas que não estejam na lista de confirmados.

Para cada modalidade existe um KIT correspondente ao valor da inscrição e ciclo de descontos.

<b>INSANITY MOUNTAIN Skyrace e Marathon</b>	
REGULAMENTO 2020 TRAIL RUN Etapa: Mestre Álvaro - SERRA – ES - Brasil	PÁGINA <b>8/26</b>
	REV. <b>0</b>

## 6.1 DOCUMENTAÇÃO PARA RETIRADA DO KIT DO ATLETA

A entrega de kits será realizada na quinta feira dia que antecede a prova.

6.1.1. O atleta só será considerado inscrito depois de ter feito o pagamento da inscrição.

6.1.2. Para retirar seu número, chip e kit deve apresentar **OBRIGATORIAMENTE**:

6.1.2.a Documento de identificação original e fotocópia.

6.1.4.b Termo de responsabilidade preenchido e assinado.

6.1.4.c Itens obrigatórios para sua distância.

6.1.5.d Os atletas deverão doar 2kg de alimentos ou mais. Alimentos serão destinados a ações sociais nos distritos por onde o evento transcorre.

6.1.3. Certificado médico assinado contendo (arquivo modelo disponível no site oficial):

6.1.3.a.Nome completo do atleta.

6.1.3.b.Modalidade que irá participar.

6.1.3.c. Confirmação de aptidão física e médica para uma corrida trail run na distância escolhida.

6.1.3.d.Carimbo legível e assinatura do médico responsável.

6.1.3.e.Data (o certificado não poderá ter data superior a 8 meses).

6.1.3.f. Dados do plano de saúde (seguradora e número da apólice).

6.1.3.g. Telefone de um responsável em caso de emergência.

6.1.4. **Parágrafo Único:** Em nenhuma hipótese será entregue o kit atleta sem algum destes documentos.

6.1.5. Os inscritos que não possam estar presentes poderão encomendar esse trâmite a outro corredor, familiar, agente de viagens, funcionário da pousada em que se hospedarem, etc. O mesmo deverá apresentar todos os itens citados no Artigo 6.3, junto com a autorização correspondente presente no termo de responsabilidade, e uma fotocópia do seu documento.

6.1.6. Não haverá entrega de kits de participação no dia do evento, nem após o mesmo.

Caso o atleta tenha menos de 18 anos, é obrigatório que o maior de idade que seja legalmente responsável pelo atleta apresente o RG e o CPF originais ou cópias autenticadas, bem como **termo de responsabilidade** assinado pelo mesmo.

Todas as informações da ficha de inscrição estão sujeitas a verificação pela organização do evento.

## 6.2 CONTEÚDO DO KIT

O kit conterá itens que o atleta **deverá utilizar obrigatoriamente em toda a competição**, a seguir:



## INSANITY MOUNTAIN Skyrace e Marathon

REGULAMENTO 2020 TRAIL RUN Etapa: Mestre Álvaro - SERRA – ES - Brasil	PÁGINA <b>9/26</b> REV. <b>0</b>
---	---

1. Número do Peito – O número de peito deve ser usado visivelmente na parte da frente do corpo preferencialmente na parte do peito ou cintura. O não uso do Número de peito poderá ser dado à desclassificação do atleta, o uso é obrigatório.. Caso ocorra o extravio ou rasura da placa, o atleta terá que adquirir outra (se disponível) no valor de R\$ 20,00 (dez reais).

2. Chip de cronometragem – Uma pulseira;

3. Camisa do evento. (Para os inscritos pagos até 45 dias antes do evento)

4. Race Book: Manual com cronograma do evento, mapas e informações do percurso.

OBS: Para a caminhada ecológica o Kit é a camisa do evento.

### 6.3 LOCAL PARA RETIRADA DO KIT

Será agendado e comunicado por e-mails e mídias sociais.

### 7.0 SEGURO DOS ATLETAS

A organização da prova possui um seguro individual para cada atleta.

A cobertura individual e nominal é:

· **Morte Acidental/Invalidez por ACIDENTE – R\$ 30.000,00**

Para acionar o seguro o atleta deverá seguir os passos exigidos pela seguradora.

O serviço de resgate oferecido pela organização se encerra no momento que o paciente é deixado em hospital ou posto médico mais próximo, e não cobre despesas médicas acima do valor estipulado, nem o traslado de volta do hospital ou posto médico.

Caso tenha dúvida solicite na secretaria do evento as instruções.

### 8.0 CRONOMETRAGEM

Cronometragem com Chips de Uso Único, diminuição de recursos na entrega e recolhimento dos chips, ganhando espaço e diminuindo custos com estrutura e pessoas;

As TAGs podem ser entregues com antecedência;

Os atletas não precisam chegar com 2 horas antes da largada em função de retirar o chip;

Os atletas não precisam passar pelo desconforto de entregar o chip após uma exaustiva competição;

## INSANITY MOUNTAIN Skyrace e Marathon

REGULAMENTO 2020

TRAIL RUN

Etapa: Mestre Álvaro - SERRA – ES - Brasil

PÁGINA

**10/26**

REV.

