



MIGUEL PEREIRA

03 & 04.AGO

MIGUEL PEREIRA - RJ

MANUAL DO ATLETA



I ♥
PRIO

Heineken® ★ -0.0-
PRODUTO DESTINADO A ADULTOS




Ford

CAMELBAK



foxbit

SUMÁRIO

- 1** ENTREGA DE KITS E CRONOGRAMA
 - 2** LARGADAS POR PACE
 - 3** PERCURSOS E INFOS TÉCNICAS
 - 4** KIDS RACE
 - 5** SINALIZAÇÃO E SEGURANÇA DOS PERCURSOS
 - 6** PREMIAÇÕES
 - 7** DESAFIO STRAVA
 - 8** ARENA WTR
 - 9** ESG
 - 10** ESTACIONAMENTO E COMO CHEGAR
 - 11** PRÓXIMAS ETAPAS
- 

ENTREGA DE KITS & CRONOGRAMA

[retornar ao sumário](#)

KIT ATLETA TRAIL RUN

WTR MIGUEL PEREIRA
WORLD TRAIL RACES

Kit Básico

- Tatuagem temporária
- Copo de silicone retrátil
- Nº de peito com chip de cronometragem
- Medalha (entregue no pós-prova)
- 2 meses de acesso Gear Tips Plano Basic

Kit Tradicional

- Kit básico
- + *Camisa de Poliamida*

Kit CamelBak

- Kit básico
- + *Camisa de Poliamida*
- + *Garrafa CamelBak*



*kit CamelBak

WTR MIGUEL PEREIRA
WORLD TRAIL RACES

Kit Kids Race



- Camisa Kids
- Medalha
- Número de peito
- Copo sanfonado de silicone WTR
- Tatuagem Mini Trail Runner



7.5
- MIL -
RANKING
WTR

CRONOGRAMA

30/07
QUARTA

RIO DE JANEIRO - RJ
*Drogaria Venancio - R. Marquês de
Abrantes, 88 - Flamengo*
14H ÀS 21H - ENTREGA DE KITS

01/08 - QUINTA: Não haverá entrega de kits.

02/08
SEXTA

MIGUEL PEREIRA - RJ
Arena WTR - Lago Javary
17H ÀS 21H - ENTREGA DE KITS



DOCUMENTOS PARA RETIRAR O KIT

PARA SI

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

TERCEIROS

- "Termo de autorização para Menores" preenchida e assinada pelo responsável (modelo: [clique aqui](#));

- Cópia do documento com foto do responsável e do menor.

MENOR

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

- Cópia do documento com foto.

CRONOGRAMA

03/08
SÁBADO

MIGUEL PEREIRA - RJ
Arena WTR - Lago Javary



- 6h30 - Arena aberta
- 6h30 às 7h30 - Entrega de kits (todas as provas)
- 7h45 - Largada -Trail Run Mid 16km e Long 32km*
- 8h30 - Largada - Trail Run Short 7km*
- 9h às 10h – Show
- 10h às 10h45 - Premiação Trail Run Short 7km (Geral e Categoria)**
- 10h às 14h – Entrega de Kits das provas de MTB
- 10h45 às 11h30 – Premiação Trail Run Mid 16km (Geral e Categoria)**
- 11h30 às 12h – Aquecimento Kids Race – palco premiação
- 12h às 13h - Kids Race
- 12h às 13h - Show
- 13h – Horário Limite para subir resultado no app STRAVA (Desafio STRAVA – Trail Run Long 32km)
- 13h às 14h – Premiação Desafio STRAVA e Trail Run Long 32km (Geral e Categoria)**
- 14h – Encerramento

*Os horários de largada podem sofrer ajustes

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

CRONOGRAMA

04/08
DOMINGO

MIGUEL PEREIRA - RJ
Arena WTR - Lago Javary



- 7h - Arena aberta
- 7h às 7h45 - Entrega de Kits de todas as provas de MTB
- 8h - Largada - MTB Light 28km e Pro 56km (na própria Arena WTR – Lago Javary)*
- 10h às 11h30 – Show
- 11h30 – Horário Limite para subir resultado no app STRAVA (Desafio STRAVA – MTB Light 28km)
- 11h30 às 13h - Premiação Duathlon, MTB Light 28km, Pro 56km e Desafio STRAVA**
- 13h às 14h - Show
- 14h – Encerramento

**Os horários de largada podem sofrer ajustes*

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

RUN LOG

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. A retirada só vale para a quarta-feira, no Flamengo - Rio de Janeiro -RJ.

CONTATO

WhatsApp:

(21) 99473-4634

E-mail:

runlogexpress@hotmail.com

VALORES*

(para a retirada no Flamengo)

- Flamengo, Catete e Glória: R\$ 16
- Laranjeiras e Botafogo: R\$ 23
- Leme e Copacabana: R\$ 28
- Leblon, Ipanema e Jardim Botânico: R\$ 30
- Centro: R\$ 26
- São Cristóvão, Tijuca, Vila Isabel, Maracanã e Grajaú: R\$ 40
- Engenho Novo e Méier: R\$ 47
- Zona Oeste: R\$ 72
- Niterói: R\$ 85

*Demais localidades consultar valor.



2024

HORÁRIOS & PONTOS DE EMBARQUE

IDA (03/08)
sábado

04h
Rodoviária Novo Rio
(Santo Cristo, Rio de Janeiro - RJ)

04h30
Vila Militar
(R. Salustiano Silva, 27
em frente a Igreja São José)

VOLTA (03/08)
sábado

15h
Arena WTR
(Lago Javary, Miguel Pereira - RJ)

CONTATO:

LÉO RINGUES | (21) 99883-3916

VALOR - R\$225,00

(IDA E VOLTA POR PASSAGEIRO)

EM ATÉ 3x SEM JUROS

ATENÇÃO!

- Os postos de desembarque serão Vila Militar e depois Rodoviária Novo Rio (nesta ordem).
- Horários sujeitos a confirmação.
- Sujeito a quantidade mínima de 10 atletas.



GEAR TIPS
OUTDOOR

Todos os atletas inscritos na WTR recebem

2 meses de acesso

Plano Basic com conteúdos especializados e resgate de 2 cupons na nossa rede de parceiros



GEARTIPS.CLUB

FOTOS NA ENTREGA DE KITS



A FOCO RADICAL estará presente na retirada de kit de quarta (31) e sexta-feira (02) 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?

Sabe aquela camiseta que você já não veste há tempos? E os tênis que estão guardados na prateleira há meses? **Se você tem materiais esportivos em casa que não utiliza mais, traga-os para a etapa!**

Durante a entrega dos kits e evento, vamos realizar **coleta de doações de materiais esportivos**. Em toda etapa, doamos para projetos sociais e nesta não será diferente!

O **projeto beneficiado será o CLUBE COMPASS**, um clube de orientação localizado em Miguel Pereira e arredores sobre a Serra. Este clube promove o ensino do **Esporte de Orientação**, uma modalidade intimamente ligada à natureza, nossa casa.

As crianças que participam do clube são alunos de diversas instituições públicas de ensino de Miguel Pereira e Paty do Alferes. Elas competem em campeonatos estaduais, regionais e nacionais.

Além disso, Jorge, atual líder do Ranking Trail Short 2024 e campeão do Ranking Trail Short 2023, além de 5º colocado no Ranking Trail Mid 2023, foi aluno do clube desde os 8 anos de idade!

Reforçamos que qualquer outro item esportivo, seja calçado, roupa ou equipamento, faz a diferença na vida de outras pessoas!

