



**PRAIAS
SELVAGENS**

09.MAR
RIO DE JANEIRO - RJ

MANUAL DO ATLETA

PATROCÍNIO



CAMELBAK

APOIO

MOMBORA STRAVA

REALIZAÇÃO & PROMOÇÃO



ENTREGA DE KITS & CRONOGRAMA

ENTREGA DE KITS

06/03 QUARTA-FEIRA - 14H ÀS 20H

RIO DE JANEIRO - RJ

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

DOCUMENTOS

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.

ENTREGA DE KITS

07/03 QUINTA-FEIRA - 14H ÀS 20H

RIO DE JANEIRO - RJ

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

OBS.: Não haverá entrega de kits na sexta-feira.

DOCUMENTOS

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.

ARENA 09/03

WTR SÁBADO

Grumari Beach Garden

R. Profa. Francisca Caldeira, 249 - Grumari,
Rio de Janeiro - RJ, 22785-250

6h - Arena aberta

6h às 6h45 - Entrega de kits
das provas

7h - **LARGADAS – Início das
largadas por pace (todas as
provas) ***

8h às 9h - Show

9h - Horário Limite para subir o
resultado no app STRAVA
(Desafio Strava - Trail Run
Short 8km)

9h às 10h - **Premiação Trail
Run Short 8km e Mid 12km
(Geral e Faixa Etária)****

10h às 10h30 - Aquecimento

Kids Race no palco

10h30 às 11h30 - Kids Race

11h30 às 12h30 - Show

12h30 às 13h30 - **Premiação
Trail Run Long 22km (Geral e
Faixa Etária)****

14h - Encerramento da WTR
Praias Selvagens

**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.

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\$ 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.*

FOTOS NA ENTREGA DE KITS

A FOCO RADICAL estará presente na retirada de kit de quarta e quinta-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](#).



DOAÇÕES

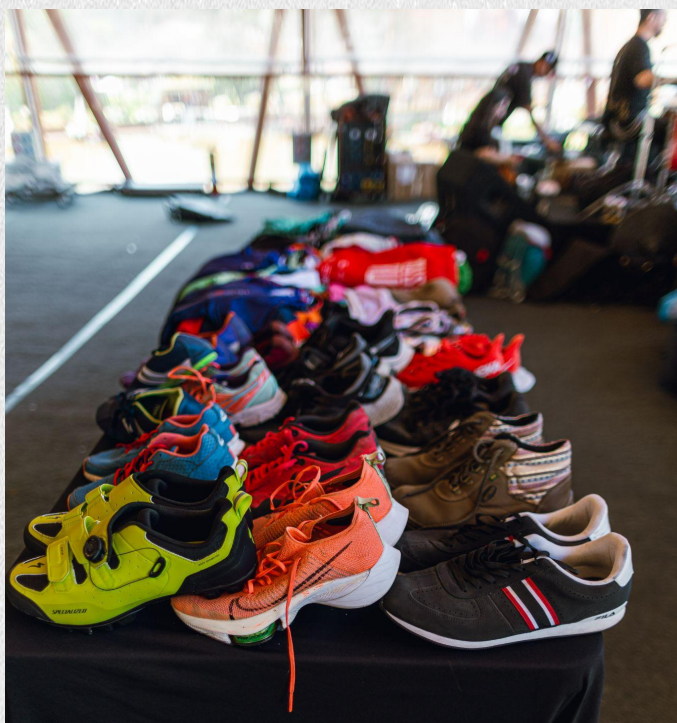
TEM AQUELE MATERIAL ESPORTIVO QUE VOCÊ NÃO USA MAIS?

Sabe aquela camiseta de corrida 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 nossa corrida!

Durante a entrega dos kits, vamos realizar coleta de doações. Suas roupas e equipamentos esportivos podem fazer a diferença na vida de outras pessoas e contribuir para projetos sociais e ambientais locais.

A cada etapa, recebemos em média 120 peças de roupas doadas, e cada uma delas representa um gesto de solidariedade e apoio à nossa comunidade.

