

BRIEFING TÉCNICO

27 DE MAIO

Arraial do Cabo - Rio de Janeiro



PATROCÍNIO:



REALIZAÇÃO:



CRONOGRAMA

24/05

QUARTA-FEIRA

14H ÀS 21H

ENTREGA DE KITS

RIO DE JANEIRO

Drogaria Venâncio
Av. Marquês de Abrantes, 88
Flamengo - Rio de Janeiro, RJ

25/05

QUINTA-FEIRA

NÃO HAVERÁ

ENTREGA DE KITS

26/05

SEXTA-FEIRA

16H ÀS 21H

ENTREGA DE KITS

ARRAIAL DO CABO

Arena WTR - Praia Grande, Arraial
do Cabo - RJ - (Na areia, em frente
ao Hotel Varandas ao Mar)

RETIRADA DE KITS

PARA SI

Para retirar o seu próprio kit, é necessário apenas documento de identificação com foto.

TERCEIROS

- "Autorização de Retirada por Terceiros" preenchida e assinada pelo proprietário da inscrição (modelo: [clique aqui](#));
- Cópia do documento com foto.

MENOR

- "Termo de autorização para Menores" preenchida e assinada pelo responsável (modelo: [clique aqui](#));
- Cópia do documento com foto do responsável e do menor.

27/05
SÁBADO

ARENA WTR

ARRAIAL DO CABO

Arena WTR - Praia Grande, Arraial do Cabo - RJ - (Na areia, em frente ao Hotel Varandas ao Mar)

6h - Arena aberta

6h às 6h45: Entrega de Kits (Todas as provas)

7h LARGADA - Trail Run Full 30km*

7h30 LARGADA - Trail Run Short 6km*

7h45 LARGADA - Trail Run Mid 21km (dupla) e Long 21km (solo)*

8h30 às 11h: Show

10h às 11h - Kids Race

11h30 às 12h: Premiação Geral e Categoria (Short 6km) e Geral Mid 21km Dupla**

12h às 13h: Show

13h: Horário Limite para subir resultado no app STRAVA (Desafio STRAVA)

13h às 14h: Premiação Geral e Categoria (Long 21km e Full 30km) e Desafio STRAVA**

14h às 15h: Show

15h Encerramento da WTR Arraial do Cabo

**Os horários de largada podem sofrer ajustes*

***Os horários das premiações podem sofrer ajustes de acordo com o fechamento das categorias*

RETIRADA DE KITS

21KM - DUPLA

ATENÇÃO!

Os kits devem ser retirados por apenas **UM** integrante da dupla, **não será possível cada integrante retirar o seu kit separadamente.**

- A ordem de corrida dos atletas é de acordo com a ordem preenchida no ato da inscrição e estará no número de peito de cada atleta conforme imagem abaixo. A dupla que não respeitar a ordem estará desclassificada.





SPORT EXPRESS

SEU KIT ONDE VOCÊ QUISE

COMO FUNCIONA

A Run Log retira o kit pelo atleta e faz a entrega no local combinado, podendo ser na própria cidade ou no local da prova.

Comodidade, praticidade e confiança.

CONTATO

WhatsApp: (21) 97039-6204

E-mail: runlogexpress@hotmail.com

VALORES

(para a retirada no Flamengo)

- Flamengo, Catete e Glória: R\$ 13
- Laranjeiras e Botafogo: R\$ 16
- Leme e Copacabana: R\$ 19
- Leblon, Ipanema e Jardim Botânico: R\$ 22
- Centro: R\$ 20
- São Cristóvão, Tijuca, Vila Isabel, Maracanã e Grajaú: R\$ 35
- Engenho Novo e Méier: R\$ 40
- Zona Oeste: R\$ 65
- Niterói: R\$ 75

**Demais localidades consultar valor.*



BATE E VOLTA SEM PREOCUPAÇÕES

COMO FUNCIONA

A Lobos vai te levar e trazer da WTR Arraial do Cabo e você não precisa se preocupar com nada! Tudo pensado para melhor atender os atletas da WTR.

CONTATO

LÉO RINGUES
(21) 99883-3916

VALOR

R\$ 220

sáb
27/05 **IDA**

HORÁRIO E PONTOS DE EMBARQUE

- 2h30 - Rodoviária Novo Rio, Centro - RJ
- 3h - Vila Militar - R. Salustiano Silva, 27 (em frente a igreja São José)

sáb
27/05 **VOLTA**

HORÁRIO E PONTOS DE EMBARQUE

- 15h00 - Arena WTR - Praia Grande, Arraial do Cabo - RJ - (Na areia, em frente ao Hotel Varandas ao Mar)

OBS.: Os pontos de desembarque serão primeiro a Vila Militar e em sequência a Rodoviária Novo Rio.



FOTOS ENTREGA DE KITS

A FOCO RADICAL estará presente na quarta feira de retirada de kit e fará fotos de todos os atletas em nosso backdrop! As fotos serão disponibilizadas gratuitamente, basta acessar o link da nossa bio do instagram ou [clique aqui](#).





TEM AQUELE MATERIAL ESPORTIVO QUE VOCÊ NÃO USA MAIS?

