

**WTR** **ARRAIAL**  
WORLD TRAIL RACES **DO CABO**

**22.JUN**


PRAIA GRANDE - RJ

# MANUAL DO ATLETA



PRODUTO DESTINADO A ADULTOS

# **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** HOTEL OFICIAL
  - 9** ARENA WTR
  - 10** ESG
  - 11** PRÓXIMAS ETAPAS
- 



# **ENTREGA DE KITS & CRONOGRAMA**

[retornar ao sumário](#)



# KIT ATLETA



## Kit Básico

- Medalha
- Número de peito
- Copo sanfonado de silicone WTR
- Tatuagem
- Voucher Gear Tips 6 MESES PLANO LIGHT

## Kit Tradicional

- Camisa atleta
- Medalha
- Número de peito
- Copo sanfonado de silicone WTR
- Tatuagem
- Voucher Gear Tips 6 MESES PLANO LIGHT

## Kit CamelBak

- Camisa atleta
- Medalha
- Número de peito
- Garrafa CamelBak
- Copo sanfonado de silicone WTR
- Tatuagem
- Voucher Gear Tips 6 MESES PLANO LIGHT



\*kit CamelBak



## Kit Kids Race



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



# ENTREGA DE KITS

**RIO DE JANEIRO - RJ**

**Drogaria Venancio**

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

**19/06 (QUARTA-FEIRA):**  
14H ÀS 21H



**OBS.: Não haverá entrega de kits no dia 20/06, quinta-feira.**

## DOCUMENTOS

### 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.

# ENTREGA DE KITS

**ARRAIAL DO CABO - RJ**

**Arena WTR**

*Praia Grande, Arraial do Cabo – RJ  
(na altura do Quiosque Calamares)*

**21/06 (SEXTA-FEIRA): 17H ÀS 21H**

**22/06 (SÁBADO): 6H ÀS 6H45**



## DOCUMENTOS

### 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.



# 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.*

# ORIENTAÇÃO PARA ATLETAS (MID)

- Os kits devem ser retirados por apenas **UM** integrante da dupla, não será possível cada integrante retirar o seu kit separadamente.
- A ordem de corrida dos atletas é de acordo com a ordem preenchida no ato da inscrição e estará no número de peito de cada atleta conforme imagem abaixo.
- Nº de peito “-1” corre o TRECHO 01 e “-2” corre o TRECHO 02. O chip de cada atleta está no próprio nº de peito. A dupla que não respeitar a ordem estará desclassificada.
- TRECHO 01: Pórtico de Largada (Arena WTR - Praia Grande) até a Área de Transição (km 11,3) na Praia dos Anjos.
- TRECHO 02: Área de Transição (km 11,3) na Praia dos Anjos até o pórtico de Chegada (Arena WTR - Praia Grande)
- Haverá van fazendo o trajeto Arena x Área de Transição durante o período da prova para transporte de atletas e pessoas que tenham interesse em ir para a A.T.\*
- O atleta que fizer o TRECHO 01 receberá sua medalha finisher na Área de Transição, onde terá também pós-prova com hidratação, alimentação e suporte médico.
- A prova em dupla **NÃO PONTUA** para o Ranking WTR.



\*sujeito à lotação e sem horários pré-definidos

# AÇÃO DE SUSTENTABILIDADE MUTIRÃO DE LIMPEZA DE PRAIA

Na sexta-feira pré-prova, dia 21, realizaremos um Mutirão de Limpeza na Praia Grande, local da nossa arena!

Todos os voluntários receberão um kit exclusivo WTR composto por camisa de poliamida de edições anteriores, garrafa CamelBak, copo de silicone retrátil e chaveiro abridor.

Junte-se a nós para preservar nossas praias e promover um futuro mais sustentável!

