



GUIA DO ATLETA 2026

Distâncias Atualizadas

- Ultra 55k
- Longa 25k
- Média 16k
- Curta 7k

GUIA DO ATLETA



“X-Treme Run Gramado”

9 e 10 de outubro de 2026

É a maior prova de corridas em trilhas e montanhas (trail running) promovida na Cidade Gramado, envolvendo os atletas participantes com a comunidade da região do interior da Cidade.

Os percursos possuem vários os trechos iniciais e finais comum para todas as provas. Com as largadas em horários diferentes, permite que participantes de diferentes distâncias e desempenho tenham a experiência de correrem lado a lado em algum momento da prova.

Vamos viver uma grande aventura na natureza!

GUIA DO ATLETA



O que você vai ler neste Guia:

1. Descrição da prova
2. Entrega dos Kits: Dias/horários/documentação
3. Largadas de cada distância – programação
4. Breafing sobre as provas
5. O dia da prova
6. O pós prova
7. Pontos de Apoio 7k e 16k; 25k; 55k
8. Ponto de Corte para prova de 55k (2)
9. Itens Obrigatórios para todas as provas
10. Itens Obrigatórios para a Ultra 55k
11. Itens Recomendáveis
12. Mapas dos Percursos
13. Sinalização de percurso
14. Informações gerais das provas e Dicas
15. Equipe de trabalho e segurança / Contato

RETIRADA DE KITS



- Documento de Identificação com foto (todos)
- **Termo de Responsabilidade** – Já assinaram no site ao concordar com o Regulamento

➤ **Atestado Médico:** Obrigatório para os atletas dos 55k (Ultra).

Local: Parque Tomasini (Restaurante Carazal).

**** A cidade é bem servida de serviço de transporte por aplicativo.**

Dias e Horários da entrega

- Sexta-feira, 09 de outubro – das 14h às 20h00. (principalmente os corredores de 55k que tem a largada às 6horas)
- Sábado, 10 de outubro (local da prova) das 05h às 8:30h.
- Dê preferência para retirar na sexta-feira (09), para poder curtir mais o momento que antecede a sua largada!
- Serviço de guarda volumes no mesmo local dos kits.

LARGADA

PROGRAMAÇÃO DA PROVA:

➤ Sábado 10 de outubro de 2026.

• **55 Km:** às 06h.

• **25 Km:** às 08h.

• **16 Km:** às 9h.

• **7 Km:** às 9h30.

Largada/Chegada: Parque Tomasini, ERS 235, km31

- ✓ **ATLETAS 55k | 25k e 16k, ESTAREM NO LOCAL DA LARGADA NO MÍNIMO 30 MIN ANTES PARA CHECAGEM DE ITENS OBRIGATÓRIOS.**
- ✓ **E pensando no coletivo, atletas e donos dos sítios: NÃO é permitido correr com animal de estimação.**
- ✓ **Poderá se envolver em brigas com outros 4 patas.**
- ✓ **ESTACIONAMENTO: No Parque Tomasini, taxa R\$10,00 com JOEL**
- ✓ **Não estacione nas áreas proibidas pela sinalização.**





DIA DA PROVA – 10 OUT

- **Local:** Parque Tomasini <https://parquetomasini.com.br/>
- Chegue no mínimo 30 minutos antes no local da prova;
- Se já retirou o kit - confira o horário da largada da sua prova.
- Se precisa retirar o kit – dirija-se ao local, no horário já informado.

Atenção ao Horários

das LARGADAS

- **55 K:** às 6h.
- **25 K:** às 8h.
- **16 K:** às 9h
- **7 K:** às 9h30.

- As Largadas serão por distâncias.
- Qualquer alteração, será informado com antecedência

Estacionamento do Parque Tomasini: taxa de R\$10,00 com Joel

**** A cidade é bem servida de serviço de transporte por aplicativo.**

MAPA COMPLETO – PONTOS DE APOIOS

► Mapa do percurso por distância.