Teremos arrecadação de roupas, tênis, acessórios, entre outros materiais esportivos novos ou usados, na hora da entrega de kit. Todos os equipamentos arrecadados serão destinados para a comunidade local com o objetivo de fomentar o esporte e ajudar aqueles que precisam.

HOTEL OFICIAL



MEDITERRANE
ARRAIAL DO CABO
HOTEL

HOTEL OFICIAL





HOTEL OFICIAL

O Mediterrane Hotel é a hospedagem oficial da WTR Arraial do Cabo!

Situado a 10 minutos da arena WTR, o hotel oferece piscina e terraço ao ar livre, além de sauna, academia e bar. O café da manhã de cortesia é servido diariamente, os quartos possuem TV e ar-condicionado e a propriedade conta com recepção 24 horas.

Todos os atletas WTR terão desconto de 15% nas reservas feitas para o final de semana da prova através do código **WTR15** ou clicando **aqui**.

Não deixe pra depois, garanta sua hospedagem e vá tranquilo para a WTR Arraial do Cabo!

Contato:

+55 24 2223-9292 (tel e whatsapp)

reservas@casteloitaipava.com.br

LARGADAS

PULSEIRAS PACE

PACE: 30 A 40 MIN

PACE: 40 A 50 MIN

PACE: 50 MIN A 1H

PACE: ACIMA DE 1H

- Todas as distâncias largarão conforme os horários do cronograma
- A bateria de cada largada estará na pulseira entregue ao atleta no ato da retirada de kit
- A definição das largadas foi feita com base na resposta realizada no momento da inscrição referente a pergunta “em quanto tempo você corre 10km no asfalto?”
- Cada pulseira terá um acesso específico ao funil de largada, devendo respeitar a ordem chamada pelo locutor momentos antes do horário disposto no cronograma

ACESSO FUNIL DE LARGADA



**ACESSO
PULSEIRA AMARELA**

PACE 40 A 50 MIN



**ACESSO
PULSEIRA VERMELHA**

PACE 50 A 1H



**ACESSO
PULSEIRA VERDE**

PACE 30 A 40 MIN



**ACESSO
PULSEIRA AZUL**

PACE ACIMA DE 1H

NÚMERO DE PEITO

O atleta deve prender o nº de peito na parte frontal da camisa

KIDS

O número de peito da KIDS RACE, corrida infantil, é apenas simbólico, sendo de uso opcional.



DESTAQUE PARA TEST DRIVE DE TÊNIS
(CASO ESTEJA PARTICIPANDO DA AÇÃO)



DESTAQUE PARA GUARDA-VOLUMES

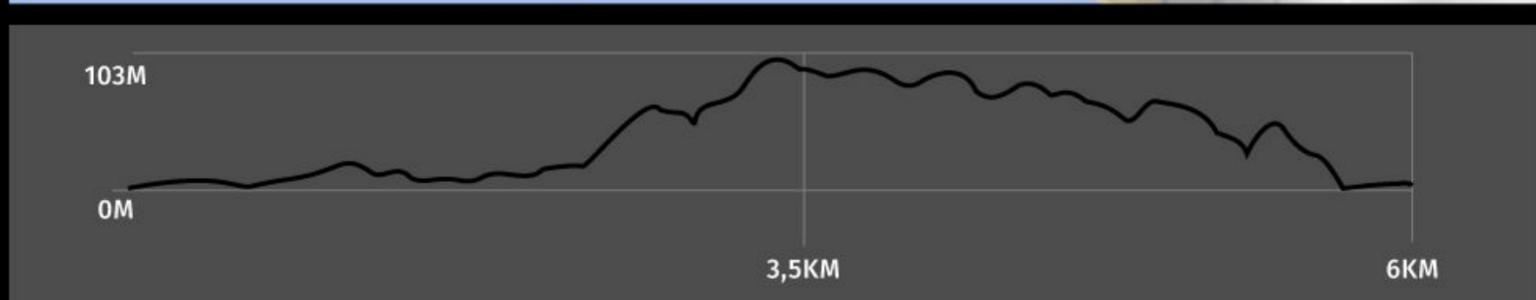
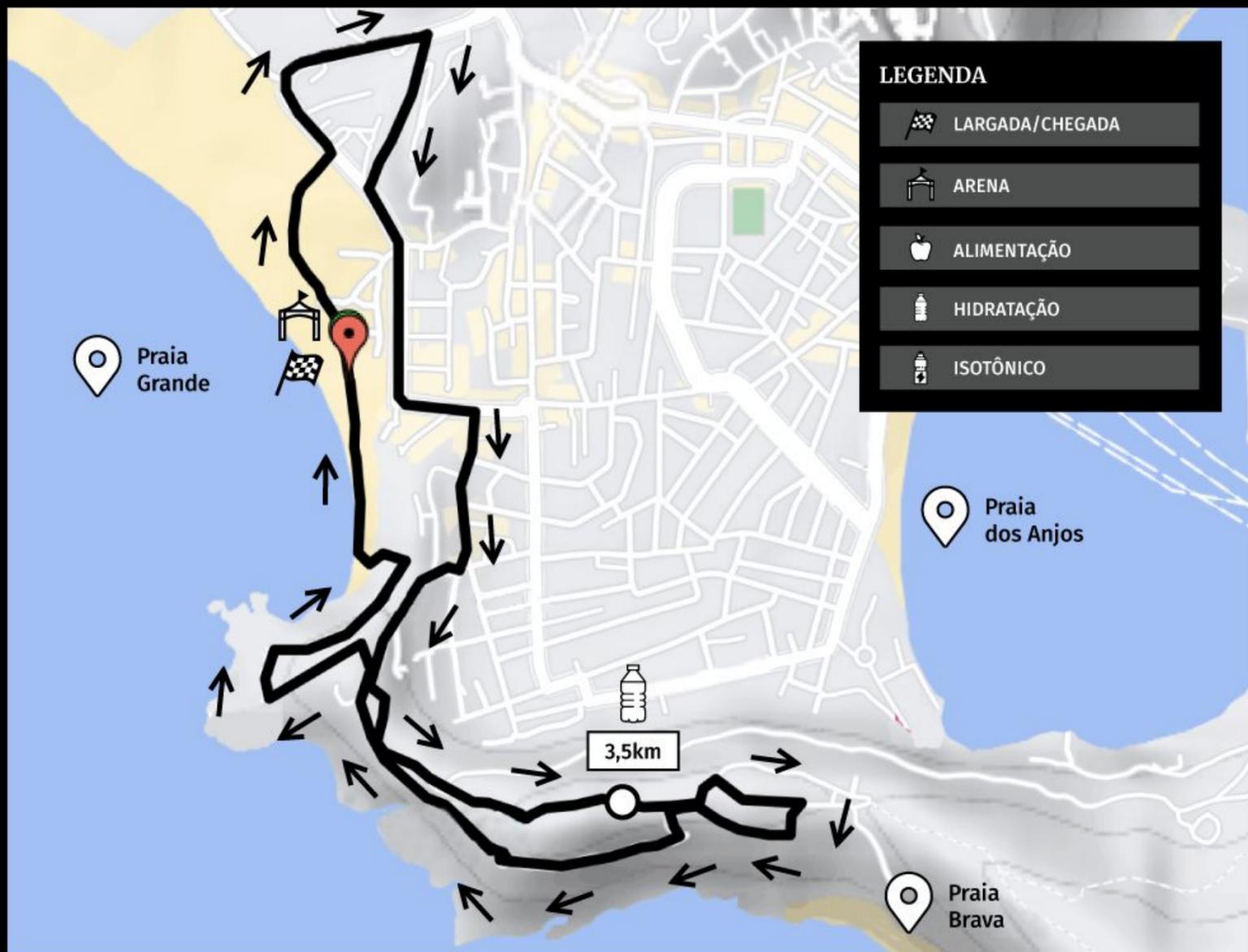