Junte-se a nós e faça parte dessa corrente do bem!



LARGADAS POR PACE

[retornar ao sumário](#)

LARGADAS POR PACE

PACE: 30 A 40 MIN

PACE: 50 MIN A 1H

Todas as distâncias largarão conforme os horários do cronograma, separados por pace para uma melhor experiência dentro das trilhas.

PACE: 40 A 50 MIN

PACE: ACIMA DE 1H

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 10 km 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.

O resultado se dará pelo **TEMPO LÍQUIDO** do atleta.

ACESSO FUNIL DE LARGADA



**ACESSO
PULSEIRA VERDE**

PACE: 30 A 40 MIN



**ACESSO
PULSEIRA VERMELHA**

PACE: 50MIN A 1H



**ACESSO
PULSEIRA AMARELA**

PACE: 40 A 50 MIN



**ACESSO
PULSEIRA AZUL**

PACE: ACIMA DE 1H

NÚMERO DE PEITO

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

5 MIL
VIVA NAS TRILHAS

1234

FERNANDA MARINHO

DESNIVEL POSITIVO 590M | DESNIVEL NEGATIVO 590M | DESNIVEL ACUMULADO 1180M | TEMPO LIMITE 5h

20km 15km 10km 5km

RESULTADOS

CHECK 1

VALE 1 GEL MOMBORA

GUARDA VOLUME 1234

TESTE DRIVE ON 1234

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

VALE GEL PARA RETIRAR NO STAND DA MOMBORA

DESTAQUE PARA GUARDA-VOLUMES

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

MAPA ALTIMÉTRICO E INFORMAÇÕES DO PERCURSO

QR CODE PRO SITE DE RESULTADOS (ONLINE E EM TEMPO REAL)

KIDS

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

WTR KIDS RACE

1234

CLARA GARCIA

PERCURSOS E INFOS TÉCNICAS

[retornar ao sumário](#)

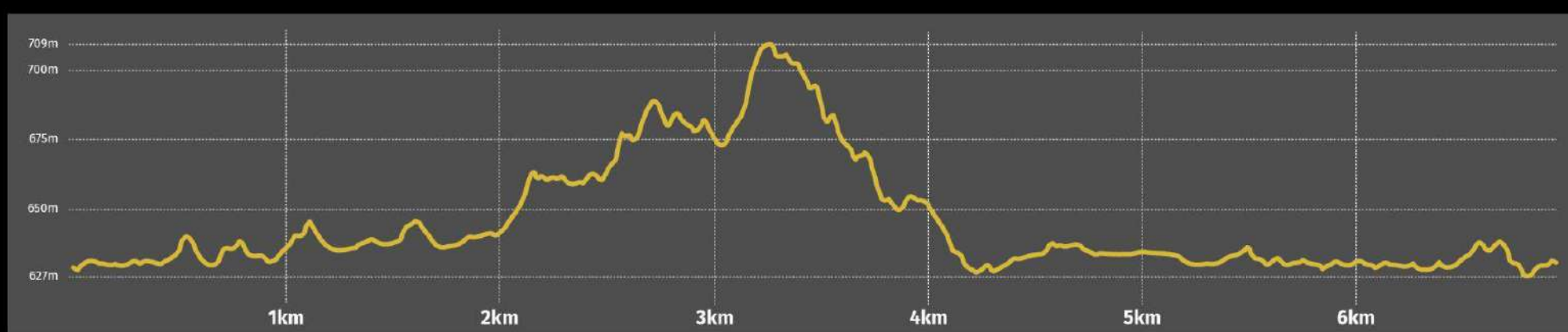
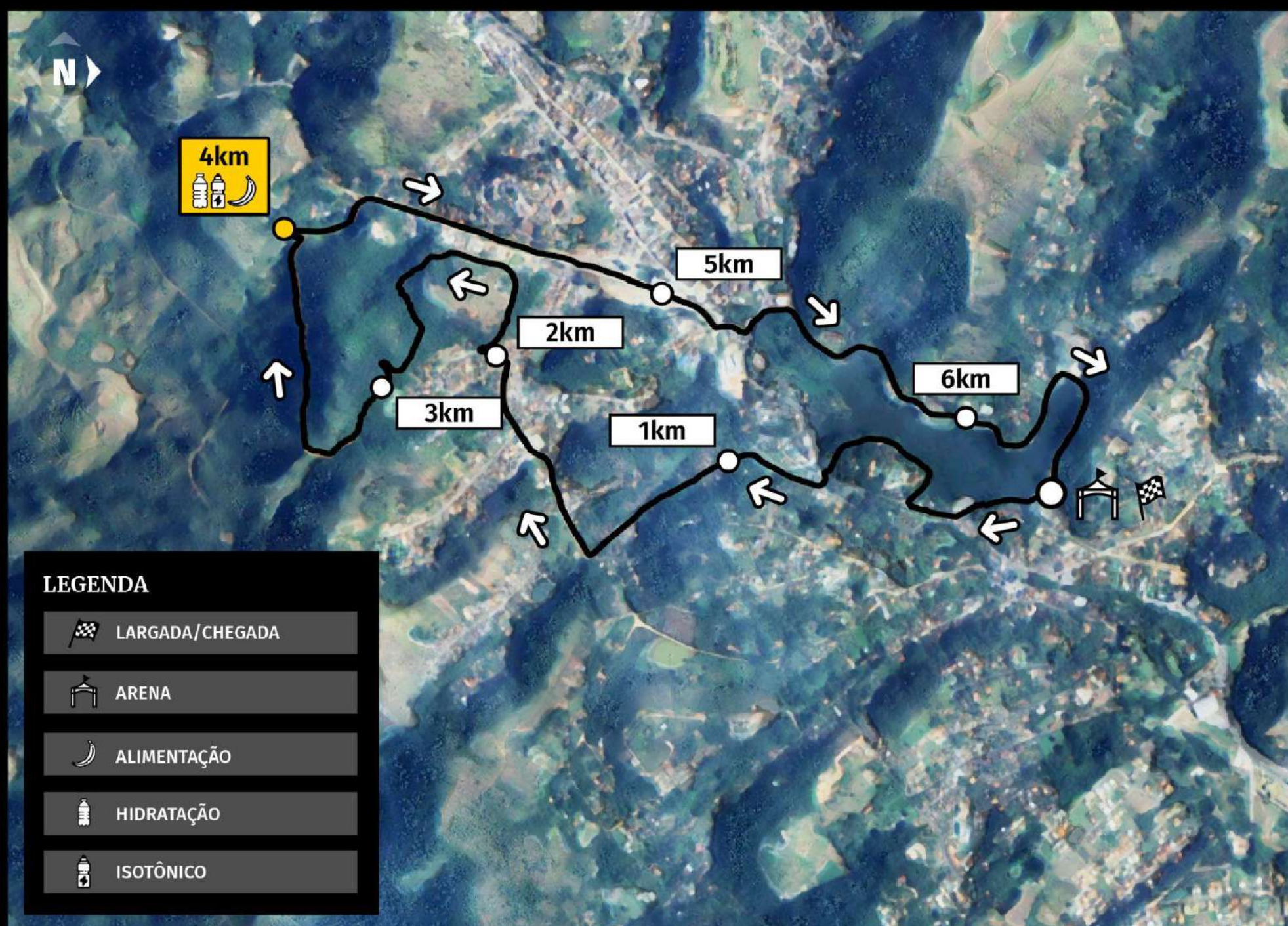
TRAIL RUN SHORT 7KM