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



GEAR TIPS



GEAR
TIPS **CLUB**

WTR WORLD
TRAIL
RACES

Todos os atletas inscritos tem automaticamente **6 meses de acesso gratuito ao Plano Light da Gear Tips Club**, parceira da WTR. Acesso o email enviado após a inscrição e comece a desfrutar de todos os benefícios!

LARGADAS EM ONDAS

LARGADAS EM ONDAS

PACE: 30 A 40 MIN

PACE: 50 MIN A 1H

PACE: 40 A 50 MIN

PACE: ACIMA DE 1H

Todas as distâncias largarão conforme os horários do cronograma, separados por pace e em ondas. Para que não haja engarrafamento na trilha, faremos largadas em ondas com limite de atletas.

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 AMARELA**

PACE: 40 A 50 MIN



**ACESSO
PULSEIRA AZUL**

PACE: ACIMA DE 1H



**ACESSO
PULSEIRA VERMELHA**

PACE: 50MIN A 1H

NÚMERO DE PEITO

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

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)



VALE GEL
MOMBORA



MAPA ALTIMÉTRICO E POSTOS DE ABASTECIMENTO

KIDS

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



PERCURSOS E INFOS TÉCNICAS



DESNÍVEL POSITIVO **235m** | DESNÍVEL NEGATIVO **254m** | DESNÍVEL ACUMULADO **470m** | TEMPO LIMITE **2h30**

TRAIL RUN SHORT

8KM

Largada: **7h**

Tempo limite de prova: **2h30**

Horário limite de prova: **9h30**

[Clique e faça download do GPX.](#)

TRAIL RUN SHORT **8KM**

TRECHO A TRECHO

KM INICIAL	KM FINAL	DISTÂNCIA	DESCRIPTIVO
KM 0	KM 1.7	1.7KM	Largada da Arena WTR. Ao sair do portão, seguirá pela esquerda pelo asfalto até descer para a areia.
KM 1.7	KM 3.5	1.8KM	Ao descer para areia, virar a direita e seguir pela areia até o final da praia. Trecho com variação de areia dura e fofa (depende da maré).
KM 3.5	KM 3.8	300m	Subida em trilha de pedras (escalaminhada) até o Mirante de Grumari.
KM 3.8	KM 5.3	1.5KM	Ao passar pelo mirante, entrará em uma trilha single track com subidas e descidas até chegar a um largo onde iniciará o retorno.
KM 5.3	KM 6	700m	Virar a direita no largo e iniciar uma descida mais técnica até chegar ao asfalto. Cuidado ao sair no asfalto, o trânsito não será interrompido.
KM 6	KM 6.2	200m	Ao chegar no asfalto, virar a direita e seguir até entrar em uma trilha à esquerda. Seguir as orientações dos Staffs para a travessia de pista.
KM 6.2	KM 6.8	600m	Ao entrar na trilha, segui por ela com variações de trilhas mais largas e um pouco mais estreitas até chegar em uma largo de rua de terra. Seguir em frente.
KM 6.8	KM 7.4	600m	Seguir em frente no largo pela rua de terra até chegar na divisão de percurso.



TRAIL RUN SHORT **8KM**

TRECHO A TRECHO

KM INICIAL	KM FINAL	DISTÂNCIA	DESCRIPTIVO
KM 7.4	KM 7.7	300m	Seguir pela rua de terra até encontrar outra rua, onde deverá virar a direita.
KM 7.7	KM 8.2	500m	Entrar na rua de terra e seguir até entrar no estacionamento, onde cruzará o gramado, pegará o corredor de chegada até cruzar o pórtico na Arena WTR.