**0**

Se perder a TAG não há cobranças, nem para o organizador, nem para o atleta;

### 9.0 CATEGORIAS

#### LONGO - TRAIL RUN - 33K

- **Geral** Masculino e Feminino – Premiação com troféu para os 5 primeiros de cada gênero;
- **Sub 30** Masculino e Feminino - Medalha Especial de Premiação para os 5 primeiros de cada gênero;
- **Sub 45** Masculino e Feminino - Medalha Especial de Premiação para os 5 primeiros de cada gênero;
- **Sub 55** Masculino e Feminino - Medalha Especial de Premiação para os 5 primeiros de cada gênero;
- **+ 55** Masculino e Feminino - Medalha Especial de Premiação para os 5 primeiros de cada gênero

#### MÉDIO - TRAIL RUN - 18 K

- **Geral** Masculino e Feminino – Premiação com troféu para os 5 primeiros de cada gênero;
- **Sub 30** Masculino e Feminino - Medalha Especial de Premiação para os 5 primeiros de cada gênero;
- **Sub 45** Masculino e Feminino - Medalha Especial de Premiação para os 5 primeiros de cada gênero;
- **Sub 55** Masculino e Feminino - Medalha Especial de Premiação para os 5 primeiros de cada gênero;
- **+ 55** Masculino e Feminino - Medalha Especial de Premiação para os 5 primeiros de cada gênero

#### CURTO - TRAIL RUN - 12 K

- **Geral** Masculino e Feminino – Premiação com troféu para os 5 primeiros de cada gênero;
- **Sub 30** Masculino e Feminino - Medalha Especial de Premiação para os 5 primeiros de cada gênero;

## INSANITY MOUNTAIN Skyrace e Marathon

REGULAMENTO 2020

TRAIL RUN

Etapa: Mestre Álvaro - SERRA – ES - Brasil

PÁGINA

**11/26**

REV.

**0**

- **Sub 45** Masculino e Feminino - Medalha Especial de Premiação para os 5 primeiros de cada gênero;
- **Sub 55** Masculino e Feminino - Medalha Especial de Premiação para os 5 primeiros de cada gênero;
- **+ 55** Masculino e Feminino - Medalha Especial de Premiação para os 5 primeiros de cada gênero

### TRAIL RUN – Juvenil 4k (até 17 anos)

- **Geral** Masculino e Feminino – Premiação com troféu para os 5 primeiros de cada gênero;

### CURTO - TRAIL RUN - 9K **NOTURNO dia 20 de abril Sábado**

- **Geral** Masculino e Feminino – Premiação com troféu para os 5 primeiros de cada gênero;
- **Sub 30** Masculino e Feminino - Medalha Especial de Premiação para os 5 primeiros de cada gênero;
- **Sub 45** Masculino e Feminino - Medalha Especial de Premiação para os 5 primeiros de cada gênero;
- **Sub 55** Masculino e Feminino - Medalha Especial de Premiação para os 5 primeiros de cada gênero;
- **+ 55** Masculino e Feminino - Medalha Especial de Premiação para os 5 primeiros de cada gênero

**\* PARA MENORES DE 18 ANOS SERÁ NECESSÁRIA A ASSINATURA E RG DO PAI OU RESPONSÁVEL NO TERMO DE RESPONSABILIDADE. E A PRESENÇA DO MESMO NA ARENA.**

## 10.0 CRONOGRAMA BASE DO EVENTO

Será realizado em 1 (um) dia e o regulamento será válido durante todo o evento, abaixo a lista básica de atividades para o dia da prova:

Dia 10 de abril – Sexta

- A partir de 9:30h - Recepção dos atletas para retirada dos kits
- 17:30h – encerramento da entrega de kits
- 18h – Briefing

<b>INSANITY MOUNTAIN Skyrace e Marathon</b>	
REGULAMENTO 2020 TRAIL RUN Etapa: Mestre Álvaro - SERRA – ES - Brasil	PÁGINA <b>12/26</b>
	REV. <b>0</b>

Dia 11 de abril – SÁBADO

- A partir de 4:20h - Recepção dos atletas e briefing para dúvidas.
- 05:00h – Largada do percurso **Longo** 33k
- 07:30h – Largada dos percursos **Curto** 12K e **Médio** 18k
- 13:30h – Início das Premiações
- 16:00h – Kids
- 15:30 - Saída da Caminhada (Lanterna obrigatório)
- 18:30h – Largada Noturna

20 minutos antes de cada largada checagem dos kits obrigatórios

## 10.1 Horário de corte

### Longo

4:00h de prova no Km14,5 (entrada de monitumba) para o percurso longo

5:30h de prova Km 21 (Pasto de furnas) Percurso Longo

### Médio 18k

4h de prova no km10 (subida para 3 Marias) para o percurso médio

### Curto 12k

Tempo limite para completar 5h horas de prova

Os horários definitivos e cronograma de cada modalidade serão divulgados no Race Book que cada atleta receberá. Estes acima podem sofrer alterações.