Largada: **8h30**
Tempo limite de prova: **2h**
Horário limite de prova: **10h30**



MIGUEL PEREIRA
SHORT 7KM



DESNÍVEL POSITIVO **188m** | DESNÍVEL NEGATIVO **143m** | DESNÍVEL ACUMULADO **376m** | TEMPO LIMITE **2h**

**Clique e faça download do
GPX.**

TRAIL RUN SHORT 7KM

TRECHO A TRECHO

KM INICIAL	KM FINAL	DISTÂNCIA	DESCRITIVO
KM 0	KM 0.66	660m	Largada da Arena WTR localizada no Lago Javary, onde seguirá pela direita e em seguida entrar na primeira rua à direita, onde margeará o lago até chegar no cruzamento da estrada.
KM 0.66	KM 2.06	1.4KM	Cruzar a estrada e virar à direita na rua após o trilho do trem e seguir por ruas de asfalto/paralelepípedo com pequenas descidas e subidas até entrar na trilha para o mirante da Divinéia.
KM 2.06	KM 3.36	1.3KM	Seguir pela trilha com variações de trilhas mais largas e um pouco menos larga até chegar no mirante da Divinéia.
KM 3.36	KM 3.96	600m	Seguir na trilha principal onde começará a descer até chegar na rua de terra, onde fará uma virada de 180 graus à direita.
KM 3.96	KM 4.21	250m	Seguir descendo pela rua de terra até virar à direita (ponto de hidratação).
KM 4.21	KM 4.81	600m	Seguir pela rua de terra até chegar na estação ferroviária de Portela (Maria Fumaça).
KM 4.81	KM 5.31	500m	Seguir em frente até chegar o cruzamento da Rodovia de Miguel Pereira.
KM 5.31	KM 7.01	1.7KM	Ao atravessar a rodovia, entrar à direita para margear o lago até a chegada.

Asfalto/Paralelepípedo: **4,26km (60,77%)**

Trilha: **1,9km (27,1%)**

Estrada de terra: **0,85km (12,13%)**

TRAIL RUN SHORT 7KM

POSTOS DE ABASTECIMENTO

TRAIL RUN SHORT 7KM

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

TRAIL RUN SHORT 7KM

RECOMENDADO



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



**PROTETOR SOLAR
E REPELENTE**



**TÊNIS DE GRIPP
BAIXO OU MÉDIO**

TRAIL RUN MID 16KM



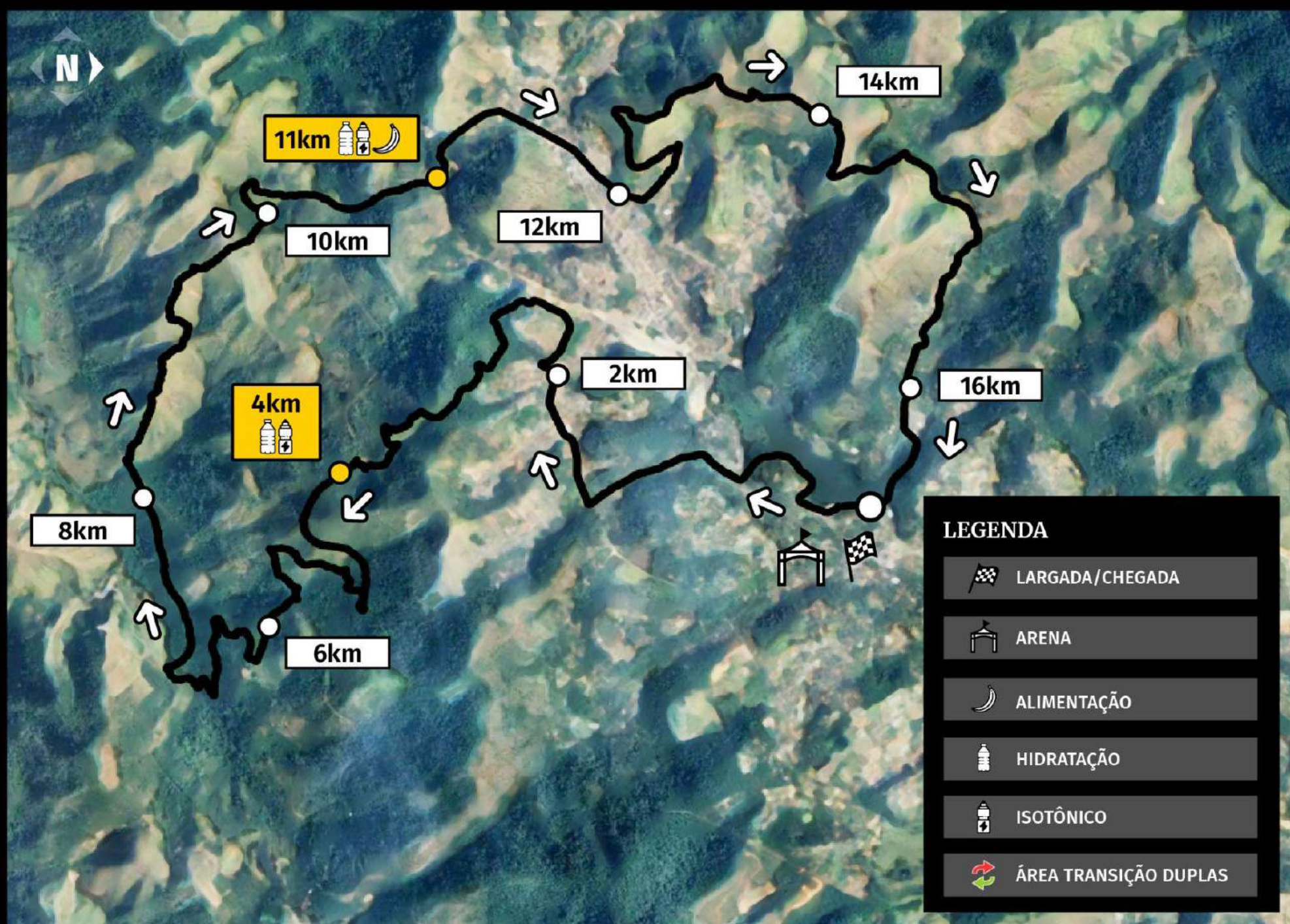
Largada: **7h45**

Tempo limite de prova: **5h**

Horário limite de prova: **12h45**



MIGUEL PEREIRA
MID 16KM



DESNÍVEL POSITIVO **971m** | DESNÍVEL NEGATIVO **971m** | DESNÍVEL ACUMULADO **1942m** | TEMPO LIMITE **5h**

**Clique e faça download do
GPX.**

TRAIL RUN MID 16KM

TRECHO A TRECHO

KM INICIAL	KM FINAL	DISTÂNCIA	DESCRIPTIVO
KM 0	KM 0,66	660m	Largada da Arena WTR localizada no Lago Javary, onde seguirá pela direita e em seguida entrar na primeira rua à direita, onde margeará o lago até chegar no cruzamento da estrada.
KM 0.66	KM 2.06	1.4KM	Cruzar a estrada e virar à direita na rua após o trilho do trem e seguir por ruas de asfalto/paralelepipedo com pequenas descidas e subidas até entrar na trilha para o mirante da Divinéia.
KM 2.06	KM 3.36	1.3KM	Seguir pela trilha com variações de trilhas mais largas e um pouco menos larga até chegar no mirante da Divinéia.
KM 3.36	KM 3.91	550m	Após chegar no mirante da Divinéia, descerá em uma trilha single track à esquerda até chegar no trilho do trem.
KM 3.91	KM 4.81	900m	Ao chegar no trilho do trem, virar à esquerda e seguir por ele até entrar em outra trilha.
KM 4.81	KM 7.21	2.4KM	Ao sair da linha do trem, seguirá por trilha single track, passará ao lado de uma casa e continuará descendo em terreno mais técnico com pedras até chegar na divisão de percurso entre o MID e o LONG.
KM 7.21	KM 8.31	1.1KM	Depois que entrar na trilha, continuará descendo até iniciar a subida do desafio Strava.
KM 8.31	KM 11.11	2.8KM	Continuar subindo a trilha até sair no asfalto, onde ira virar à direita e em seguida cruzar a rodovia (Cuidado. Siga as orientações dos staffs e polícia).