Asfalto/Paralelepípedo: **2,4km (34%)**

Trilha: **2,5km (36%)**

Estrada de terra: **0,5km (7%)**

Areia: **1,6km (23%)**

POSTOS DE ABASTECIMENTO

KM	HIDRATAÇÃO	ALIMENTAÇÃO
LARGADA	ÁGUA	—
KM 3,5	ÁGUA ISOTÔNICO COCA	BANANA AMENDOIM BANANADA PAÇOCA BIS
KM 6	ÁGUA ISOTÔNICO	—
ARENA	ÁGUA ISOTÔNICO COCA	BANANA AMENDOIM BANANADA MAÇÃ PAÇOCA BIS

TRAIL RUN SHORT **8KM**

EQUIPAMENTOS

RECOMENDADOS



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



PROTETOR SOLAR
E REPELENTE



TÊNIS DE GRIPP
BAIXO OU MÉDIO



DESNÍVEL POSITIVO **535m** | DESNÍVEL NEGATIVO **535m** | DESNÍVEL ACUMULADO **1.070m** | TEMPO LIMITE **3h30**

TRAIL RUN MID **12KM**

Largada: **7h**

Tempo limite de prova: **3h30**

Horário limite de prova: **10h30**

[Clique e faça download do GPX.](#)

TRAIL RUN MID **12KM**

TRECHO A TRECHO

KM INICIAL	KM FINAL	DISTÂNCIA	DESCRIPTIVO
KM 0	KM 1.7	1.7KM	Largada da Arena WTR. Ao sair do portão, seguirá pela esquerda pelo asfalto até descer para a areia.
KM 1.7	KM 3.5	1.8KM	Ao descer para areia, virar a direita e seguir pela areia até o final da praia. Trecho com variação de areia dura e fofa (depende da maré).
KM 3.5	KM 3.8	300m	Subida em trilha de pedras (escalaminhada) até o Mirante de Grumari.
KM 3.8	KM 5.3	1.5KM	Ao passar pelo mirante, entrará em uma trilha single track com subidas e descidas até chegar a um largo onde deverá virar à esquerda.
KM 5.3	KM 5.9	600m	Ao virar a esquerda iniciará uma descida técnica até chegar ao costão da Praia do Inferno.
KM 5.9	KM 6.2	300m	Seguir pelo costão até chegar na Praia Funda.
KM 6.2	KM 6.5	300m	Seguir pela praia até o final, onde poderá ter areia fofa e areia dura, dependendo da maré. Ao final, subir uma pedra para entrar na trilha. Atenção: a pedra poderá estar escorregadia.
KM 6.5	KM 7.1	600m	Após subir a pedra, seguir a trilha até sair na Praia do Meio.



TRAIL RUN MID **12KM**

TRECHO A TRECHO

KM INICIAL	KM FINAL	DISTÂNCIA	DESCRIPTIVO
KM 7.1	KM 7.2	100m	Ao chegar na praia, logo avistará o ponto de bifurcação de percurso, onde deverá virar a direita para iniciar a subida da trilha.
KM 7.2	KM 8.2	1KM	Subir a trilha e, ao chegar ao final da subida, deverá virar a direita.
KM 8.2	KM 9.3	1.1KM	Seguir a trilha até encontrar a placa indicando onde deverá descer a esquerda.
KM 9.3	KM 10	700m	Virar a esquerda no largo e iniciar uma descida mais técnica até chegar ao asfalto. Cuidado ao sair no asfalto, o trânsito não será interrompido.
KM 10	KM 10.2	200m	Ao chegar no asfalto, virar a direita e seguir até entrar em uma trilha à esquerda. Seguir as orientações dos Staffs para a travessia de pista.
KM 10.2	KM 10.8	600m	Ao entrar na trilha, seguirá por ela com variações de trilhas mais largas e um pouco mais estreitas até chegar em uma largo de rua de terra. Seguir em frente.
KM 10.8	KM 11.4	600m	Seguir em frente no largo pela rua de terra até chegar na divisão de percurso.
KM 11.4	KM 11.7	300m	Seguir pela rua de terra até encontrar outra rua onde deverá virar a direita.



