



# GUIA DO ATLETA 2025

Distâncias  
Atualizadas

- Ultra 55k
- Longa 25k
- Média 12k
- Curta 7k

# GUIA DO ATLETA



**“Mountain Do X-Treme Run Gramado”**

**10 e 11 de outubro de 2025**

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 12k; 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** – todos os atletas devem entregar o termo preenchido e assinado;
  - **Atestado Médico** (somente atletas da distância Ultra).
- Local: Parque Tomasini (Restaurante Carazal).
- \*\* A cidade é bem servida de serviço de transporte por aplicativo.**

## Dias e Horários da entrega

- **Sexta-feira, 10 de outubro** – das 14h às 20h00. (**principalmente os corredores de 55k que tem a largada às 6horas**)
- **Sábado, 11 de outubro (dia da prova)** das 05h às 07h30 no Centro de Eventos do Parque.
- **Dê preferência para retirar na sexta-feira (10), para poder curtir mais o momento que antecede a sua largada!**
- **Serviço de guarda volumes no mesmo local dos kits.**

# LARGADA



## Dia, horário e local das largadas - atualizadas:

➤ Sábado 11 de outubro de 2025.

• **55 Km:** às 06h.

• **25 Km:** às 08h.

• **12 Km:** às 9h.

• **7 Km:** às 9h30.

**Largada/Chegada:** Parque Tomasini, ERS 235, km31

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



# DIA DA PROVA – 11 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

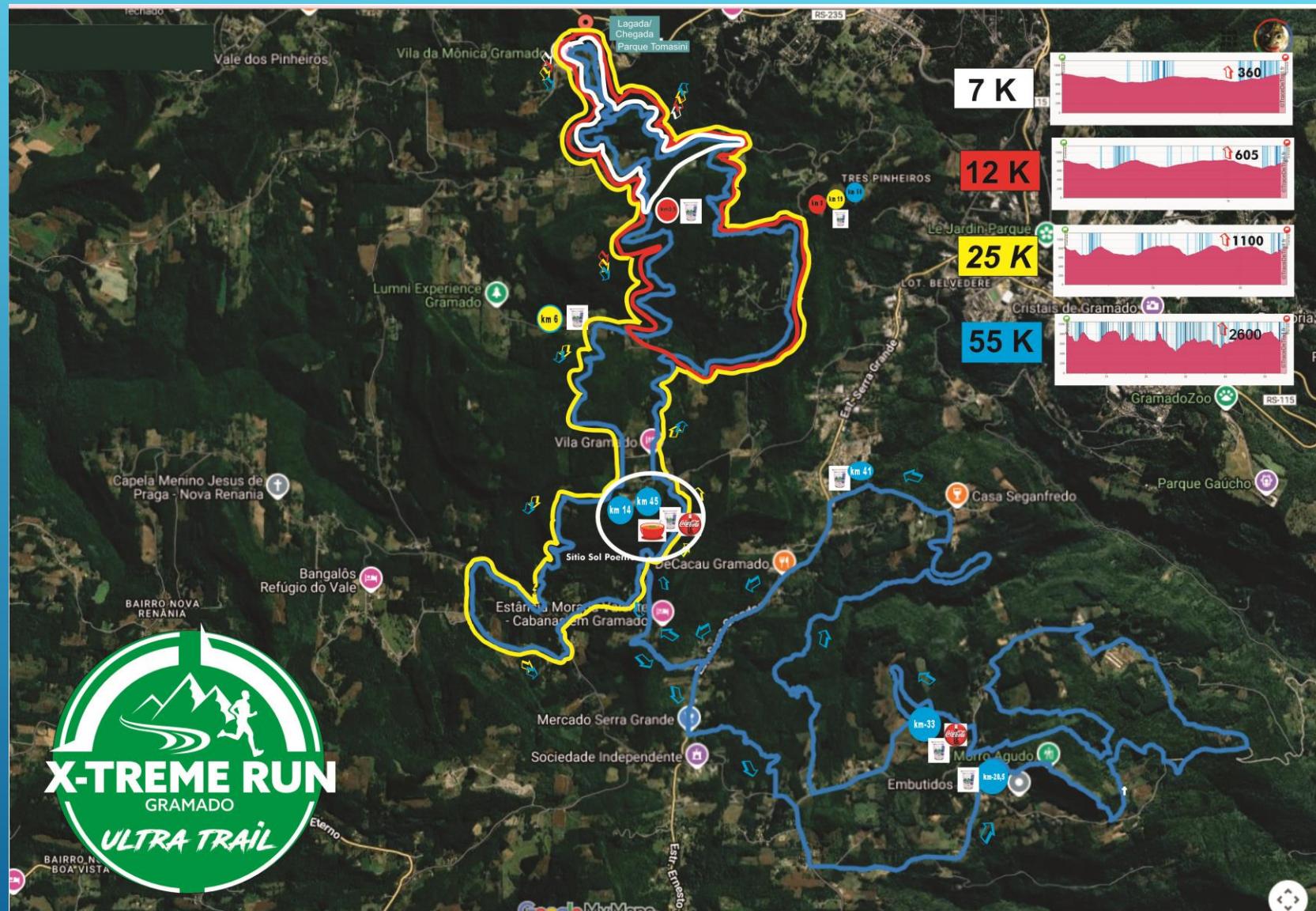
- **55 K:** às 6h.
- **25 K:** às 8h.
- **12 K:** às 9h
- **7 K:** às 9h30.