TRAIL RUN MID 16KM

TRECHO A TRECHO

KM INICIAL	KM FINAL	DISTÂNCIA	DESCRIPTIVO
KM 11.11	KM 11.31	200m	Após cruzar a rodovia, subirá em uma trilha até sair em uma rua de terra.
KM 11.21	KM 11.51	200m	Ao sair da trilha, seguir pela direita na rua de terra até chegar novamente na rodovia.
KM 11.51	KM 12.21	700m	Seguir pelo acostamento da contra-mão dos carros até chegar na altura do pórtico de entrada da cidade, onde deverá cruzar a rodovia para vassouras e seguir em direção a Miguel Pereira até entrar em uma rua à esquerda.
KM 12.21	KM 12.51	300m	Subir essa rua de paralelepido e entrar em uma trilha à esquerda.
KM 12.51	KM 13.51	1KM	Seguir na trilha subindo até chegar ao ponto mais alto da prova.
KM 13.51	KM 13.91	400m	Descer até uma rua de terra, virar à esquerda e logo depois entrar em uma trilha à direita subindo.
KM 13.91	KM 14.71	800m	Iniciar descida em trilha até chegar a uma estrada de terra onde deverá virar à direita.
KM 14.71	KM 16.11	1.4KM	Seguir pela rua de terra até chegar na beira do lago, onde deverá virar à esquerda.

TRAIL RUN MID 16KM

TRECHO A TRECHO

KM INICIAL	KM FINAL	DISTÂNCIA	DESCRIPTIVO
KM 16.11	KM 16.71	600m	Seguir beirando o lago até a chegada.

Asfalto/Paralelepípedo: **3,66km (22,44%)**

Trilha: **11,05km (67,75%)**

Estrada de terra: **1,6km (9,81%)**

POSTOS DE ABASTECIMENTO

TRAIL RUN MID 16KM

KM	HIDRATAÇÃO	ALIMENTAÇÃO
ARENA (LARGADA)	ÁGUA	—
KM 4	ÁGUA ISOTÔNICO	—
KM 11	ÁGUA ISOTÔNICO COCA	BANANA AMENDOIM BANANADA PAÇOCA BIS
ARENA (CHEGADA)	ÁGUA ISOTÔNICO COCA	BANANA AMENDOIM BANANADA MAÇÃ PAÇOCA BIS

TRAIL RUN MID 16KM

OBRIGATÓRIO



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

RECOMENDADO



PROTETOR
SOLAR E
REPELENTE



UM APITO
PARA
EMERGÊNCIA
NA TRILHA



TÊNIS DE GRIPP
BAIXO OU MÉDIO



CORTA
VENTO

TRAIL RUN LONG 32KM



20K/M

UTMB INDEX

▲ 2

iTRA 1



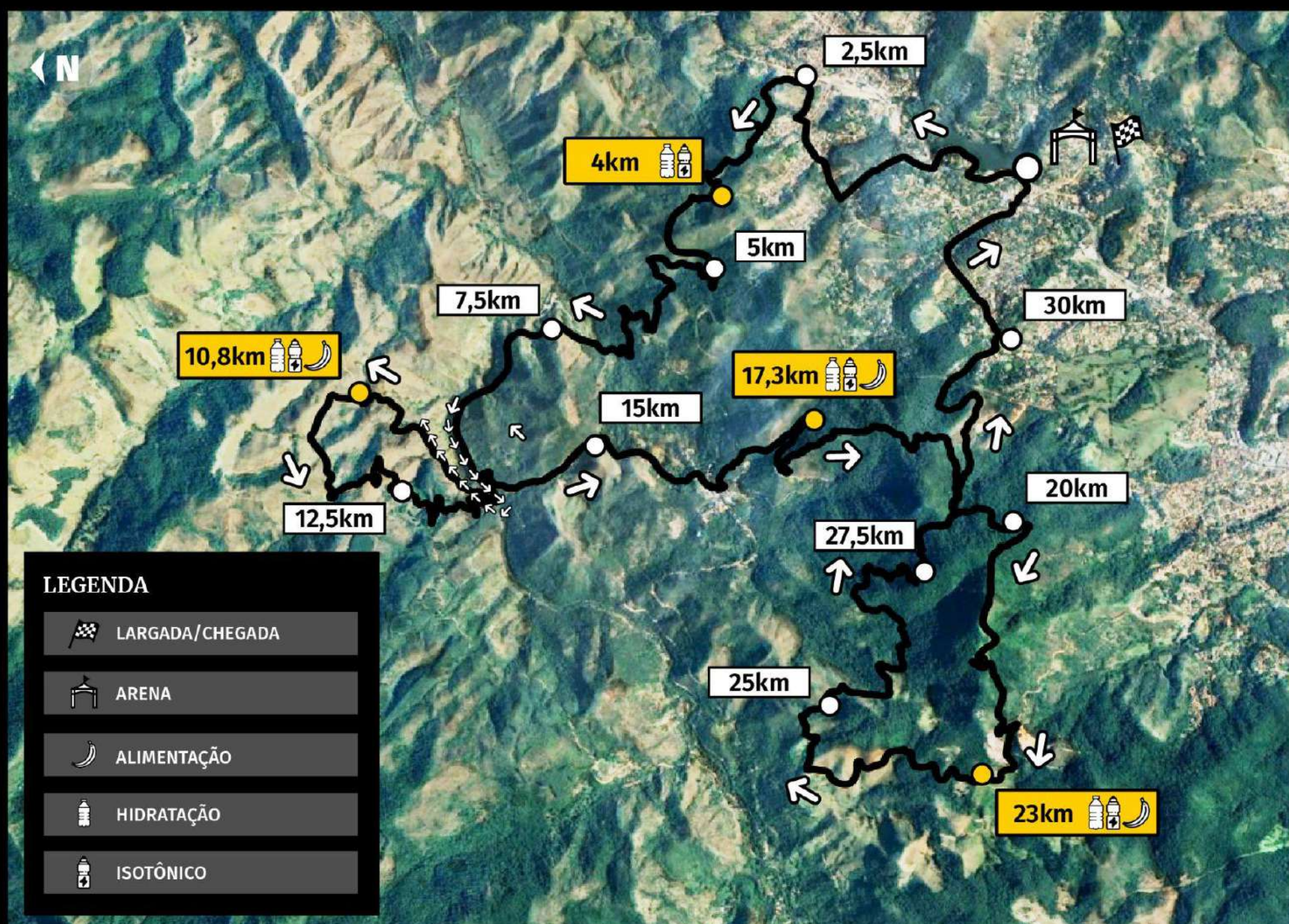
Largada: **7h45**

Tempo limite de prova: **8h**

Horário limite de prova: **15h45**



**MIGUEL PEREIRA
LONG 32KM**



DESNÍVEL POSITIVO **2381m** | DESNÍVEL NEGATIVO **2381m** | DESNÍVEL ACUMULADO **4762m** | TEMPO LIMITE **8h**

[Clique e faça download do GPX.](#)