DESTAQUE PARA PONTOS DE CONTROLE
(CASO O SEU PERCURSO POSSUA)



MAPA ALTIMÉTRICO E
POSTOS DE ABASTECIMENTO

MAPAS DE PERCURSO



DESNÍVEL POSITIVO 143M | DESNÍVEL NEGATIVO 143M | DESNÍVEL ACUMULADO 286M

TRAIL RUN SHORT

6KM

Largada: **7h30**

Tempo limite de prova: **1h30**

Horário limite de prova: **9h**

POSTOS DE ABASTECIMENTO

6KM

TRAIL
RUN
SHORT

KM	HIDRATAÇÃO	ALIMENTAÇÃO
LARGADA (ARENA)	ÁGUA	-
KM 3,5	ÁGUA	-
CHEGADA (ARENA)	ÁGUA	ISOTÔNICO COCA BANANA PAÇOCA MAÇÃ BANANADA AMENDOIM BIS

6KM TRAIL RUN SHORT

TRECHO A TRECHO

KM INICIAL	KM FINAL	DISTÂNCIA	DESCRIPTIVO
KM 0	KM 0.5	500 M	Largada da Arena WTR Arraial do Cabo, localizada na areia da praia grande. O atleta percorrerá 500m pela areia fofa em direção ao asfalto.
KM 0.5	KM 1.05	550 M	Ao sair da areia virar a esquerda e seguir pelo asfalto.
KM 1.05	KM 1.25	200 M	Virar a direita onde iniciará uma subida curta.
KM 1.25	KM 1.4	150 M	Logo iniciará uma descida até retornar ao asfalto da rua principal, onde deverá seguir pela esquerda.
KM 1.4	KM 1.84	440 M	Seguir pelo asfalto que beira a praia até virar a esquerda no final da rua.
KM 1.84	KM 2.04	200 M	Após virar a esquerda, seguir até virar a direita 200m depois.
KM 2.04	KM 2.39	350 M	Seguir até virar a direita para entrar no condomínio do Pontal do Atalaia.
KM 2.39	KM 3.39	1 KM	Ao entrar no condomínio, iniciará a maior subida da prova, que terminará no ponto mais alto da prova.
KM 3.39	KM 3.89	500 M	Após passar pelo ponto mais alto, seguirá em perfil de descida leve até virar a direita para descer uma trilha íngreme.
KM 3.89	KM 3.96	70 M	Descida íngreme em trilha até chegar em uma escada onde deverá virar a direita.