**Quando:** 21/06, das 14h às 17h

**Onde:** Arena WTR - Praia Grande na altura do Quiosque Calamares, Arraial do Cabo - RJ

**Como participar:** cadastre-se através do [link](#)\*

\*sujeito à lotação





# Arena

## W/PR

SABADO

### ARRAIAL DO CABO - RJ

Praia Grande, Arraial do Cabo – RJ  
(na altura do Quiosque Calamares)



- 6h - Arena aberta
- 6h às 6h45 - Entrega de kits (todas as provas)
- 7h - Largada - Trail Run Long 30km\*
- 7h30 - Largada - Trail Run Short 6km\*
- 7h45 - Largada - Trail Run Mid 21km (solo e dupla)\*
- 8h30 às 9h30 – Show
- 9h30 às 10h – Aquecimento Kids Race no palco de premiação
- 10h às 11h – Kids Race
- 11h às 12h – Premiação Trail Run Short 6km e Mid 21km (duplas)\*\*
- 12h às 13h – Show
- 13h – Horário Limite para subir resultado no app STRAVA (Desafio STRAVA – Trail Run Mid 21km Solo)
- 13h às 14h – Premiação Trail Run Mid 21km (solo), Long 30km e Desafio STRAVA (Mid 21km Solo)\*\*
- 14h – Encerramento

\*Os horários de largada podem sofrer ajustes

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



Transporte bate & volta  
Rio de Janeiro X Arraial do Cabo



**CONTATO:** LÉO RINGUES | (21) 99883-3916

## HORÁRIOS & PONTOS DE EMBARQUE

### IDA (22/06) - sábado

**02h30**

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

**03h**

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

### VOLTA (22/06) - sábado

**15h**

Arena WTR  
(Praia Grande - Arraial do Cabo, RJ)

**VALOR - R\$235,00**

(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.



# FOTOS NA ENTREGA DE KITS



A FOCO RADICAL estará presente na retirada de kit de quarta (19) e sexta-feira (21) 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 ESTRELA REAL**, que oferece **aulas de futebol**, atendendo **crianças do Distrito de Monte Alto**, na praça Maria Peres em Arraial do Cabo.

Muitas crianças não possuem **chuteiras ou tênis**, por isso pedimos para quem puder, priorizar a doação desses materiais.

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!**







GEAR  
TIPS **CLUB**

**WTR** WORLD  
TRAIL  
RACES

Todos os atletas inscritos em qualquer etapa da WTR recebem 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 POR PACE**

[retornar ao sumário](#)



# LARGADAS POR PACE

**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 para uma melhor experiência dentro das trilhas.

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



MAPA ALTIMÉTRICO E INFORMAÇÕES DO PERCURSO

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)

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 6KM



Largada: **7h30**

Tempo limite de prova: **1h30**

Horário limite de prova: **9h**



## LEGENDA

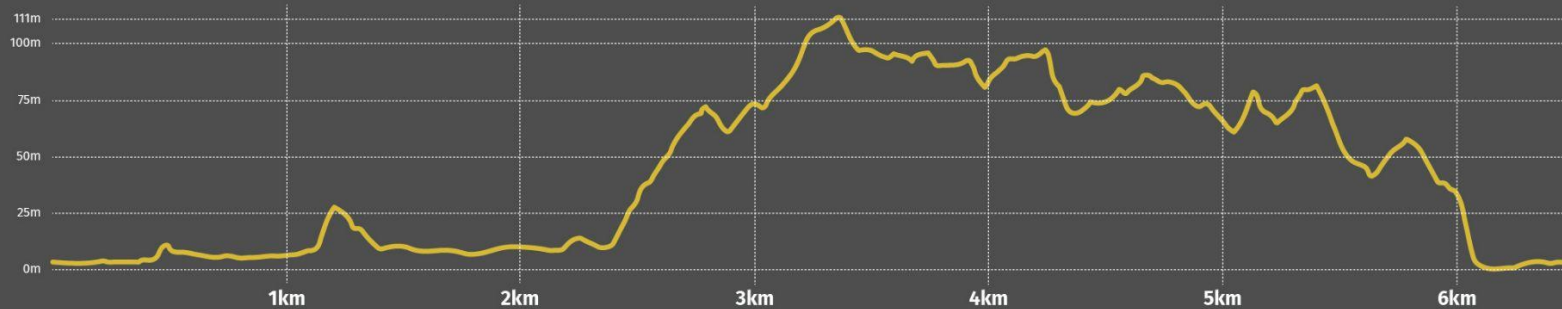
LARGADA/CHEGADA

ARENA

ALIMENTAÇÃO

HIDRATAÇÃO

ISOTÔNICO



DESNÍVEL POSITIVO **143m** | DESNÍVEL NEGATIVO **143m** | DESNÍVEL ACUMULADO **286m**

[Clique e faça download do GPX.](#)