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

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

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

# MAPA COMPLETO – PONTOS DE APOIOS



Mapa do percurso por distância, com os detalhes de altimetria e localização dos pontos de desníveis está no site

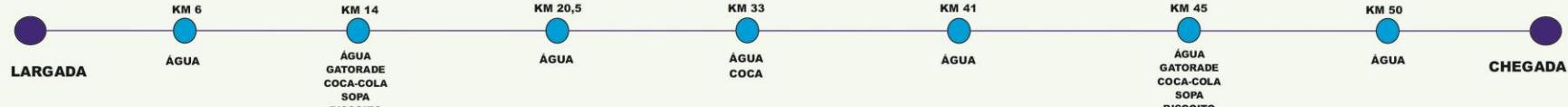
# MAPA DA HIDRATAÇÃO



## Hidratação

### *Mountain Do X-treme Run - Gramado*

#### PROVA ULTRA 55 KM



#### PROVA LONGA 25 KM



#### PROVA MÉDIA 12 KM



#### PROVA CURTA 7 KM



# PONTOS DE APOIOS - PA



## Prova de 55 km - Ultra

### PONTO DE APOIO – Entrada trilha Cerro Étio (tio Étio)

**Km 6** – Distância 55km - (Água p/repor nos equip de hidratação)

### PONTO DE APOIO – Sítio Sol Poente (Sanitários)

**KM 14**(Água+Isotônico+Coca Cola+Frutas+Paçoca+Sopa quente)

### PONTO DE APOIO – Morro Agudo (Antes da travessia)

**Km 20,5** (Água+Isotônico+Coca);

### PONTO DE APOIO – Fazenda dos Caquis (Boschetti)

**Km 33** (Água + Coca-cola)

### PONTO DE APOIO – Belvedere (Sociedade)

**Km 41** (Água para reposição)

### PONTO DE APOIO – Sítio Sol Poente (Sanitários)

**KM 45** (Água+Isotônico+Coca Cola+Frutas+Paçoca+Sopa quente)

**\*\*\*\* DROP BAG - No PA 14 e km 45** (entregar na retirada do kit em um saco identificado com número de peito)

**\*\* Leve com você o copo retrátil recebido no kit;**

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

# PONTO DE CORTE – ULTRA 55K



- **Ponto de Corte no km 20,5 – às 10h** (4h de prova, antes da travessia do Morro Agudo)
- **Ponto de Corte no km 45 – às 15h15min** (9h15 de prova, no ponto de apoio do Sítio Sol Poente)

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.

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/12k/25k, respeitar o tempo limite/prova.***
- ***Se houver necessidade, por motivo de força maior, o ponto de corte poderá ser revisto.***
- **Ponto de controle da passagem do atleta: km 28 e Km 45**



# ITENS OBRIGATÓRIOS (EXIGIDOS)

➤ Prova Ultra 55 Km

Equip de hidratação com capacidade mínima 1Lt;

➤ Prova Longa 25Km

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 resgatista.



