

REGULAMENTO OFICIAL – LAGUNA RACE 2025.

Xco do Laguna, surgiu na necessidade de haver um lugar para treinos de trilha, após a extinção do Xco do 3 Barras.

Assim se surgiu o xco do Laguna agora completando 3 anos de sua existência.

 Local e Datas:

Data do evento dia 22 e 23 de novembro de 2025.

O evento acontece no dia 22 de novembro no sábado as provas xcc e Kids.

E no dia 23 domingo as provas de Trai Run pela manhã e xco.

O Laguna Race 2025 será realizado no Circuito do Xco Laguna – Região do Bairro Jardim Laguna, Linhares–ES, reunindo quatro modalidades em dois dias de evento:

Sábado – 22 de novembro de 2025

 14h00 – XCC Laguna Race

 16h00 – Kids & Júnior Race

Domingo – 23 de novembro de 2025

 07h00 – Trail Run Laguna (Trail Festivo 4.5km)

 09h00 – XCO Laguna Race

OBJETIVO DO EVENTO

Promover o esporte, o ciclismo de montanha e o trail run na região de Linhares, incentivando o espírito esportivo, o desafio pessoal e o contato com a natureza.

O evento tem caráter amador e recreativo, aberto a atletas e entusiastas de todas as idades, com estrutura de apoio, segurança e hidratação.

1. REGULAMENTO XCC – SHORT TRACK XCO LAGUNA RACE.

Características Técnicas

Distância do circuito: 1,4 km por volta.

Primeira volta tendo o start loop com a volta total de 2.6 km a volta.

Terreno: circuito fechado, técnico, com subidas curtas e curvas rápidas

Tempo médio por volta: 5 a 6 minutos.

Abrindo os festejos do aniversário de 3 anos.

Xco Laguna Race primeira prova xcc short track, consiste em ser uma prova mais explosiva e curta ! com a duração no máximo até 30 minutos, no dia seguinte mantendo a recuperação e a hidratação.

E aí vem a Prova de xco, que é mais longa e intensa de disputa no Domingo 23.

Horário

Largada às 14h00 (sábado, 22 de novembro de 2025)

Categorias e Voltas XCC.

Categoria, Voltas, Distância e Premiação:

Master e Feminino:

3ª volta (2,6 + 1,4 + 1,4) → 5,4 km – 21 min.

Sport:

4ª volta (2,6 + 3×1,4) → 6,8 km – 26 min.

Pró:

5ª volta (2,6 + 4×1,4) → 8,2 km – 31 min

Inscrição

Lote promocional: R\$ 65,00

Lote normal: R\$ 75,00

No dia: R\$ 85,00

Regras Gerais

Obrigatório os itens de segurança tais como óculos, luvas, Capacete obrigatório durante toda a prova;

Não será permitido auxílio externo ou empurrar outro atleta;

Cortes de percurso resultam em desclassificação;

Largada em grid único, com posicionamento por ordem das posições do XCC no grid, conforme as posições disputadas no sábado.(Posicionamento privilegiado).

2. REGULAMENTO KIDS & JÚNIOR LAGUNA RACE

Data e Horário

Sábado, 22 de novembro – a partir das 16h00

Categorias

Categoria/Idade/Distância / Formato:

Balance Bike até 5 anos 50 a 100 m.

>Pré-Mirim 6 a 7 anos 500 m a 1 km.

>Mirim:

8 a 9 anos até 2 km.

>Infanto-Juvenil:

10 a 12 anos 3 a 5 km.

>Júnior:
13 a 15 anos 8 a 10 km.

Premiação

Medalhas de participação a todos os inscritos.

Sem cronometragem episódio simbólico .

Inscrição

Grátis para quem adquirir o combo XCC + XCO.
Direito a 1 inscrição Kids .

Inscrições individual R\$ 35,00 avulso. (Por atleta Kids)

Regras

Obrigatório o uso de capacete;

Prova recreativa, com supervisão da organização;

Com placa na bike.

3. REGULAMENTO TRAIL RUN LAGUNA (TRAIL RUN FESTIVO)

Data e Horário

Domingo, 23 de novembro – largada às 07h00

Percurso

Circuito completo: 4,5 km (1 volta)

Terreno: trilhas naturais, areia, subidas leves e trechos de mata nativa.

