

MANUAL DO ATLETA

trail run

25 DE NOVEMBRO

Petrópolis – RJ

CAMELBAK®



PATAGONIA
CERVEZA

REALIZAÇÃO:

213
SPORTS
V3A CONNECTED



ENTREGA DE KITS

22/11 QUARTA-FEIRA

14H ÀS 21H ENTREGA DE KITS

RIO DE JANEIRO - RJ

Drogaria Venancio - R. Marquês de Abrantes, 88 - Flamengo, Rio de Janeiro - RJ

Obs.: Não há entrega de kits na quinta-feira, dia 23/11

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.

24/11 SEXTA-FEIRA

17H ÀS 21H ENTREGA DE KITS

ITAIPAVA - PETRÓPOLIS - RJ

ATENÇÃO, MUDOU!

CRIT Café & Solo Bikes - Estr. União e Indústria, 10673 - Itaipava, Petrópolis - RJ, 25730-740

Obs.: Não há entrega de kits na quinta-feira, dia 23/11

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.

25/11

SÁBADO

ARENA WTR

VALE DAS VIDEIRAS, PETRÓPOLIS - RJ

Arena WTR - Espaço Cultural Teresinha G. Cunha

6h - Arena aberta

6h às 6h45: Entrega de kits das provas de Trail Run Ultra 60km e Full 32km

7h - LARGADAS – Trail Run Ultra 60km e Full 32km*

7h às 7h45 - Entrega de kits das provas de Trail Run Mid 16km e Short 8km

8h10: LARGADA – Trail Run Short 8km e Mid 16km*

9h00 às 10h30: Show - 1º Set

10h às 15h: Entrega de kits das provas de MTB

10h30 às 11h30: Premiação Trail Run Short 8km, Mid 16km (geral e categoria)

11h30 às 13h: Aquecimento + Kids Race

13h às 14h00: Show - 2º Set

14h às 14h30: Premiação Trail Run Full 32km**

14h30 às 15h30: Show - 3º Set

16h às 17h: Premiação Trail Run Ultra 60km**

22h: Encerramento das atividades no sábado

**Os horários de largada podem sofrer ajustes*

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



SPORT EXPRESS

SEU KIT ONDE VOCÊ QUISER

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.*



FOTOS ENTREGA DE KITS

A FOCO RADICAL estará presente na retirada de kit de quarta e sexta-feira 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 [clicar aqui](#).





MOMBORA

ENERGIA 100% NATURAL

Concentramos o melhor da natureza para você expandir ao máximo sua performance!

MOMBORA é formulado com frutas nativas do Brasil, combinadas de um jeito único para entregar muito sabor e energia para você. Experimente!

15% OFF | CUPOM: **WTR15**

Válido até 31/12/23
*Não se aplica a acessórios,
roupas e assinatura.



mombora.com.br



[@momborabr](https://www.instagram.com/momborabr)



DOAÇÕES



TEM AQUELE MATERIAL ESPORTIVO QUE VOCÊ NÃO USA MAIS?

Em nossa última etapa, arrecadamos mais de 120 materiais esportivos, incluindo bolsas, camisas, shorts, tênis, um número expressivo de doações feitas por vocês, atletas presentes. Além disso, disponibilizamos inscrições solidárias na Kids Race e doamos mais de 160 medalhas para o projeto. Todas as doações foram destinadas ao ISSP - Obra Social Santa Clara, que mantém parceria com a Secretaria de Educação da cidade de Campos do Jordão. Bora seguir nessa corrente e arrecadar novamente nesta etapa?



GEAR TIPS



GEAR
TIPS **CLUB**

WTR WORLD
TRAIL
RACES

**Inscritos na WTR Serra do Mar
ganham 6 meses de acesso
ao Plano Light do Gear Tips Club**

Artigos especializados • Fórum de discussão

GEAR TIPS CLUB

Todos os atletas inscritos ganharão automaticamente **6 meses de acesso gratuito ao Plano Light da Gear Tips Club**, nossa parceira. Em breve enviaremos no email de cadastro da Ticket Sports todas as orientações de como acessar o Club e começar a usufruir de todos os benefícios!

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 VERDE**

PACE 30 A 40 MIN



**ACESSO
PULSEIRA AMARELA**

PACE 40 A 50 MIN



**ACESSO
PULSEIRA VERMELHA**

PACE 50 A 1H



**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

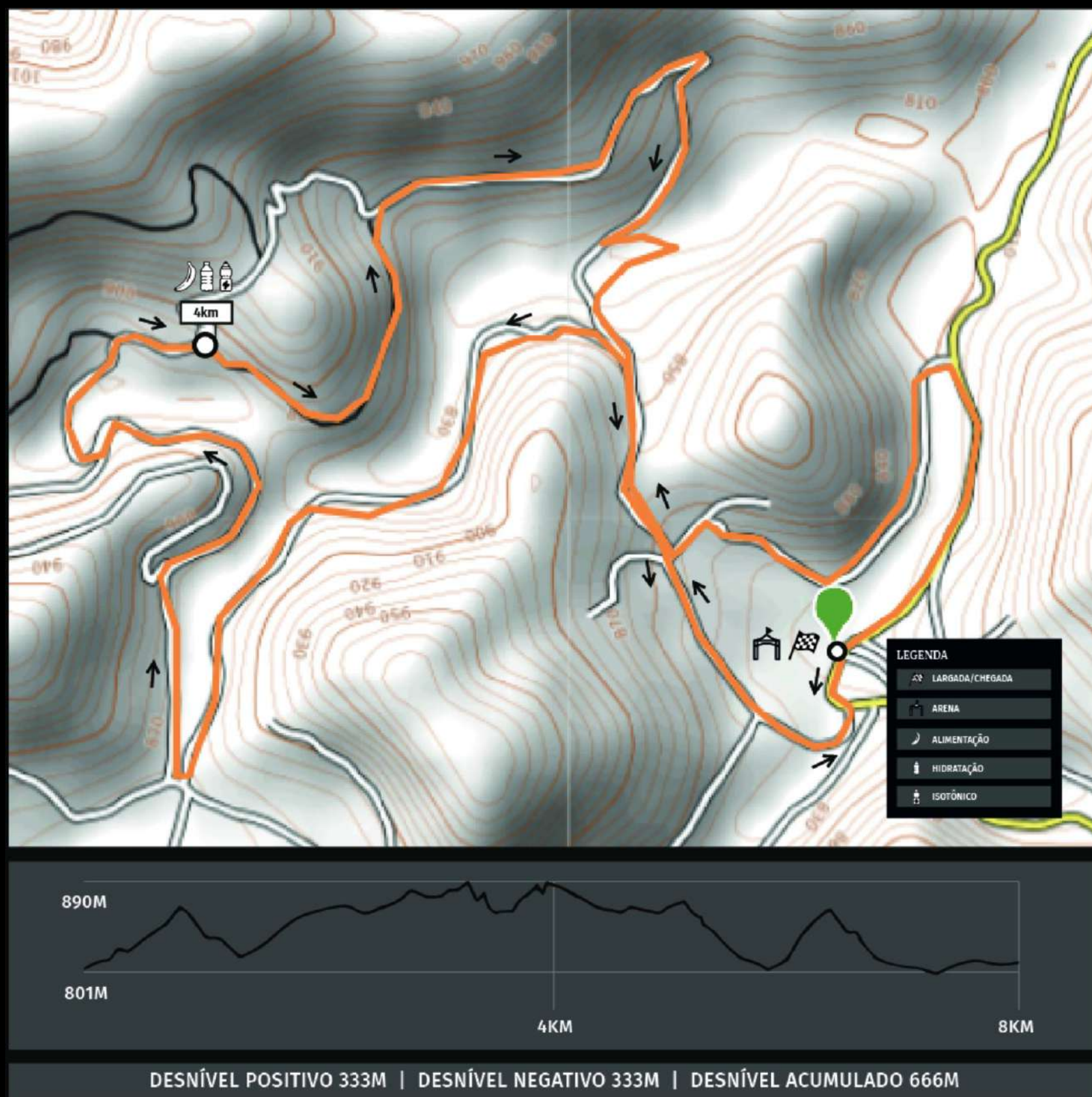


DESTAQUE PARA PONTOS DE CONTROLE
(CASO O SEU PERCURSO POSSUA)