## 11.0 LARGADA

Cada percurso tem seu horário de largada em grupo pré-definido. O atleta que não estiver presente em seu horário de largada será penalizado conforme seção de punições deste regulamento.

Caso considere necessário, a organização pode realizar chamada para alinhamento de largada para melhor organizar o processo, contudo a chamada é uma gratuidade, sendo que é papel do atleta, como dito acima, estar na hora e local marcado para que receba a contagem regressiva de largada.

Atrasos serão punidos conforme a tabela de punições contida neste documento.

## INSANITY MOUNTAIN Skyrace e Marathon

REGULAMENTO 2020  
TRAIL RUN

Etapa: Mestre Álvaro - SERRA – ES - Brasil

PÁGINA

**13/26**

REV.

**0**

### 12.0 EQUIPAMENTOS OBRIGATÓRIOS

#### PARA OS PERCURSOS MÉDIO E LONGO

- Mochila de hidratação ou recipiente que armazene no mínimo 1,5L (garrafinha de água);
- Alimentação (Para acima de 5 horas de prova);
- Luva para proteção das mãos (**Sómente para o 33k**)
- Cobertor de Emergência;
- Apito;
- Pastilha para purificar água;
- Kit Primeiros Socorros (Anti-histamínico / Antisséptico / Anti-inflamatório, Atadura, Gase) (consulte seu Médico); **Importante saber como utilizar.**
- Celular com crédito e carregado (levar desligado durante a prova).
- Lanterna de cabeça (**Sómente para o 33k**)
- Certificado médico (**Sómente para o 33k**) Apresentar na retirada de kit

#### PARA O PERCURSO CURTO

- Mochila de hidratação 1,5L ou recipiente que armazene no mínimo 1,5L (garrafinha de água);
- Alimentação (Para acima de 3 horas de prova);
- Apito,
- Cobertor de Emergência;
- Kit Primeiros Socorros (Anti-histamínico / Antisséptico / Antialérgico / Anti-inflamatório, Atadura, Gase) (consulte seu Médico);
- Celular com crédito e carregado (levar desligado durante a prova)
- **Lanterna para os 9k Noturno**

#### PARA CAMINHADA para assistir o por do sol.

- Mochila de hidratação 1,5L ou recipiente que armazene no mínimo 1,5L (garrafinha de água).
- Alimentação (Para acima de 5 horas de duração).
- Celular com crédito e carregado (levar desligado durante o percurso);

INSANITY MOUNTAIN Skyrace e Marathon	
REGULAMENTO 2020 TRAIL RUN Etapa: Mestre Álvaro - SERRA – ES - Brasil	PÁGINA <b>14/26</b>
	REV. <b>0</b>

- **Lanterna**

**A organização informa que os itens obrigatórios poderão ser verificados nos PC's (ponto de controle) no decorrer da prova e não atendimento destes itens, o participante é passível de desclassificação e retirado da prova.**

O atleta deve ser autossuficiente na hidratação e alimentação. Durante o Trajeto temos várias nascentes que serão indicadas para reabastecer os seus recipientes. A título de apoio suplementar, a Organização poderá disponibilizar água potável em postos determinados no local da prova e demais itens poderão através de produtos de nossos patrocinadores.

OBS: O uso obrigatório de mochila de hidratação e/ou garrafas, é impreterível, pois **não serão disponibilizados copos e/ou garrafas** descartáveis com água.

## 12.1 OUTROS ELEMENTOS ACONSELHADOS E OPCIONAIS

- Tênis Trail Run (Para aderência ao terreno e tração devido à irregularidade do solo e a variação como subidas, descidas e aspectos com água, areia, lama, terra e pedras).
- **REPELENTE**
- Bastão de Caminhada
- Boné, Gorro ou Viseira
- Roupa de compressão
- Protetor solar
- Sal
- Gel carboidrato
- Barra de Cereal
- Mariola
- Ter um seguro de vida compatível com as necessidades de seus dependentes e beneficiários.

## 12.2 ACESSÓRIOS SONOROS

**Não será permitido** o uso de nenhum tipo de aparelho sonoro ou de comunicação de qualquer espécie durante a competição. Exemplos: headphone, mp3 players ou rádios etc.

## 13.0 PERCURSO

## INSANITY MOUNTAIN Skyrace e Marathon

REGULAMENTO 2020  
TRAIL RUN

Etapa: Mestre Álvaro - SERRA – ES - Brasil

PÁGINA

**15/26**

REV.

**0**

- **LONGO** – 33Km – 3300 de alt
- **MÉDIO** – 18Km – 1400 alt
- **CURTO** – 12Km – 980 alt
- **CURTO NOTURNO** – 09km - 490 alt

Um mapa do percurso, juntamente com o boletim de prova, programação completa, localização dos pontos de captação de água, informações de altimetria e dados técnicos será divulgado no RACEBOOK, a ser enviado aos inscritos na prova e/ou juntamente com o Kit e/ou divulgado no site e mídias sociais do evento.