TRAIL RUN MID **12KM**

TRECHO A TRECHO

KM INICIAL	KM FINAL	DISTÂNCIA	DESCRIPTIVO
KM 11.7	KM 12.2	500m	Entrar na rua de terra e seguir até entrar no estacionamento, onde cruzará o gramado, pegará o corredor de chegada até cruzar o pórtico na Arena WTR.

Asfalto/Paralelepípedo: 2,4km (22%)	Trilha: 6,1km (55%)
Estrada de terra: 0,5km (5%)	Areia: 2km (18%)

POSTOS DE ABASTECIMENTO

KM	HIDRATAÇÃO	ALIMENTAÇÃO
LARGADA	ÁGUA	_____
KM 3,5	ÁGUA ISOTÔNICO COCA	BANANA AMENDOIM BANANADA PAÇOCA BIS
KM 6,5	ÁGUA ISOTÔNICO	_____
KM 10	ÁGUA ISOTÔNICO	_____
ARENA	ÁGUA ISOTÔNICO COCA	BANANA AMENDOIM BANANADA MAÇÃ PAÇOCA BIS

TRAIL RUN MID **12KM**

EQUIPAMENTOS

OBRIGATÓRIO



SISTEMA DE HIDRATAÇÃO
COM CAPACIDADE MÍNIMA DE **500ML**
(*ex: mochila, squeeze ou cinto de hidratação*)

RECOMENDADOS



UM APITO PARA
EMERGÊNCIA
NA TRILHA



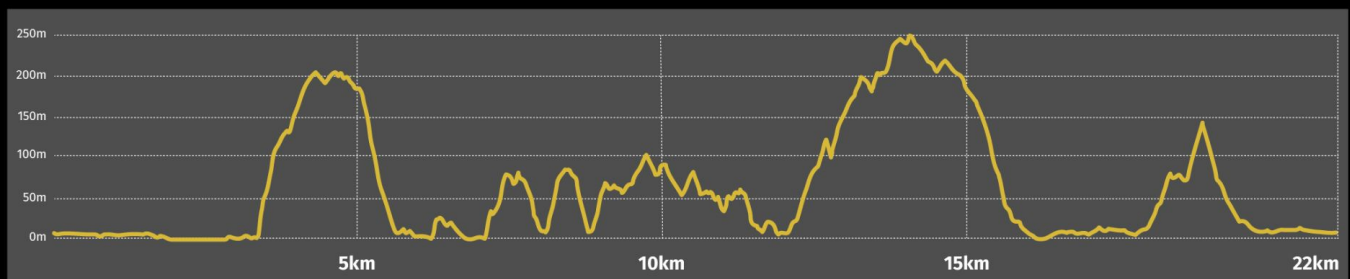
PROTETOR SOLAR
E REPELENTE



ROUPA ADEQUADA:
CORTA VENTO



TÊNIS DE GRIPP
BAIXO OU
MÉDIO



DESNÍVEL POSITIVO **985m** | DESNÍVEL NEGATIVO **985m** | DESNÍVEL ACUMULADO **1970m** | TEMPO LIMITE **6h**

TRAIL RUN LONG **22KM**

Largada: **7h**

Tempo limite de prova: **6h**

Horário limite de prova: **13h**

[Clique e faça download do GPX.](#)

TRAIL RUN LONG **22KM**

TRECHO A TRECHO

KM INICIAL	KM FINAL	DISTÂNCIA	DESCRIPTIVO
KM 0	KM 1.7	1.7KM	Largada da Arena WTR. Ao sair do portão, seguirá pela esquerda pelo asfalto até descer para a areia.
KM 1.7	KM 3.5	1.8KM	Ao descer para areia, virar a direita e seguir pela areia até o final da praia. Trecho com variação de areia dura e fofa (depende da maré).
KM 3.5	KM 3.8	300m	Subida em trilha de pedras (escalaminhada) até o Mirante de Grumari.
KM 3.8	KM 5.3	1.5KM	Ao passar pelo mirante, entrará em uma trilha single track com subidas e descidas até chegar a um largo onde deverá virar à esquerda.
KM 5.3	KM 5.9	600m	Ao virar a esquerda iniciará uma descida técnica até chegar ao costão da Praia do Inferno.
KM 5.9	KM 6.2	300m	Seguir pelo costão até chegar na Praia Funda.
KM 6.2	KM 6.5	300m	Seguir pela praia até o final, onde poderá ter areia fofa e areia dura, dependendo da maré. Ao final, subir uma pedra para entrar na trilha. Atenção: a pedra poderá estar escorregadia.
KM 6.5	KM 7.1	600m	Após subir a pedra, seguir a trilha até sair na Praia do Meio.



