



Ultramaratona dos 5 Distritos de Valença-RJ

REGULAMENTO 2025

1 - CRONOGRAMA DO EVENTO ESPORTIVO

INSCRIÇÕES: Ticket Sports (Data abertura divulgada no site www.5dultramathon.com.br)

Local: Pousada São Manoel - Av do Contorno, 100 - Cambota, Valença - RJ.
(Entrega kits, jantar massas, palestra e briefing (últimas informações))

TODAS AS MODALIDADES

Dia 18/04/2025 Sexta-feira

08:00 às 18:00 - Entrega de Kit / Recebimento de Drop Bag.

18:00 às 20:00 – Jantar de massas.

20:00 às 22:00 – Palestra Márcio Villar e Briefing.

22:00 – Liberação para descanso.

APENAS PARA MODALIDADE 220KM

Dia 19/04/2025 Sábado (Pousada São Manoel)

06:00 – Café da manhã (atletas hospedados na Pousada São Manoel)

07:45 – Música da prova e chamada dos atletas.

08:00 – Largada **220km** com carro madrinha na frente.

08:30 às 18:00 - Última entrega de Kit (Apenas para 120km, 80km, 20km e 10km)

Dia 21/04/2025 Segunda-feira

08:00 – Encerramento da prova em Estação Ferroviária Barão de Juparanã (Antiga Estação Desengano).

APENAS PARA MODALIDADE 120KM

Dia 20/04/2025 Domingo

07:45 – Música da prova e chamada dos atletas.

08:00 – Largada em Praça Barão de Santa Clara, Rio Preto - MG.

Dia 21/04/2025 Segunda-feira

08:00 – Encerramento da prova em Estação Ferroviária Barão de Juparanã (Antiga Estação Desengano).

09:00 – Cerimonial de Premiação.

APENAS PARA MODALIDADE 80KM

Dia 20/04/2025 Domingo

06:45 – Música da prova e chamada dos atletas.

10:00 – Largada em Restaurante Recanto da Roça, Conservatória - RJ.

Dia 21/04/2025 Segunda-feira

02:00 – Encerramento da prova em Estação Ferroviária Barão de Juparanã (Antiga Estação Desengano).

09:00 – Cerimonial de Premiação.

APENAS PARA MODALIDADE 21KM

Dia 20/04/2025 Domingo

07:45 – Música da prova e chamada dos atletas.

08:00 – Largada em Restaurante Rancho JR, Valença - RJ.

12:00 – Encerramento da prova em Estação Ferroviária Barão de Juparanã (Antiga Estação Desengano).

13:00 – Cerimonial de Premiação.

APENAS PARA MODALIDADE 10KM

Dia 20/04/2025 Domingo

08:45 – Música da prova e chamada dos atletas.

09:00 – Largada na Praça de Barão de Juparanã, Valença - RJ.

12:00 – Encerramento da prova em Estação Ferroviária Barão de Juparanã (Antiga Estação Desengano).

13:00 – Cerimonial de Premiação.

2 – LARGADA

- A LARGADA será realizada pontualmente no horário pré-estabelecido para cada Modalidade.
- **NÃO SERÃO TOLERADOS ATRASOS.** O atleta que não estiver presente na largada será considerado desistente.
- Após o horário determinado acima, os kits não poderão mais ser retirados em nenhuma hipótese ou circunstância.
- Os atletas que não retirarem seus kits dentro dos horários estabelecidos serão considerados desistentes.
- Para a retirada de seu kit, deverá levar consigo impresso e assinado todos os documentos exigidos para sua modalidade:

80km – Termo de Responsabilidade

120km - Termo de Responsabilidade e Atestado Médico

221km – Termo de Responsabilidade e Atestado Médico

3 – SURVIVOR

O QUE É SER?

“SURVIVOR”: O atleta inscrito como “Survivor” é caracterizado por **NÃO** ter nenhum apoio, podendo contar somente com ele mesmo e a organização. Deverá levar consigo todo equipamento obrigatório e ser provedor de sua hidratação e alimentação durante o percurso.

IMPORTANTE: O atleta deve respeitar as características de sua modalidade. **NINGUÉM PODE** fornecer apoio ao atleta SURVIVOR. A menos que isso seja uma questão de humanidade e emergência extrema. Exemplo: 1) O atleta “Survivor” sente-se mal por sua alimentação e hidratação ter acabado e local não oferece opções. 2) O atleta “Survivor” precisa de atendimento médico.