TRAIL RUN LONG 32KM

TRECHO A TRECHO

KM INICIAL	KM FINAL	DISTÂNCIA	DESCRIPTIVO
KM 0	KM 0.66	660m	Largada da Arena WTR localizada no Lago Javary, onde seguirá pela direita e em seguida entrar na primeira rua à direita, onde margeará o lago até chegar no cruzamento da estrada.
KM 0.66	KM 2.06	1.4KM	Cruzar a estrada e virar à direita na rua após o trilho do trem e seguir por ruas de asfalto/paralelepipedo com pequenas descidas e subidas até entrar na trilha para o mirante da Divinéia.
KM 2.06	KM 3.36	1.3KM	Seguir pela trilha com variações de trilhas mais largas e um pouco menos larga até chegar no mirante da Divinéia.
KM 3.36	KM 3.91	550m	Após chegar no mirante da Divinéia, descerá em uma trilha single track à esquerda até chegar no trilho do trem.
KM 3.91	KM 4.81	900m	Ao chegar no trilho do trem, virar à esquerda e seguir por ele até entrar em outra trilha.
KM 4.81	KM 7.01	2.2KM	Ao sair da linha do trem, seguirá por trilha single track, passará ao lado de uma casa e continuará descendo em terreno mais técnico com pedras até chegar na divisão de percurso entre o MID e o LONG.
KM 7.01	KM 8.99	1.98KM	Após a divisão de percurso, seguir pela esquerda por uma trilha larga até chegar a uma ponte, onde deverá atravessá-la e virar quase 180 graus à direita em uma estrada de terra.
KM 8.99	KM 10.5	1.51KM	Subir a estrada de terra até entrar em uma trilha à esquerda.



TRAIL RUN LONG 32KM

TRECHO A TRECHO

KM INICIAL	KM FINAL	DISTÂNCIA	DESCRIPTIVO
KM 10.5	KM 10.75	250m	Seguir subindo a trilha e, nesse ponto, encontrará uma subida curta mas bem íngrime.
KM 10.75	KM 11.5	750m	Ao chegar no topo da trilha, virar à esquerda e seguir descendo até entrar em uma trilha à esquerda.
KM 11.5	KM 12.6	1.1KM	Seguir por essa trilha até chegar a um largo, onde deverá iniciar a descida do eucaliptal (1º Checkpoint).
KM 12.6	KM 14	1.4KM	Descer a trilha do eucaliptal até chegar novamente na ponte onde irá atravessar, dessa vez no sentido contrário.
KM 14	KM 15.95	1.95KM	Após passar pela ponte, seguir pela subida à direita até chegar a Fragoso.
KM 15.95	KM 16.05	100m	Ao chegar em Fragoso, virar à esquerda, seguir em frente e em seguida entrar em um portão à esquerda.
KM 16.05	KM 16.85	800m	Ao entrar no portão à esquerda iniciará uma subida íngrime e larga até sair dela à direita.
KM 16.85	KM 17.2	350m	Sairá no asfalto, onde deverá virar à direita descendo até entrar em uma trilha à esquerda (cuidado ao atravessar a rua).



TRAIL RUN LONG 32KM

TRECHO A TRECHO

KM INICIAL	KM FINAL	DISTÂNCIA	DESCRIPTIVO
KM 17.2	KM 19.4	2.2KM	Ao entrar na trilha, seguirá por subidas informes e pequenas descidas até entrar em uma trilha à direita. Essa trilha é um vai e vem de aproximadamente 100m. No final dela deverá seguir em frente (quase esquerda).
KM 19.4	KM 20.85	1.45KM	Seguir por essa trilha até chegar a trilha de subida para o parapente (trilha bem íngreme)
KM 20.85	KM 20.95	100m	Ao chegar no parapente, seguir em frente e sair em um portão à esquerda.
KM 20.95	KM 21.5	550m	Saindo do portão, seguir descendo pela rua de terra até passar um portão, onde deverá seguir descendo pela esquerda.
KM 21.5	KM 22.2	700m	Após passar por outro portão, deverá virar, quase 180 graus à direita e continuar pela rua de terra.
KM 22.2	KM 22.8	600m	Seguir descendo, até entrar em uma trilha mais aberta ao lado de um portão de uma casa.
KM 22.8	KM 24.3	1.5KM	Seguir descendo por essa trilha, passará por uma parte bem acidentada, quase "cânions" até chegar a um portão onde deverá entrar à direita.
KM 24.3	KM 26.8	2.5KM	Ao virar à direita iniciará uma subida mais íngreme e seguir por uma trilha single track até chegar a uma trilha de subida íngreme.



TRAIL RUN LONG 32KM

TRECHO A TRECHO

KM INICIAL	KM FINAL	DISTÂNCIA	DESCRIPTIVO
KM 26.8	KM 28.55	1.75KM	Seguir por essa trilha subindo e no final iniciará uma descida íngreme onde chegará no trecho de "vai e vem", onde, dessa vez seguirá em sentido contrário e no final deverá virar à direita.
KM 28.55	KM 29.55	1KM	Após virar à direita, seguir direto a trilha até sair na rua.
KM 29.55	KM 30.85	1.3KM	Ao sair na rua, seguir as marcações até chegar em uma rua de terra, onde deverá seguir pela direita.
KM 30.85	KM 31.45	600m	Seguir por essa rua até chegar a um pequeno portão à direita para cruzar o trilho da Maria Fumaça até chegar o cruzamento de pista.
KM 31.45	KM 31.55	1KM	Cruzar a pista, com o auxílio dos staffs e polícia e seguir em frente pelo lado direito do rio.
KM 31.55	KM 31.75	200m	Após o estacionamento virar à esquerda e em seguida à esquerda novamente e seguir até o pórtico de chegada.

Asfalto/Paralelepípedo: **1,41km (4,44%)**

Trilha: **21,83km (68,76%)**

Estrada de terra: **8,51km (26,8%)**

TRAIL RUN LONG 32KM

POSTOS DE ABASTECIMENTO

TRAIL RUN LONG 32KM

KM	HIDRATAÇÃO	ALIMENTAÇÃO
ARENA (LARGADA)	ÁGUA	—
KM 4	ÁGUA ISOTÔNICO	—
KM 10,8	ÁGUA ISOTÔNICO COCA	BANANA AMENDOIM BANANADA PAÇOCA BIS
KM 17,3	ÁGUA ISOTÔNICO	BANANA AMENDOIM BANANADA PAÇOCA BIS
KM 23	ÁGUA ISOTÔNICO COCA	BANANA AMENDOIM BANANADA PAÇOCA BIS
ARENA (CHEGADA)	ÁGUA ISOTÔNICO COCA	BANANA AMENDOIM BANANADA MAÇÃ PAÇOCA BIS

TRAIL RUN LONG 32KM

OBRIGATÓRIO



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

RECOMENDADO



PROTETOR
SOLAR E
REPELENTE



UM APITO
PARA
EMERGÊNCIA
NA TRILHA



TÊNIS DE GRIPP
BAIXO OU MÉDIO



CORTA
VENTO

COPO WTR

Todos os atletas recebem no kit um copo de silicone retrátil personalizado.