TRAIL RUN LONG **22KM**

TRECHO A TRECHO

KM INICIAL	KM FINAL	DISTÂNCIA	DESCRIPTIVO
KM 7.1	KM 7.4	300m	Ao chegar na praia, logo avistará o ponto de bifurcação de percurso, onde deverá seguir em frente até o final da praia, onde poderá ter areia fofa e areia dura, dependendo da maré.
KM 7.4	KM 8.1	700m	Ao chegar no final da praia haverá um costão de pedra onde encontrará cordas para auxiliar na subida. Após o costão, seguirá por trilha single track
KM 8.1	KM 8.5	400m	Virar a esquerda para acessar a descida, em trilha ingrime de terra, que o levará para o início da trilha para a Pedra da Tartaruga.
KM 8.5	KM 8.8	300m	Subida ingrime para chegar até o mirante da Pedra da Tartaruga. La deverá fazer o checkpoint, onde o Staff fará uma marcação no número de peito. Após isso, descer pelo mesmo caminho.
KM 8.8	KM 9.1	300m	Descer da Pedra da Tartaruga pela mesma trilha (descida ingrime e de terra, podendo estar escorregadia). Cuidado com os outros atletas que estão subindo.
KM 9.1	KM 9.5	400m	Subir a trilha até chegar ao final da subida, onde deverá virar a esquerda. Cuidado pois poderá ter outros atletas descendo.
KM 9.5	KM 11	1.5KM	Seguir pela trilha, que possuirá variações de single track, trilha mais larga, com pedras. Até chegar ao asfalto, onde deverá virar a esquerda e descer.
KM 11	KM 11.4	400m	Descer a rua e manter a esquerda, seguindo até chegar o mirante, onde haverá outro checkpoint.



TRAIL RUN LONG **22KM**

TRECHO A TRECHO

KM INICIAL	KM FINAL	DISTÂNCIA	DESCRIPTIVO
KM 11.4	KM 12.4	1KM	Retornar até chegar a uma escadaria, onde deverá descer, sair em ruas internas até chegar ao centro de Barra de Guaratiba.
KM 12.4	KM 12.7	300m	Seguir pelo asfalto do centro de Barra de Guaratiba até virar a direita e iniciar uma subida íngreme.
KM 12.7	KM 13.2	500m	Subida íngreme de asfalto até chegar a entrada da trilha.
KM 13.2	KM 15.6	2.4KM	Subir a trilha, onde terá aproximadamente 1,4km de subida e na sequência descida até chegar na placa onde indicará que deverá virar a esquerda e iniciar uma descida mais técnica.
KM 15.6	KM 16.3	700m	Virar a esquerda no largo e iniciar uma descida mais técnica até chegar ao asfalto. Cuidado ao sair no asfalto, o trânsito não será interrompido.
KM 16.3	KM 16.5	200m	Ao chegar no asfalto, virar a direita e seguir até entrar em uma trilha à esquerda. Seguir as orientações dos Staffs para a travessia de pista.
KM 16.5	KM 17.1	600m	Ao entrar na trilha, seguirá por ela com variações de trilhas mais largas e um pouco mais estreitas até chegar em um largo de rua de terra. Seguir em frente.
KM 17.1	KM 17.7	600m	Seguir em frente no largo pela rua de terra até chegar na divisão de percurso.