MAPA ALTIMÉTRICO E
POSTOS DE ABASTECIMENTO

INFOS TÉCNICAS E PERCURSO



TRAIL RUN SHORT

8KM

Largada: **8h10**

Tempo limite
de prova: **2h**

Horário limite
de prova: **10h10**

[Clique e faça download do GPX.](#)

TRECHO
A TRECHO

TRAIL
RUN
SHORT

8KM

KM INICIAL	KM FINAL	DISTÂNCIA	DESCRIPTIVO
KM 0	KM 0.1	0.1 KM	Largada da Arena WTR, onde seguirá pela direita em rua de paralelepipedo até entrar na primeira rua de terra a direita
KM 0.1	KM 0.6	0.5 KM	Seguir por estrada de terra até uma bifurcação onde deverá seguir em frente
KM 0.6	KM 1.1	0.5 KM	Seguir em frente pela rua de terra com um perfil leve de subida até uma bifurcação onde deverá seguir pela esquerda
KM 1.1	KM 2.5	1.4 KM	Ao pegar a esquerda com uma leve subida, seguir pela rua de terra até chegar a um cruzamento, onde deverá virar a direita e em seguida a Direita
KM 2.5	KM 3.6	1.1 KM	Seguir pela rua de terra por 1100m e descer a direita
KM 3.6	KM 4	0.4 KM	Seguir pela rua de terra até chegar a um largo onde deverá seguir em frente e passar por um grande portão e entrar na "Estrada da Tia Amelinha"
KM 4	KM 6	2 KM	Seguir em frente pela trilha larga até chegar perto de uma grande pedra e terá um cotovelo a esquerda descendo.
KM 6	KM 6.1	0.1 KM	Ao virar a esquerda no cotovelo, sairá em um gramado onde deverá seguir e entrar em uma ponte a direita
KM 6.1	KM 6.3	0.2 KM	Virar a direita na ponte e em seguida a direita novamente, e seguir em em trilha larga com perfil de subida até sair em um portão
KM 6.3	KM 6.4	0.1 KM	Ao sair do portão, virar a esquerda e subir até sair a direita em outro portão
KM 6.4	KM 6.8	0.4 KM	Seguir direto pela rua de terra até entrar em uma rua a esquerda

TRECHO A TRECHO

TRAIL RUN SHORT 8KM

KM INICIAL	KM FINAL	DISTÂNCIA	DESCRIPTIVO
KM 6.8	KM 7	0.2 KM	Descer a rua e entrar em uma trilha single-Track no final da rua
KM 7	KM 7.1	0.1 KM	Seguir pela single track até sair em outra rua de terra
KM 7.1	KM 7.7	0.6 KM	Seguir pela rua de terra até cruzar a ponte e sair no asfalto onde deverá seguir pela direita
KM 7.7	KM 8.3	0.6 KM	Asfalto até a chegada na Arena WTR .
Asfalto / Paralelepípedo: 1km (12%)			Trilha: 1,6km (19%)
			Estrata de Terra: 5.7km (69%)

POSTOS DE ABASTECIMENTO

KM	HIDRATAÇÃO			ALIMENTAÇÃO		
LARGADA (ARENA)	ÁGUA	-	-	-	-	-
KM 4	ÁGUA	ISOTÔNICO	COCA	BANANA	BANANADA	AMENDOIM
				PAÇOCA		BIS
CHEGADA (ARENA)	ÁGUA	ISOTÔNICO	YOPRO	BANANA	MAÇÃ	AMENDOIM
				PAÇOCA	BANANADA	BIS

EQUIPAMENTOS

ITENS RECOMENDADOS



Sistema de hidratação (ex.: squeeze, cinto ou mochila) durante o percurso com capacidade mínima de 500ml, onde o mesmo deve ser auto-suficiente.



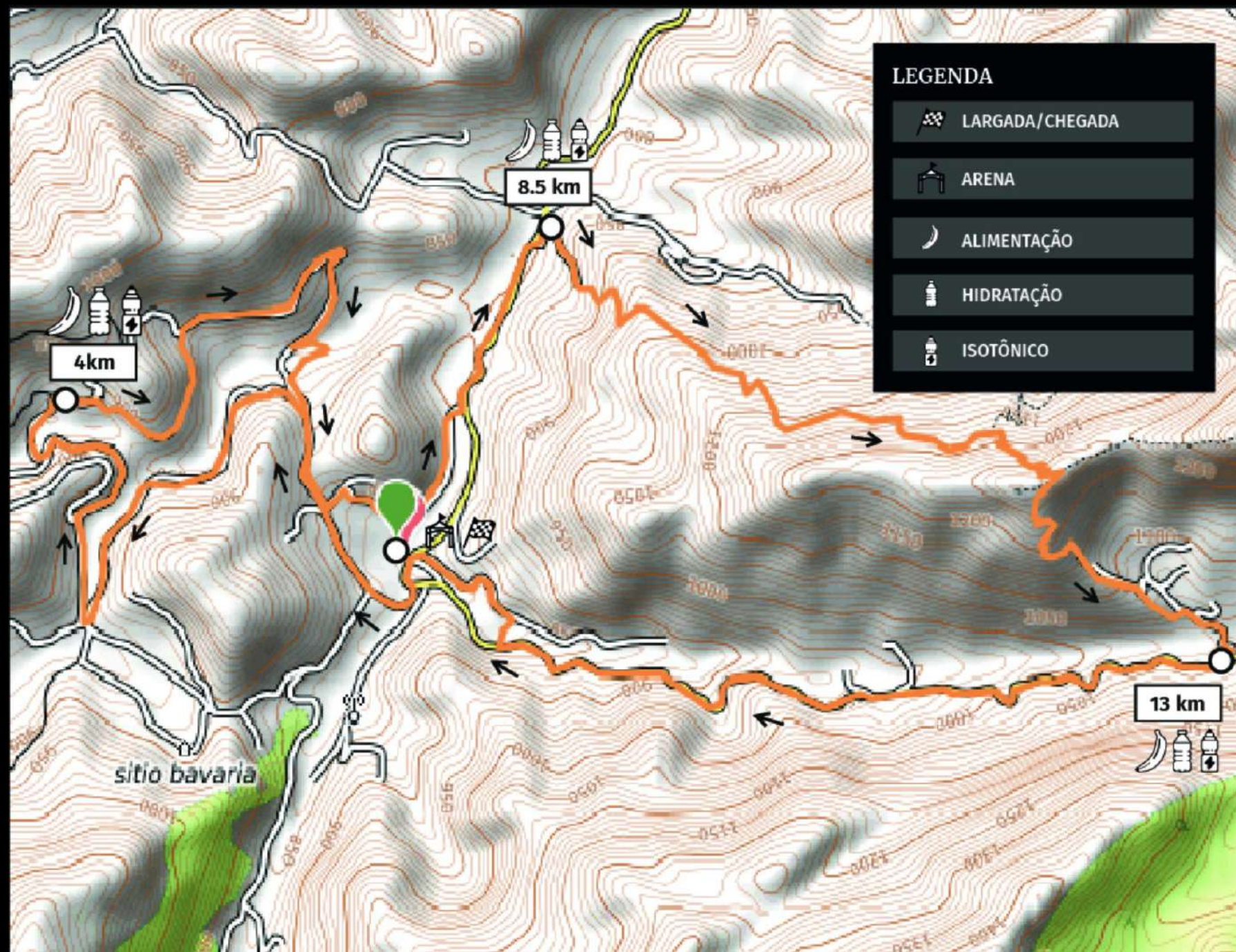
Tênis de Gripp baixo ou médio



Protetor Solar



Repelente



TRAIL RUN MID

16KM

Largada: **8h10**

Tempo limite
de prova: **6h**

Horário limite
de prova: **14h10**

[Clique e faça download do GPX.](#)



