

20ª VOLTA DO LAGO – 2026

REGULAMENTO

1 – A VOLTA DO LAGO

1.1 – A **20ª Volta do Lago CAIXA** será realizada no dia **05 de julho de 2026**, com qualquer condição climática, com **largada na Orla da Ponte JK – SCES Trecho 2 – Beira Lago**, e chegada no mesmo local.

A organização poderá suspender ou adiar o evento por motivos de:

- segurança pública
- condições climáticas extremas
- força maior

1.2 – O evento será realizado nas seguintes distâncias:

- **100 km** – revezamento e individual
- **70 km** – individual
- **50 km** – individual

O percurso ocorrerá nas vias que circundam o **Lago Paranoá**, em circuito **aberto e compartilhado com veículos**.

1.3 – Idade mínima para participação:

Categoria	Idade mínima
Octeto	- 16 anos
Quarteto / Sexteto	- 18 anos
Ultramaratonas	- 25 anos

1.4 – Cada equipe deverá indicar um **capitão**, que será o responsável pela equipe perante a organização.

1.5 – O atleta autoriza o uso de sua imagem para divulgação do evento.

1.6 – A inscrição implica **aceitação total deste regulamento**.

1.7 – Todos os participantes estarão cobertos por **seguro de vida durante o evento**.

2 – CATEGORIAS

Ultramaratonas Individuais

- Ultramaratona Individual **100 km** – **Local de largada: Orla da Ponte JK – SCES Trecho 2 – Beira Lago**

- Ultramaratona Individual **70 km** – **Local de largada:** Via de acesso a Ponte JK (SCES Trecho 3), na altura da via de acesso ao Clube do Médico de Brasília
- Ultramaratona Individual **50 km** – **Local de largada:** No estacionamento da SHIN EQL 2/4 CONJUNTO 12 (antiga PRIM4 ACADEMIA), sugerimos acessar o Google Maps para visualizar melhor a localização

Categorias **masculino e feminino**.

Revezamentos

Quarteto

- Quarteto Masculino
- Quarteto Feminino
- Quarteto Misto (2 homens + 2 mulheres)

Sexteto

- Sexteto Misto
(mínimo de **1 atleta do sexo oposto**)

Octeto

- Octeto Masculino
- Octeto Feminino
- Octeto Misto
(mínimo de **2 atletas do sexo oposto**)

Categoria Policiais / Militares

Equipes compostas por **servidores do órgão representado (mínimo de 50% da equipe, com comprovação documental)**, dependentes e convidados. Deverão fazer a inscrição, obrigatoriamente, com o nome da unidade que representam:

- Unidades da Polícias Militares
- Unidades da Polícia Civil
- Unidades da Polícia Federal
- Polícia Legislativa (Câmara Federal, Senado, Câmara Distrital, etc.)
- Polícia Penal
- Polícia Judicial
- Unidades do Corpo de Bombeiros
- Unidades do Exército Brasileiro
- Unidades da Marinha do Brasil
- Unidades da Força Aérea Brasileira

As equipes deverão obrigatoriamente:

- utilizar o **nome oficial da unidade**
- possuir **mínimo de 1 atleta do sexo oposto na equipe**

Tempo limite para equipes de revezamento:

Distância	Tempo limite
100 km	10 horas

3 – ULTRAMARATONAS INDIVIDUAIS

3.1 – Idade mínima: 25 anos completados em 2026.

3.2 – A organização poderá solicitar currículo esportivo.

3.3 – Será obrigatório atestado médico emitido até 90 dias antes da prova.

3.4 – O atleta deverá possuir apoio logístico próprio.

Tempo limite para Ultramaratonistas Individuais

Distância	Tempo limite
100 km Ultramaratona Individual	11 horas
70 km Ultramaratona Individual	8 horas
50 km Ultramaratona Individual	6 horas

Vagas

Distância Vagas

100 km	40
70 km	60
50 km	150

4 – REGULAMENTAÇÃO DO TRACK LOG

4.1 – Objetivo

Com o objetivo de garantir a integridade técnica do percurso da prova e possibilitar eventual conferência posterior dos trechos realizados pelos atletas, será obrigatória a utilização de dispositivos de georreferenciamento (GPS) durante a realização da prova.