**Você
sabe
porquê?**



Se você corre a SHORT, você só poderá se hidratar, seja nos postos de percurso ou pós-prova, caso leve o seu copo.

Lembre-se: nós NÃO entregamos copos descartáveis na WTR.

Mas, se você vai correr a prova MID ou LONG, o copo é uma excelente oportunidade para tomar aquele isotônico ou refrigerante sem misturar com a água que estará em seu recipiente obrigatório de hidratação.



Equipe-se para novos desafios com a The North Face e vá ainda mais longe!

15% OFF em todo site e loja.

USE O CUPOM: **WTRMIGUELPEREIRA**

[**ACESSE O SITE**](#)

*Válido até 31/08. Não acumulativa com outras promoções. Válido para as lojas fullprice.



Ford Maverick. O carro oficial da WTR.

Escolha uma picape que acompanha o seu estilo de vida. Esportiva e versátil, a **Ford Maverick FX4** é perfeita para você desbravar o seu mundo.



Paz no trânsito começa por você.

Ford

WTR

KIDS RACE

[retornar ao sumário](#)



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.

CRONOGRAMA

- **11h30 às 12h:**
Aquecimento no palco de premiação com recreadores
- **12h às 13h:**
Corrida Kids Race

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

**distâncias aproximadas*

SINALIZAÇÃO DOS PERCURSOS TRAIL RUN

[retornar ao sumário](#)

ATENÇÃO:

FITAS VERMELHAS

Atenção, as azuis são das provas de Mountain Bike. Não as siga.



DIVISÃO DE PROVA



POSTOS



ORIENTAÇÃO E ADVERTÊNCIA



SEGURANÇA DE PERCURSO



RESGATE ESPECIALIZADO

Com uma vasta experiência, a **NEREA** atua há mais de 15 anos em provas de montanha, há mais de 7 na WTR e é especializada em resgate em áreas remotas.

SEGURANÇA DE PERCURSO



3  AMBULÂNCIAS

15 PRODUTORES E COORDENADORES DE PERCURSO

10 SOCORRISTAS-BOMBEIROS

6 MOTOS BALIZADORAS

80 STAFFS DE PERCURSO



PREMIAÇÕES

[retornar ao sumário](#)

GERAL

- Troféu para os 5 primeiros colocados gerais, feminino e masculino, de cada distância
- Cortesia para a próxima etapa para o 1º e desconto para os demais



CATEGORIA

Troféu de categoria para os 3 primeiros colocados, feminino e masculino, de cada distância e faixa etária:

- Até 17 anos
- 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 tiver mais atletas participando.



Explore um ecossistema de soluções cripto 360°.

Reinvente sua jornada cripto com o Grupo Foxbit, líder desde 2014 em soluções integradas em criptoativos.

Conheça nosso ecossistema completo e veja como estamos moldando o futuro financeiro.

Saiba mais:



SAIBA MAIS



Foxbit está entre as principais **empresas de tecnologia** no Brasil

DESAFIO

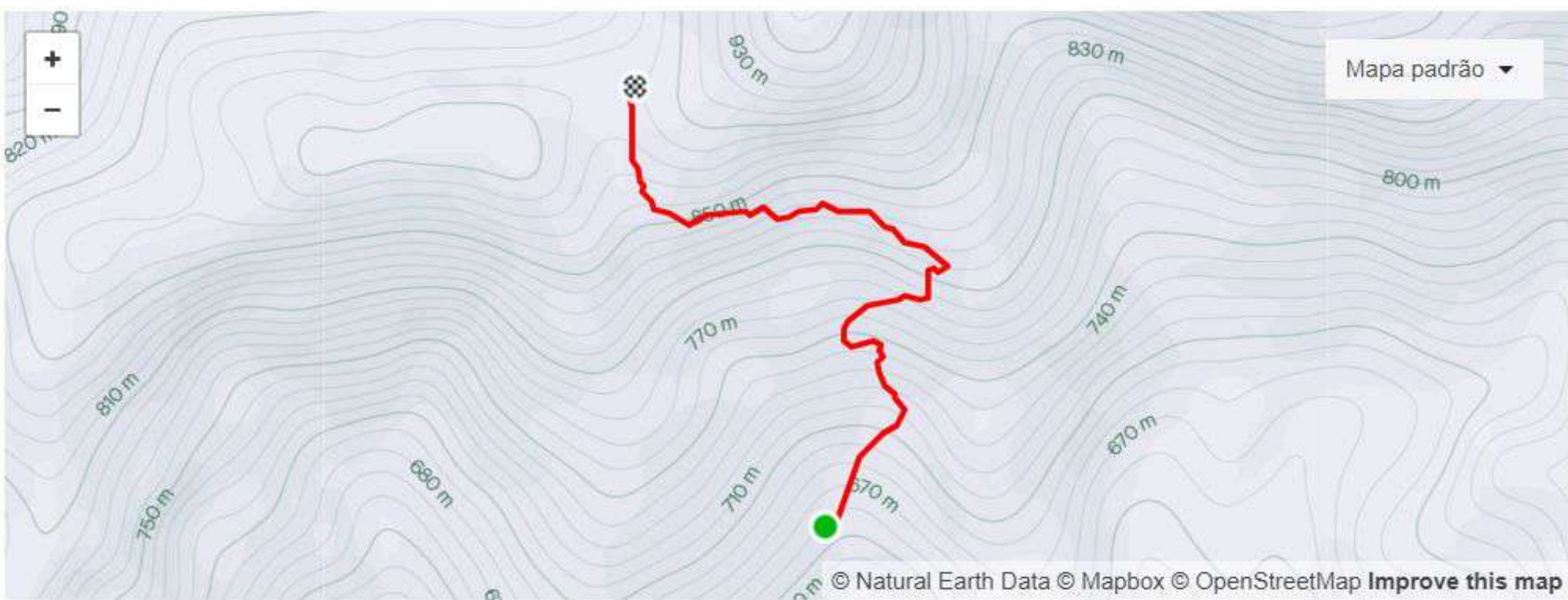
WTR ZERANDO
A MONTANHA
BY STRAVA

**TRAIL
RUN**

[retornar ao sumário](#)

SEGMENTO

Distância	Ganho de elevação	Inclinação média	Elev. mais baixa	Elev. mais alta	Diferença de elev.
1,17km	234m	19,6%	655m	889m	234m



PREMIAÇÃO

01



WTR WORLD
TRAIL
RACES

TROFÉU

02



STRAVA

1 ano de assinatura
Premium
+
Kit exclusivo

03



MOMBORA

Kit com géis

COMO PARTICIPAR?

- Desafio válido apenas para a prova de **Trail Run Long 32km**;
- O desafio consiste em um trecho específico dentro do percurso da **Trail Run Long 32km**;
- 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 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 ranqueamento do Desafio dentro do app Strava.

ARENA WTR

[retornar ao sumário](#)

PRODUTOS OFICIAIS



O ESTILO OFICIAL DA MONTANHA.





BAR



Bar WTR com cerveja Heineken, Amstel Ultra (sem glúten), Heineken 0.0 (sem álcool) e outras bebidas não-alcoólicas.
Tem pra todo mundo!



PALCO COM SHOWS

Dois sets de shows para curtir muita música no pós-prova e celebrar a conquista!