TRAIL RUN LONG **22KM**

TRECHO A TRECHO

KM INICIAL	KM FINAL	DISTÂNCIA	DESCRIPTIVO
KM 17.7	KM 18	300m	Virar a esquerda, seguir pela rua de terra até passar por um estreitamento de pista entre duas casas.
KM 18	KM 18.7	700m	Seguir em frente até virar a esquerda subindo uma trilha single-track.
KM 18.7	KM 19.1	400m	Seguir por essa trilha até entrar em outra trilha a direita.
KM 19.1	KM 19.3	200m	Seguir por essa trilha single-track até chegar em uma trilha larga em subida.
KM 19.3	KM 19.8	500m	Ao sair da trilha larga, seguir subindo pela esquerda onde encontrará o staff para o Checkpoint, onde o staff fará uma marcação no número do peito. Após isso, retornar.
KM 19.8	KM 20.5	700m	Descer direto pela trilha larga onde encontrará pontos bem escorregadios até chegar em uma rua de terra larga.
KM 20.5	KM 22	1.5KM	Entrar na rua de terra e seguir até entrar no estacionamento, onde cruzará o gramado, pegará o corredor de chegada até cruzar o pórtico na Arena WTR.

Asfalto/Paralelepípedo: **4,2km (24%)**

Trilha: **10,6km (61%)**

Estrada de terra: **0,5km (3%)**

Areia: **2,2km (13%)**

TRAIL RUN LONG 22KM

POSTOS DE ABASTECIMENTO

KM	HIDRATAÇÃO	ALIMENTAÇÃO
LARGADA	ÁGUA	—
KM 3,5	ÁGUA ISOTÔNICO COCA	BANANA AMENDOIM BANANADA PAÇOCA BIS
KM 6,5	ÁGUA ISOTÔNICO	—
KM 11	ÁGUA ISOTÔNICO COCA	BANANA AMENDOIM BANANADA PAÇOCA BIS
KM 16,3	ÁGUA ISOTÔNICO	—
ARENA	ÁGUA ISOTÔNICO COCA	BANANA AMENDOIM BANANADA MAÇÃ PAÇOCA BIS

TRAIL RUN LONG **22KM**

EQUIPAMENTOS

OBRIGATÓRIO



SISTEMA DE HIDRATAÇÃO
COM CAPACIDADE MÍNIMA DE **500ML**
(*ex: mochila, squeeze ou cinto de
hidratação*)

RECOMENDADOS



UM APITO PARA
EMERGÊNCIA
NA TRILHA



PROTETOR SOLAR
E REPELENTE



ROUPA ADEQUADA:
CORTA VENTO



TÊNIS DE GRIPP
BAIXO OU
MÉDIO

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.

KIDS RACE



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.

De 10h às 10h30 teremos um aquecimento no palco com recreadores e a partir de 10h30 daremos início a 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

SINALIZAÇÃO DOS PERCURSOS

ATENÇÃO:

FITAS VERMELHAS!



DIVISÃO DE PROVA



POSTOS



ORIENTAÇÃO



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

- EQ. MÉDICA - SOCORRISTAS

- MOTOS - TRÂNSITO - STAFFS



PREMIAÇÕES

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.