# TRAIL RUN SHORT 6KM

## TRECHO A TRECHO

KM INICIAL	KM FINAL	DISTÂNCIA	DESCRIPTIVO
KM 0	KM 0.5	500m	Largada da Arena WTR Arraial do Cabo, localizada na areia da praia grande. O atleta percorrerá 500m pela areia fofa em direção ao asfalto.
KM 0.5	KM 1.05	550m	Ao sair da areia virar a esquerda e seguir pelo asfalto.
KM 1.05	KM 1.25	200m	Virar a direita onde iniciará uma subida curta.
KM 1.25	KM 1.4	150m	Logo iniciara uma decida até retornar ao asfalto da rua principal, onde devera seguir pela esquerda.
KM 1.4	KM 1.9	500m	Seguir pelo asfalto que beira a praia até virar a esquerda no final da rua.
KM 1.9	KM 2	100m	Após virar a esquerda, seguir até virar a direita 100m depois.
KM 2	KM 2.4	400m	Seguir até virar a direita para entrar no condomínio do Pontal do Atalaia.
KM 2.4	KM 3.3	900m	Ao entrar no condomínio, iniciará a maior subida da prova, que terminará no ponto mais alto da prova.
KM 3.3	KM 3.7	400m	Após passar pelo ponto mais alto, seguirá em perfil de descida leve até virar a esquerda em uma bifurcação e em seguida a direita, até entrar em uma trilha a direita.
KM 3.7	KM 3.8	100m	Entrar na trilha e descer até chegar ao paralelepido, onde deverá virar a direita.
KM 3.8	KM 3.9	100m	Seguir pela rua de paralelepipedo até virar a esquerda para entrar em restaurante, descer e sair no portão.

# TRAIL RUN SHORT 6KM

## TRECHO A TRECHO

KM INICIAL	KM FINAL	DISTÂNCIA	DESCRIPTIVO
KM 3.9	KM 4.3	400m	Seguir pela rua de paralelepípedo, ao passar do mirante do pontal, deverá descer em uma trilha muito íngreme à esquerda.
KM 4.3	KM 4.5	200m	Descida íngreme em trilha seguido por uma leve subida.
KM 4.5	KM 4.7	200m	Ao sair da trilha, cruzar um terreno de areia e entrar em outra trilha onde sairá novamente no paralelepípedo.
KM 4.7	KM 5.1	400m	Ao sair da trilha, seguirá pelo paralelepípedo até entrar em outra trilha à esquerda.
KM 5.1	KM 5.5	400m	Seguir pela trilha até chegar ao mirante do pescador.
KM 5.5	KM 6.1	600m	Descer pela trilha, passar pela ponta do pescador até chegar na areia.
KM 6.1	KM 6.5	400m	Seguir pela areia até a linha de chegada.