► altimetria das distâncias

► localização dos Pontos de hidratação e apoio

► 55k - Ultra

<https://tracedetrail.fr/en/trace/360250>

► 25k - Longa

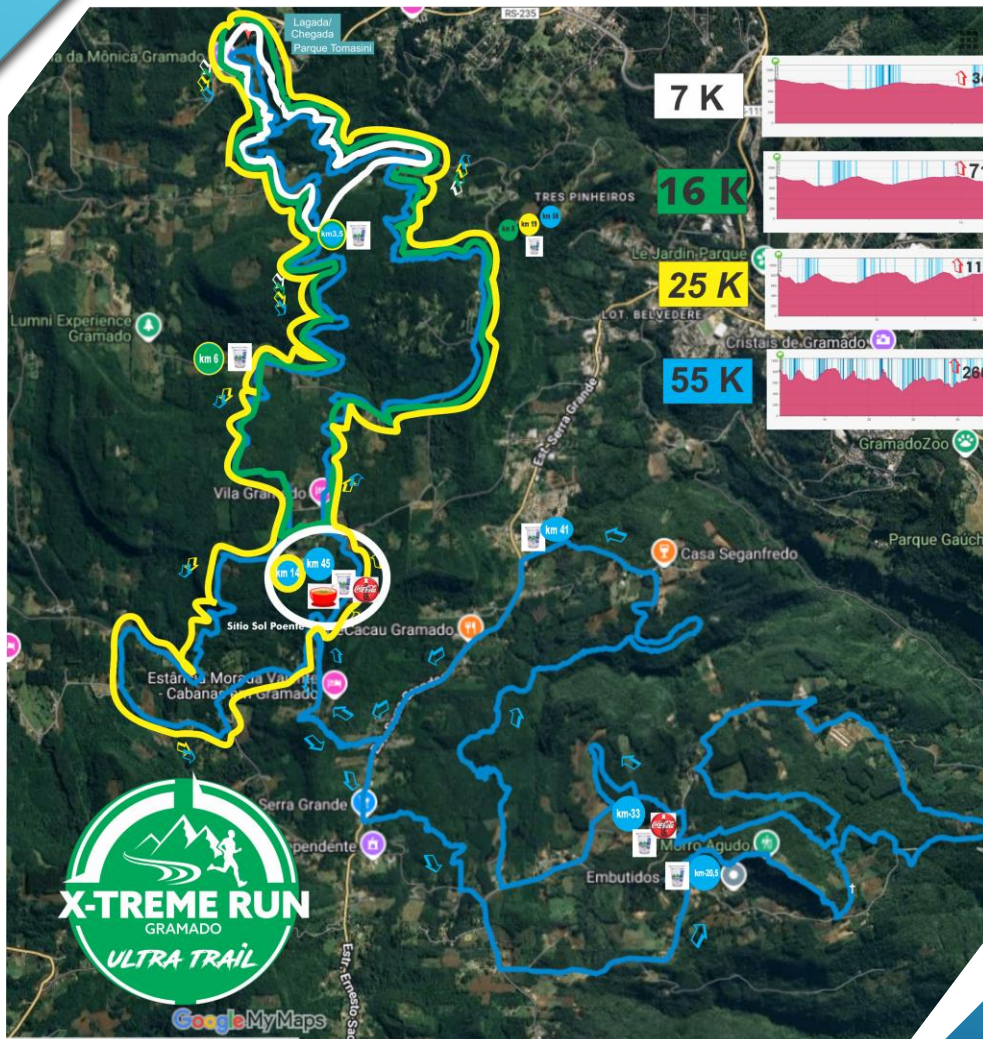
<https://tracedetrail.fr/fr/trace/359175>

► 16k - Média

<https://tracedetrail.fr/en/trace/348742>

► 7k - Curta

<https://tracedetrail.fr/fr/trace/359179>



PONTOS DE APOIOS - PH



PH1 Km 3 – Sítio Trintin 7k/16k - (Água em copos)

PH2 Km 6 – Cerro Étio 16k/25k/55km - (reposição de Água)

PH3 KM 14 Sítio Sol Poente 25k/55km
(Sanitários)_(Água+Isotônico+Coca+Frutas+Paçoca+Alimentos)

PH4 Km 20 Morro Agudo 55k (Antes da travessia) (Água+Isotônico);

PH5 Km 26 – Estrada Moreira 55km (reposição de Água)

PH6 Km 32 Fazenda dos Caquis 55km (Água + Coca + Frutas + Isotônico + Alimentos) Sanitário.