Continua →

KM INICIAL	KM FINAL	DISTÂNCIA	DESCRIPTIVO
KM 3.96	KM 4.23	270 M	Seguir pela rua de paralelepípedo até descer outra trilha.
KM 4.23	KM 4.71	480 M	Seguir pela rua de paralelepípedo, ao passar do mirante do pontal, deverá descer em uma trilha muito íngreme à esquerda.
KM 4.71	KM 5.02	310 M	Descida íngreme em trilha seguido por uma leve subida.
KM 5.02	KM 5.23	210 M	Ao sair da trilha, seguirá pelo paralelepípedo até entrar em outra trilha a esquerda.
KM 5.23	KM 5.39	160 M	Seguir pela trilha até chegar ao mirante do pescador.
KM 5.39	KM 6.07	680 M	Descer pela trilha, passar pela ponta do pescador até chegar na areia.
KM 6.07	KM 6.47	40 M	Seguir pela areia até a linha de chegada.

Asfalto/Paralelepípedo: 3,93km (61%) Trilha: 1,5km (23%) Areia/rua de terra: 1,05km (16%)



DESNÍVEL POSITIVO 590M | DESNÍVEL NEGATIVO 590M | DESNÍVEL ACUMULADO 1180M

TRAIL RUN MID LONG **21KM**

Largada: **7H45**

Tempo limite de prova: **5h**

Horário limite de prova: **12h45**

POSTOS DE ABASTECIMENTO

21KM

TRAIL
RUN
MID

KM	HIDRATAÇÃO	ALIMENTAÇÃO
LARGADA (ARENA)	ÁGUA	-
KM 7	ÁGUA ISOTÔNICO	-
KM 11,5	ÁGUA ISOTÔNICO COCA	BANANA MAÇÃ AMENDOIM PAÇOCA BANANADA BIS
KM 15	ÁGUA ISOTÔNICO COCA	AMENDOIM
CHEGADA (ARENA)	ÁGUA ISOTÔNICO COCA	BANANA MAÇÃ AMENDOIM PAÇOCA BANANADA BIS

21KM TRAIL RUN MID

TRECHO A TRECHO

KM INICIAL	KM FINAL	DISTÂNCIA	DESCRIPTIVO
KM 0	KM 1.23	1.23 KM	Largada da Arena WTR Arraial do Cabo, localizada na areia da praia grande. O atleta percorrerá 1,23km pela areia fofa até sair a direita em uma rua de terra.
KM 1.23	KM 1.55	320 M	Ao sair da areia fofa, seguira por uma rua de terra até passar por um portal e virar a direita em outra rua de terra
KM 1.55	KM 2	450 M	Seguir pela rua de terra até virar a esquerda na rua de asfalto
KM 2	KM 2.18	180 M	Seguir pela rua de asfalto, mantendo sua esquerda, e entrar a esquerda
KM 2.18	KM 3.8	1.62 M	Seguir por dentro das instalações da antiga Alcalis até sair em uma rua de terra e virar a direita
KM 3.8	KM 4.37	570 M	Ao sair da Alcalis, virar a direita, atravessar a estrada (CUIDADO) e seguir em frente pela rua de terra até subir uma rua de terra a direita
KM 4.37	KM 5	630 M	Subida íngreme de terra em direção ao mirante
KM 5	KM 5.32	320 M	Ao chegar no topo da subida, seguir em frente em direção ao mirante, contornar e retornar para a estrada de terra
KM 5.32	KM 5.6	280 M	Continuar subindo em direção a Antena, porém ao final deverá entrar em uma trilha a esquerda
KM 5.6	KM 6.9	1.3 KM	Descer pela trilha até sair na prainha, onde deverá subir até o asfalto e seguir ate o mirante

Continua →

KM INICIAL	KM FINAL	DISTÂNCIA	DESCRIPTIVO
KM 6.9	KM 7.85	950 M	Após sair do mirante, deverá descer a esquerda para areia e seguir até o final.
KM 7.85	KM 8.07	220 M	No final da praia, passará por uns bares e entrará em uma single track contendo pedras até passar pela praia da Graçainha.
KM 8.07	KM 9.08	1.01 KM	Subir a trilha até iniciar uma descida em single track até a praia do forno.
KM 9.08	KM 10	920 M	Descida em single-track até chegar a praia do forno.
KM 10	KM 10.6	600 M	Seguir pela praia do forno até o final até subir a escadaria.
KM 10.6	KM 11	400 M	Subir e descer a escadaria até chegar ao portinho.
KM 11	KM 11.2	200 M	Ao sair da escadaria, sair pela direita e seguir pelo asfalto até virar a esquerda para entrar na praia dos anjos.
KM 11.2	KM 11.8	600 m	Seguir pela praia dos anjos até o final (no meio da praia será a transição para os participantes em dupla).
KM 11.8	KM 12	200 M	Ao sair da areia, seguir pela esquerda pelo asfalto até inicar a subida da escadaria para o pontal.
KM 12	KM 12.3	300 M	Subida íngreme em escadaria.