Asfalto/Paralelepípedo: **3,85km (60%)**

Trilha: **1,4km 20%**

Areia/rua de terra: **1,05km (20%)**



# TRAIL RUN SHORT 6KM

## POSTOS DE ABASTECIMENTO

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

# TRAIL RUN SHORT 6KM

## RECOMENDADO



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



PROTETOR SOLAR  
E REPELENTE



TÊNIS DE GRIPP  
BAIXO OU MÉDIO



# TRAIL RUN MID

## 21KM

SOLO | DUPLA\*



20K/M UTMB INDEX

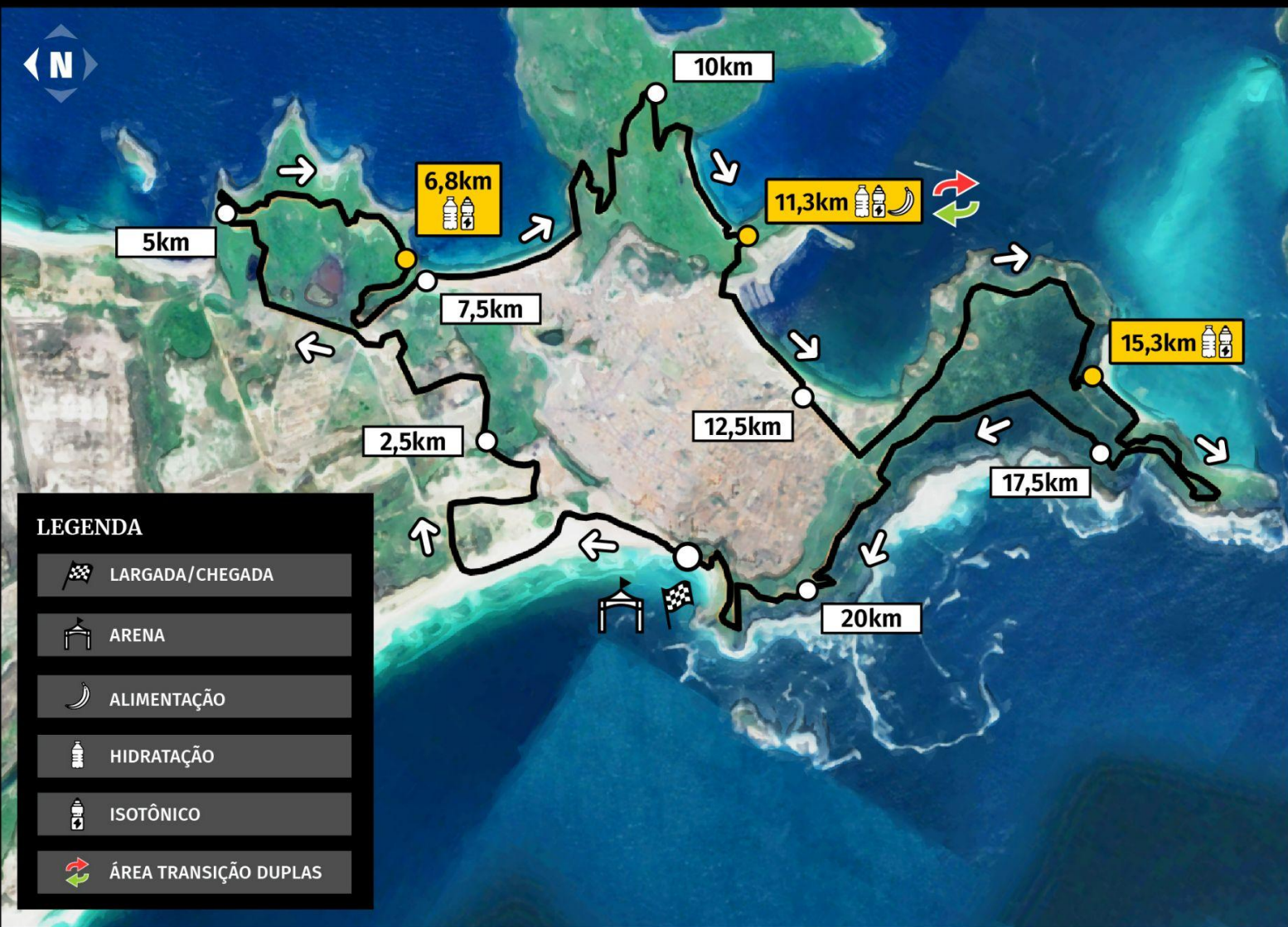
Largada: **7h45**

Tempo limite de prova: **5**

Horário limite de prova: **horas**

**12h45**

\*DUPLA não pontua para o ranking WTR



DESNÍVEL POSITIVO **590m** | DESNÍVEL NEGATIVO **590m** | DESNÍVEL ACUMULADO **1180m** | TEMPO LIMITE **5h**

**Clique e faça download do GPX.**



# TRAIL RUN MID 21KM

## TRECHO A TRECHO

KM INICIAL	KM FINAL	DISTÂNCIA	DESCRIPTIVO
KM 0	KM 1.1	1.1KM	Largada da Arena WTR Arraial do Cabo, localizada na areia da praia grande. O atleta seguirá pela areia fofa até sair a direita em uma rua de terra.
KM 1.1	KM 1.4	300m	Ao sair da areia fofa, seguira por uma rua de terra até passar por um portal e virar a direita em outra rua de terra.
KM 1.4	KM 1.9	500m	Seguir pela rua de terra até virar a esquerda na rua de asfalto.
KM 1.9	KM 2.1	200m	Seguir pela rua de asfalto, mantendo sua esquerda, e entrar à esquerda.
KM 2.1	KM 3.7	1.6KM	Seguir por dentro das instalações da antiga Alcalis até sair em uma rua de terra e virar à direita.
KM 3.7	KM 4.3	600m	Ao sair da Alcalis, virar a direita, atravessar a estrada (CUIDADO) e seguir em frente pela rua de terra até subir uma rua de terra à direita.
KM 4.3	KM 4.9	600m	Subida íngreme de terra em direção ao mirante.
KM 4.9	KM 5.3	400m	Ao chegar no topo da subida, seguir em frente em direção ao mirante, contornar e retornar para a estrada de terra.
KM 5.3	KM 5.5	200m	Continuar subindo em direção a Antena, porém ao final deverá entrar em uma trilha à esquerda.
KM 5.5	KM 6.8	1.3KM	Descer pela trilha até sair na prainha, onde deverá subir até o asfalto e seguir ate o mirante.
KM 6.8	KM 7.7	900m	Após sair do mirante, deverá descer a esquerda para areia, virar à direita na praia e seguir até o final.
KM 7.7	KM 8.1	400m	No final da praia, passará por uns bares e entrará em uma single track contendo pedras até passar pela praia da Graçainha.

# TRAIL RUN MID 21KM

## TRECHO A TRECHO

KM INICIAL	KM FINAL	DISTÂNCIA	DESCRIPTIVO