PENALIDADES: Todo atleta Survivor ao receber apoio estará cometendo uma falta grave, passível de desclassificação.

4 – ITENS OBRIGATÓRIOS

- Os itens obrigatórios deverão ser levados pelo atleta.
- Não é permitido o envio de nenhum dos itens obrigatórios na DROP BOX.
- Certifique-se que está levando com você todos os itens obrigatórios.
- Os fiscais da prova poderão a qualquer momento solicitar a checagem do equipamento obrigatório.
- A chegada nos encerramentos de prova e ou POSTOS de CONTROLE a noite sem colete e sem lanterna acarretará em desclassificação, mesmo que o atleta esteja portando os equipamentos na mochila.

EQUIPAMENTOS OBRIGATÓRIOS - 5D ULTRAMARATHON								
ULTRA 5D	Manta térmica	Corta vento	Colete refletivo	Mochila Hidratação	lanterna	Suplementação hidratação	Anorak	Kit 1º socorros
220K	Sim	Opcional	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim
120K	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Opcional	Sim
80K	Sim	Opcional	Sim	Sim	Sim	Sim	Opcional	Sim
EQUIPAMENTOS OBRIGATÓRIOS - 5D ULTRAMARATHON								
HALF 5D	Manta térmica	Corta vento	Colete refletivo	Cinto Hidratação	lanterna	Suplementação hidratação	Anorak	Kit 1º socorros
21K	Não	Não	Não	Sim	Não	Não	Não	Opcional
10K	Não	Não	Não	Opcional	Não	Não	Não	Opcional

Todos os atletas serão SURVIVOR, não será permitido o trânsito de veículos motores ou qualquer outro meio de transporte no percurso, sem autorização da organização.

5 – SEGURANÇA DO ATLETA E EQUIPE:

- Todos os mapas de todas modalidades estão disponíveis no site www.5dultramarathon.com.br em formato GPX que pode ser visualizado em Note Book, Tablet e Smartphone, através do aplicativo “GPX VIWER” (gratuito para Android) ou equivalente para Apple.
- As operadoras funcionam bem na região, porém em alguns pontos os atletas não terão acesso à internet.

6 - PONTO DE CONTROLE / SUPORTE

- Os PCS estarão ao longo de todo o percurso, conforme tabela de tempo de corte, até a passagem do último atleta ou até o tempo limite.
- Considerado o atleta cortado ou desistente e desejar continuar, poderá fazê-lo desde que entregue ao fiscal seu número de peito. Ciente de que daquele ponto em diante o atleta não faz mais parte da prova, isentando a organização de quaisquer responsabilidades.

7 - DROP BAG

A dimensão máxima permitida será de 50x50.

A organização levará para o PCS e identificará com o número de peito do atleta.

Será permitido somente UMA drop bag por atleta

A devolução das drop bags serão realizadas somente ao atleta e após a chegada do carro serra fila, podendo ocorrer até 1h após o encerramento do evento.

Os atletas não terão como resgatar a drop logo ao chegarem, devendo aguardar o carro cerra-fila da prova 220km.

Os pertences, deixados nas drop (roupas/alimentos) após o encerramento do evento, serão doados.

A organização não se responsabiliza pelos itens enviados.

Envie somente itens descartáveis e que não estejam embalado em vidro.

8 - ATENDIMENTO MÉDICO.

Ao longo do percurso os atletas cruzarão por CINCO Distritos, que estarão cientes do evento e em alerta para qualquer emergência.

O atleta, em caso de acidente deverá:

- 1- Entrar em contato com a organização;
- 2- Entrar em contato com a unidade médica mais próxima;
- 3- Caso tenha condições de locomoção, poderá seguir para a cidade mais próxima, e comunicar a organização o mais breve possível.

9 – IDENTIFICAÇÃO DO ATLETA

Os atletas deverão facilitar a identificação, prendendo o número na mochila e em algum local na parte da frente do corpo.

IMPORTANTE !!!