Continua →

21KM TRAIL RUN MID

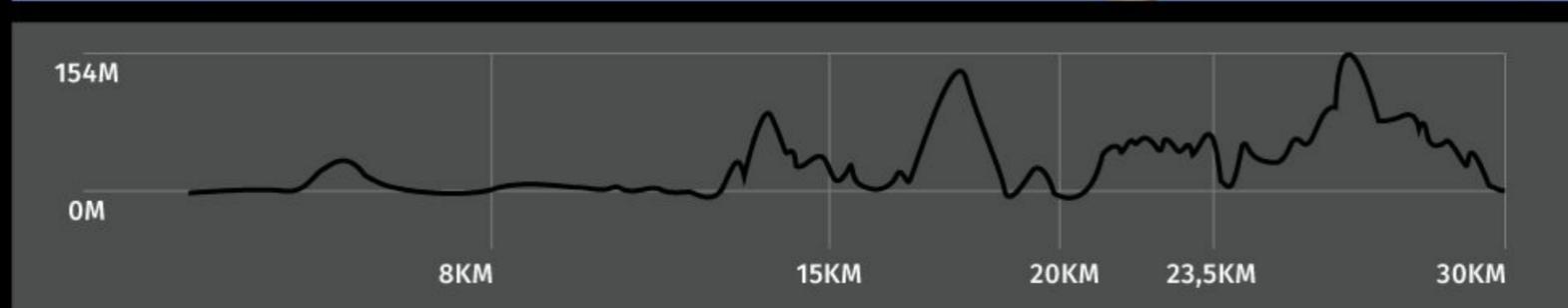
TRECHO A TRECHO

KM INICIAL	KM FINAL	DISTÂNCIA	DESCRIPTIVO
KM 12.3	KM 14.6	2.3 KM	Seguir pela esquerda ao final da escada, seguindo por um mix de rua de paralelepípedo e rua de terra até iniciar a descida para as praias.
KM 14.6	KM 14.8	200 M	Descida íngreme, com escadas até chegar nas praias.
KM 14.8	KM 15.1	300 M	Seguir pela areia das praias, onde passará por um costão (possivelmente por dentro da água dependendo da maré).
KM 15.1	KM 15.2	100 M	Subida em escada íngreme para retorno a rua de terra.
KM 15.2	KM 15.9	700 M	Seguir pela rua de terra até chegar ao final do Pontal do Atalaia.
KM 15.9	KM 16.2	300 M	Retornar por uma trilha a direita até retornar para a rua de paralelepípedo.
KM 16.2	KM 16.7	500 M	Seguir pela rua de paralelepípedo até entrar em uma trilha ao lado da propriedade da marinha.
KM 16.7	KM 18	1.3 KM	Seguir por essa trilha, onde passará pelo ponto mais alto da prova no KM 17,4, até retornar para o paralelepípedo.
KM 18	KM 18.3	300 M	Ao sair no paralelepípedo, seguirá, em perfil de descida leve, até virar a esquerda para descer uma trilha íngreme.
KM 18.3	KM 18.37	70 M	Descida íngreme em trilha até chegar em uma escada onde deverá virar a direita.

Continua →

KM INICIAL	KM FINAL	DISTÂNCIA	DESCRIPTIVO
KM 18.37	KM 18.64	270 M	Seguir pela rua de paralelepípedo até descer outra trilha.
KM 18.64	KM 19.12	480 M	Seguir pela rua de paralelepípedo, ao passar do mirante do pontal, deverá descer em uma trilha muito íngreme à esquerda.
KM 19.12	KM 19.43	310 M	Descida íngreme em trilha seguido por uma leve subida.
KM 19.43	KM 19.64	210 M	Ao sair da trilha, seguirá pelo paralelepípedo até entrar em outra trilha a esquerda.
KM 19.64	KM 19.8	160 M	Seguir pela trilha até chegar ao mirante do pescador.
KM 19.8	KM 20.48	680 M	Descer pela trilha, passar pela ponta do pescador até chegar na areia.
KM 20.48	KM 20.88	40 M	Seguir pela areia até a linha de chegada.

Asfalto/Paralelepípedo: 4,5km (21%) Trilha: 6,9km (33%) Rua de terra: 5,45km (26%)
Areia: 4,03km (20%)



DESNÍVEL POSITIVO 629M | DESNÍVEL NEGATIVO 629M | DESNÍVEL ACUMULADO 1258M

TRAIL RUN FULL 30KM

Largada: **7h**

Tempo limite de prova: **7h**

Horário limite de prova: **14h**

POSTOS DE ABASTECIMENTO

30KM

TRAIL
RUN
FULL

KM	HIDRATAÇÃO			ALIMENTAÇÃO		
LARGADA (ARENA)	ÁGUA	-	-	-	-	-
KM 8	ÁGUA	-	-	-	-	-
KM 15	ÁGUA	ISOTÔNICO	-	-	-	-
KM 20	ÁGUA	ISOTÔNICO	COCA	BANANA PAÇOCA	MAÇÃ BANANADA	AMENDOIM BIS
KM 23,5	ÁGUA	ISOTÔNICO	COCA	-	-	AMENDOIM