DESNÍVEL POSITIVO 982M | DESNÍVEL NEGATIVO 982M | DESNÍVEL ACUMULADO 1.964M

TRECHO A TRECHO

TRAIL RUN MID

16KM

KM INICIAL	KM FINAL	DISTÂNCIA	DESCRIPTIVO
KM 0	KM 0.1	100 M	Largada da Arena WTR, onde seguirá pela direita em rua de paralelepípedo até entrar na primeira rua de terra a direita
KM 0.1	KM 0.6	500 M	Seguir por estrada de terra até uma bifurcação onde deverá seguir em frente
KM 0.6	KM 1.1	500 M	Seguir em frente pela rua de terra com um perfil leve de subida até uma bifurcação onde deverá seguir pela esquerda
KM 1.1	KM 2.5	1.4 KM	Ao pegar a esquerda com uma leve subida, seguir pela rua de terra até chegar a um cruzamento, onde deverá virar a direita e em seguida a Direita
KM 2.5	KM 3.6	1.1 KM	Seguir pela rua de terra por 1100m e descer a direita
KM 3.6	KM 4	400 M	Seguir pela rua de terra até chegar a um largo onde deverá seguir em frente e passar por um grande portão e entrar na "Estrada da Tia Amelinha"
KM 4	KM 6	2 KM	Subida íngreme de terra em direção ao mirante
KM 6	KM 6.1	100 M	Ao virar a esquerda no cotovelo, sairá em um gramado onde deverá seguir e entrar em uma ponte a direita
KM 6.1	KM 6.3	200 M	Virar a direita na ponte e em seguida a direita novamente, e seguir em trilha larga com perfil de subida até sair em um portão
KM 6.3	KM 6.4	100 M	Ao sair do portão, virar a esquerda e subir até sair a direita em outro portão

TRECHO A TRECHO

TRAIL RUN MID

16KM

KM INICIAL	KM FINAL	DISTÂNCIA	DESCRIPTIVO
KM 6.4	KM 6.8	400 M	Seguir direto pela rua de terra até entrar em uma rua a esquerda
KM 6.8	KM 7	200 M	Descer a rua e entrar em uma trilha single-Track no final da rua
KM 7	KM 7.1	100 M	Seguir pela single track até sair em outra rua de terra
KM 7.1	KM 7.7	600 M	Seguir pela rua de terra até cruzar a ponte e sair no asfalto onde deverá seguir pela Esquerda
KM 7.7	KM 8.5	800 M	Seguir pelo asfalto até a entrada de um condominio
KM 8.5	KM 8.8	300 M	Ao entrar no condominio, subir pela rua de calçamento até entrar em uma trilha larga
KM 8.8	KM 11.5	2.7 KM	Seguir por uma trilha larga e na sequencia uma single track ate chegar a um pequeno portão e chegar ao ponto mais alto da prova
KM 11.5	KM 12.7	1.2 KM	Ao chegar no portão, virar a direita e descer a trilha direto até chegar a uma rua de calçamento
KM 12.7	KM 13	300 M	Virar a direita na rua de calçamento e seguir até chegar ao asfalto da estrada para Videiras
KM 13	KM 16.1	3.1 KM	Descer pelo asfalto até virar a direita para cruzar o Rio

TRECHO
A TRECHO

TRAIL
RUN
MID

16KM

KM INICIAL	KM FINAL	DISTÂNCIA	DESCRIPTIVO
KM 16.1	KM 16.3	200 M	Entrar em uma trilha single track, cruzar o rio, sair em uma trilha single track ate uma rua de terra
KM 16.3	KM 16.8	500 M	Seguir pela esquerda em uma rua de terra, até chegar ao cruzamento do asfalto e entrar na arena WTR
Asfalto / Paralelepípedo: 2,9km (19%)			Trilha: 5,3km (34%)
			Estrada de Terra: 7,45km (48%)

POSTOS DE ABASTECIMENTO

KM	HIDRATAÇÃO			ALIMENTAÇÃO		
LARGADA (ARENA)	ÁGUA	-	-	-	-	-
KM 4	ÁGUA	ISOTÔNICO	COCA	BANANA		AMENDOIM
				PAÇOCA	BANANADA	BIS
KM 8.5	ÁGUA	ISOTÔNICO	COCA	BANANA		AMENDOIM
				PAÇOCA	BANANADA	BIS
KM 13	ÁGUA	ISOTÔNICO	COCA	BANANA		AMENDOIM
				PAÇOCA	BANANADA	BIS
CHEGADA (ARENA)	ÁGUA	ISOTÔNICO	YOPRO	BANANA	MAÇÃ	AMENDOIM
				PAÇOCA	BANANADA	BIS

EQUIPAMENTOS

OBRIGATÓRIO



Sistema de hidratação (ex.: squeeze, cinto ou mochila) durante o percurso com capacidade mínima de 500ml, onde o mesmo deve ser auto-suficiente.

RECOMENDADOS



Apito



Corta-Vento



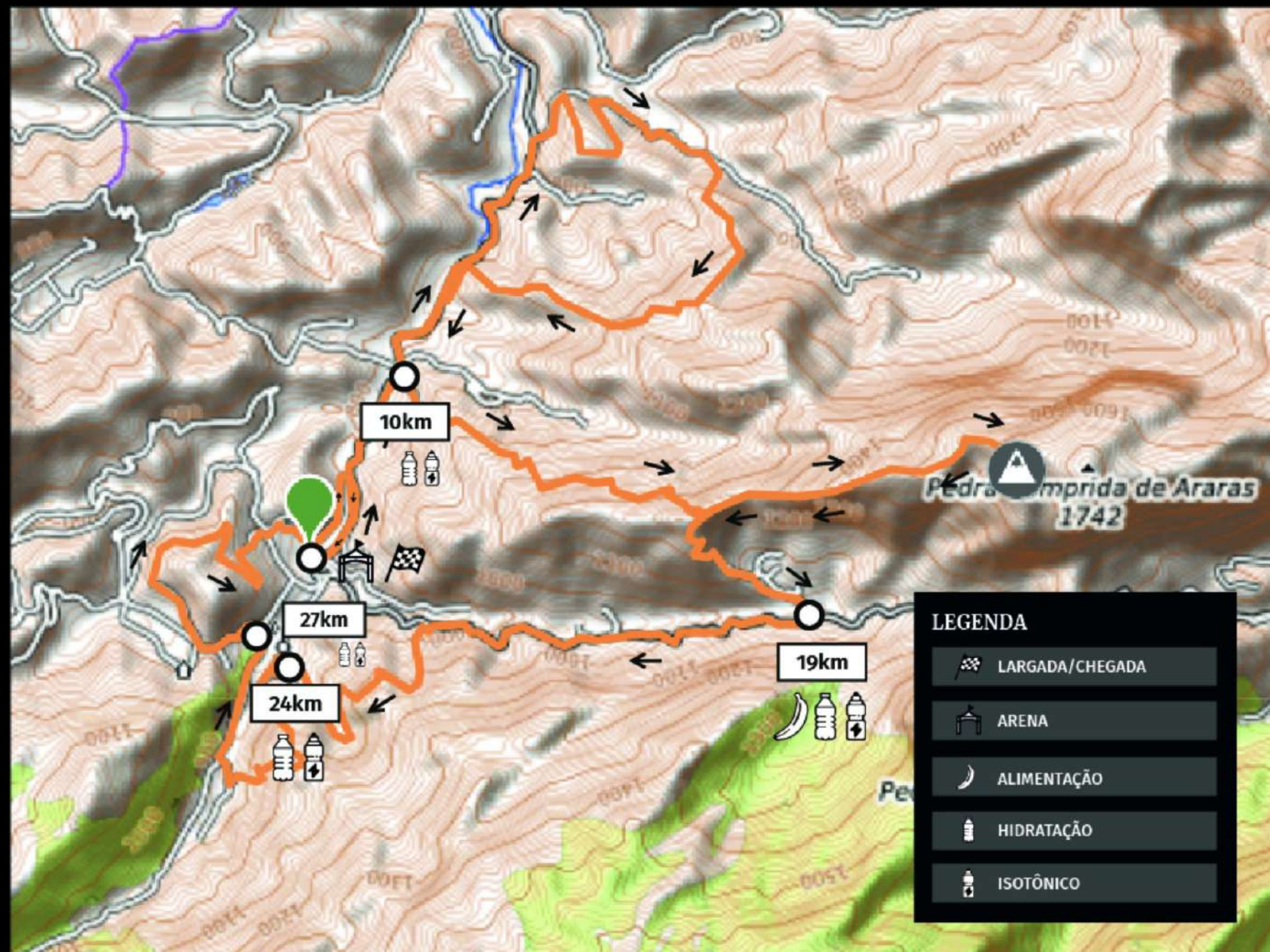
Tênis de Gripp baixo ou médio



Protetor Solar



Repelente



TRAIL RUN FULL

32KM

Largada: **7h**

Tempo limite de prova: **12h**

Horário limite de prova: **19h**

[Clique e faça download do GPX.](#)



