



# REGULAMENTO TRAIL RUN/ CORRIDA DE RUA



**INSANITY MOUNTAIN**REGULAMENTO 2025  
TRAIL RUN

Etapa: Polenta Off Road - Venda Nova do Imigrante – ES – Brasil



PÁGINA

**2/22**

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

## INSANITY MOUNTAIN

REGULAMENTO 2025

TRAIL RUN

Etapa: Polenta Off Road - Venda Nova do Imigrante – ES – Brasil



PÁGINA

**3/22**

REV.

**0**

<b>19.0</b>	<b>PUBLICIDADE E DIREITO DE USO DE IMAGEM</b>	<b>15</b>
<b>20.0</b>	<b>RESPONSABILIDADES, OBRIGAÇÕES E REGRAS ESPECÍFICAS</b>	<b>16</b>
<b>21.0</b>	<b>RISCOS ENVOLVIDOS NAS ATIVIDADES</b>	<b>19</b>
<b>22.0</b>	<b>PUNIÇÕES</b>	<b>19</b>
<b>23.0</b>	<b>TERMO DE RESPONSABILIDADE</b>	<b>21</b>

## INSANITY MOUNTAIN

REGULAMENTO 2025  
TRAIL RUN

Etapa: Polenta Off Road - Venda Nova do Imigrante – ES – Brasil



PÁGINA

4/22

REV.

0

### 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.

### 2.0 LOCAL

Início e término – Polentão, parque de exposições de Venda Nova do imigrante – Espírito Santo

Venda Nova está a aproximadamente 110 Km da capital Vitória, seguindo pela BR-262, o que dá uma viagem de umas 2:20 h, a depender do trânsito.

Com uma beleza peculiar, o local é uma pequena joia das montanhas capixabas. A riqueza de Venda Nova não está na sua “arquitetura europeia”, como poderia pensar quem apressadamente se depara com a propaganda oficial das nossas montanhas.

O entorno de Venda Nova, cheio de montanhas e mata atlântica, guarda muitas outras paisagens belíssimas, a riqueza de Venda Nova está na beleza natural de seu entorno, na força de suas raízes europeias e, principalmente, na pujança do seu agro turismo. Devido à altitude e ao relevo acidentado, o município possui declividade acima de 30% em mais da metade de área, fato que contribui para os inúmeros pontos panorâmicos.

A sede da cidade encontra-se a 730 metros de altitude, porém algumas localidades possuem altitudes maiores que 1.200 metros. O ponto culminante do município está a 1.548

## INSANITY MOUNTAIN

REGULAMENTO 2025  
TRAIL RUN

Etapa: Polenta Off Road - Venda Nova do Imigrante – ES – Brasil



PÁGINA

5/22

REV.

0

metros. Venda Nova do Imigrante é considerada uma das mais elevadas cidades do Espírito santo

O agro turismo foi um grande fator para o desenvolvimento da região. As dificuldades de comunicação e transporte fizeram com que os italianos fabricassem vários produtos em casa, como queijo, pães, vinhos, biscoitos, doces, massas, aguardentes e moinho para milho e café

### 3.0 DATA

Corrida de Rua noturna - 23/05/2025 (Vinte e três de maio de 2025, sexta-feira)

Trail Run- 24/05/2025 (Vinte e quatro de maio de 2025, sábado)

### 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 largada é em grupo e o vencedor é aquele que fizer o menor tempo no circuito da prova (geral e categorias).

**Corrida de rua** é uma modalidade esportiva que consiste em correr em ruas, avenidas ou estradas, geralmente em áreas urbanas. A largada é em grupo e o vencedor é aquele que fizer o menor tempo no circuito da prova (geral, masculino e feminino)

### 5.0 INSCRIÇÕES

On-line, no site sua inscrição

Também acessando o link do instagram do @insanitymountain e do @polentaoffroad

As inscrições são limitadas por se tratar de um local de área de preservação e propriedades particulares 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 após o prazo previsto pelo código defesa do consumidor.**

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:

## INSANITY MOUNTAIN

REGULAMENTO 2025  
TRAIL RUN

Etapa: Polenta Off Road - Venda Nova do Imigrante – ES – Brasil



PÁGINA

6/22

REV.

0

- **Promocional 01 de Abril a 07 de Abril às 23:59hs-** Valor com desconto- 7k:120; 18k:160; 37k:250.
- **08 de Abril a 20 de maio às 23:59hs –** Primeiro lote- 7k:150; 18k:230; 37k:320

### **CORRIDA NOTURNA LOTE ÚNICO – R\$80,00**

**OBS: CLIENTE SICOOB TEM CUPOM DE DESCONTO DE 20% NA CORRIDA NOTURNA, PEGUE SEU CUPOM DE DESCONTO NA SUA AGÊNCIA.**

**Para os valores acesse: link na bio do instagram do @insanitymountain e do @polentaoffroad**

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.