30KM TRAIL RUN FULL

TRECHO A TRECHO

KM INICIAL	KM FINAL	DISTÂNCIA	DESCRIPTIVO
KM 0	KM 1.23	1.23 KM	Largada da Arena WTR Arraial do Cabo, localizada na areia da praia grande. O atleta percorrerá 1,23km pela areia fofa até sair a direita em uma rua de terra.
KM 1.23	KM 2	770 M	Seguir por um bosque a esquerda logo que sair da areia até sair na rua de terra.
KM 2	KM 2.82	820 M	Seguir pela rua de terra até chegar no asfalto e virar a esquerda.
KM 2.82	KM 3.04	220 M	Seguir pela rua de asfalto, mantendo sua esquerda, e entrar a esquerda.
KM 3.04	KM 3.7	660 M	Seguir por dentro das instalações da antiga Alcalis até virar a direita e entrar em uma trilha.
KM 3.7	KM 5.2	1.4 KM	Passará por 2 pequenos morros até retornar para as ruas internas da Alcalis.
KM 5.2	KM 5.4	200 M	Seguir por dentro das instalações da antiga Alcalis até sair em uma rua de terra e virar a esquerda.
KM 5.4	KM 6.2	800 M	Ao sair da Alcalis, virar a esquerda e seguir pela rua de terra até virar a direita.
KM 6.2	KM 8	1.8 KM	Seguir pela rua de terra até chegar ao portal de entrada da cidade de Arraial do Cabo.
KM 8	KM 8.6	600 M	Atravessar a estrada, conforme orientado pelos staffs e seguir pelo acostamento da contra mão até entrar em uma rua de terra a esquerda.
KM 8.6	KM 9.6	1 KM	Seguir pela rua de terra até cruzar uma ponte e virar a esquerda.

Continua →

KM INICIAL	KM FINAL	DISTÂNCIA	DESCRIPTIVO
KM 9.6	KM 11.5	1.9 KM	Seguir pela rua de terra até virar a direita, passar ao lado de uma lagoa e chegar na areia da praia do pontal e virar a direita.
KM 11.5	KM 12.97	1.47 KM	Seguir até o final da praia até subir uma trilha .
KM 12.97	KM 13.2	230 M	Subir uma trilha ígreme, quase "escalaminhada".
KM 13.2	KM 13.6	400 M	Ao chegar no topo da subida, seguir em frente em direção ao mirante, contornar e retornar para a estrada de terra.
KM 13.6	KM 13.9	300 M	Continuar subindo em direção a Antena, porém ao final deverá entrar em uma trilha a esquerda.
KM 13.9	KM 15.2	1.3 KM	Descer pela trilha até sair na prainha, onde deverá subir até o asfalto e seguir ate o mirante.
KM 15.2	KM 16.15	950 M	Após sair do mirante, deverá descer a esquerda para areia e seguir até o final.
KM 16.15	KM 16.37	220 M	No final da praia, passará por uns bares e entrará em uma single track contendo pedras até passar pela praia da Graçainha.
KM 16.37	KM 17.38	1.01 KM	Subir a trilha até iniciar uma descida em single track até a praia do forno.
KM 17.38	KM 18.3	920 M	Descida em single-track até chegar a praia do forno.
KM 18.3	KM 18.9	600 M	Seguir pela praia do forno até o final até subir a escadaria.

Continua →

30KM TRAIL RUN FULL

TRECHO A TRECHO

KM INICIAL	KM FINAL	DISTÂNCIA	DESCRIPTIVO
KM 18.9	KM 19.3	400 M	Subir e descer a escadaria até chegar ao portinho.
KM 19.3	KM 19.5	200 M	Ao sair da escadaria, sair pela direita e seguir pelo asfalto até virar a esquerda para entrar na praia dos anjos.
KM 19.5	KM 20.1	600 M	Seguir pela praia dos anjos até o final (no meio da praia será a transição para os participantes em dupla).
KM 20.1	KM 20.3	200 M	Ao sair da areia, seguir pela esquerda pelo asfalto até iniciar a subida da escadaria para o pontal
KM 20.3	KM 20.6	300 M	Subida ingreme em escadaria
KM 20.6	KM 22.9	2.3 KM	Seguir pela esquerda ao final da escada, seguindo por um mix de rua de paralelepido e rua de terra até iniciar a descida para as prainhas.
KM 22.9	KM 23.1	200 M	Descida ingreme, com escadas até chegar nas prainhas.
KM 23.1	KM 23.4	300 M	Seguir pela areia das prainhas, onde passará por um costão (possivelmente por dentro da água dependendo da maré)
KM 23.4	KM 23.5	100 M	Subida em escada ingreme para retorno a rua de terra.
KM 23.5	KM 24.2	700 M	Seguir pela rua de terra até chegar ao final do Pontal do Atalaia
KM 24.2	KM 24.5	300 M	Retornar por uma trilha a direita até retornar para a rua de paralelepido

Continua →

KM INICIAL	KM FINAL	DISTÂNCIA	DESCRIPTIVO
KM 24.5	KM 25	500 M	Seguir pela rua de paralelepido até entrar em uma trilha ao lado da propriedade da marinha
KM 25	KM 26.3	1.3 KM	Seguir por essa trilha, onde passará pelo ponto mais alto da prova no KM 25,4, até retornar para o paralelepido
KM 26.3	KM 26.6	300 M	Ao sair no paralelepido, seguirá, em perfil de descida leve, até virar a esquerda para descer uma trilha ingreme
KM 26.6	KM 26.67	70 M	Descida ingreme em trilha até chegar em uma escada onde deverá virar a direita
KM 26.67	KM 26.97	300 M	Seguir pela rua de paralelepido até descer outra trilha
KM 26.97	KM 27.45	480 M	Seguir pela rua de paralelepido, ao passar do mirante do pontal, deverá descer em uma trilha muito ingreme à esquerda.
KM 27.45	KM 27.76	310 M	Descida ingreme em trilha seguido por uma leve subida
KM 27.76	KM 27.97	210 M	Ao sair da trilha, seguir pelo paralelepido até entrar em outra trilha a esquerda