KM 8.1	KM 9	900m	Subir a trilha até iniciar uma descida em single track até à praia do forno.
KM 9	KM 9.9	900m	Descida em single-track até chegar a praia do forno.
KM 9.9	KM 10.5	600m	Virar a direita na praia e seguir pela praia do forno até o final até subir a escadaria.
KM 10.5	KM 10.9	400m	Subir e descer a escadaria até chegar ao portinho.
KM 10.9	KM 11	100m	Ao sair da escadaria, sair pela direita e seguir pelo asfalto até virar à esquerda para entrar na praia dos anjos.
KM 11	KM 11.7	700m	Seguir pela praia dos anjos até o final (no meio da praia será a transição para os participantes em dupla).
KM 11.7	KM 12	300m	Ao sair da areia, seguir pela esquerda pelo asfalto até iniciar a subida da escadaria para o pontal.
KM 12	KM 12.2	200m	Subida ingreme em escadaria.
KM 12.2	KM 14.5	2.3KM	Seguir pela esquerda ao final da escada, seguindo por um mix de rua de paralelepído e rua de terra até iniciar a descida para as prainhas.
KM 14.5	KM 14.7	200m	Descida ingreme, com escadas até chegar nas prainhas.
KM 14.7	KM 15	300m	Seguir pela areia das prainhas, onde passará por um costão (possivelmente por dentro da água dependendo da maré).
KM 15	KM 15.1	100m	Subida em escada ingreme para retorno a rua de terra.

# TRAIL RUN MID 21KM

## TRECHO A TRECHO

KM INICIAL	KM FINAL	DISTÂNCIA	DESCRIPTIVO
KM 15.1	KM 15.9	800m	Seguir pela rua de terra até chegar ao final do Pontal do Atalaia.
KM 15.9	KM 16.2	300m	Retornar por uma trilha a direita até retornar para a rua de paralelepipedo.
KM 16.2	KM 16.6	400m	Seguir pela rua de paralelepipedo até entrar em uma trilha ao lado da propriedade da marinha.
KM 16.6	KM 18	1.4KM	Seguir por essa trilha, onde passará pelo ponto mais alto da prova no KM 17.3, até retornar para o paralelepipedo.
KM 18	KM 18.2	200m	Ao sair no paralelepipedo, seguirá, em perfil de descida leve, até virar a esquerda para descer uma trilha ingreme.
KM 18.2	KM 18.3	100m	Descida ingreme em trilha até chegar em uma escada onde deverá virar a direita.
KM 18.3	KM 18.6	300m	Seguir pela rua de paralelepipedo até virar a esquerda para entrar em restaurante, descer e sair no portão.
KM 18.6	KM 19	400m	Seguir pela rua de paralelepipedo, ao passar do mirante do pontal, deverá descer em uma trilha muito ingreme à esquerda.
KM 19	KM 19.2	200m	Descida ingreme em trilha seguido por uma leve subida.