O TRACK LOG terá como finalidade exclusiva a verificação e validação técnica do percurso executado pelo atleta em seu(s) respectivo(s) trecho(s), previamente cadastrados no sistema de inscrição da equipe.

4.2 – Equipamentos aceitos

Serão aceitos como dispositivos de georreferenciamento:

- relógios esportivos com GPS;
- smartphones com aplicativos de rastreamento esportivo;
- outros dispositivos equivalentes, desde que permitam a exportação do percurso realizado.

4.3 – Aplicativos recomendados

A organização recomenda a utilização de aplicativos reconhecidos de monitoramento esportivo, tais como:

- Strava;
- Garmin Connect;
- Polar Flow;
- Coros;
- aplicativos similares de rastreamento esportivo.

4.4 – Responsabilidade pelo registro

Cada atleta será responsável pelo correto funcionamento do equipamento utilizado, incluindo:

- nível de carga da bateria;
- ativação do registro do percurso;
- armazenamento do arquivo correspondente ao trecho realizado.

A organização não se responsabilizará por falhas técnicas, perda de sinal, descarregamento de bateria ou problemas operacionais dos dispositivos utilizados pelos atletas.

4.5 – Envio dos arquivos

Ao término da prova, a equipe deverá disponibilizar à organização os arquivos correspondentes aos percursos realizados por cada atleta em seus respectivos trechos, de forma imediata ou, no máximo, até às 24h do dia 05 de julho de 2026.

A submissão dos arquivos deverá ser realizada por meio de área específica disponibilizada no site oficial do evento.

4.6 – Apuração técnica do percurso

A conferência dos arquivos de TRACK LOG terá caráter exclusivamente técnico e fiscalizatório, sendo utilizada apenas para:

- validação do percurso realizado;
- verificação da passagem pelos trechos previstos;
- análise de eventuais denúncias, recursos ou irregularidades;
- confirmação da execução correta do(s) trecho(s) cadastrados pela equipe.

O TRACK LOG não será utilizado como critério oficial de cronometragem, classificação ou resultado final da prova.

4.7 – Resultado oficial da prova

A apuração oficial dos resultados da 20ª Volta do Lago CAIXA será realizada exclusivamente por meio do sistema eletrônico de cronometragem utilizado pela organização, através de:

- chip eletrônico;
- tapetes de controle;
- pontos oficiais de aferição da prova.

Os tempos registrados pelo sistema oficial de cronometragem serão considerados soberanos para definição da classificação final das equipes e atletas das categorias individuais.

4.8 – Penalidades

A ausência do registro do TRACK LOG, inconsistências relevantes no percurso ou o não envio dos arquivos dentro do prazo estabelecido poderão resultar, a critério da organização, em:

- advertência;
- penalização;
- desclassificação.

4.9 – Disposições complementares

A organização poderá solicitar, a qualquer momento, esclarecimentos adicionais, arquivos complementares ou informações técnicas referentes aos registros apresentados pelas equipes e atletas.

As orientações operacionais complementares sobre o TRACK LOG poderão ser divulgadas posteriormente pelos canais oficiais do evento.

5 – INSCRIÇÕES

5.1 Plataforma

As inscrições serão realizadas exclusivamente pelo site:

www.voltadolago.com.br

Plataforma:

www.largadaesportiva.com.br

No caso das equipes de revezamento, recomenda-se que a inscrição seja realizada por equipes que possuam **rendimento técnico estimado capaz de completar os 100 km da prova em até 10 (dez) horas**, o que corresponde a um **ritmo médio aproximado de 6 (seis) minutos por quilômetro**.

Essa estimativa tem como objetivo contribuir para o bom andamento da prova, respeitando os horários de abertura e fechamento dos **PI's – Pontos de Integração** e garantindo maior segurança operacional do evento.