### 14.0 RACE BOOK

O Race Book é o guia do atleta para o fim de semana. Assim, a organização admite que, mediante a entrega do artefato ao atleta, ele estará ciente das informações contidas ali. É de responsabilidade individual de cada atleta ler o Race book.

De uma forma geral, o Race Book conterá as seguintes informações:

- Mapas
- Ponto de captação de água;
- Cronograma do evento;
- Horários;
- Regras específicas, que podem ser substitutas de regras contidas neste regulamento.

### 15.0 APOIO

Para dar suporte aos atletas teremos no percurso uma equipe de apoio capacitada e especialista do local. São guias e protetores do mestre Álvaro. Eles estarão espalhados em pontos predeterminados pela logística da prova. Os mesmos têm função de balizar, ajudar e fiscalizar os atletas caso necessário. Em determinados pontos terão a função de posto de controle.

### 16.0 RESULTADO DA PROVA E RECURSOS

Tão logo a equipe de cronometragem apure os resultados finais de cada categoria, os mesmos serão anunciados e afixados para avaliação dos atletas interessados.

<b>INSANITY MOUNTAIN Skyrace e Marathon</b>	
REGULAMENTO 2020 TRAIL RUN Etapa: Mestre Álvaro - SERRA – ES - Brasil	PÁGINA <b>16/26</b> REV. <b>0</b>

Recursos serão aceitos durante a prova ou até 15 minutos após a divulgação do resultado oficial. Passado este prazo, o mesmo será homologado pela Organização e divulgado como oficial. Somente serão aceitos recursos por escrito e acompanhados de um depósito de R\$ 150,00 em dinheiro. Caso seja julgado procedente, o depósito será devolvido.

O Diretor de Prova é soberano no que diz respeito ao julgamento dos recursos. Sua decisão será sempre final e irreversível.

Importante: Se depois da premiação houver alguma correção de resultados, a organização não será responsável por fazer a entrega ou troca de prêmios entre os atletas.

Em caso de alteração de resultados após a premiação, as trocas de prêmios, medalhas e troféus ocorrem por conta dos interessados sem participação da organização.

## **17.0 PREMIAÇÃO**

Os cinco primeiros colocados gerais de cada distancia recebem troféus e os 3 primeiros de cada categoria receberão medalha personalizada e se disponíveis brindes de patrocinadores.

Teremos medalhas TOP 10 – os 10 primeiros colocados recebem medalhas diferentes.

Todos os atletas que completarem a prova receberão a medalha de finisher.

É obrigatório o uso de camisa e alguma vestimenta adequada ao subir no pódio.  
**É obrigatório o uso de tênis, camisa, short/saia ou calça ao subir no pódio.**

**Proibido descalços.**

## **18.0 PONTUAÇÃO**

Não será adotado para esta etapa.

## **19.0 PUBLICIDADE E DIREITO DE USO DE IMAGEM**

A prova poderá ser gravada em vídeo e/ou fotografada.

Os atletas que tiverem alguma restrição ao uso de sua imagem deverão fazê-la por escrito antes da prova.

Caso contrário, todas as imagens serão consideradas livres para qualquer tipo de uso, em qualquer data, sem qualquer compensação financeira, por tempo indeterminado.



## INSANITY MOUNTAIN Skyrace e Marathon

REGULAMENTO 2020

TRAIL RUN

Etapa: Mestre Álvaro - SERRA – ES - Brasil

PÁGINA

**17/26**

REV.

**0**

### **20.0 RESPONSABILIDADES, OBRIGAÇÕES E REGRAS ESPECÍFICAS**

É de responsabilidade do atleta conhecer as regras do evento contidos neste documento e no Race Book.

O Insanity Mountain é regido por este Regulamento. Ao se inscrever nesta competição, cada participante declara que:

Leu, entendeu e aceitou todas as normas contidas nele, com especial atenção nos itens 20.9/ 20.12/ 20.13

## INSANITY MOUNTAIN Skyrace e Marathon

REGULAMENTO 2020  
TRAIL RUN

Etapa: Mestre Álvaro - SERRA – ES - Brasil

PÁGINA

**18/26**

REV.