TRECHO A TRECHO

TRAIL RUN FULL 32KM

KM INICIAL	KM FINAL	DISTÂNCIA	DESCRIPTIVO
KM 0	KM 3.6	3.6 KM	Largada da Arena WTR, onde seguirá pela esquerda em rua de asfalto ate virar a direita e entrar na trilha ao lado do curral.
KM 3.6	KM 4.9	1.3 KM	Ao entrar no curral, seguira por single track de pasto, subirá ao lado de um bambuzal (bem ingreme), seguir por pasto, passar por um bambuzal e descerá por um eucaliptal até chegar a uma estrada de terra
KM 4.9	KM 5.7	800 M	Ao sair da propriedade do eucaliptal, seguir a direita pela rua de terra
KM 5.7	KM 6.2	500 M	Sair da rua de terra, cruzar por baixo de uma cerca de arame farpado e subir um ataque frontal em pasto até chegar a uma trilha
KM 6.2	KM 7	800 M	Virar a esquerda na trilha e subir ate iniciar uma descida em trilha single track a direita
KM 7	KM 9.1	2.1 KM	Ao descer a direita, seguirá por diversos tipos de trilha até sair no asfalto
KM 9.1	KM 9.9	800 M	Ao chegar no asfalto, virar a esquerda e seguir até a entrada do condominio, onde terá o 1o. Posto de hidratação
KM 9.9	KM 10.2	300 M	Ao entrar no condominio, subir pela rua de calçamento até entrar em uma trilha larga
KM 10.2	KM 12.9	2.7 KM	Seguir por uma trilha larga e na sequencia uma single track ate chegar a um pequeno portão.
KM 12.9	KM 15.1	2.2 KM	Ao sair no portão, virar a esquerda e continuar a subir até chegar ao ponto mais alto da prova onde haverá um checkpoint
KM 15.1	KM 18.7	3.6 KM	Após o checkpoint, descer pela mesma trilha que subiu passar direto pelo portão de onde saiu e descer direto até a estrada de asfalto

Continua ➡

TRECHO A TRECHO

TRAIL RUN FULL 32KM

KM INICIAL	KM FINAL	DISTÂNCIA	DESCRIPTIVO
KM 18.7	KM 21.4	2.7 KM	Descer pelo asfalto até chegar a entrada de uma fazenda a esquerda, onde deverá cruzar a pista com o auxílio dos Staffs
KM 21.4	KM 22.6	1.2 KM	Subir por trilhas de pasto, cruzar um vale e descer em uma trilha larga
KM 22.6	KM 23.5	900 M	Descer pela trilha larga, passar uma ponte estreita e sair em outra trilha larga até chegar a uma rua de terra.
KM 23.5	KM 24.5	1 KM	Descer a rua de terra até uma cotovelo de 180 graus e seguir por rua de terra, passar por um portão e chegar na entrada de uma subida de trilha bem íngreme
KM 24.5	KM 25	500 M	Subida bem íngreme em trilha mais larga até descer a esquerda em uma trilha single track.
KM 25	KM 25.2	200 M	Descida íngreme em single track
KM 25.2	KM 25.6	400 M	Descida íngreme em trilha larga até sair no portão de uma casa e seguir por rua de terra
KM 25.6	KM 26	400 M	Ao sair da casa, seguir pela rua de terra até chegar a estrada de terra, onde deverá virar a direita na estrada de terra
KM 26	KM 27	1 KM	Descer a estrada de terra até chegar a um cruzamento onde deverá subir a esquerda
KM 27	KM 27.5	500 M	Subir a rua de terra até entrar a direita em uma rua de terra
KM 27.5	KM 28.1	600 M	Logo que virar a direita seguira por uma rua de terra em subida até no final seguir pela direita em uma trilha

Continua →

TRECHO A TRECHO

TRAIL RUN FULL 32KM

KM INICIAL	KM FINAL	DISTÂNCIA	DESCRIPTIVO
KM 28.1	KM 29.4	1.3 KM	Ao entrar na trilha, seguir por ela em uma single track, em seguida uma trilha mais larga onde subirá por 200m até entrar a esquerda em uma trilha single track e sair em uma rua de terra
KM 29.4	KM 29.9	500 M	Ao entrar na rua de terra, descer até chegar a um cruzamento em descida. Cuidado nesse cruzamento.
KM 29.9	KM 30.1	200 M	Após passar pelo cruzamento, descer uma rua de terra ate entrar em uma trilha single track
KM 30.1	KM 30.2	100 M	Seguir pela single track até sair em outra rua de terra
KM 30.2	KM 30.8	300 M	Seguir pela rua de terra até cruzar a ponte e sair no asfalto onde deverá seguir pela direita
KM 30.8	KM 31.4	600 M	Seguir por asfalto até a chegada.
Asfalto/Paralelepípedo: 8km (25%)			Trilha: 18,3km (58%)
			Estrata de Terra: 5,5km (17%)

POSTOS DE ABASTECIMENTO

KM	HIDRATAÇÃO			ALIMENTAÇÃO		
LARGADA (ARENA)	ÁGUA	-	-	-	-	-
KM 10	ÁGUA	ISOTÔNICO				
KM 19	ÁGUA	ISOTÔNICO	COCA	BANANA PAÇOCA	BANANADA	AMENDOIM BIS
KM 24	ÁGUA	ISOTÔNICO				
KM 27	ÁGUA	ISOTÔNICO				
CHEGADA (ARENA)	ÁGUA	ISOTÔNICO	YOPRO	BANANA PAÇOCA	MAÇÃ BANANADA	AMENDOIM BIS

EQUIPAMENTOS

OBRIGATÓRIO



Sistema de hidratação (ex.: squeeze, cinto ou mochila) durante o percurso com capacidade mínima de 500ml, onde o mesmo deve ser auto-suficiente.