PH7 Km 37 Carvoeira do Alaôr 55km (Água para reposição)

PH8 KM 44 Sítio Sol Poente 55km
(Sanitários)_(Água+Isotônico+Coca+Frutas+Paçoca+Alimentos)

PH9 Km 11 Tapera Alta – Prova de 16km (Água para reposição)

****** DROP BAG - No PA 14 e km 45** (entregar na retirada do kit até as 20h de sexta-feira em um saco identificado com número de peito)

**** Leve com você o copo retrátil recebido no kit (exceto os da prova de 7k)**

**** Programe-se para ter hidratação e alimentação até a chegada.**

PONTO DE CORTE – ULTRA 55K



- **Ponto de Corte1 no km 32 (PA Fazenda) – às 13h** (7h de prova)
- **Ponto de Corte2 no km 44 – às 15h15min** (9h15 de prova, no PA do Sítio Sol Poente) DROP BAG

No Morro Agudo: Cuidados redobrados para que a travessia aconteça com segurança. Não exagerar no tempo de parada para fotos, para concluir a prova dentro do tempo limite. tem 30' no tempo pela dificuldade de vencer.

Haverá bombeiros civis na subida e na descida do Morro;

- ***Faça o seu planejamento para fechar a prova dentro do tempo limite, vencendo também os pontos de cortes.***
- ***Observe a altimetria acumulada que terá que percorrer.***
- ***As distâncias 7k/16k/25k, respeitar o tempo limite/prova.***
- ***Se houver necessidade, por motivo de força maior, o horário do ponto de corte poderá ser revisto.***
- **Ponto de controle da passagem do atleta: km 28 e Km 37**

ITENS OBRIGATÓRIOS (EXIGIDOS)



- Prova Ultra 55 Km

Equipamento de hidratação com capacidade mínima 1 Lt;

- Apito de alerta

- Prova Longa 25Km

Equip. de hidratação com capacidade mín 500ml

- Prova Média 16Km

Equip. de hidratação com capacidade mín 500ml

- A camiseta (recebida no kit) poderá ser declarada técnica e de uso obrigatório, se as condições climáticas forem extremas, daí sendo exigido pela equipe de segurança da prova.

ITENS RECOMENDADOS



- Kit básico de primeiros socorros (ataduras, antialérgico, antisséptico, são os principais).
- Apito de alerta;
- Óculos de proteção aos olhos (solar ou não);
- Luvas de proteção (travessia com cordas e árvores com espinhos);
- Calças para corridas em trilhas;
- Bastões de trekking;
- Corta vento (Anorak)
- ** Celular carregado, com crédito para chamada a telefones de emergência (salve os contatos divulgados neste guia). **(estrangeiros deverão se comunicar com a organização caso não possuam plano internacional para compra prévia de chip e crédito local).**



IMPORTANTE

- Número de peito é de uso obrigatório, e deve estar afixado na parte frontal e visível. (de preferência na camiseta);
- Chip está fixado junto ao número de peito;
- Leve o copo do kit, para beber água, isotônico ou Coca-Cola; (exceto os atletas dos 7km)

Haverá pontos de reabastecimento não sendo fornecidos copos, garrafas ou outros vasilhames.

**** Para as distâncias maiores 16k/25k/55k, além destes postos tem como repor água nas residências pelo percurso.**

OUTRAS RECOMENDAÇÕES



Luvras de proteção (travessia com cordas e xaxins com espinhos (cuidado)

** Tênis com trava média ou alta para todas as distâncias;

** Tênis com trava alta caso esteja chovendo no dia ou tenha chovido nos dias anteriores a prova;

Meias de compressão ou o canelito;

** Protetor solar / Repelente contra insetos;

Boné / viseira;

Camiseta segunda pele (se temperatura de 13°C ou inferior;

Lanterna de cabeça (os Ultra 55k, que tem previsão de fechar a prova no limite do tempo de 11h)

Manta térmica de emergência.