Para auxiliar no planejamento da participação, as equipes poderão utilizar o **simulador de ritmo disponibilizado no site oficial do evento**, ferramenta que permitirá estimar o tempo total de prova e estabelecer a estratégia de revezamento, bem como identificar o ritmo médio da equipe.

5.2 TABELA DE VALORES E RESUMO DAS INSCRIÇÕES

Todos os valores já incluem a taxa de administração da plataforma.

EQUIPES DE REVEZAMENTO

Lote	Período	Kit Completo	Kit Econômico
1º Lote	25/03/2026 – 20/04/2026	R\$ 220	R\$ 180
2º Lote	21/04/2026 – 31/05/2026	R\$ 250	R\$ 210
3º Lote	01/06/2026 – 29/06/2026	R\$ 280	R\$ 240

ULTRAMARATONAS

Lote	Período	Kit Completo	Kit Econômico
1º Lote	25/03/2026 – 20/04/2026	R\$ 280	R\$ 240
2º Lote	21/04/2026 – 31/05/2026	R\$ 300	R\$ 260
3º Lote	01/06/2026 – 29/06/2026	R\$ 360	R\$ 320

Kits

Kit Completo

Inclui:

- Camiseta oficial
- Número de peito
- Ecobag / sacola
- Chip de cronometragem
- Meia
- Cinto para número/hidratação
- Medalha pós-prova
- Lanche pós-prova

Kit Econômico

Inclui:

- Número de peito
- Chip de cronometragem
- Medalha pós-prova
- Lanche pós-prova

5.3 Descontos

Atletas **60+ e PCD** possuem direito a **50% de desconto** na inscrição individual conforme legislação.

A organização poderá exigir comprovação documental.

5.4 Política de desconto para grupos:

A organização oferecerá condições especiais para inscrições em grupo, conforme a quantidade de equipes inscritas:

Quantidade de equipes	Desconto
03 a 05 equipes	10%
06 a 10 equipes	15%
11 equipes ou mais	20%

Para a efetivação das inscrições com desconto para grupos, os interessados deverão entrar em contato previamente com a organização por meio do e-mail:

ajr@ajresportes.com.br

A concessão do desconto estará condicionada à análise e validação por parte da organização, bem como ao cumprimento dos procedimentos e prazos estabelecidos.

5.5 Condições de inscrição

- Inscrição realizada **em duas etapas – inscrição da equipe, escolher a forma de pagamento, depois fazer a inclusão dos participantes.**
- Inclusão de todos os dados dos atletas,
- Substituições permitidas até data limite da organização, a ser divulgada tempestivamente
- Parcelamento em **até 3x no cartão**
- O capitão da equipe poderá realizar substituições de atletas e alterações na distribuição dos trechos de corrida até a data limite de **29 de junho de 2026**, conforme as regras estabelecidas pela organização.
Após essa data, não serão permitidas alterações na composição da equipe ou na definição dos trechos. Excepcionalmente, poderão ser autorizadas substituições por

motivo médico devidamente comprovado, mediante análise e aprovação da organização.

- A ordem dos nomes informados na ficha de inscrição não determina, obrigatoriamente, a sequência dos trechos a serem percorridos (ex.: integrante 1 ≠ trecho 1). Caso necessário, a organização poderá solicitar, a qualquer momento, a confirmação da definição dos atletas por trecho, para fins de controle operacional da prova.
- O Congresso técnico poderá ser realizado presencialmente ou virtual, a ser divulgado tempestivamente pela organização

5.6 – Política de Cancelamento e Reembolso

Em conformidade com o Código de Defesa do Consumidor (Lei nº 8.078/1990) e a legislação vigente, ficam estabelecidas as seguintes condições para cancelamento de inscrição e eventual reembolso:

Direito de arrependimento

O participante poderá solicitar o cancelamento da inscrição, com reembolso dos valores pagos, no prazo de até 07 (sete) dias corridos a contar da data da confirmação do pagamento, desde que a solicitação seja realizada antes da realização do evento.

Do valor a ser reembolsado, será descontada a taxa de administração da plataforma de inscrição, por se tratar de serviço já prestado por terceiros.