### **6.1 DOCUMENTAÇÃO PARA RETIRADA DO KIT DO ATLETA**

Para a retirada do Kit de Atleta é obrigatória à apresentação de um documento original ou cópia autenticada. Sendo que esta pode ser feito pelo próprio atleta ou por alguém que

## INSANITY MOUNTAIN

REGULAMENTO 2025  
TRAIL RUN

Etapa: Polenta Off Road - Venda Nova do Imigrante – ES – Brasil



PÁGINA

7/22

REV.

0

esteja de porte deste documento. Vale lembrar que a organização não se responsabiliza por estes documentos em porte de terceiros.

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.

Itens obrigatórios exigidos para sua prova serão cobrados e checados na entrega de kits.

### 6.2 DOCUMENTAÇÃO PARA RETIRADA DO KIT DO ATLETA

A entrega de kits será realizada na sexta 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.

6.1.3. Certificado médico assinado contendo: (para o percurso longo 37k)

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 de montanha

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

6.1.3.e.Data (o certificado não poderá ter data superior a 1 ano).

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 6.1, 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 após o evento.

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.

## INSANITY MOUNTAIN

REGULAMENTO 2025  
TRAIL RUN

Etapa: Polenta Off Road - Venda Nova do Imigrante – ES – Brasil



PÁGINA

**8/22**

REV.

**0**

### 6.3 CONTEÚDO DO KIT

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

1. Número do Peito com chip de cronometragem – 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. Camisa do evento
3. Brindes de patrocinadores se houver.
4. Race Book: Manual com cronograma do evento, mapas e informações do percurso a ser disponibilizado virtualmente no Instagram da Insanity Mountain 10 dias antes do evento.

### 6.4 LOCAL PARA RETIRADA DO KIT

Na Arena do evento. Será agendado e comunicado nas mídias sociais.

### 7.0 SEGURO DOS ATLETAS

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

A cobertura individual e nominal.

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;

## INSANITY MOUNTAIN

REGULAMENTO 2025  
TRAIL RUN

Etapa: Polenta Off Road - Venda Nova do Imigrante – ES – Brasil



PÁGINA

**9/22**

REV.

**0**

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;

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

### 9.0 CATEGORIAS PREMIAÇÃO DE 1 A 3 COLOCADO

A CATEGORIA É DEFINIDA CONSIDERANDO A IDADE DO ATLETA EM 31/12/2025, OU SEJA, PARA SABER SUA CATEGORIA VOCE DIMINUI 2025 DO ANO DO SEU NASCIMENTO.

#### LONGO - TRAIL RUN - 37K

- Geral- troféu para os 5 primeiros colocados masculino e feminino
- **Sub 30** – 18 a 29 anos- Masculino e Feminino - Troféu de Premiação para os 3 primeiros de cada gênero;
- **Sub 40-** 30 a 39 anos- Masculino e Feminino - Troféu de Premiação para os 3 primeiros de cada gênero;
- **Sub 45-** 40 a 44 anos- Masculino e Feminino - Troféu de Premiação para os 3 primeiros de cada gênero;
- **Sub 50-** 45 a 49 anos- Masculino e Feminino - Troféu de Premiação para os 3 primeiros de cada gênero;
- **Sub 55-** 50 a 54 anos- Masculino e Feminino- Troféu de Premiação para os 3 primeiros de cada gênero;
- **+ 55** Masculino e Feminino - Troféu de Premiação para os 3 primeiros de cada gênero

#### MÉDIO - TRAIL RUN - 18 K

- Geral- troféu para os 5 primeiros colocados masculino e feminino
- **Sub 30** – 18 a 29 anos- Masculino e Feminino - Troféu de Premiação para os 3 primeiros de cada gênero;
- **Sub 40-** 30 a 39 anos- Masculino e Feminino - Troféu de Premiação para os 3 primeiros de cada gênero;
- **Sub 45-** 40 a 44 anos- Masculino e Feminino - Troféu de Premiação para os 3 primeiros de cada gênero;
- **Sub 50-** 45 a 49 anos- Masculino e Feminino - Troféu de Premiação para os 3 primeiros de cada gênero;
- **Sub 55-** 50 a 54 anos- Masculino e Feminino- Troféu de Premiação para os 3 primeiros de cada gênero;
- **+ 55** Masculino e Feminino - Troféu de Premiação para os 3 primeiros de cada gênero

## INSANITY MOUNTAIN

REGULAMENTO 2025  
TRAIL RUN

Etapa: Polenta Off Road - Venda Nova do Imigrante – ES – Brasil



PÁGINA

10/22

REV.