**0**

- 20.1 Participa do insanity mountain por livre e espontânea vontade; em seu nome e de seus sucessores, isenta os organizadores, promotores, patrocinadores e supervisores deste evento de toda e qualquer responsabilidade sobre quaisquer consequências, acidentes, furtos, danos e prejuízos que possam advir de sua participação nesta prova, não cabendo qualquer tipo de indenização.
- 20.2 Salvo o diretor de prova, nenhum membro da organização/staff está autorizado a comentar ou responder por regras específicas do regulamento. A organização disponibiliza de um regulamento impresso na secretaria para apreciação;
- 20.3 A título de apoio suplementar, a organização poderá fornecer ou disponibilizar água potável em postos determinados no local da prova e demais itens será realizado através de produtos de nossos patrocinadores. Fundamental o atleta que leve a maior quantidade de água e comida possível, o que o ajudará no julgamento de suas necessidades de comida e hidratação; caso a organização forneça água mineral em copo, o mesmo será entregue já aberto, e seu uso exclusivo para beber (proibido usar esta água para outro fim).
- 20.4 Está ciente que a prova se desenrola por vias públicas e particulares abertas ao trânsito normal de veículos, onde as leis de trânsito têm que ser respeitadas; assume ressarcir quaisquer valores decorrentes de danos pessoais ou materiais causados por sua participação neste evento.
- 20.5 Cada participante é responsável pelo seu lixo. Caso o atleta seja visto descartando lixo no local da prova, este será chamado atenção e penalizado conforme seção de penalizações deste regulamento;
- 20.6 Durante a prova, o atleta, caso seja alcançado por outro atleta mais rápido, é obrigado a dar passagem;
- 20.7 Cada etapa contará com uma programação geral e de largada específica, válida somente para referida etapa;
- 20.8 A organização, os hotéis, prefeituras municipais, federações nacionais e estaduais, os promotores e patrocinadores não se responsabilizam por roubos/furtos e danos de equipamentos ou por qualquer traumatismo e/ou lesões em atletas e assistentes causados por acidentes antes durante e pós evento;
- 20.9 Assume com todas as despesas de viagem, hospedagem, alimentação, traslados, seguros, assistência médica e quaisquer outras despesas necessárias, ou provenientes da sua participação neste evento, antes, durante ou depois do mesmo
- 20.10 Está ciente de seu estado de saúde e de estar capacitado para a participação, gozando de saúde perfeita e de haver treinado adequadamente para esta prova; até a data de sua inscrição, não foi impedido de participar de qualquer outro esporte por motivos médicos; não usa drogas e não faz uso abusivo de bebidas alcoólicas

## INSANITY MOUNTAIN Skyrace e Marathon

REGULAMENTO 2020  
TRAIL RUN

Etapa: Mestre Álvaro - SERRA – ES - Brasil

PÁGINA

**19/26**

REV.

**0**

- 20.11 Está ciente que à organização se reserva o direito de, a qualquer momento, rejeitar a inscrição de um atleta; que as inscrições são intransferíveis de titularidade e ano, e só serão efetivadas após o pagamento. No caso de cancelamento dentro do prazo regulamentar, o inscrito será reembolsado, com desconto das taxas de site e de 15% referente produção de material administrativo
- 20.12 É responsabilidade de cada participante ter um convênio médico para assistência e cobertura financeira em caso de acidente;
- 20.13 Em caso de acidente, é obrigação do atleta que encontrar o acidentado, prestar o primeiro apoio e avisar ao próximo atleta que chegar no local. Esse deverá procurar a organização e avisar as equipes de resgate.
- 20.14 A organização da prova não cobre despesas médicas além dos primeiros socorros prestados no local. Caso necessite remoção, atendimento ou internação hospitalar, estes serão de responsabilidade da própria equipe e ou atleta acidentado. A organização se reserva o direito de acionar o cheque-caução para cobrir gastos emergenciais;
- 20.15 Ponto de cortes - a organização, por motivos de segurança, encerrará os trabalhos dos fiscais de acordo com a programação de cada etapa. Os atletas que ainda estiverem no percurso deverão obrigatoriamente seguir as instruções dos fiscais
- 20.16 Zelar pela boa imagem do esporte através da preservação do meio ambiente, não jogando lixo no percurso ou qualquer tipo de vandalismo;
- 20.17 É responsabilidade individual de o atleta o verificar na secretaria do evento antes dos treinos e da competição a existência de comunicados oficiais; o assinar o termo de responsabilidade e uso de imagem; casos omissos serão julgados pela direção de prova e comissários responsáveis
- 20.18 Está ciente que a medalha insanity mountain é um prêmio especial para aqueles que, comprovadamente, completarem seus respectivos roteiros de competição, dentro dos períodos de tempo estipulados pela organização; não é brinde e nem souvenir de participação.
- 20.19 A organização do evento se reserva o direito de alterar a data e local da realização das provas com até sete dias de antecedência, tal como modificar qualquer outra cláusula e/ou condições do presente regulamento com até 24 horas de antecedência da realização da etapa;
- 20.20 A organização do evento poderá cancelar o evento a qualquer momento sem ônus para a mesma. Esse cancelamento pode ser por força maior, condições climáticas e/ou para a segurança e bem-estar dos atletas

## INSANITY MOUNTAIN Skyrace e Marathon

REGULAMENTO 2020  
TRAIL RUN

Etapa: Mestre Álvaro - SERRA – ES - Brasil

PÁGINA

**20/26**

REV.