# 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);
- 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;

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

**\*\* Para as distâncias maiores 12k/25k/55k, além destes postos tem como repor água nas residências pelo percurso.**

# OUTRAS RECOMENDAÇÕES



Luvas de proteção (travessia com cordas e árvore com espinhos);

Tênis com trava média 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 12°C ou inferior;

Lanterna de cabeça (os Ultra 55k, que tem previsão de fechar a prova no limite do tempo de 11h30min)

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 800m entram na 1ª trilha. (trilha dos Bugios e trilha do Gringo – Cantina Lazaretti e Travessia do Riachinho; **(TODAS AS DISTÂNCIAS PASSAM NELA)**);
- Cuidado: raízes, pedras soltas, folhas, galhos, e solo escorregadio;
- A 2ª trilha de 1km (todas as distâncias) (trilha do Nôno Trentin), com o Ponto de Apoio – Km 3 (hidratação 7km e 12km)
- Neste ponto separa os atletas da prova de 7k que seguem pela esquerda na estradinha em direção a chegada.
- Os atletas das provas de 12k, 25k e 55k seguem em frente tendo uma subida forte em trilha, plano e descida, num total de 3km. Chegando ao Km6, separa-se os atletas prova 12k, dos atletas de 25k/55k;
- 12k seguem à esquerda, com subida média em estrada de 2,3km, passam pelo PA do Tapera Alta, Km 8 (reabastecer água); entrada na trilha do Pântano(2km) até sítio Caberlon; trecho de estradão misto 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 25k e 55k, logo após o km 6 iniciam trilha subida Cerro Étio - Ponto de hidratação (Reabastecer (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 Ponto de Apoio e o Ponto de Corte dos 55k com limite do atleta chegar ali às 10h (tempo de 4 horas de prova).
- 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 socorristas 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 + Coca (antes da subida);
- Depois vão correr por uma trilha/estradinha por 3,5km até sair num estradão (Km26);

# INFORMAÇÕES IMPORTANTES

- Quando sair no estradão, 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 PA com abastecimento de água + Coca.
- Mais um pequeno trecho de asfalto e já entra no Sítio Nono Boschetti. Longo trecho 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 desta mata tem 5km; No Km 41 tem o PA para reabastecer água até chegar no PA completo no km 45.
- Nas travessias da Rodovia, siga a orientação do pessoal de apoio;
- E correr pelo lado onde houver cones de sinalização;
- A partir deste km 41, terão um trecho de estrada de asfalto (1,5km) e depois uma subida forte em trilha até no PA que fica no Sítio Sol Poente – Km45. (164 D+)



# INFORMAÇÕES IMPORTANTES

- Após o PA, tem estradão, trilha do Cansado, estradão, trilha do Pântano, KM50 onde tem um PA Básico.
  
- 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 – Áí é só alegria!

## ASSESSORIAS E EQUIPES – Montagem de Tendas:

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

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.
- 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 41 – Sociedade Belvedere**

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

## **KM 22,5 – 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.**

**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 sempre 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.

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

# EQUIPE DE TRABALHO E SEGURANÇA



**Coordenação:** 8 pessoas      **Staffs:** 30 pessoas

**Segurança:** 12 Socorristas, 3 Pontos de atendimento pré-hospitalar com 3 Ambulâncias equipadas.

## **Postos Serviços de Urgências:**

**55K:** postos nos Km 14 – Km 22 – Km 45

**25K:** postos no Km 14

**12K:** 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:** Camisa Vermelha



# CONTATOS TELEFÔNICOS PARA EMERGÊNCIAS:

\* Beto Bocalon (Organizador): 54 99699-5056

\* Felipe (Percorso) 54 99707-1192

\* Juliano (Percorso) 54 99939-2575

\* João (Percorso) 54 99679-8876

\* Cláudio (Percorso): 54 99921-8551

Odilson(Cronometragem): 51 99748-7132

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

Coordenação da Arena \_\_\_\_\_

\* (Equipe Socorrista): \_\_\_\_\_

Isa (Aux Secretaria da Prova) 54 99635-8146

**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!**