RECOMENDADOS



Apito



Corta-Vento



Tênis de Gripp baixo ou médio



Protetor Solar



Repelente



TRAIL RUN ULTRA

60KM

Largada: **7h**

Tempo limite
de prova: **15h**

Horário limite
de prova: **22h**

Pontos de Corte:

- **Ponto 1:** km 30 (drop bag) com 9h30 de tempo bruto de prova
- **Ponto 2:** km 51 (Posto de hidratação - Entrada do Condomínio do Cuca) com 13h30 de tempo bruto de prova

[Clique e faça download do GPX.](#)

POSTOS DE ABASTECIMENTO

KM	HIDRATAÇÃO				ALIMENTAÇÃO		
LARGADA (ARENA)	ÁGUA	-	-	-	-	-	-
km 10	ÁGUA	ISOTÔNICO	-	-	-	-	-
km 19	ÁGUA	ISOTÔNICO	COCA		BANANA PAÇOCA	BANANADA	AMENDOIM BIS
km 24	ÁGUA	ISOTÔNICO					
km 30 (DROP BAG)	ÁGUA	ISOTÔNICO	COCA		BANANA PAÇOCA	CUP NOODLES BANANADA	AMENDOIM BIS
km 39	ÁGUA	ISOTÔNICO	COCA		BANANA PAÇOCA	BANANADA	AMENDOIM BIS
km 47	ÁGUA	ISOTÔNICO	-	-	-	-	-
km 51	ÁGUA	ISOTÔNICO	COCA		BANANA PAÇOCA	BANANADA	AMENDOIM BIS
CHEGADA (ARENA)	ÁGUA	ISOTÔNICO	YOPRO		BANANA PAÇOCA	MAÇÃ BANANADA	AMENDOIM BIS

EQUIPAMENTOS

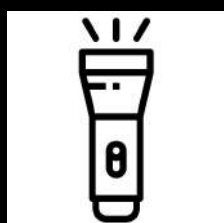
OBRIGATÓRIOS



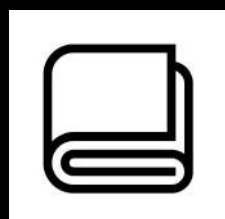
SISTEMA DE HIDRATAÇÃO
COM CAPACIDADE MÍNIMA DE **1500ML**



UM APITO PARA
EMERGÊNCIA
NA TRILHA



LANTERNA (A PARTIR DAS 18H)



MANTA TÉRMICA

RECOMENDADOS



ROUPA ADEQUADA:
CORTA VENTO



PROTETOR SOLAR
E REPELENTE



TÊNIS DE GRIPP
BAIXO OU MÉDIO

DROP BAG

Trail Run Ultra 60 KM

QUEM TEM DIREITO E COMO FAZER PARA USAR O SERVIÇO?

Todos os **atletas da Trail Run Ultra 60km** podem deixar, antes da largada, **no Guarda-Volumes (arena WTR), mochila ou sacola** com itens que julguem importantes para a realização da sua prova e terão acesso a esses itens durante a prova.

COMO FUNCIONA?

A mochila ou sacola será levada pela equipe WTR do Guarda-Volumes até o posto de Drop Bag do percurso (**localizado aproximadamente no km 30**) e o atleta poderá usar o que tiver dentro. Após o uso, o atleta devolve os itens que trocou/ não usou para a mochila ou sacola e a equipe WTR levará de volta para o Guarda-Volumes na arena. Ao finalizar a prova, o atleta deverá retirar a mochila ou sacola no Guarda-Volumes até as 22h, horário limite da prova.

PARA QUE SERVE O DROP BAG?

O Drop Bag serve para auxiliar atletas que podem, por exemplo, deixar separado uma segunda pele, tênis com outro tipo de grip, bastão, ou qualquer item que deseja usar apenas do KM do Drop Bag em diante ou o contrário, usar da largada até o Drop Bag e a partir do KM onde ele está localizado, não usar mais.

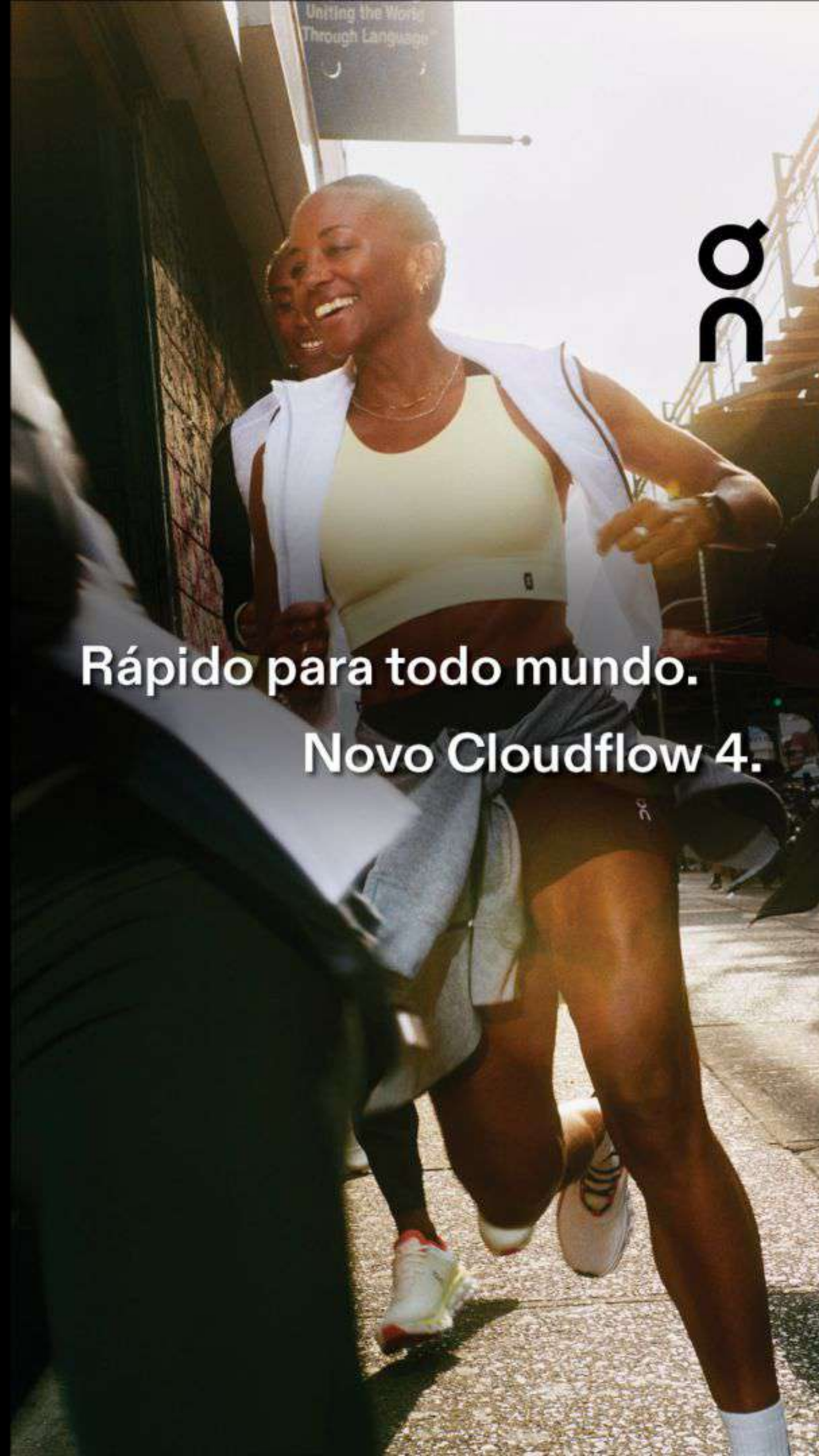
ATENÇÃO!

Ressaltamos que o atleta pode separar seus pertences, ou seja, ter a sacola do DROP BAG com itens que serão levados para o percurso, assim como outra sacola que ficará o tempo todo no Guarda-Volumes, pois caso queira fazer uso de itens logo após finalizar a prova, pode ser que os itens do DROP BAG ainda não estejam de volta na arena. Aconselhamos os atletas a não deixar itens de alto valor e nem alimentos perecíveis que necessitem de refrigeração.



on

O novo Cloudflow 4



on

Rápido para todo mundo.
Novo Cloudflow 4.



on

On.

KIDS RACE



Início: 11h30

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

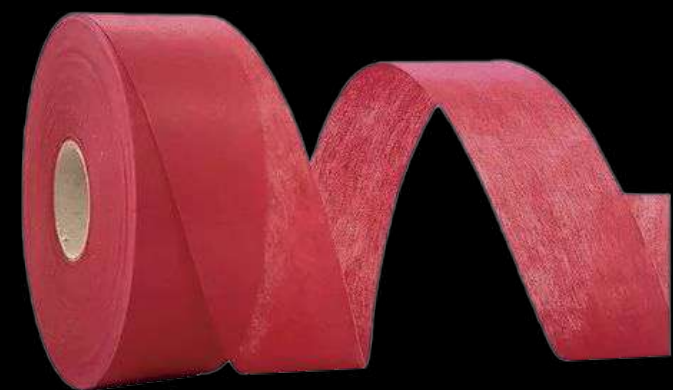
- 0 a 2 anos: 50m (obrigatória a presença de um responsável, podendo inclusive participar com a criança no colo)
- 3 a 4 anos: 50m a 100m (permitida a presença de um responsável, não sendo obrigatória)
- 5 e 6 anos: 100 a 200m
- 7 e 8 anos: 300 a 400m
- 9 e 10 anos: 500m a 600m
- 11 a 14 anos: 1km a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

SINALIZAÇÃO DE PERCURSOS

TRAIL RUN

ATENÇÃO: FITAS VERMELHAS!