**0**

- 20.21 Mudanças de programação e comunicados importantes serão postados na secretaria do evento e em nosso site de inscrição ou site do evento. É de responsabilidade de o atleta tomar conhecimento de tais comunicados
- 20.22 Em caso de cancelamento da prova por motivos de força maior (morte, acidente, condições meteorológicas, etc), os organizadores estarão isentos de qualquer tipo de indenização que não seja a devolução da taxa de inscrição (reduzido de taxas extras e impostos). A prova poderá ser adiada ou cancelada a critério da comissão organizadora, sendo comunicando aos inscritos esta decisão pelo do site oficial da corrida, facebook e email-marketing. Os competidores ficam cientes que deverão assumir no ato da inscrição todos os riscos, prejuízos e danos no caso de suspensão da corrida (iniciada ou não) por questões de segurança pública, condições meteorológicas ou qualquer outro motivo que esteja ligado a segurança dos competidores, não gerando qualquer responsabilidade para a comissão organizadora
- 20.23 Notificar imediatamente à secretaria de prova se vier a abandonar a competição por qualquer motivo. Caso isso não ocorra, à organização se reserva o direito de promover uma busca organizada e cobrar desse participante todos os custos que forem gerados por esta ação.
- 20.24 A vitória será feita sempre ao entrar no alinhamento da prova. Os fiscais e staffs da prova podem a qualquer momento solicitar ao competidor uma verificação de equipamento.
- 20.25 Está ciente que, além deste regulamento particular, sua participação está sujeita às normas impostas pela confederação brasileira e federação capixaba de cada modalidade. (disponíveis nos websites de cada modalidade).

- Para dirimir qualquer dúvida oriunda do presente regulamento, fica eleito o foro da comarca de VILA VELHA – ES para fins civis e jurídicos.

### **21.0 RISCOS ENVOLVIDOS NAS ATIVIDADES**

Riscos gerais de atividades ao ar livre, tais como picadas de insetos, animais peçonhentos, tropeções, esbarrões, queda de árvores, intempéries climáticas, dentre outros;

Lesões leves, graves ou gravíssimas pelo não cumprimento das orientações da organização do evento e equipe de apoio;

Escorregamentos, escoriações, arranhões, mal súbitos, enjoos, desmaios, pequenas queimaduras, fraturas e até risco de morte, pelo não cumprimento das orientações de segurança.

## INSANITY MOUNTAIN Skyrace e Marathon

REGULAMENTO 2020 TRAIL RUN Etapa: Mestre Álvaro - SERRA – ES - Brasil	PÁGINA
	<b>21/26</b>
	REV.
	<b>0</b>

Para a boa realização da prova o participante deverá estar usando roupas adequadas para atividade física, remédio de alergias, tênis adequado e com solado aderente e ainda protetor solar e os demais detalhes que foram passados na divulgação do evento.

O participante deverá estar ciente dos riscos que as atividades ao ar livre oferecem e estar ciente das instruções;

**Gozar de boa saúde e ter informado, por escrito, qualquer condição médica que possua diferente da normalidade, bem como doenças pré-existentes e/ou uso de medicamentos;**

Estar preparado, dentro do horário previsto, para a apresentação de instruções para as atividades do evento e que durante esta apresentação sanará todas as suas dúvidas;

**Que entende e aceita os riscos mencionados nos itens acima, garantindo ter atestado médico que permita participar nesta atividade / prova;**

Autoriza o uso de sua imagem, assim como a imagem de seu (s) acompanhante (s) para divulgação do evento, tanto no site da prova como em mídias sociais, revistas e demais veículos de comunicação.

O participante deve ter ciência de que qualquer ato seu, contrário às informações recebidas e orientações da Organização da prova, podem causar danos à sua integridade física, ao meio ambiente e a terceiros, nos quais assume integralmente a responsabilidade;

A idade mínima para participação na prova é de 18 anos. Valendo a idade que o atleta terá até 31 de dezembro do ano corrente da prova.

## INSANITY MOUNTAIN Skyrace e Marathon

REGULAMENTO 2020  
TRAIL RUN

Etapa: Mestre Álvaro - SERRA – ES - Brasil

PÁGINA

**22/26**

REV.

**0**

### 22.0 PUNIÇÕES

Em casos específicos de descumprimento de algum item deste regulamento, o atleta poderá ser punido de duas formas:

- Adição no tempo de prova ou;
- Desclassificação.

Abaixo se encontram as principais punições. Os valores em tempo referem-se à adição que será feita no tempo total de prova do atleta.

Vale lembrar que **qualquer atitude antidesportiva** ficará sujeita a julgamento pela direção de prova.