Continua →

KM INICIAL	KM FINAL	DISTÂNCIA	DESCRIPTIVO
KM 27.97	KM 28.13	160 M	Seguir pela trilha até chegar ao mirante do pescador.
KM 28.13	KM 28.81	680 M	Descer pela trilha, passar pela ponta do pescador até chegar na areia.
KM 28.81	KM 29.21	400 M	Seguir pela areia até a linha de chegada.
Asfalto/Paralelepido: 4,37km (15%)		Trilha: 9,37km (32%)	Rua de terra: 9,82km (34%) Areia: 5,55km (19%)

KIDS RACE



Início: 10h

Os primeiros passos no Trail Run!

A criançada vai aprender desde cedo os benefícios da prática esportiva e do contato com a natureza. As largadas e distâncias serão divididas por idade, de acordo com descritivo ao lado.

DISTÂNCIAS

- 0 a 2 anos: 50m (obrigatória a presença de um responsável, podendo inclusive participar com a criança no colo)
- 3 a 4 anos: 50m a 100m (permitida a presença de um responsável, não sendo obrigatória)
- 5 e 6 anos: 100 a 200m
- 7 e 8 anos: 300 a 400m
- 9 e 10 anos: 500m a 600m
- 11 a 14 anos: 1km a 1,5km

ITENS OBRIGATÓRIOS

TRAIL RUN SHORT

6KM

RECOMENDADO



SISTEMA DE HIDRATAÇÃO
COM CAPACIDADE MÍNIMA DE **500ML**



TÊNIS DE GRIPP
BAIXO OU MÉDIO



PROTETOR SOLAR
E REPELENTE

TRAIL
RUN
MID/LONG

21KM

&

TRAIL
RUN
FULL

30KM

OBRIGATÓRIO



SISTEMA DE HIDRATAÇÃO
COM CAPACIDADE MÍNIMA DE **500ML**

RECOMENDADO



PROTETOR SOLAR
E REPELENTE



TÊNIS DE GRIPP
BAIXO OU MÉDIO



ROUPA ADEQUADA:
CORTA VENTO



UM APITO PARA
EMERGÊNCIA
NA TRILHA

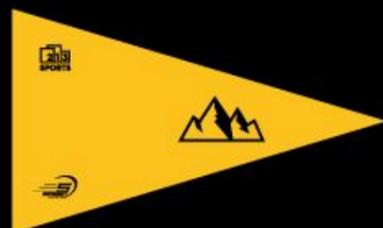
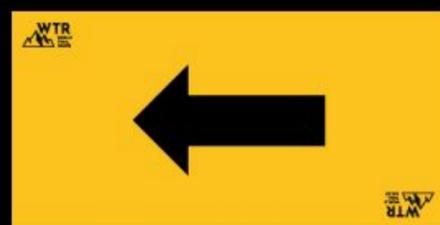
SINALIZAÇÃO DE PERCURSOS

TRAIL RUN

ATENÇÃO: FITAS VERMELHAS!



ORIENTAÇÃO



DIVISÃO DE PROVA



POSTOS



SEGURANÇA DE PERCURSO



RESGATE ESPECIALIZADO

Com uma vasta experiência, a **NEREA** atua há mais de 15 anos em provas de montanha, há mais de 5 na WTR e é especializada em resgate em áreas remotas.

SEGURANÇA DE PERCURSO

- EQ. MÉDICA

- SOCORRISTAS

- MOTOS

- TRÂNSITO

- STAFFS



PREMIAÇÕES

TRAIL RUN

(todas as distâncias, exceto 21km dupla)

GERAL

Todas as distâncias:

- Troféu para os 5 primeiros colocados gerais (feminino e masculino) de cada distância.
- Cortesia para o 1º e desconto para os demais.

CATEGORIA

Medalha de categoria para os 3 primeiros colocados (feminino e masculino de cada distância) de cada faixa etária:

- Até 17 anos (Apenas para a prova Short)
- 18 a 29 anos - 30 a 39 anos - 40 a 49 anos
- 50 a 59 anos - 60 a 69 anos - 70 anos ou mais

ASSESSORIA

Troféu para a Assessoria que tenha mais atletas participando.