Fitas azuis são de MTB.



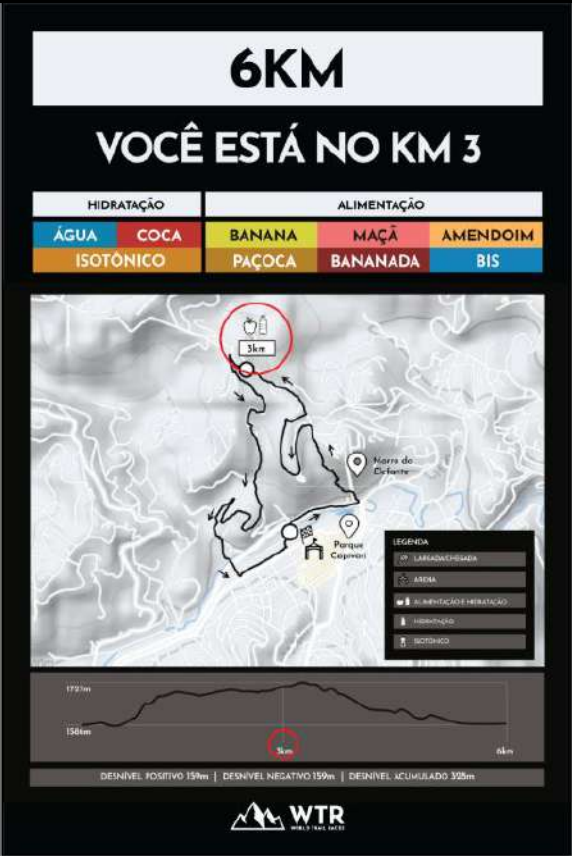
ORIENTAÇÃO



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





MÁXIMA PROTEÇÃO PARA VOCÊ

Não deixe que os mosquitos atrapalhem a sua performance!



- **Exposis Extreme:** protege por até 10h do mosquito da Dengue, Zika e Chikungunya.
- **Exposis Infantil:** para crianças a partir de 6 meses.
- **Exposis Bebê:** a partir dos 3 meses de idade.
- **Exposis Casa:** extensão da proteção corporal para proteger o seu lar. Dura até 30 dias e pode ser usado em áreas com crianças.



Nº 1 O MAIS RECOMENDADO
PELOS MÉDICOS*

*Close-up International, Audit-Pharma Mercado de Repelentes, 11.172 Médicos, Out18 a Set.19, 723 cidades do Brasil.

PREMIAÇÕES

TRAIL RUN

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



TRAIL RUN FULL 32KM

COMO PARTICIPAR

- Desafio válido apenas para a prova de **Trail Run Full 32km**;
- O desafio consiste em um trecho específico dentro do percurso de 50km;
- 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 [clcando 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 rankeamento 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 14h do sábado**. 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 rankeamento do Desafio dentro do app Strava.

STRAVA DESAFIO STRAVA: ZERANDO A MONTANHA



SEGMENTO

Distância	Ganho de elevação	Inclinação média	Elev. mais baixa	Elev. mais alta	Diferença de elev.
5,06km	812m	15,5%	816m	1.603m	787m

PREMIAÇÃO

Troféu

STRAVA

1 Ano de assinatura
Premium
Boné
Eco Bag
Meia



MOMBORA

Kit com géis de
carboidrato

ARENA WTR

AMAVALE

Encerrando o calendário da WTR em 2023, a tradicional etapa Serra do Mar retorna à Petrópolis para a sua 6ª edição e vai definir os melhores do ano no Ranking WTR.

A etapa é completíssima e conta com percursos de Trail Run de 8km, 16km, 32km e 60km, além de Mountain Bike de 25km e 50km, e será realizada em Petrópolis nos dias 25 e 26 de novembro.

A etapa conta também com a Kids Race, corrida para a criançada aprender desde cedo os benefícios da prática esportiva e do contato com a natureza.

Na Arena WTR o público poderá desfrutar de entretenimento com shows, food park, massagem gratuita, ativações de patrocinadores e muito mais.

A arena WTR será na Arena AMAVALE, no centrinho do Vale das Videiras. É um espaço público para uso dos moradores, onde realizam atividades físicas e culturais, além de receber eventos e ser uma forma de arrecadação de renda para a AMAVALE, que é a associação de moradores, poder fazer melhorias no Vale.





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 e bebidas não-alcoólica.
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 publicaremos no instagram e fazer a sua inscrição na ação. Corra, pois os tênis são limitadíssimos e a ordem é por preenchimento.



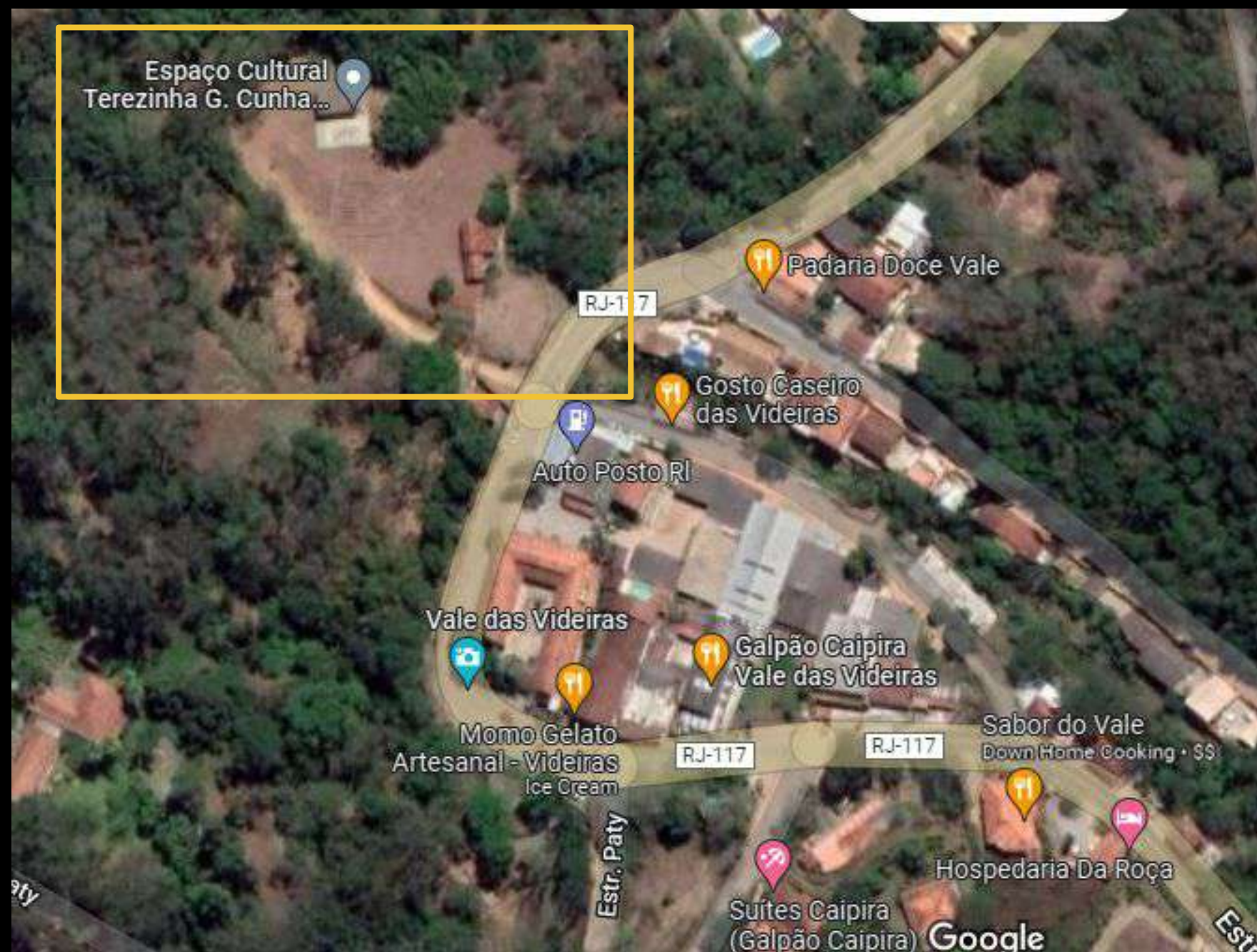
SEGURO ATLETA



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**.