Cancelamento após o prazo legal

Após decorrido o prazo de 07 (sete) dias corridos, não haverá devolução dos valores pagos a título de inscrição, salvo nas hipóteses expressamente previstas neste regulamento.

Transferência de inscrição

Não será permitida a transferência da inscrição para terceiros, exceto nos casos previstos neste regulamento, especialmente nas hipóteses de substituição de atletas dentro dos prazos estabelecidos pela organização.

Cancelamento ou alteração do evento

Em caso de cancelamento do evento por motivos de força maior, caso fortuito ou por determinação de órgãos públicos, a organização poderá:

- remarcar o evento para nova data;
- oferecer crédito para utilização em futuras edições;
- adotar outras medidas cabíveis, conforme viabilidade operacional;

não sendo devida a restituição integral dos valores, considerando os custos já incorridos na organização do evento.

Desistência do participante

A desistência voluntária do participante não dará direito a reembolso, crédito ou transferência, exceto nos casos expressamente previstos neste regulamento.

Disposições gerais

Toda solicitação de cancelamento deverá ser formalizada por meio do e-mail:

 ajr@ajresportes.com.br

A organização poderá solicitar documentos comprobatórios para análise dos pedidos.

6 – ENTREGA DO KIT

Datas previstas:

Data	Horário
02/07/2026	10h – 22h
03/07/2026	10h – 22h
04/07/2026	09h – 14h

Local:

A confirmar

Não haverá entrega de kits no dia da prova. Essas datas poderão sofrer alteração

7 – LARGADAS

Revezamentos

Largada Ritmo

04h00	5:11 – 6:00 min/km
05h15	3:30 – 5:10 min/km

Ultramaratonas

Distância Largada

100 km	04h15
70 km	06h30
50 km	08h30

8 – PERCURSO

8.1 - O percurso ocorre nas avenidas ao redor do **Lago Paranoá**, com **trânsito aberto e compartilhado**.

8.2 - Os atletas deverão correr **no sentido normal da via**.

8.3 – É obrigação de todos os participantes **conhecer previamente o percurso da prova**, bem como os pontos de troca, postos de controle e demais orientações disponibilizadas pela organização.

8.4 – PI's – POSTOS DE INTEGRAÇÃO

Os **PI's – Postos de Integração** são os locais oficiais para realização das trocas entre os atletas das equipes de revezamento.

Cada PI possui **horário de abertura e fechamento**, conforme tabela abaixo:

PI LOCAL	ABERTURA	FECHAMENTO
1 Praça América Central – EPDB Igreja Presbiteriana – SHIS QI 14/16 Conj. 9	04h30	06h18
2 Paróquia N. Sra. Perpétuo Socorro – EQL 6/8 (Centro Comercial Gilberto Salomão)	05h30	07h12
3 SAFS – Via de ligação L2 Sul a L4 Sul – Estacionamento entre STJ e TCU	06h05	07h49
4 Concha Acústica – beira do lago	06h48	08h32
5 Centro Olímpico UnB – Estacionamento	07h19	09h03
6 Parque Vivencial do Lago Norte – SHIN QL 2 Conjunto 1	07h45	09h35
7 EPPN QI 13 – gramado entre Igreja Batista Lago Norte e Creche Perdiz	07h15	10h48
8 SHIN CA 3 – quase em frente ao Varjão (EPPR DF 005)	08h00	11h19
9 SML MI 7 Conjunto 2/3 – Setor de Mansões do Lago Norte	08h50	12h07
10 Parque do Paranoá	09h20	12h50
11 EPDB SHIN QI 28 Conjunto 2/3 – Lago Norte	09h50	13h14
12 Chegada – Orla da Ponte JK	10h15	14h30

8.5 – Controle de tempo dos PI's

Caso seja identificado atleta ainda em deslocamento no trecho cujo PI já esteja fechado, a equipe será **automaticamente desclassificada da prova**.

Atletas das categorias Ultramaratona Individual (100 km, 70 km e 50 km) poderão permanecer no percurso e continuar a prova mesmo que o PI – Posto de Integração – já tenha atingido seu horário oficial de fechamento.