Atitude antidesportiva	Penalização
Atitudes antidesportivas, brigas e xingamentos	Desclassificação
Cortar caminho inferior a 50 metros (sem intenção)	10 minutos
Cortar caminho maior que 50 metros e menor que 1Km. (sem intenção)	30 minutos
Cortar caminho acima de 1Km (sem intenção)	1hora
Cortar caminho mal intencionado	Desclassificação
Jogar lixo nas dependências da competição	30 minutos (se recolher) ou Desclassificação
Não facilitar a ultrapassagem	1 minuto
Não utilização dos equipamentos Obrigatórios	10 minutos
Queima de largada	5 segundos
Uso de auxílio externo para obter vantagens sobre os demais competidores	Desclassificação
Uso de drogas ou produtos ilícitos	Desclassificação
Informações erradas ou falsas na ficha de inscrição.	Desclassificação
Tumultuar o trabalho da Organização (desde a inscrição até a premiação).	Desclassificação
Assinar e entregar o termo de responsabilidade	Desclassificação

O Organização se empenha para fazer um evento impecável. Porém, para garantirmos uma prova de alto nível, precisamos da colaboração de todos na fiscalização, respeito ao meio ambiente, as propriedades, comunidade, staffs e atletas e demais envolvidos.

## INSANITY MOUNTAIN Skyrace e Marathon

REGULAMENTO 2020

TRAIL RUN

Etapa: Mestre Álvaro - SERRA – ES - Brasil

PÁGINA

**23/26**

REV.

**0**

### **23.0 TERMO DE RESPONSABILIDADE**

É obrigatória a assinatura do termo de responsabilidade por todos os participantes. Não assinar o termo pode ocasionar em desclassificação.

Não assinar o termo pode ocasionar em desclassificação.

Favor imprimir o termo na página a seguir e entregar como requisito para entrega do KIT.

**ESSE REGULAMENTO ESTÁ EM CONSTANTE ATUALIZAÇÃO, E PODERÁ SER ALTERADO ANTES DO EVENTO.**

**INSANITY MOUNTAIN Skyrace e Marathon**

REGULAMENTO 2020

TRAIL RUN

Etapa: Mestre Álvaro - SERRA – ES - Brasil

PÁGINA

**24/26**

REV.

**0**

# INSANITY MOUNTAIN

## TERMO DE RESPONSABILIDADE

**NOME:****RG:****DATA NASCIMENTO:**

/ /

**ENDEREÇO:****CIDADE / ESTADO:****TELEFONE:****E-MAIL:****PERCURSO:****CATEGORIA:**

### TERMO DE RESPONSABILIDADE

DECLARO PARA OS DEVIDOS FINS QUE ESTOU CIENTE E DE ACORDO COM O REGULAMENTO DESTA COMPETIÇÃO E ISENTO OS ORGANIZADORES, PROMOTORES, PATROCINADORES E SUPERVISORES DESTE EVENTO DE QUALQUER RESPONSABILIDADE E SOBRE QUAISQUER CONSEQUÊNCIAS QUE POSSAM ADVIR DE MINHA PARTICIPAÇÃO NESTA PROVA, NÃO CABENDO QUALQUER TIPO DE INDENIZAÇÃO. DECLARO AINDA, QUE ATÉ HOJE, NÃO FUI IMPEDIDO DE PARTICIPAR DE QUALQUER OUTRO ESPORTE POR MOTIVOS MÉDICOS, NÃO USO DROGAS, NÃO FAÇO USO ABUSIVO DE BEBIDAS ALCOÓLICAS. EM CASO DE EMERGÊNCIA, AUTORIZO QUALQUER PESSOA QUALIFICADA A ADMINISTRAR O TRATAMENTO NECESSÁRIO, MÉDICO E/OU CIRÚRGICO, INCLUINDO A ADMINISTRAÇÃO DE SANGUE E DERIVADOS SANGUÍNEOS. AUTORIZO TAMBÉM QUE AS INFORMAÇÕES RELATIVAS AO MEU ESTADO DE SAÚDE SEJAM DADAS PELO MÉDICO RESPONSÁVEL PARA O DIRETOR DA PROVA. DECLARO ESTAR CIENTE QUE É OBRIGATÓRIO A APRESENTAÇÃO DO COMPROVANTE DE PAGAMENTO NA RETIRADA DO KIT E QUE O MESMO PODE SER ENTREGUE A TERCEIRO MUNDO DESTE TERMO POR MIM ASSINADA E PORTANDO COPIAS DE MEU DOCUMENTO COM FOTO. EU CONCORDO EM OBSERVAR QUALQUER DECISÃO OFICIAL DA COMPETIÇÃO RELATIVA À MINHA POSSIBILIDADE DE TERMINÁ-LA SEGURAMENTE, BEM COMO AO DE MEUS EQUIPAMENTOS. ASSUMO TODOS OS RISCOS EM PARTICIPAR DESTA COMPETIÇÃO, INCLUSIVE DE MINHA PRÓPRIA VIDA, DENTRE OUTROS RELATIVOS A QUEDAS, CONTATOS COM OUTROS PARTICIPANTES, ASSALTOS, EFEITO DO CLIMA, INCLUINDO ALTO CALOR E/OU UMIDADE, CONDIÇÕES DO CIRCUITO E DO TRÁFEGO DURANTE A COMPETIÇÃO, ENFIM TODOS OS CONHECIDOS E JÁ POR MIM ESTIMADOS. TENDO EM VISTA ESTA RENÚNCIA DE DIREITOS E CONHECENDO ESTES FATOS, E POR SUA CONSIDERAÇÃO EM ACEITAR ESTA INSCRIÇÃO, EU, POR MIM MESMO E POR NINGUÉM MAIS QUE SE FAÇA POR MIM REPRESENTAR EM MEU FAVOR, RENÚNCIO E LIBERO A ORGANIZAÇÃO DO INSANITY MOUNTAIN, TODOS SEUS PATROCINADORES, APOIADORES, SEUS REPRESENTANTES OU SUCESSORES DE TODAS AS RECLAMAÇÕES OU RESPONSABILIDADE POR QUALQUER FATO QUE ME COLOQUE FORA DA PARTICIPAÇÃO DA COMPETIÇÃO, AINDA QUE A RESPONSABILIDADE PROVENHA DA NEGLIGÊNCIA OU FALTA DE ATENÇÃO DE PARTE DAS ENTIDADES/ PESSOAS AQUI NOMINADAS. EU CONCEDO PERMISSÃO A TODAS ELAS, ENTIDADES/PESSOAS, A UTILIZAREM QUAISQUER FOTOGRAFIAS, FILMES GRAVAÇÕES OU QUALQUER OUTRA FORMA QUE MOSTRE MINHA PARTICIPAÇÃO NO PROVA, PARA QUALQUER PROPÓSITO LEGÍTIMO.