ESTACIONAMENTO E COMO CHEGAR

COMO CHEGAR



ARENA WTR:

Fica localizada na Arena AMAVALE, no centrinho do Vale das Videiras.

COMO CHEGAR:

Ao entrar no Vale das Videiras, logo após o Galpão Caipira, virar a esquerda. A rua fica entre os dois coretos. Após entrar na rua, o estacionamento estará à sua esquerda, após passar pela ponte. Ele será **GRATUITO**.

**sujeito a lotação*

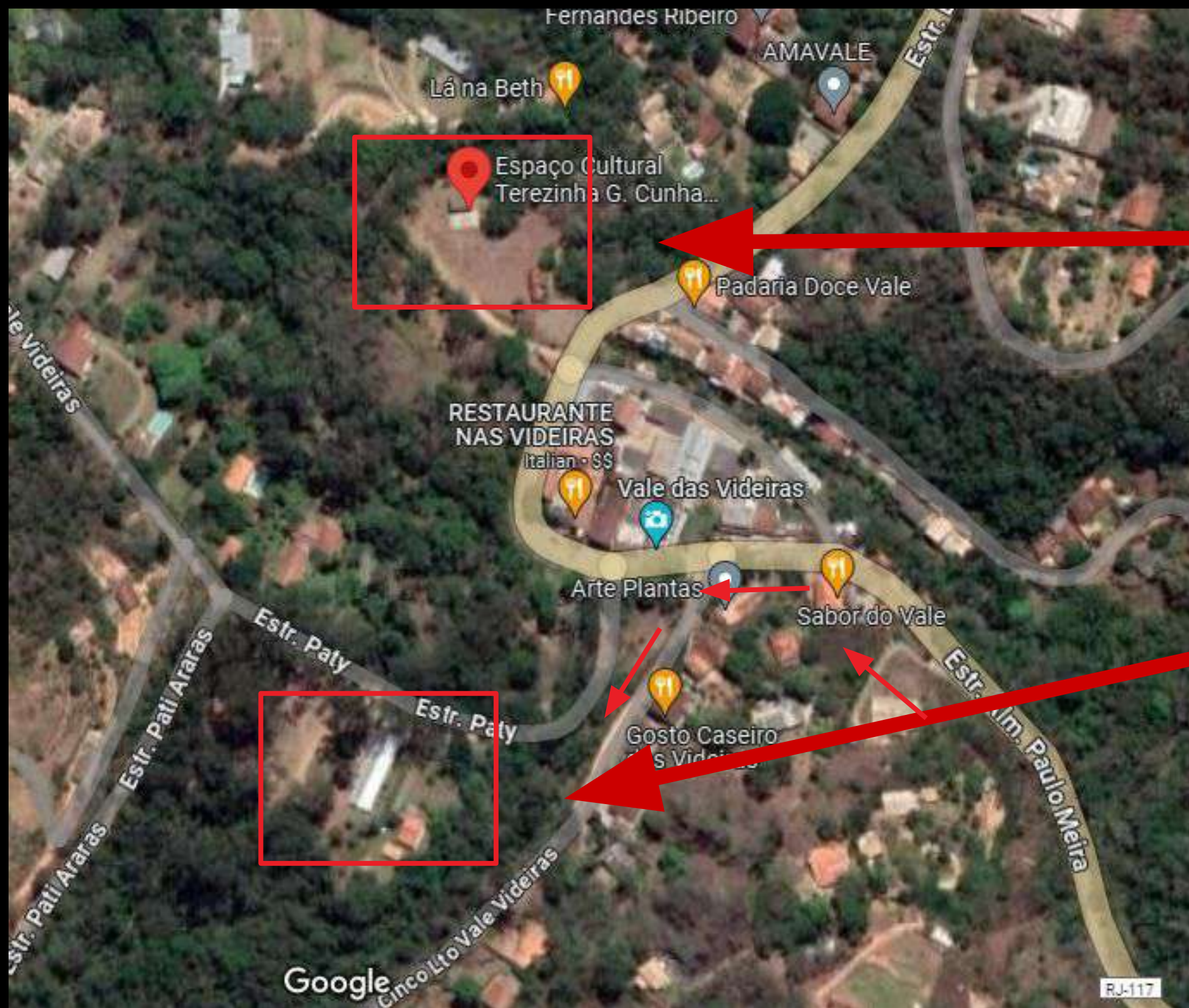
ESTACIONAMENTO GRATUITO*

ARENA

ESTACIONAMENTO PRINCIPAL
300m da arena

(em caso de lotação utilizar o secundário)

**sujeito a lotação*



ESTACIONAMENTO GRATUITO*



**ESTACIONAMENTO
PRINCIPAL**

**sujeito a lotação*

Social Progestos Eventos
(Sítio do Alcides)

Estr. Pedro do Vale das Oliveiras

do Vale

Lá na Beth

Espaço Cultural
Terezinha G. Cunha...

AMAVALE

Google

ESTACIONAMENTO GRATUITO*

ESTACIONAMENTO SECUNDÁRIO
800m da arena

(em caso de lotação do principal)

ARENA

**sujeito a lotação*

ESTACIONAMENTO GRATUITO*



**ESTACIONAMENTO
SECUNDÁRIO**

**sujeito a lotação*

SUSTENTABILIDADE

SUSTENTABILIDADE NA WTR

A sustentabilidade é um dos nossos principais pilares, prezamos pelo respeito e cuidado com a natureza e contamos com a ajuda de vocês para não deixar nada para trás, seja na trilha ou em nossa arena! Afinal, é a nossa mãe natureza quem proporciona de fato tudo para nós. É a razão pela qual praticamos o esporte de montanha. **Conheça um pouco das nossas iniciativas e venha junto com a gente ajudar nosso planeta.**

- **Não utilizamos copos plásticos descartáveis** em nossos postos de abastecimento. Isso evita a geração de uma quantidade enorme de resíduos que por muitas vezes podem acabar ficando em trechos inacessíveis de trilhas. Sabe o copinho sanfonado que vocês recebem no kit? Ele é pensado justamente para que vocês possam fazer a hidratação com água, isotônico ou coca nos postos. E é também por isso a obrigatoriedade de todas as provas, exceto a Short, largarem com um recipiente de hidratação.
- **Em todas as etapas fazemos a gestão dos resíduos.** Sabe as lixeiras com placas e orientações do que descartar em cada uma delas? Pois é, fiquem atentos e descartem corretamente os resíduos para que possamos cada vez mais destinar a maior % possível para reciclagem. Na última etapa em Miguel Pereira conseguimos reciclar 79% e seguimos com o objetivo de nos tornarmos lixo zero. Contamos com vocês.