Alimento/Suplemento de reserva.

INFORMAÇÕES GERAIS DO PERCURSO

- A largada é no Parque onde contornam o lago, passando em frente a Vila da Mônica e em 850m entram na 1ª trilha. – Cantina Lazaretti e Travessia do Riachinho; **(TODAS AS DISTÂNCIAS PASSAM NELA);**
- **Cuidado:** raízes, pedras soltas, folhas, galhos, troncos para saltar sobre, e solo escorregadio;
- A 2ª trilha de 1km (todas as distâncias) (trilha do Nôno Trentin), com o PH1– Km 3 (aberto para as provas de 7km e 16km)
- Neste ponto tem a divisão da prova de 7k que seguem pela esquerda na estradinha, depois descem pelo asfalto à esquerda e entram na trilha em direção a chegada.
- Os atletas das provas de 16k, 25k e 55k seguem em frente tendo uma subida forte em trilha, plano e descida longa, num total de 3km.
- Divisão de prova no Km12 - 16k em frente e depois à esquerda; 25k e 55k seguem à direita na estradinha.
- 16k após passarem pelo PH do Tapera Alto, Km 11 (reabastecer água); entrada na trilha do Pântano(2km) até sítio Caberlon; à direita e depois descem à esquerda pelo asfalto e entram na trilha (placa de 2km para sua conquista) e preparem-se para uma forte subida. (mesma que desceram no início da prova)

INFORMAÇÕES GERAIS DO PERCURSO



- Os atletas dos 16k, 25k e 55k, logo após o km 6 iniciam trilha subida Cerro Étio - Ponto de hidratação (Reabastecer (16/25/55k) pois tem 8km até o próximo Ponto de Apoio;
- Entram em trilhas e pequenas estradas de lavouras por 6km, tem o Cerro Étio (uma muralha em meio a mata fechada 200mD+) e a estradinha solitária . Depois vão descer do morro por uma trilha de motos 205mD- (muito cuidado com as armadilhas da trilha)
- Chegarão no PA – km 14 é onde os atletas dos 25k e 55k se separam.
- Os atletas dos 25k fazem uma trilha por dentro do sítio+ estradão+ trilha do cansado + estrada até PA no km19; depois entram na trilha do pântano + estrada + 2k de trilhas até a chegada(122D+).
- ****ULTRA 55K, o PA do Sítio Sol Poente é muito importante para pois terão 6km até próximo PA.**
- Os próximos 2km serão difíceis para os Ultras 55k: uma subida forte e descida com apoio de cordas, depois 500m de asfalto e a trilha do Mercado com passagem no Riacho.

INFORMAÇÕES GERAIS DO PERCURSO

- A travessia do Morro é o ponto extremo da ultra: entre os kms 20 e 22,5 em trilha muito difícil com apoio de cordas e *single track*;
- No Km 20 tem o PH4 antes de subir o **Morro Agudo**.
- Na travessia tem 800m de subida, com desnível de 244mD+. Suba com cautela de atenção - faça a travessia de nossa montanha de 1k de extensão na parte superior, numa trilha *single track*. Haverá cordas linha de vida nos pontos mais críticos, bem como Bombeiros Civis para auxiliar quando for preciso. Aproveite a vista, tire fotos, sem descuidar da sua segurança. Desça com a mesma cautela com que subiu.
-
- Não abuse do tempo lá em cima do Morro pois pode interferir no planejamento para completar a prova dentro do tempo limite.
- Terão o Ponto de apoio com Água + Isotônico (antes da subida);
- Após descer vão correr por uma trilha/estradinha por 3,5km até sair num estradão, Km26 (PH5)