CERVEJA OFICIAL

PRODUTO DESTINADO A ADULTOS



on

TEST DRIVE

A On, tênis oficial da WTR, proporcionará aos atletas a experiência de correr com o Cloudustra 2, tênis de trail run desenvolvido com sola Missiongrip™ que assegura tração excelente, enquanto a Speedboard® integrada melhora a estabilidade. **Os atletas que se inscreveram na ação devem ir até o stand da On antes da largada para retirar o seu Cloudustra 2.**



MOMBORA

DEGUSTAÇÃO

A Mombora, gel oficial da WTR, estará presente com uma degustação completa de sabores, além de venda para os atletas que querem reforçar a energia no pré, durante e pós-prova. **Todos os atletas também têm direito a retirar 1 gel gratuito, basta apresentar o nº de peito no espaço Mombora.**



MOMBORA

ENERGIA 100% NATURAL

MAIS INFORMAÇÕES



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**

CLIQUE AQUI & USE O CUPOM WTR15



mombora.com.br

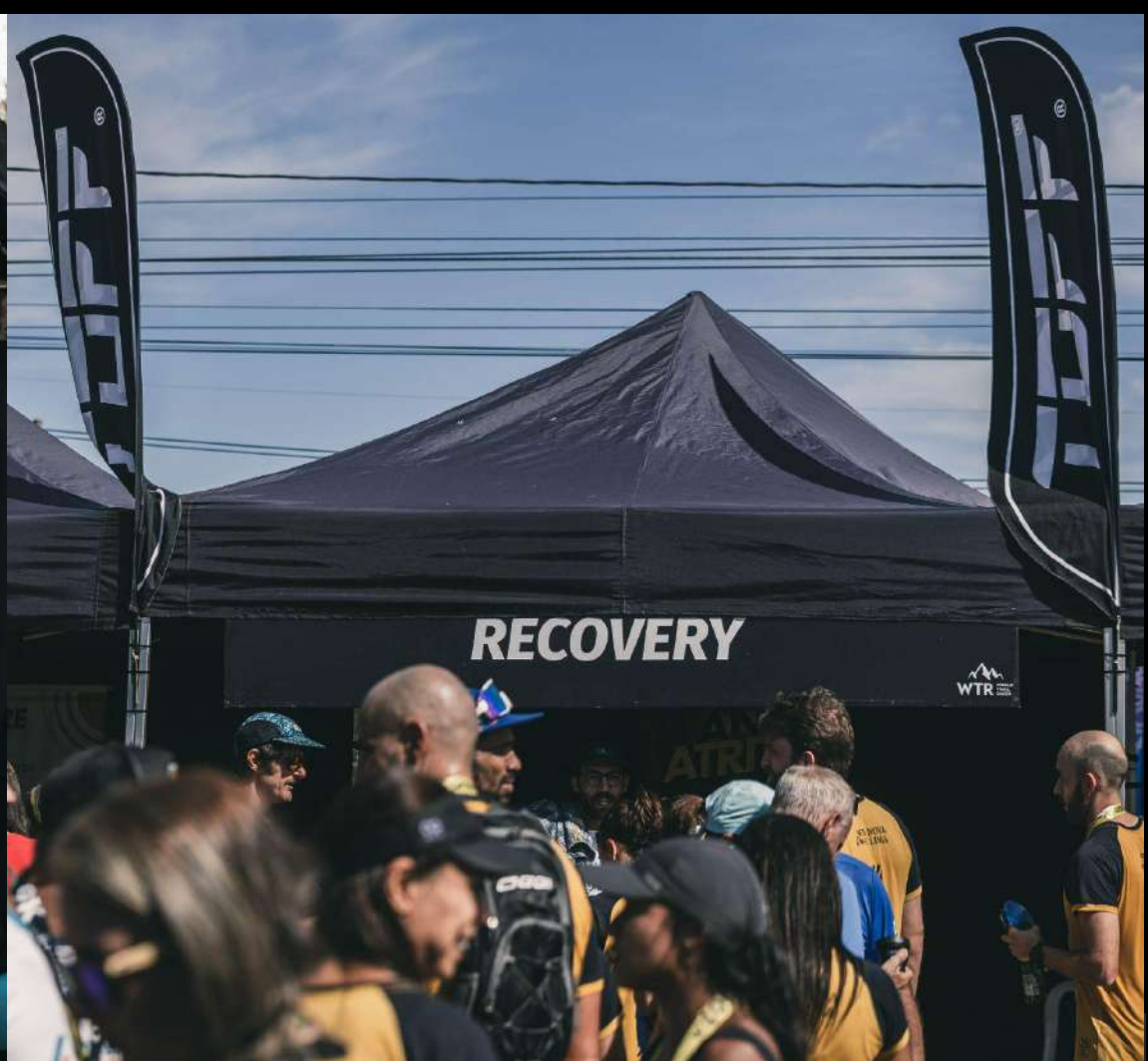
@momborabr

Válido até 31/03/24.
*Não se aplica a acessórios, roupas e assinatura.

RECOVERY

GRATUITO

Depois de desbravar as montanhas, aproveite e vá até o Recovery TOFF e invista na sua recuperação.



TOFF®

Melhore seu **desempenho esportivo!**



Desconto de 10% em todo o site com o cupom:

CLIQUE AQUI
& USE O CUPOM WTR10



A **Meet Fisioterapia** também estará presente nessa etapa, fortalecendo e agilizando o espaço de recovery para os atletas!

ALIMENTAÇÃO

Diversas opções para matar a fome na arena WTR.

CAMA ELÁSTICA

Cama elástica gratuita para a criançada se divertir muito!



Para correr a **WTR**
com segurança

[CLIQUE AQUI & USE
O CUPOM WTR10](#)

**Em caso de
emergência,
basta escanear e
nossa Central vai
cuidar de tudo!**

Seguro em casos de Acidentes -
Central de Emergência 24h -

Segurado nessa
prova!

CUPOM 
WTR10

@mysafesport

My
safe
Sport



LISTA DE INSCRITOS E RESULTADO:

QUER CONFERIR QUEM TÁ INSCRITO NA PROVA? [CLIQUE AQUI](#)

APROVEITA QUE ELE TAMBÉM É O LINK DOS RESULTADOS E SALVA AÍ PRO FINAL DE SEMANA.

LOGO APÓS O INÍCIO DAS PROVAS OS RESULTADOS* SERÃO ATUALIZADOS EM TEMPO REAL. TEREMOS TAMBÉM QR CODES PELA NA ARENA PARA FÁCIL ACESSO AO LINK

TODOS OS ATLETAS PODEM FAZER DOWNLOAD DE CERTIFICADO FINISHER DIRETAMENTE NO SITE DE RESULTADOS E, DENTRO DE ALGUNS DIAS APÓS A PROVA, TER ACESSO A VÍDEO REGISTRANDO O MOMENTO DA SUA CHEGADA

ATENÇÃO: *Os resultados em tempo real são extra-oficiais e podem sofrer ajustes posteriormente.*



PRÁTICAS ESG

[retornar ao sumário](#)

ESG 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.**



- **Em todas as etapas fazemos a gestão dos resíduos.** Sabe as lixeiras com placas e orientações do que pode ir em cada uma delas? Pois é, fiquem atentos e descartem corretamente os resíduos para que possamos cada vez mais encaminhar a maior % possível para reciclagem. No ano passado tivemos uma média de 77% de resíduos encaminhados para reciclagem e seguimos com o objetivo de nos tornarmos lixo zero. Contamos com vocês.
- **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.