0

### CURTO - TRAIL RUN - 07K

- **Geral** Masculino e Feminino – Premiação com troféu para os 5 primeiros de cada gênero;
- **Sub 18-** 15 a 18 anos – Masculino e Feminino – troféu Premiação para os 3 primeiros de cada gênero;
- **Sub 30** – 19 a 29 anos- Masculino e Feminino - Troféu de Premiação para os 3 primeiros de cada gênero;
- **Sub 40-** 30 a 39 anos- Masculino e Feminino - Troféu de Premiação para os 3 primeiros de cada gênero;
- **Sub 45-** 40 a 44 anos- Masculino e Feminino - Troféu de Premiação para os 3 primeiros de cada gênero;
- **Sub 50-** 45 a 49 anos- Masculino e Feminino - Troféu de Premiação para os 3 primeiros de cada gênero;
- **Sub 55-** 50 a 54 anos- Masculino e Feminino- Troféu de Premiação para os 3 primeiros de cada gênero;
- **+ 55** Masculino e Feminino - Troféu de Premiação para os 3 primeiros de cada gênero

### POLENTA NIGHT RUN – CORRIDA E CAMINHADA

**Em função de ser a primeira edição desta modalidade teremos premiação geral. Inscrição à partir de 15 anos.**

- **Geral** Masculino e Feminino – Premiação com troféu 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 3 (três) dias e o regulamento será válido durante todo o evento, abaixo a lista básica de atividades para o dia da prova:

POLENTA OFF ROAD

23 a 25 de maio de 2025

Centro de Eventos Pe. Cleto Caliman – Venda Nova do Imigrante / ES

23 – SEXTA-FEIRA

**- 16:00h Início da entrega de material aos competidores**

- 18:00h Abertura da Praça de Alimentação e Festival de Cervejas Artesanais

**- 19:00h Largada POLENTA NIGHT RUN (corrida e caminhada)**

- 19:30h Abertura oficial da 4ª Feira da Aventura das Montanhas Capixabas

- 19:45h Premiação Polenta Night Run

- 20:00h Show Regional

## INSANITY MOUNTAIN

REGULAMENTO 2025  
TRAIL RUN

Etapa: Polenta Off Road - Venda Nova do Imigrante – ES – Brasil



PÁGINA

11/22

REV.

0

### 24 – SÁBADO

#### **- 05:30h Largada POLENTA TRAIL RUN 37k**

- 07:00h Abertura da Praça de Alimentação

- 07:30h Largada ENDURO Kids

#### **- 07:45h Largada Polenta TRAIL RUN 7k e 18k**

- 08:00h Largada 1º dia do ENDURO NACIONAL DA POLENTA

- 08:30h Largada CROSS TESTE ENDURO Kids

- 08:45h Abertura da FEIRA DA AVENTURA das Montanhas Capixabas

- 09:00h Largada RALLY 4x4

#### **- 09:30h Início Premiação POLENTA TRAIL RUN**

- 10:00h Largada ENDURO Cross Teste

- 12:30h Largada BIG TRAIL

- 17:00h Premiação ENDURO

- 19:00h Resultado do 1º dia do Enduro de Regularidade e do Enduro

- 19:30h Mini TOMBO DA POLENTA

- 21:00h Show Regional

### 25 – DOMINGO

- 07:00h Largada 2º dia do ENDURO NACIONAL DA POLENTA

- 07:30h Abertura da Praça de Alimentação, e da FEIRA DA AVENTURA das Montanhas Capixabas

#### **- 08:00h Largada MTB**

#### **- 10:00h Início Premiação MTB**

- 12:00h Apresentação Cultural

- 15:00h Premiação do ENDURO NACIONAL DA POLENTA

- 17:00h Show de Regional

- 20:00h Encerramento

\*Sujeitos a alterações acompanhe as mídias e o facebook

## 10.1 Horário de corte

### Longo 37k

Estaremos divulgando em breve

### Médio 18k

Não tem corte

### Curto 7k

Não tem corte

Os horários definitivos de cada modalidade serão divulgados no Race Book que cada atleta receberá.

## 11.0 LARGADA

## INSANITY MOUNTAIN

REGULAMENTO 2025  
TRAIL RUN

Etapa: Polenta Off Road - Venda Nova do Imigrante – ES – Brasil



PÁGINA

12/22

REV.

0

Cada percurso tem seu horário de largada em grupo pré-definido. Já divulgado na pré programação. 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.

### 12.0 EQUIPAMENTOS OBRIGATÓRIOS

#### PARA OS PERCURSOS LONGO 37k

- Mochila de hidratação que armazene no mínimo 1,5L (garrafinha de água);
- Cobertor de Emergência;
- Apito;
- Kit Primeiros Socorros (Anti-histamínico / Antisséptico / Analgésico, Atadura, Gase, esparadrapo) (consulte seu Médico); **Importante saber como utilizar.**
- Celular com crédito e carregado (levar desligado durante a prova).
- Lanterna de cabeça.
- Atestado médico com validade de 1 ano.