Ao chegar no PCS (não informado pela organização), o atleta será fiscalizado por um Staff ou qualquer um dos organizadores. O qual irá pedir a apresentação de 1 item obrigatório. A não apresentação deste item acarretará

na penalização em +2 horas (somadas ao tempo de conclusão). Será então solicitado outro item obrigatório. Novamente não apresentando, o atleta será penalizado em +4 horas (somadas ao tempo de conclusão). Por último, será solicitado mais 1 item obrigatório ao atleta. Novamente não apresentando, o atleta será **desclassificado** e deverá retornar, por meios próprios, para qualquer PCS ou sua residência. Não tendo mais qualquer vínculo com a prova.

10 - MARCAÇÃO DO PERCURSO:

- A marcação do percurso será observada pelos atletas durante a prova por PLACAS e FITAS (As cores das fitas e as placas serão divulgadas no Guia especial do atleta)

Todo local que o atleta deverá virar à direita, esquerda ou seguir em frente, terá OBRIGATORIAMENTE uma sinalização.

Não entre em locais sem sinalização, na dúvida, pare, olhe bem ao redor e confira no GPX.

Siga apenas as sinalizações da prova.

Atenção!!

Em pouquíssimos locais do percurso, o atleta percorrerá por estrada asfaltada. Mesmo sinalizada com cones ou batedores, tenham cuidado, seguindo sempre pelo canto ou acostamento.

11 - PORTEIRAS (FAZENDAS) e CONSCIENTIZAÇÃO ECOLÓGICA

Os atletas, (principalmente 220km e 120km), encontrarão porteiras fechadas que dividem várias fazendas. A entrada está liberada, no entanto, o atleta deverá fechar ao passar. Isso evita que o gado de uma fazenda se misture com os outros, o que causa um tremendo transtorno para os fazendeiros. Caso seja observado o não cumprimento desta regra, o atleta será penalizado +2 horas (somadas ao tempo de conclusão), por porteira deixada aberta.

O atleta deverá guardar seu lixo consigo ou descartar em locais apropriados ou quando chegar aos PC's.

A não observação destas regras, além da supracitada penalização, poderá inviabilizar outra edição deste evento ou até de qualquer outro evento na região.

12 - AS REGRAS

Este regulamento deverá ser cumprido por todos os participantes do evento.

As penalidades estão supracitadas neste regulamento.

Qualquer recurso será analisado pela organização apenas após a prova.

O recurso deverá ser entregue a organização em até 30 minutos após o término da prova, por escrito e com identificação completa do reclamante, nome, número e documento (o mesmo da inscrição).

O Atleta é responsável por qualquer comportamento inadequado, antidesportivo ou que ponha em risco a segurança de qualquer participante do evento, podendo acarretar em penalização por horas ou desclassificação.

13 - DESISTÊNCIA

Em caso de desistência o atleta deverá comunicar à organização o mais breve possível.

14 – RECLAMAÇÕES DIVERSAS

Ao observar fraude, seja ela realizada por qualquer outro atleta, staff ou outra pessoa, mesmo que não tenha vínculo com a prova. O atleta deverá informar imediatamente à organização ou no próximo PC.

Caso o atleta apresente provas concretas, tais como: foto ou filmagem, será instaurado imediatamente uma averiguação, podendo a organização tomar uma decisão imediata ou após o encerramento oficial da prova. Ficando o resultado oficial suspenso até a decisão final, caso haja recurso da outra parte.

15 - TRANSPORTE PARA A LARGADA

Com maior proximidade do evento, será solicitado via Whatsapp a reserva do transporte. Terá prioridade no embarque os que realizarem a reserva previamente.

O transporte será contrato diante da quantidade de reservas realizadas.

16 – TROCA DE TITULARIDADE DE INSCRIÇÃO

A troca de titularidade, não é permitida. O atleta que não poderá comparecer à prova, deverá solicitar o cancelamento da inscrição (conforme política de cancelamento).

Uma vez tendo direito ao crédito, poderá transferi-lo a outro atleta. Podendo o novo atleta utilizar o valor disponível em crédito para uma nova inscrição.

Item 17 – INSCRIÇÕES

As inscrições deverão ser realizadas através do site www.ticketsports.com.br até o limite das vagas.