DESAFIO

WTR **ZERANDO**
A MONTANHA
BY STRAVA



TRAIL RUN SHORT 8KM

COMO PARTICIPAR

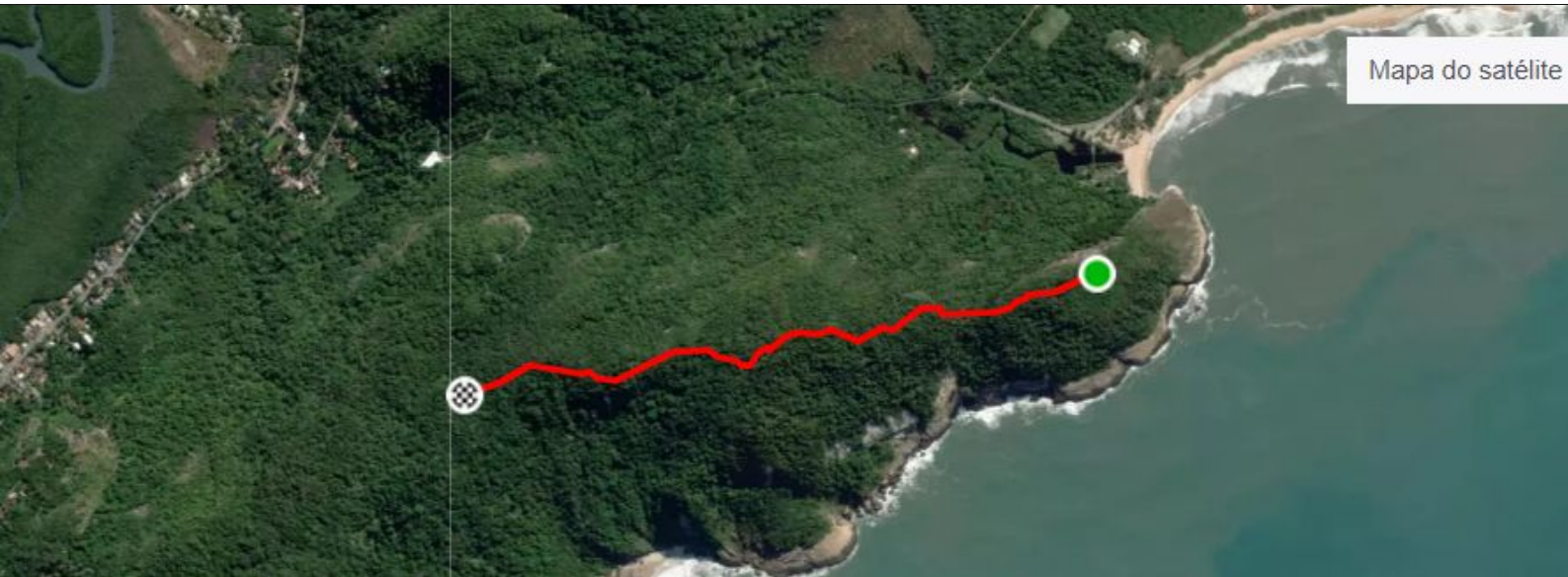
- Desafio válido apenas para a prova de **Trail Run Short 8km**;
- O desafio consiste em um trecho específico dentro do percurso da **Trail Run Short 8km**;
- Para consultar o trecho e participar do desafio, **os atletas deverão abrir o app Strava e clicar para fazer parte do Desafio**. Apenas atletas que estejam inscritos no desafio dentro do app participarão. Participe clicando 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 09h 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.

DESAFIO

WTR ZERANDO
A MONTANHA
BY STRAVA

SEGMENTO

Distância	Ganho de elevação	Inclinação média	Elev. mais baixa	Elev. mais alta	Diferença de elev.
1,42km	117m	5,5%	108m	208m	100m



PREMIAÇÃO

TROFÉU WTR

STRAVA

- 1 ano de assinatura Premium
- Kit exclusivo



MOMBORA

Kit com géis energéticos

ARENA WTR

GRUMARI BEACH GARDEN

Localizado na belíssima Reserva de Grumari, o GRUMARI BEACH GARDEN é o local perfeito para quem sonha realizar eventos ao ar livre ou casar na praia.

Com uma enorme área de mais de 72 mil metros quadrados, o GRUMARI BEACH GARDEN possui aspecto selvagem, mas com excelente infraestrutura:

- Lindíssima área particular em frente à praia para cerimônias;
- 320 metros quadrados de área coberta;
- Dois banheiros com quatro cabines cada;
- Área para montagem de cozinha;
- Duas tendas fixas somando um total de 200 metros quadrados;
- Estacionamento particular;
- Bangalôs exclusivos para os eventos;
- Quadra de futebol.