#### PARA O PERCURSO MEDIO 18k

- Mochila de hidratação ou cinto com 1L ou recipiente que armazene no mínimo 1L (garrafinha de água);
- Apito,
- Cobertor de Emergência;
- Kit Primeiros Socorros (Anti-histamínico / Antisséptico / Antialérgico / Analgésico, Atadura, Gase, esparadrapo) (consulte seu Médico);
- Celular com crédito e carregado (levar desligado durante a prova)

#### PARA O PERCURSO Curto

- Mochila de hidratação ou recipiente que armazene no mínimo 500ml (garrafinha de água);
- Apito
- Cobertor de Emergência;

## INSANITY MOUNTAIN

REGULAMENTO 2025  
TRAIL RUN

Etapa: Polenta Off Road - Venda Nova do Imigrante – ES – Brasil



PÁGINA

13/22

REV.

0

- Celular com crédito e carregado (levar desligado durante a prova)

**A organização informa que os itens obrigatórios poderão ser verificados nos PC's (ponto de controle) no decorrer da prova o 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).
- 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.

## INSANITY MOUNTAIN

REGULAMENTO 2025  
TRAIL RUN

Etapa: Polenta Off Road - Venda Nova do Imigrante – ES – Brasil



PÁGINA

14/22

REV.

0

### 13.0 PERCURSO

- **LONGO** – 37Km –
- **MÉDIO** – 18Km –
- **CURTO** – 07Km –
- **NIGHT RUN – CORRIDA E CAMINHADA** – 06k

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 disponibilizado 10 dias antes do evento mídias sociais do evento (link da bio do instagram do @insanitymountain

### 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.

Assim que o Racebook é disponibilizado, uma live briefing será agendada para passar ponto a ponto e sanar dúvidas.

### 15.0 APOIO

Para dar suporte aos atletas teremos no percurso uma equipe de apoio capacitada e especialista do local. 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.

## INSANITY MOUNTAIN

REGULAMENTO 2025  
TRAIL RUN

Etapa: Polenta Off Road - Venda Nova do Imigrante – ES – Brasil



PÁGINA

15/22

REV.

0

### 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 disponibilizado via QRCODE para consulta dos atletas interessados.

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 troféu personalizado.

Todos os atletas que completarem a prova receberão a medalha do evento.

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 chinelos ou descalços.**

### 18.0 PONTUAÇÃO

Prova válida para Pontuação do ranking Insanity 2025.

### 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.

## INSANITY MOUNTAIN

REGULAMENTO 2025  
TRAIL RUN

Etapa: Polenta Off Road - Venda Nova do Imigrante – ES – Brasil



PÁGINA

16/22

REV.

0

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

### 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

- 20.1 Participa do Polenta off road/ 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;
- 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

## INSANITY MOUNTAIN

REGULAMENTO 2025  
TRAIL RUN

Etapa: Polenta Off Road - Venda Nova do Imigrante – ES – Brasil



PÁGINA

17/22

REV.

0

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
- 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

## INSANITY MOUNTAIN

REGULAMENTO 2025  
TRAIL RUN

Etapa: Polenta Off Road - Venda Nova do Imigrante – ES – Brasil



PÁGINA

**18/22**

REV.

**0**

- 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
- 20.21 Mudanças de programação e comunicados importantes serão postados na secretaria do evento e em nosso site de inscrição ou site do evento ou redes sociais. 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, instagram 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 vistoria será feita na retirada do kit e 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 VENDA NOVA DO IMIGRANTE – ES para fins civis e jurídicos.

## INSANITY MOUNTAIN

REGULAMENTO 2025  
TRAIL RUN

Etapa: Polenta Off Road - Venda Nova do Imigrante – ES – Brasil



PÁGINA

19/22

REV.

0

### 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.

Para a boa realização da prova o participante deverá estar usando roupas adequadas para atividade física, remédios 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 15 anos no percurso curto e night run e 18 anos nos demais percursos. Valendo a idade que o atleta terá até 31 de dezembro do ano corrente da prova.

### PUNIÇÕES

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

## INSANITY MOUNTAIN

REGULAMENTO 2025  
TRAIL RUN

Etapa: Polenta Off Road - Venda Nova do Imigrante – ES – Brasil



PÁGINA

20/22

REV.

0

- 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)	1 hora
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 e pacer 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
Não Assinar e não 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

REGULAMENTO 2025

TRAIL RUN

Etapa: Polenta Off Road - Venda Nova do Imigrante – ES – Brasil



PÁGINA

**21/22**

REV.

**0**

### **22.0 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**REGULAMENTO 2025  
TRAIL RUN

Etapa: Polenta Off Road - Venda Nova do Imigrante – ES – Brasil



PÁGINA

22/22

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 DESTA 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 DESTA 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.**