INFORMAÇÕES IMPORTANTES

- Quando sair no km 26, terão 2,5km de estradão com subida forte e depois tem trilha de 3km (base do Morro Agudo);
- No km 33 chegam na Fazenda dos Caquis alí teremos o PH6 completo e o **Ponto de Corte (horário limite 13 horas)**.
- Após o PH6, vão descer por dentro da Fazenda, travessia de um riacho e longo trecho em trilhas em matas(rolada e técnica) com passagens em cascatinhas. As travessias dos riachos próximos as cascatinhas devem ser feitas com cautela, laje natural escorregadia, use as cordas para apoio, mas não abusar da sorte. Toda a travessia da mata tem 5km; No Km 37 tem o PH7 para reabastecer água até chegar no PH 8 completo no km 44.
- Nas travessias da Rodovia, siga a orientação do pessoal de apoio e atravesse com cuidados prestando atenção.
- E correr pelo lado onde houver cones de sinalização;
- A partir do km 39, terão um trecho de asfalto na rodovia e acessam uma trilha até os moranguinhos.pois uma subida forte em trilha até no PH8 Sítio Sol Poente – Km44.

INFORMAÇÕES IMPORTANTES



- Após o PH8, tem estradão, trilha do Cansado, estradão, trilha do Pântano, KM49.
- Trilha do Pântano tem 3km e primeira parte mais técnica e depois rolada + estradinha + asfalto em descida forte e.....;
- ** Quando chegar na placa 2km para sua conquista – Aí é só alegria!

ASSESSORIAS E GRUPOS – Montagem de Tendas:

Instalar a tenda, de preferência na sexta-feira na área identificada.

No sábado não haverá condições de chegar com veículo próximo do local da arena. Somente até o estacionamento

INFORMAÇÕES IMPORTANTES



- Ao correr na Estrada, sem bifurcação, se não avistar sinalização, significa ir em frente. No momento em que tiver de deixar a estrada para alguma trilha ou da trilha para a estrada, haverá sinalização bastante visível. Se houver mais de um caminho a seguir, com certeza o caminho do percurso vai estar sinalizado.
- Nos pontos mais críticos que possam gerar dúvidas, ali vai estar um staff para orientá-lo, se solicitado.
- Correr sempre pelo local indicado por placas e fitas X-TREME
- Se chover nos dias que antecedem a prova ou durante a prova, MUITO CUIDADO, pois as trilhas podem estar escorregadias, cuidado ao pisar em pedras, raízes ou tropeçar em cipós
- Correr em trilhas obriga o corredor a estar sempre atento a sinalização.
- Faça uma ótima leitura do Mapa do Percurso.
- Baixe o GPX no site com um simples cadastro no trace.
- Boa Prova!!!

SINALIZAÇÃO DO PERCURSO



**** Prestar atenção na sinalização e orientação no percurso.**

As marcações utilizadas serão constituídas por:

- Fitas Amarela com inscrição em vermelho
- “X-Treme Run”
- Bandeirolas vermelhas e cones
- Marcas de tintas branca no solo - Setas
- Sinalização em árvores, pedras, postes
- Placas de divisão de provas (sinalizadas)
- Placas indicativas
- Placas sobre localização Posto de Hidratação
- Placas de **ALERTA: LOCAL DE RISCO**
- Fique atento a sinalização. Se estiver correndo em local não sinalizado ou trilha suja, volte até encontrar a sinalização.



PONTOS PARA EQUIPE DE APOIO AOS ATLETAS



Os atletas da distância ULTRA 55K podem receber apoio de pessoas de sua equipe, nos pontos abaixo.

Km 16 – Mercado Serra Grande

<https://maps.app.goo.gl/ywWCwter35KqZ9Dx9>

Km 39 – Sociedade Belvedere

<https://maps.app.goo.gl/xWVeLKXXatmnebuz7>

KM 20,5 – Na descida do Morro Agudo.

<https://maps.app.goo.gl/SzT51Y5Ne4hyF1xq5>

- **2 pontos são de fácil acesso e ficam nas duas travessias dos atletas na ERS373**

**** Cuidar para não bloquear nenhuma via.**

Não é permitido acessar com veículos as propriedades privadas, como o sítio nos km 14 e km 45 da prova e na Fazenda no km 32

Os locais são liberados somente para os atletas passarem e os veículos de apoio da organização da prova (identificados)

CÓDIGO DE ÉTICA DOS TRAIL RUNNERS



Jamais lixo no chão: sachês de gel, garrafas e sacos plásticos (se for flagrado pelo staff, punição de 15 minutos, descontado no tempo de prova).

