

FAQ — BONDE UPHILL 2026

SOBRE O BONDE

1. O que é o Bonde Uphill?

O Bonde Uphill é o time oficial de treinos da Etapa Cristo Redentor, criado para preparar os atletas para os desafios das subidas da Uphill.

2. Quem pode participar do Bonde Uphill?

Qualquer pessoa interessada em se preparar para a Uphill pode participar, independentemente de já estar inscrita na etapa.

3. Preciso estar inscrito na Etapa Cristo Redentor para participar do Bonde?

Não. Quem ainda não está inscrito na etapa também pode participar dos treinos do Bonde.

4. Comprei o treino avulso e agora quero me inscrever na etapa. Esse valor é aproveitado de alguma forma?

Não. O valor do treino avulso não é convertido em desconto ou crédito para a inscrição na etapa. Mas o próximo passo compensa: ao se inscrever na Etapa Cristo Redentor, todos os treinos seguintes do Bonde ficam por conta da casa, sem custo adicional.

5. Comprei o pacote de 6 treinos e não vou poder ir em todos. Posso transferir para outra pessoa?

Não. A inscrição é pessoal e intransferível, não sendo possível transferir os treinos do pacote para outra pessoa.

6. Tem idade mínima para participar do Bonde?

Sim. A idade mínima para participar do Bonde Uphill é de 15 anos.

7. Já estou inscrito na Etapa Cristo Redentor. Preciso pagar para participar do Bonde?

Não. Os atletas inscritos na Etapa Cristo Redentor têm acesso ao pacote completo do Bonde, sem custo adicional.

8. Não estou inscrito na Etapa Cristo Redentor. Posso participar de apenas um treino?

Sim. Quem ainda não está inscrito na etapa pode participar de qualquer encontro individualmente, pelo valor de R\$ 50 por treino.

9. Preciso comprar o pacote completo para participar do Bonde?

Não. Para quem ainda não está inscrito na Etapa Cristo Redentor, é possível participar de treinos individuais por R\$ 50.

TREINOS

10. Quantos treinos o Bonde Uphill terá?

O Bonde terá seis treinos, realizados em seis das principais ladeiras e subidas do Rio de Janeiro.

11. Onde serão realizados os treinos?

Os treinos acontecerão em diferentes subidas do Rio de Janeiro. Entre os locais previstos estão Dona Marta, Ladeira do Ascurra, Dona Castorina e Vista Chinesa.

12. Qual será o percurso de cada treino?

A cada semana será escolhida uma nova ladeira. O local e as informações do percurso serão divulgados previamente nos canais oficiais do Bonde.

13. Quando o local do próximo treino será divulgado?

A ladeira da semana será anunciada com antecedência nas redes sociais oficiais do Bonde.

14. Como vou saber a data, horário e ponto de encontro do treino?

Os participantes entrarão no canal oficial do Bonde, onde receberão em primeira mão as informações sobre os próximos encontros.

15. Os treinos acontecem toda semana?

Sim. A proposta do Bonde é realizar um novo treino a cada semana até a Etapa Cristo Redentor.

16. Preciso já ter experiência em corrida de subida?

Não. O Bonde também foi pensado para quem está encarando uma subida pela primeira vez.

17. Quem comanda os treinos do Bonde?

Os treinos são comandados pelo treinador PP (@treinadorpp).

18. Os treinos têm planilha de treinamento?

Sim. O Bonde oferece uma planilha ajustada de acordo com a distância que o atleta pretende disputar.

19. Posso treinar para o 21K no Bonde?

Sim. A preparação contempla também atletas que têm como objetivo chegar ao 21K.

TREINOS NOTURNOS

20. O Bonde terá treinos à noite?

Sim. O programa prevê rodagem noturna como parte da preparação.

21. Preciso levar a lanterna de cabeça para os treinos noturnos?

O material informa que haverá rodagem noturna com lanterna de cabeça, mas é importante confirmar nas orientações de cada treino se o equipamento será fornecido pela organização ou deverá ser levado pelo atleta.

22. Por que haverá treinos noturnos?

Para preparar os atletas para correr em condições semelhantes às que poderão encontrar no dia da prova, quando o Rio estiver iluminado.

ESTRUTURA E SEGURANÇA

23. Haverá hidratação durante os treinos?

Sim. Haverá pontos de hidratação no meio e no final da subida.

24. Haverá sinalização no percurso?

Sim. Os percursos serão sinalizados para ajudar os participantes a seguirem o trajeto correto.

CANCELAMENTO E ALTERAÇÕES

25. Posso cancelar minha inscrição?

Sim. O cancelamento pode ser solicitado dentro do prazo de **7 dias corridos** contados a partir da confirmação do pagamento, por meio do e-mail atendimento@x3mbrasil.com.

26. Posso cancelar minha inscrição depois de 7 dias?

Após o prazo de 7 dias corridos, não é possível solicitar o cancelamento nas condições previstas no regulamento.

27. Posso cancelar minha inscrição por motivo de lesão ou doença?

O regulamento informa que, após o prazo de 7 dias corridos, a organização não se responsabiliza por cancelamentos motivados por lesão ou doença do atleta ou de participantes da mesma inscrição.

28. Posso transferir minha inscrição para outra pessoa?

Não. O regulamento estabelece que **não haverá troca de titularidade.**

CANAIS DE INFORMAÇÃO

29. Onde posso acompanhar as novidades do Bonde Uphill?

Pelas redes sociais oficiais da Uphill, especialmente o Instagram **@uphill.br**, além do canal oficial do Bonde.

30. Como entro em contato com a organização?

Você pode entrar em contato pelo WhatsApp **(21) 97741-2208** ou pelo e-mail **uphill@uphillmarathon.com.br**.