VALOR DAS INSCRIÇÕES - 5D ULTRAMARATHON			
ULTRA 5D	Nº ATLETAS	LOTE FIXO	ENCERRAMENTO DAS INSCRIÇÕES
220K	100	R\$ 1.200,00	50 primeiras com kit premium (Até completar). Demais inscrições até 30 jan/25
120K	150	R\$ 900,00	
80K	150	R\$ 600,00	
VALOR DAS INSCRIÇÕES			
HALF 5D	Nº ATLETAS	LOTE FIXO	
21K	100	R\$ 300,00	30 janeiro 2025
10K	100	R\$ 150,00	

Kit PREMIUM= Hospedagem grátis de 18 a 21 abril 2025 com café da manhã + brindes especiais dos organizadores.

A 5D Ultramarathon oferece um lote promocional para os 50 primeiros inscritos nas distâncias 220K, 120K e 80K: os 50 primeiros terão cortesia de 18 a 21 de abril de 2025 na hospedagem da Pousada São Manoel, local da largada dos 220K; para diárias adicionais e inclusão de acompanhantes, o atleta deverá fazer contato com a organização da prova através do telefone (91) 998323327.

Além disso, o valor da inscrição dará direito aos itens abaixo:

Número de peito para todos;

Camisa da 5D Ultramarathon para todos;

Utilização da infraestrutura local durante o evento;

Apoio alimentar e de hidratação durante a competição;

Medalha de participação os atletas inscritos que completarem o percurso;

Troféu na classificação masculina e feminina que completarem o percurso de 220K;

ALMOÇO GRÁTIS no Km 51 para os atletas inscritos nos 220K;

Troféu para os 5 primeiros na classificação masculina e feminina dos 120K;

Troféu para os 3 primeiros na classificação masculina e feminina dos 80K;

Troféu para os 3 primeiros na classificação masculina e feminina dos 20K; e

Troféu para os 3 primeiros na classificação masculina e feminina dos 10K;

OBSERVAÇÕES

O cardápio da prova será especificado mais próximo do evento, mas devemos ter frutas, biscoitos, pratos quentes, água, café, refrigerante.

As opções de inscrição para 10K e 21K na 5D Ultramarathon tem o objetivo de fomentar a modalidade a atletas iniciantes ou que ainda não se aventuraram em distâncias maiores e também proporcionar uma participação mais ativa aos amigos, familiares e apoios dos atletas que passarão longas horas nos 5 Distritos de Valença-RJ e adjacências. Acreditamos que essas opções, além de ajudar os apoios a entenderem o que seus atletas irão enfrentar, irá desmistificar um pouco desta modalidade estimulando os corredores a se desafiarem.

18 – PREMIAÇÃO

PREMIAÇÃO - 5D ULTRAMARATHON				
ULTRA 5D	ATLETA	TROFÉU MEDALHA	MEDALHA	Premiação extra
220K	MASC/FEM	1º ao 5º geral	6º ao último	A CARGO DA ORGANIZAÇÃO
120K	MASC/FEM	1º ao 3º geral	4º ao último	
80K	MASC/FEM	1º ao 3º geral	4º ao último	
VALOR DAS INSCRIÇÕES				
HALF 5D	ATLETA	TROFÉU MEDALHA	MEDALHA	
21K	MASC/FEM	1º ao 3º geral	4º ao último	A CARGO DA ORGANIZAÇÃO
10K	MASC/FEM	1º ao 3º geral	4º ao último	

Os campeões Mas/Fem, das modalidades 220k/120k/80k, além das premiações, ganharão as inscrições com kit premium para o próximo evento organizado pela 5D Ultramarathon (a sua escolha).

19 – PONTO DE CORTE

Ponto de CORTE - 5D ULTRAMARATHON				
ULTRA 5D	KM 50	KM 100	Pace máx.	TEMPO TOTAL DE PROVA
220K	10 horas	24 horas	13'05''/km	48 HORAS
120K	8 horas	20 horas	12'/km	24 HORAS
80K	8 horas	Não tem	12'/km	16 HORAS
Ponto de CORTE				
HALF 5D			Pace máx.	TEMPO TOTAL DE PROVA
21K	Não tem	Não tem	11'26''/km	4 HORAS
10K	Não tem	Não tem	18'/km	3 HORAS

20 – TERMO DE RESPONSABILIDADE

No ato da inscrição, ao concordar com o regulamento, o (a) participante aceita todos os termos do regulamento e assume total responsabilidade por sua participação no evento de acordo com o TERMO DE RESPONSABILIDADE, parte integrante deste regulamento.