DESAFIO STRAVA: ZERANDO A MONTANHA



COMO PARTICIPAR

- Desafio válido apenas para a prova de **Trail Run Full 30km**;
- O desafio consiste em um trecho específico dentro do percurso de 30km;
- Para consultar o trecho e participar do desafio, **os atletas deverão abrir o app Strava e clicar para fazer parte do Desafio**. Apenas atletas que estejam inscritos no desafio dentro do app participarão. Participe [clikando aqui](#) ou no link disponível em nossa bio do instagram;
- **Será obrigatório que o atleta corra com o app Strava marcando o trajeto**, seja via celular ou linkado ao relógio GPS. Indicamos que seja utilizado o relógio, pois independe de sinal de internet. Sugerimos também que a sincronização do relógio com o app seja feita antes da largada para que a atividade suba automaticamente no app após a conclusão.
- A atividade dentro do app deve estar configurada com a **visibilidade "Todos"**. Atividades que estejam restritas apenas para "Seguidores" ou "Somente você" não serão consideradas na classificação e, por sua vez, no desafio;
- **O ranqueamento será feito todo dentro do Desafio diretamente no app**, não teremos tapete de cronometragem. Os atletas devem cumprir o passo a passo dos itens anteriores e **os tempos oficiais serão os exibidos pelo próprio app**;
- **O horário limite para subir o tempo no app é 13h**. Faremos a apuração dos vencedores com base na classificação que o app mostrará neste horário. **Atividades que forem linkadas após esse horário não serão consideradas**;
- Serão premiados o **homem e a mulher que cumprirem o trecho em menor tempo**, seguindo o ranqueamento do Desafio dentro do app Strava.

STRAVA DESAFIO STRAVA: ZERANDO A MONTANHA



SEGMENTO

STRAVA Móvel Recursos Assinatura Blog [Inscreva-se](#) [Fazer login](#)

☆ WTR Arraial do Cabo 2023 - Trail Run Full 30km -
Desafio Strava

Segmento de corrida Arraial do Cabo, Rio de Janeiro, Brazil

Distância	Ganho de elevação	Inclinação média	Elev. mais baixa	Elev. mais alta	Diferença de elev.
0,48km	43m	7,4%	1m	47m	46m

314 tentativas de 250 pessoas

PREMIAÇÃO

STRAVA

- 1 Ano de assinatura Premium
- Boné
- Eco Bag
- Meia



MOMBORA

Kit com géis de
carboidrato

ARENA WTR



PRODUTOS OFICIAIS





RECOVERY GRATUITO

Depois de muito perrengue pelas montanhas, aproveite e vá até o espaço Recovery e invista na sua recuperação.



PALCO COM SHOWS

Dois sets de shows para curtir muito rock e pop no pós-prova e celebrar a conquista!



BAR

Bar WTR com cerveja, bebidas não-alcoólicas e drinks. Tem pra todo mundo!



ALIMENTAÇÃO

Área Gourmet com diversas opções para matar a fome na arena WTR.



TEST DRIVE



A On Running vai proporcionar aos atletas a experiência de correr com tênis de alta performance. Basta clicar no link que enviaremos por email e publicaremos no instagram e fazer a sua inscrição na ação. Corra, pois os tênis são limitadíssimos e a ordem é por preenchimento.

ÁREA KIDS

Cama elástica para a criançada se divertir muito! E o melhor? Tudo gratuito!



SEGURO ATLETA



A My Safe Sport está conosco para garantir que você esteja seguro do início ao fim durante essa experiência. E fica melhor, você pode assinar qualquer plano com **10% de desconto** para não ter que se preocupar nunca mais durante os seus treinos e dia a dia, basta usar o cupom **WTR10**.



SUSTENTABILIDADE

MEIO AMBIENTE:

- NÃO UTILIZAMOS COPOS PLÁSTICOS DESCARTÁVEIS
- RECICLAGEM DOS RESÍDUOS GERADOS NO EVENTO
- LIMPEZA DAS TRILHAS NO PRÉ, DURANTE E APÓS AS PROVAS
- AÇÕES EM PARCERIA COM O INEA, SECRETARIA DE MEIO AMBIENTE E INSTITUIÇÕES LOCAIS

SOCIAL:

- DOAÇÃO DE EQUIPAMENTOS ESPORTIVOS NO ATO DA RETIRADA DE KIT QUE SERÃO DESTINADOS PARA A COMUNIDADE LOCAL
- DOAÇÃO DE ALIMENTOS PERECÍVEIS, MEDALHAS E TROFÉUS PARA PROJETOS SOCIAIS LOCAIS

**FOTO
OFICIAL:**



**MÍDIA
OFICIAL:**

REVISTA
TRAIL Running

RESULTADOS:

JÁ SALVA O LINK, RESULTADOS DISPONÍVEIS LOGO APÓS O INÍCIO DAS PROVAS: [LINK DE RESULTADOS](#)

- ONLINE E EM TEMPO REAL*
- QR CODE NA ARENA PARA FÁCIL ACESSO
- VÍDEO RESULTADO E CERTIFICADO PARA TODOS OS CONCLUINTES

RESULTADOS EXTRA-OFICIAIS*



ARRAIAL DO CABO

PATROCÍNIO:



HOTEL OFICIAL:



MÍDIA OFICIAL:



FOTO OFICIAL:



APOIO:



MOMBORA

YOPRO

STRAVA



REALIZAÇÃO:



PRÓXIMA ETAPA



MIGUEL PEREIRA

DATA: 08 e 09 de julho

MTB

LOCAL: MIGUEL PEREIRA - RJ

**LIGHT 27KM
PRO 52KM**

TRAIL RUN

**SHORT 7KM
MID 16 KM
FULL 30KM**

KIDS RACE

1 À 14 ANOS

[CLIQUE AQUI E GARANTA SUA INSCRIÇÃO](#)



[/worldtrailraces](#)



[/worldtrailraces](#)



[worldtrailraces.com.br](#)