ESG 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, 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 uma caixa para coleta e após cada evento realizamos doações para instituições parceiras. Recebemos itens como tênis, roupas, qualquer item que possa ajudar o próximo.
- **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!
- **Impacto nas comunidades locais.** Priorizamos sempre fornecedores locais, contribuimos para projetos sociais da região e contratamos a mão de obra local.
- **Upcycling.** Todas as lonas são transformadas em produtos para a WTR Store, impulsionando a economia circular e prolongando a vida útil dos materiais.

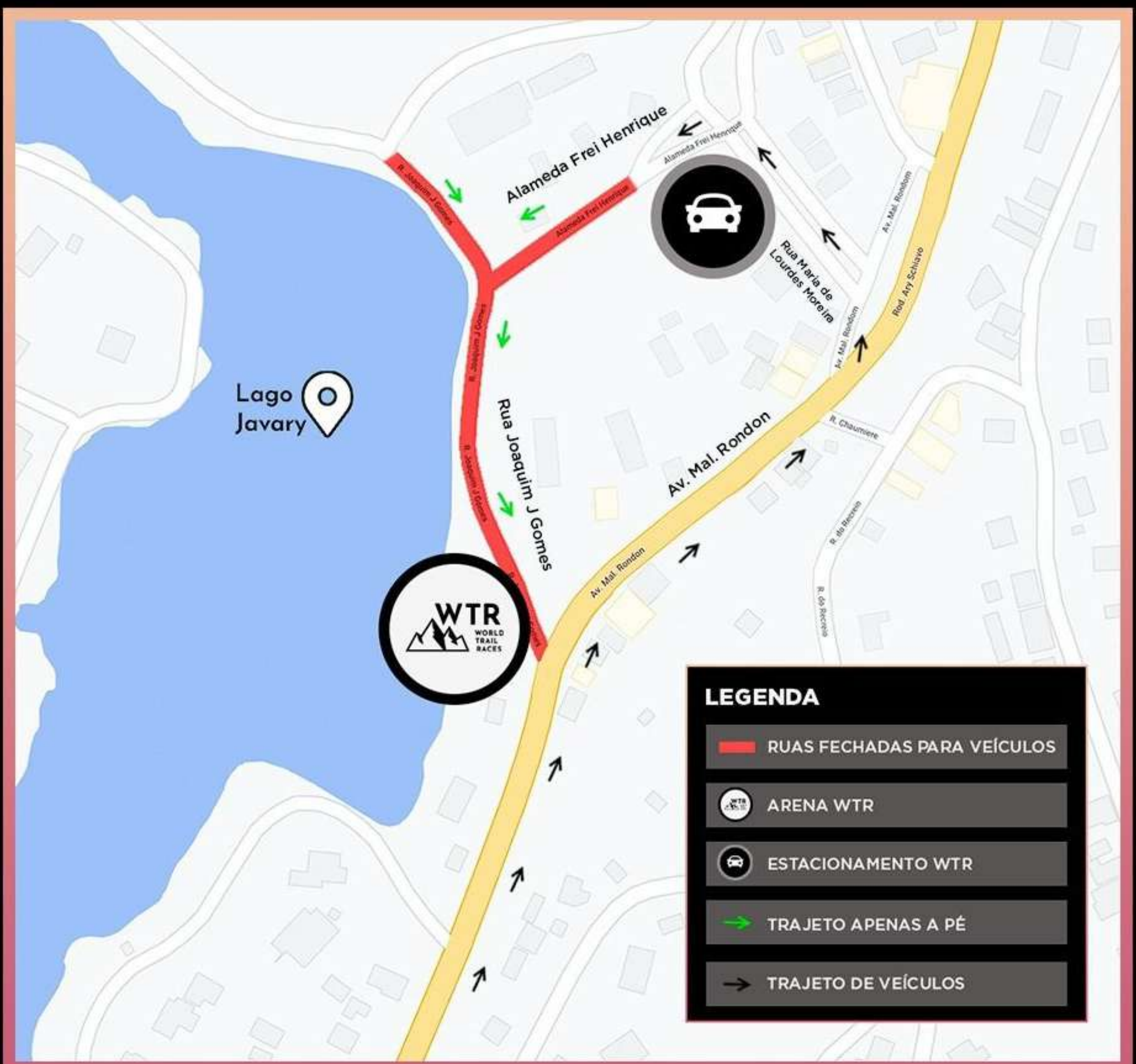


ESTACIONAMENTO E COMO CHEGAR

[retornar ao sumário](#)

ESTACIONAMENTO GRATUITO*

- **ARENA WTR:** Localizada no Lago Javary, na rua Joaquim J. Gomes bem no acesso via Av. Marechal Rondon. Em frente ao Hotel Fazenda Javary.
- **COMO CHEGAR:** Seguir pela Rodovia Ary Schiavo > continuar até ela virar Av. Marechal Rondon > Virar à esquerda na Rua Maria de Lourdes Moreira > **ESTACIONAMENTO WTR** será um terreno na esquina com a Alameda Frei Henrique. Ele será **GRATUITO***.
- **ESTACIONAMENTO WTR*:** O acesso a pé será através da Alameda Frei Henrique em direção à Rua Joaquim J. Gomes. Quem optar por estacionar em outro local, poderá acessar a pé a Arena por qualquer lado do lago, de acordo com o mapa, respeitando os bloqueios para carros.



**sujeito a lotação*

PRÓXIMAS ETAPAS

[retornar ao sumário](#)

PRÓXIMA ETAPA:



TRAIL RUN SHORT 6KM **MID** 12KM **LONG** 21KM

Onde a cidade encontra a montanha

SH

APRESENTA

WTR **FLORESTA**
DA TIJUCA

07.SET

RIO DE JANEIRO - RJ



Heineken -00-

PRODUTO DESTINADO A ADULTOS



SAIBA MAIS

CALENDÁRIO COMPLETO 2024



WTR PRAIAS
WORLD TRAIL RACES SELVAGENS

**09
MARÇO**
Rio de Janeiro - RJ



WTR NOVA
WORLD TRAIL RACES LIMA

**06 e 07
ABRIL**
Nova Lima - MG



WTR ARRAIAL
WORLD TRAIL RACES DO CABO

**22
JUNHO**
Arraial do Cabo - RJ

WTR MIGUEL
WORLD TRAIL RACES PEREIRA

**03 e 04
AGOSTO**
Miguel Pereira - RJ

SH APRESENTA
WTR FLORESTA
WORLD TRAIL RACES DA TIJUCA

**07
SETEMBRO**
Rio de Janeiro - RJ

[SAIBA MAIS](#)

WTR CAMPOS
WORLD TRAIL RACES DO JORDÃO

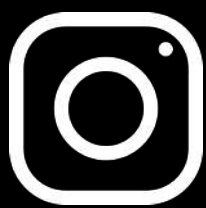
**19 e 20
OUTUBRO**
Campos do Jordão - SP

[SAIBA MAIS](#)

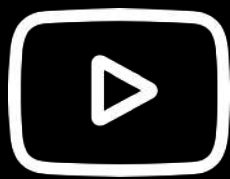
WTR SERRA
WORLD TRAIL RACES DO MAR

**23 e 24
NOVEMBRO**
Petrópolis - RJ

[SAIBA MAIS](#)



[/worldtrailraces](#)



[/worldtrailraces](#)



[/worldtrailraces](#)



MIGUEL PEREIRA

03 & 04.AGO

MIGUEL PEREIRA - RJ

PATROCINADORES



foxbit

CERVEJA OFICIAL



CIDADE-SEDE



APOIADORES



PARCEIROS

MÍDIA



FOTO



REALIZAÇÃO & PROMOÇÃO