Entretanto, para fins de **classificação oficial**, o atleta deverá obrigatoriamente completar a prova **dentro do tempo limite estabelecido para a respectiva distância**.

Caso o atleta conclua o percurso após o tempo limite, poderá ser considerado apenas **finisher não classificado**, a critério da organização.

8.6 – Número de identificação

O atleta deverá utilizar **OBRIGATORIAMENTE** o número de identificação fornecido pela **organização**, fixado em local visível.

O **número 1 da equipe será destinado ao capitão.**

8.7 – Regras de revezamento

Cada atleta da equipe deverá correr **pelo menos 1 trecho da prova.**

As trocas entre atletas deverão ocorrer **exclusivamente nos PI's – Postos de Integração.**

Não será permitido que o mesmo atleta realize **dois trechos consecutivos**, exceto nas categorias:

- Ultramaratona Individual 100 km
- Ultramaratona Individual 70 km
- Ultramaratona Individual 50 km

8.8 – Substituição em caso de desistência

Caso um atleta **desista ou se machuque durante o trecho**, a equipe poderá reiniciar o trecho com outro atleta da equipe, desde que:

- o atleta substituto **não tenha realizado o trecho imediatamente anterior.**

8.9 – Pacing

Será permitido **pacing por corredor ou ciclista**, desde que:

- não haja contato físico com o atleta em prova
- não seja utilizado **qualquer veículo motorizado**

8.10 – Veículo de apoio

As equipes poderão contar com **veículo de apoio**, devendo este obedecer às normas de trânsito vigentes.

Não será permitido:

- estacionar em locais proibidos
- parar em acostamentos que prejudiquem o fluxo da prova
- interferir na passagem dos atletas

8.11 – Responsabilidade do veículo de apoio

A organização **não se responsabiliza por ocorrências envolvendo veículos das equipes**, incluindo:

- problemas mecânicos
- infrações de trânsito
- multas ou penalidades legais

Tais ocorrências são de responsabilidade exclusiva das equipes.

8.12 – Hidratação e alimentação

A hidratação e alimentação durante o percurso serão **de responsabilidade do apoio de cada equipe**.

A organização poderá disponibilizar, a seu critério, **pontos adicionais de hidratação ao longo do percurso**.

9 – FISCALIZAÇÃO

A prova será fiscalizada por:

- staffs
- árbitros
- motos de apoio

Falta leve

Penalização: **15 minutos**

Exemplos:

- pacing motorizado
- estacionamento irregular
- lixo no percurso
- atleta extra no PI

Falta grave

Penalização: **desclassificação**

Exemplos:

- atleta sem número
- carona
- não passar nos PI's
- desrespeito à arbitragem

10 – CLASSIFICAÇÃO

Vence a equipe que completar o percurso **no menor tempo total**.

Premiação:

- **Top 3 geral**
- **Top 3 por categoria**
- Será divulgado tempestivamente pela organização, orientações sobre método e equipamentos utilizados
- Os resultados serão divulgados pelas mídias sociais (insta/face), além do site do evento

11 – RECURSOS

Reclamações deverão ser feitas **até 30 minutos após divulgação do resultado oficial**.
Encaminhar para o email da organização: ajr@ajresportes.com.br

As decisões da organização são **soberanas**.

12 – PREMIAÇÃO

Todos os atletas que concluírem a prova receberão **medalha finisher**.

Ultramaratonistas receberão **medalha especial de participação**.

13 – PROTEÇÃO DE DADOS

Os dados pessoais serão tratados conforme a **Lei Geral de Proteção de Dados – LGPD (Lei nº 13.709/2018)**.

Contato:

ajr@ajresportes.com.br

TERMO DE RESPONSABILIDADE

O atleta declara que:

- possui condições físicas adequadas
- assume os riscos da prova
- aceita integralmente este regulamento
- autoriza uso de imagem
- isenta a organização de responsabilidades pessoais

A organização poderá realizar ajustes neste regulamento a qualquer momento, visando melhorias operacionais e de segurança.