---

**ASSINATURA DO ATLETA**

---

**ASSINATURA DO RESPONSÁVEL**

---

**RG DO RESPONSÁVEL**

**OBSERVAÇÃO: PARA MENORES DE 18 ANOS SERÁ NECESSÁRIA A ASSINATURA E RG DO PAI OU RESPONSÁVEL.**



## INSANITY MOUNTAIN Skyrace e Marathon

REGULAMENTO 2020

TRAIL RUN

Etapa: Mestre Álvaro - SERRA – ES - Brasil

PÁGINA

**25/26**

REV.

**0**

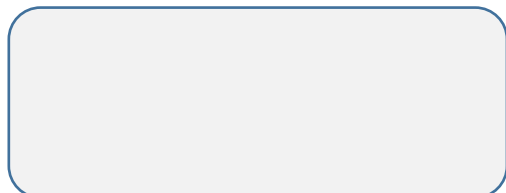
Este certificado tem como base as diretrizes da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte. Após aprovação no teste de aptidão física o documento deverá ser preenchido com letra de forma legível, datado e assinado pelo médico, juntamente com o seu carimbo de registro profissional. A apresentação do presente certificado é OBRIGATÓRIA no momento da retirada do kit. O atleta que não o apresentar terá a inscrição automaticamente cancelada



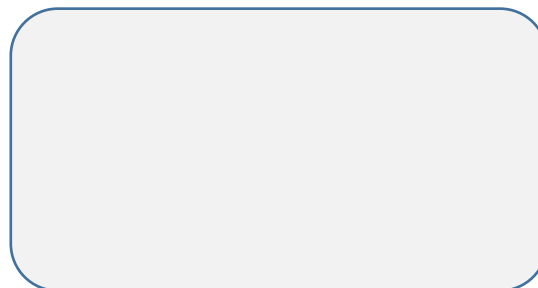
Eu, \_\_\_\_\_ médico(a) abaixo-assinado, atesto que os exames do(a) atleta(a) \_\_\_\_\_ documento de identificação nº \_\_\_\_\_ e data de nascimento: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ não apresentaram nenhuma contra-indicação para participar em competições de corrida TRAIL RUN, modalidade individual de \_\_\_\_\_ Km.

Atestado médico emitido em (local): \_\_\_\_\_.

Data: \_\_\_\_\_



Assinatura



Carimbo Registro Profissional

Dados Complementares:

Grupo sanguíneo (fator RH): \_\_\_\_\_ Frequência cardíaca em repouso: \_\_\_\_\_

Alergia(especifique): \_\_\_\_\_

Para emergência contactar: \_\_\_\_\_

Telefone: \_\_\_\_\_

Plano de saúde: \_\_\_\_\_

Nº: \_\_\_\_\_

## INSANITY MOUNTAIN Skyrace e Marathon

REGULAMENTO 2020

TRAIL RUN

Etapa: Mestre Álvaro - SERRA – ES - Brasil

PÁGINA

**26/26**

REV.

**0**



### AUTORIZAÇÃO DE RETIRADA POR TERCEIROS

Autorizo o(a) Sr.(a) \_\_\_\_\_,  
portador (a) do documento tipo: \_\_\_\_\_, número: \_\_\_\_\_, a retirar meu  
Kit Atleta da prova INSANITY MOUNTAIN ETAPA: \_\_\_\_\_  
sendo de minha TOTAL responsabilidade o cuidado do mesmo após a retirada pelo  
autorizado.

\_\_\_\_\_ Estando compreendidas e analisadas as condições para participação assino o presente  
instrumento. LOCAL E DATA

: \_\_\_\_\_  
ASSINATURA: \_\_\_\_\_

Não esqueça de anexar  
a fotocopia do seu  
documento de