Categorias

Categoria/Voltas/Distância/ Premiação.

Masculino Único_1Volta_4,5km.

Medalhas 1º ao 7º lugar.

Feminino Único_1Volta_4,5km.

Medalhas 1º ao 7º lugar

Inscrição

Valor: R\$ 50,00

Limite de vagas: 80 atletas

Premiação

Medalha Finisher a todos os participantes;

Medalhas do 1º ao 7º lugar masculino e feminino;

Sem cronometragem oficial.

Hidratação e Alimentação

Ponto de hidratação e alimentação pós-prova com:

Água mineral, isotônicos .

Frutas (banana, melancia)

Paçocas, Jujuba, Mariola.

Regras

Uso obrigatório de número de identificação;

Proibido o descarte de lixo na trilha;

Evento de caráter festivo para incentivar a prática esportiva .

4. REGULAMENTO XCO – CROSS COUNTRY OLÍMPICO

17 Data e Horário

Domingo, 23 de Novembro – largada às 09h00.

Primeira bateria.
Largada 9:00hs .
Master 3 voltas .
Feminino 3 voltas.

Segunda bateria .
Largada 10 horas .
Sport 4 voltas .

Terceira bateria .
Largada 11 horas .
Pró 5voltas .

Volta completa 4.5km, entre 2.5 km de trilha na mata e trilha no pasto .

Características Técnicas

Circuito: 4,5 km por volta, tempo médio 15minutos .

Altimetria média: 100mts por volta .

Terreno: trilhas técnicas, curvas de nível, descidas e obstáculos naturais.

Categorias e Voltas

Categoria, Voltas, Distância e Premiação.

>>Pró_5voltas_22,5 km.
Troféus 1º ao 5º lugar .
Tempo 1h15minutos.

>>Sport_4voltas_18 km.
Troféus 1º ao 5º lugar .
Tempo 1h.

>>Master 50+_3voltas_13,5 km.
Troféus 1º ao 5º lugar .
Tempo 45minutos.

>>Feminino_3voltas_13,5 km
Troféus 1º ao 5º lugar .
Tempo 45minutos

💰 Inscrição XCO:

Lote promocional: R\$ 65,00

Lote normal: R\$ 75,00

No dia: R\$ 90,00

Combo XCC + XCO: R\$ 130 (promocional) / R\$ 150 (fora do lote)

🚩 Regras Técnicas

Capacete obrigatório durante todo o percurso;

Ajudas externas apenas em zonas definidas;

Não é permitido trocar bicicleta durante a prova;

O atleta deve completar todas as voltas para ser classificado;

Cortes ou atalhos implicam desclassificação imediata.

Fica proibida a participação de bike e bikes com propulsão motorizadas elétricas.

💧 ESTRUTURA DE APOIO

Pontos fixos de hidratação no percurso do XCO;

Carro de apoio com água e primeiros socorros;

Ambulância de plantão;

Área de alimentação e descanso na chegada;

Retirada de kit na loja Ride Bike Linhares durante a semana anterior ao evento ou no local da largada.

TERMO DE RESPONSABILIDADE

Ao se inscrever em qualquer modalidade do Xco Laguna Race (XCC, KIDS, TRAIL RUN, XCO) 2025, o participante declara:

1. Estar em boas condições físicas e psicológicas para participar das provas;
2. Estar ciente dos riscos inerentes a atividades esportivas em trilhas e estradas;
3. Participar por vontade própria e sob responsabilidade pessoal;
4. Isentar os organizadores, patrocinadores, voluntários e apoiadores de qualquer responsabilidade civil, material, moral ou física por acidentes ou prejuízos antes, durante ou após o evento;
5. Autorizar o uso de sua imagem, nome e voz em materiais promocionais, sem ônus;
6. Concordar com todas as regras deste regulamento.

ORGANIZAÇÃO

Realização: Baldi Eventos

Apoio: Ride Bike Linhares

Instagram: @baldi_eventos

E-mail: marciobaldiss@hotmail.com