TERMO DE RESPONSABILIDADE

Eu, _____ atleta no cadastramento da inscrição na Primeira Edição da 5D ULTRAMARATHON, no perfeito uso de minhas faculdades, DECLARO para os devidos fins de direito que:

1. Estou ciente de que se trata de uma corrida de longas distâncias.
2. Atesto que estou em plenas condições físicas e psicológicas de participar desta CORRIDA e estou ciente que não existe nenhuma recomendação médica que me impeça de praticar atividades físicas.
3. Assumo, por minha livre e espontânea vontade, todos os riscos envolvidos e suas consequências pela participação nesta PROVA (que incluem possibilidade de invalidez e morte), isentando a organização, colaboradores e patrocinadores de TODA E QUALQUER RESPONSABILIDADE por quaisquer danos materiais, morais ou físicos, que porventura venha a sofrer, advindos da participação nesta PROVA.
4. Li, conheço, aceito e me submeto integralmente a todos os termos do regulamento da 5D ULTRAMARATHON.
5. Em caso de participação neste evento, representando equipes de atletas ou prestadores de serviços e/ ou qualquer mídia ou veículo, declaro ter pleno conhecimento, e que aceito o regulamento da corrida, bem como, a respeitar as áreas da organização destinadas as mesmas, e que está vedada minha participação nas estruturas de apoio a equipes montadas em locais inadequados, ou que interfiram no andamento do evento, e também locais sem autorização por escrito da organização, podendo ser retirado da CORRIDA e do local do evento em qualquer tempo.
6. Estou ciente das penalidades e possível desclassificação que posso sofrer caso descumpra o regulamento ou cometa falta grave. Excluo meu direito de reclamação sobre tais aspectos da corrida.
7. Autorizo o uso de minha imagem, assim como familiares e amigos, para fins de divulgação do evento, por fotos, vídeos e entrevistas em qualquer

meio de comunicação, sem geração de ônus para a organizadora, mídia e patrocinadores.

8. Estou ciente que na hipótese de suspensão da prova por questões de segurança pública ou força maior, todos os eventuais custos referentes à locomoção, preparação, estadia, inscrição, entre outros gastos despendidos pelo atleta será suportados única e exclusivamente por mim, isentando a Comissão Organizadora pelo ressarcimento de qualquer destes custos.

9. Assumo com todas as despesas de hospedagem, traslados, seguros, assistência médica e quaisquer outras despesas necessárias sob minha responsabilidade nesta corrida; antes, durante ou depois da mesma.

10. Compreendi e estou de acordo com todos os itens deste TERMO DE RESPONSABILIDADE e do regulamento da 5D Ultramarathon, isentando assim quem quer que seja, de toda e qualquer responsabilidade legal de tudo o que vier a ocorrer com o (a) atleta sob minha responsabilidade por consequência da sua participação nesta corrida.

Valença-RJ, de de 2025.

ASSINATURA DO ATLETA

A Comissão Organizadora poderá, a seu critério ou conforme as necessidades do evento, alterar ou revogar este regulamento, total ou parcialmente, informando as mudanças.

Os casos omissos deste regulamento serão dirimidos pela Comissão Organizadora de forma soberana, não cabendo recurso a estas decisões.

Este regulamento poderá sofrer alterações visando à necessidade de segurança e proteção aos atletas.

Adaptações serão feitas, se necessárias, ficando reservado o direito de alteração e inclusão de Itens deste regulamento a qualquer momento sem prévio aviso.

O ATLETA INSCRITO NA 5D ULTRAMARATHON DEVERÁ ACOMPANHAR AS INFORMAÇÕES, BEM COMO OS GUIAS, QUE SERÃO LANÇADOS NO SITE E NAS REDES SOCIAIS DA PROVA.

21 – CONTATO

WHATSAPP

91 99832-3327 Anderson Azevedo

21 99737-5251 Carlos Zuma

Valença-RJ, 18 de agosto de 2024.

Anderson Azevedo

Organizador da 5D Ultramarathon

Carlos Zuma

Auxiliar Técnico da 5D Ultramarathon