Ao estar numa trilha *single track*, caso o atleta de trás peça passagem, favor encostar à sua direita ou à esquerda, permitindo ao atleta ultrapassar pelo seu lado. Ao atleta que estiver pedindo ultrapassagem, avise “Passando pela esquerda/direita”.

Se presenciar um atleta acidentado, prestar ajuda. Verificar se o mesmo tem condições de permanecer ali até o socorro chegar.

Não desrespeitar o regulamento, nem tampouco os staffs da prova.

DICAS DA ORGANIZAÇÃO



***** Leia atentamente o regulamento modalidade e o presente guia.**

Antes de sair de casa, verifique que está levando todos os equipamentos necessários para a prova.

Se já retirou o kit, confira se está com número de peito/chip;

Chegue com antecedência no local da prova.

Comunique-se com a organização em caso de necessidade de ajuda.

Estude o percurso e monte sua estratégia de acordo com a distância escolhida e sua condição física.

Hidrate-se bem na semana anterior ao evento e evite o consumo de alimentos e medicamentos fora do comum.

Recomendamos que não sejam utilizados fones de ouvidos durante o percurso para escutar as indicações de staffs, além dos alertas dos outros atletas.

Chegue com calma aos principais postos de apoio e abasteça de forma adequada seus recipientes de hidratação.

Nessa situação, não existe tempo perdido.

Reveja sempre a tua estratégia de prova.

DICAS DA ORGANIZAÇÃO



- Em trechos de bifurcações e entrada ou saída de trilhas, preste muita atenção na sinalização.

Também esteja atento nas travessias das estradas. Só atravesse no local onde houver um apoio da organização para auxiliar você.

Fique atento, o trânsito não estará bloqueado, somente controlado.

Nas estradas corra no lado que estiver cones ou pelo lado esquerdo da via (contra o fluxo) ou o indicado pelo Staff, nunca dê as costas para o fluxo de veículos.

Divirta-se! Sorria para as fotos! Elas serão lembranças inesquecíveis.

Sinta a felicidade de CORRER E INTERAGIR NA NATUREZA, respeitando o ritmo do seu corpo. Prefira ouvir os sons da natureza.

Cumpra seu planejamento e cruze com alegria a linha de chegada!

EQUIPE DE TRABALHO E SEGURANÇA



Coordenação: 8 pessoas **Staffs:** 40 pessoas

Segurança: 12 Socorristas, 2 Pontos de atendimento pré-hospitalar com 2 Ambulâncias equipadas.

Postos Serviços de Urgências:

55K: postos nos Km 14 – Km 32 – Km 44

25K: postos no Km 14 e na chegada

16K: Largada e Chegada

7K: Largada e Chegada

****** Todos os atletas, staffs e comissão técnica, durante a realização da prova, estão cobertos por apólice de seguro para despesas médicas e indenizações conforme Termos da Apólice.

Identificação da Equipe de Trabalho:

Staffs : Colete Vermelho ou Colete Verde refletivo

Equipe Socorrista: Uniforme bombeiros voluntários



CONTATOS TELEFÔNICOS PARA EMERGÊNCIAS:

* Beto Bocalon (Organizador): 54 99699-5056

* João (Percurso) 54 99679-8876

* Juliano (Percurso) 54 99939-2575

* Cláudio (Percurso): 54 99921-8551

Odilson (Cronometragem): 51 99748-7132

Jorge Otello (Coordenação da Arena): 48 9994-9308

Cordenação da Arena ISA 54 99635-8146

* (Equipe Bombeiros/Brigadistas): 54 99957-6881

• JULIA Aux Secretaria 54 99643-9802

Registre em seu celular os principais com (*)

**** Equipe Socorrista informamos em breve o responsável na prova**

A equipe TH2 Eventos deseja a todos uma Excelente Prova!