SUSTENTABILIDADE NA WTR

- **Limpeza das trilhas.** Nossa equipe técnica conta com mais de 15 produtores e 50 staffs e realiza uma limpeza minuciosa em toda as trilhas antes do evento, durante e após as provas, retirando todo e qualquer resíduo que possa ter sido deixado para trás, seja por nós ou por turistas da região.
- **Arrecadação e doação de materiais esportivos novos e usados.** Durante todo o evento os atletas podem ir até a tenda de entrega de kits e doar materiais esportivos novos ou usados. Disponibilizamos sempre uma caixa para coleta e após cada evento realizamos doações para instituições parceiras. Recebemos itens como tênis, vestuário, acessórios, qualquer item que possa ajudar alguém que esteja precisando.
- **Doação de medalhas, troféus e alimentos perecíveis.** Sempre após cada etapa, realizamos a doação de medalhas, troféus e alimentos perecíveis para instituições parceiras. Nossas medalhas WTR, por exemplo, fazem sucesso em projetos sociais de Natal, Olimpíadas escolares, Dia das Crianças... serão nossos futuros atletas!

**FOTO
OFICIAL:**



**MÍDIA
OFICIAL:**



LISTA DE INSCRITOS E RESULTADO:

- QUER CONFERIR QUEM TÁ INSCRITO NA PROVA? BASTA ACESSAR O LINK **LISTA DE INSCRITOS**.
- APROVEITA QUE ELE TAMBÉM JÁ É O LINK DOS RESULTADOS E SALVA AI PRO FINAL DE SEMANA.
- ONLINE E EM TEMPO REAL*
- QR CODE NA ARENA PARA FÁCIL ACESSO
- VÍDEO RESULTADO E CERTIFICADO PARA TODOS OS CONCLUINTES

*RESULTADOS EXTRA-OFICIAIS**

WTR AWARDS

FESTA DE RANKING



WTR AWARDS

VAMOS CELEBRAR OS GRANDES
CAMPEÕES DO RANKING 2023

10 DEZEMBRO
Bar Bukowski, Botafogo - RJ

WTR AWARDS

A FESTA SERÁ ABERTA AO PÚBLICO! ATLETAS,
FAMILIARES, AMIGOS, TODOS SÃO BEM VINDOS
PARA **CELEBRARMOS A TEMPORADA 2023 DA WTR E**
OS NOSSOS GRANDES CAMPEÕES.

ALÉM DA CERIMÔNIA DE PREMIAÇÃO, TEREMOS DJ,
SHOW AO VIVO E FLASH TATTOO.



10 de Dezembro - A partir de 17H



Bar Bukowski, Botafogo - RJ

**ENTRADA
FRANCA**

TRANSPORTE BATE E VOLTA



BATE E VOLTA SEM PREOCUPAÇÕES

COMO FUNCIONA

A Lobos vai te levar e trazer da WTR Serra do Mar 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\$ 195 (em até 3x sem juros)

**sáb
25/11** **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
25/11** **VOLTA**

HORÁRIO E PONTOS DE EMBARQUE

- 18h - Arena WTR - Vale das Videiras - AMAVALE - Petrópolis, RJ

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

HOSPEDAGEM

BOMTEMPO II

Um mix de modernidade e tradição imperial petropolitana com uma excelente infra-estrutura neo colonial, dentro de uma vasta área de preservação ambiental e com confortáveis chalés. Muitas opções de lazer e entretenimento como quadras de tênis, lago com pedalinhos, piscinas, saunas, restaurantes, entre outros.

RESERVAS: [Clique aqui](#)

CUPOM: WTR15



RESERVAS

📞 (24) 98128-0758

🌐 <https://bomtempochalesdamata.com.br>

📍 Rod. BR 040 - Km 69,5 - Araras

ATELIER MOLINARO HOTEL

Rodeado por florestas exuberantes, este hotel discreto e isolado fica a 5km do Museu Imperial do Brasil e da Catedral de Petrópolis, no centro histórico da cidade.

As suítes tranquilas, chiques e campestres oferecem WI-FI, TVs com tela plana e frigobares. As suítes de categoria mais alta incluem sacadas com vista para o jardim e redes. Algumas também incluem banheiras de hidromassagem.

O bistrô oferece buffet de café da manhã, peças de arte e sala de estar. Outras comodidades incluem sala de jogos e sauna. Na parte externa, há churrasqueiras, jardins e uma área de futebol/vôlei, além de um solário com uma piscina mineral e uma banheira de hidromassagem.



RESERVAS: [Clique aqui](https://molinarohotel.com.br/)

CUPOM: WTR15



RESERVAS

📞 (24) 98128-0758

🌐 <https://molinarohotel.com.br/>

📍 Rua Doutor Hermogênio Silva 606 - Retiro

BOMTEMPO ITAIPAVA

O Bomtempo Itaipava segue o conceito “Serra Hotel” que busca proporcionar uma experiência inesquecível, através do esporte e do lazer em meio à natureza oferecendo serviços e exclusividade.

Os chalés são equipados com lareiras para aquecer o frio das noites na serra e banheiras de hidromassagem para casal. São chalés e suítes rústicas com teto de vigas de madeira que oferecem TV, frigobar e sacada. Um restaurante descontraído serve pratos da culinária local e internacional. Além disso, há piscina externa, spa, um jardim com redes e quadra de tênis.

O Bomtempo se destaca pela programação voltada para as crianças, ideal para a família toda.

RESERVAS: [Clique aqui](#)

CUPOM: WTR15



RESERVAS

📞 (24) 98128-0758

🌐 <http://www.bomtempoitaipava.com.br>

📍 Estr. Correia da Veiga, 873 - Itaipava

CASTELO DE ITAIPAVA

Construído em 1920 e inspirado em um castelo medieval, este excêntrico hotel fica entre Rio Piabanha e a rodovia federal BR-04. Fica a 25km do Parque Nacional da Serra dos Órgãos.

Suítes elegantes, com estilo individual e ambiente do velho mundo. Apresentem detalhes únicos como lustres, móveis dourados e banheiros suntuosos com banheiras de hidromassagem e/ou chuveiros envidraçados. Todas têm frigobar e TV, algumas têm sacada.

As comodidades incluem dois restaurantes, jardins, área de recreação infantil, spa e terraço com cinco banheiras de hidromassagem externas e sauna. Acesso somente por escadas. Café da manhã disponível.

RESERVAS: [Clique aqui](https://castelodeitaipavahoteis.com.br/)

CUPOM: WTR15



RESERVAS

📞 (24) 98128-0758

🌐 <https://castelodeitaipavahoteis.com.br/>

📍 Km 56 ao km 57,998 BR-040 - Itaipava

CASTELO DE ITAIPAVA

Construído em 1920 e inspirado em um castelo medieval, este excêntrico hotel fica entre Rio Piabanha e a rodovia federal BR-04. Fica a 25km do Parque Nacional da Serra dos Órgãos.

Suítes elegantes, com estilo individual e ambiente do velho mundo. Apresentem detalhes únicos como lustres, móveis dourados e banheiros suntuosos com banheiras de hidromassagem e/ou chuveiros envidraçados. Todas têm frigobar e TV, algumas têm sacada.

As comodidades incluem dois restaurantes, jardins, área de recreação infantil, spa e terraço com cinco banheiras de hidromassagem externas e sauna. Acesso somente por escadas. Café da manhã disponível.

RESERVAS: [Clique aqui](https://castelodeitaipavahoteis.com.br/)

CUPOM: WTR15



RESERVAS

📞 (24) 98128-0758

🌐 <https://castelodeitaipavahoteis.com.br/>

📍 Km 56 ao km 57,998 BR-040 - Itaipava

WTR SERRA DO MAR

WORLD
TRAIL
RACES

25 E 26 / NOV - PETRÓPOLIS | RJ

PATROCÍNIO:

CAMELBAK®



PATAGONIA
CERVEZA

TRANSPORTE OFICIAL:



HOTEL OFICIAL:



MÍDIA OFICIAL:

REVISTA
TRAIL Running

REALIZAÇÃO:



APOIO:



PETRÓPOLIS
PREFEITURA



MOMBORA

DANONE
YoPRO

STRAVA



guaraná natural
guaraíx

OAKLEY

focoradical

FOTO OFICIAL:



[/worldtrailraces](#)



[/worldtrailraces](#)



[worldtrailraces.com.br](#)