PRODUTOS OFICIAIS

Para quem quer não só correr a WTR, mas vestir da cabeça aos pés!
#TheMountainCalls



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 uma roda de samba bem carioca no pós-prova e celebrar a conquista!



BAR

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



ALIMENTAÇÃO

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



TEST DRIVE



A On 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.



DEGUSTAÇÃO

MOMBORA

A Mombora, gel oficial da WTR, estará presente com uma degustação completa de sabores, além de venda de sachês para os atletas que querem reforçar a energia no pré, durante e pós-prova.



THE NORTH FACE



Loja com produtos oficiais para os apaixonados pela montanha!



ÁREA KIDS

Área Kids recreadores para a criançada se divertir muito!
E o melhor? Tudo gratuito!



ESTACIONAMENTO E COMO CHEGAR

COMO CHEGAR



Localizada na zona oeste do Rio de Janeiro, a cerca de 40 km de distância de Copacabana, o que dá mais ou menos 1 hora de carro.

A praia está dentro de uma reserva ambiental. Para chegar até lá, é preciso ir de carro pela Avenida Estado da Guanabara, já que a região não possui metrô ou ônibus.

No caminho conheça a Praia do Recreio, Praia da Macumba, Praia do Secreto e Prainha.

ESTACIONAMENTO GRATUITO PARA TODOS*

Siga pela orla da praia de Grumari em direção a arena WTR, vire à direita na Rua Santa Beatriz e à esquerda na Estrada do Grumari. Teremos dois espaços de estacionamento orientados por Staffs.



**sujeito a lotação*

PRÁTICAS ESG

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.**

- **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 pode ir em cada uma delas? Pois é, fiquem atentos e coloquem 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.

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 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!
- **Impacto nas comunidades locais.** Priorizamos fornecedores locais, contribuimos para projetos sociais da região e contratamos a mão de obra local.

LISTA DE INSCRITOS E RESULTADO:

- QUER CONFERIR QUEM TÁ INSCRITO NA PROVA? BASTA ACESSAR O LINK **LISTA DE INSCRITOS DISPONÍVEL EM NOSSA BIO DO INSTAGRAM.**
- 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

**FOTO
OFICIAL:**



**MÍDIA
OFICIAL:**



SINAL DE CELULAR:

ATENÇÃO, APENAS A OPERADORA
TIM TEM SINAL EM GRUMARI



RESULTADOS EXTRA-OFICIAIS*

PRÓXIMAS ETAPAS

PRÓXIMA ETAPA



DATA: 06 e 07 de Abril

LOCAL: NOVA LIMA - MG

TRAIL RUN

SHORT

MID

LONG

MTB

LIGHT

PRO

KIDS RACE

1 À 14

ANOS

SAIBA MAIS

CALENDÁRIO COMPLETO 2024



**NOVA
LIMA**

**06 e 07
ABRIL**

Nova Lima - MG

SAIBA MAIS



**ARRAIAL
DO CABO**

**22
JUNHO**

Arraial do Cabo - RJ

SAIBA MAIS



**CAMPOS
DO JORDÃO**

**19 e 20
OUTUBRO**

Campos do Jordão - SP

SAIBA MAIS



**MIGUEL
PEREIRA**

**03 e 04
AGOSTO**

Miguel Pereira - RJ

SAIBA MAIS



**SERRA
DO MAR**

**23 e 24
NOVEMBRO**

Petrópolis - RJ

SAIBA MAIS



[/worldtrailraces](#)



[/worldtrailraces](#)



[/worldtrailraces](#)

WTR PRAIAS
WORLD TRAIL RACES SELVAGENS

09.MAR
RIO DE JANEIRO - RJ

PATROCÍNIO



CAMELBAK

APOIO

MOMBORA

STRAVA

FOTO OFICIAL

MÍDIA OFICIAL



REVISTA
TRAIL Running

REALIZAÇÃO & PROMOÇÃO