# TRAIL RUN MID 21KM

## TRECHO A TRECHO

KM INICIAL	KM FINAL	DISTÂNCIA	DESCRIPTIVO
KM 19.2	KM 19.8	400m	Ao sair da trilha, seguira pelo paralelepípedo até entrar em outra trilha à esquerda.
KM 19.8	KM 20.2	400m	Seguir pela trilha até chegar ao mirante do pescador.
KM 20.2	KM 20.8	600m	Descer pela trilha, passar pela ponta do pescador até chegar na areia.
KM 20.8	KM 21.2	400m	Seguir pela areia até a linha de chegada.

Asfalto/Paralelepípedo: <b>3,9km (20%)</b>	Trilha: <b>7,1km (35%)</b>
Estrada de terra: <b>5,5km (25%)</b>	Areia: <b>4km (20%)</b>

## POSTOS DE ABASTECIMENTO

KM	HIDRATAÇÃO	ALIMENTAÇÃO
ARENA (LARGADA)	ÁGUA	_____
KM 6,8	ÁGUA ISOTÔNICO	_____
KM 11,3	ÁGUA ISOTÔNICO COCA	BANANA AMENDOIM BANANADA PAÇOCA BIS
KM 15,3	ÁGUA ISOTÔNICO	_____
ARENA (CHEGADA)	ÁGUA ISOTÔNICO COCA	BANANA AMENDOIM BANANADA MAÇÃ PAÇOCA BIS

# TRAIL RUN MID 21KM

## OBRIGATÓRIO



SISTEMA DE HIDRATAÇÃO  
COM CAPACIDADE MÍNIMA DE  
**500ML** *(para solo ou dupla)*

## RECOMENDADO



PROTETOR  
SOLAR E  
REPELENTE



UM APITO PARA  
EMERGÊNCIA  
NA TRILHA



TÊNIS DE GRIPP  
BAIXO OU MÉDIO



CORTA VENTO

# TRAIL RUN LONG 30KM



Largada: **7h**

Tempo limite de prova: **7**

Horário limite de prova: **horas**

**14h**

20K/M UTMB INDEX

2 ITRA 1



DESNÍVEL POSITIVO **629m** | DESNÍVEL NEGATIVO **629m** | DESNÍVEL ACUMULADO **1258m**

[Clique e faça download do GPX.](#)



# TRAIL RUN LONG 30KM

## TRECHO A TRECHO

KM INICIAL	KM FINAL	DISTÂNCIA	DESCRIPTIVO
KM 0	KM 1.1	1.1KM	Largada da Arena WTR Arraial do Cabo, localizada na areia da praia grande. O atleta seguirá pela areia fofa até sair a direita em uma rua de terra.
KM 1.1	KM 1.9	800m	Seguir por um bosque a esquerda logo que sair da areia até sair na rua de terra.
KM 1.9	KM 2.8	900m	Seguir pela rua de terra até chegar no asfalto e virar à esquerda.
KM 2.8	KM 2.9	100m	Seguir pela rua de asfalto, mantendo sua esquerda, e entrar à esquerda.
KM 2.9	KM 3.7	800m	Seguir por dentro das instalações da antiga Alcalis até virar à direita e entrar em uma trilha.
KM 3.7	KM 5	1.4KM	Passará por 2 pequenos morros até retornar para as ruas internas da Alcalis.
KM 5	KM 5.3	300m	Seguir por dentro das instalações da antiga Alcalis até sair em uma rua de terra e virar à esquerda.
KM 5.3	KM 5.9	600m	Ao sair da Alcalis, virar a esquerda e seguir pela rua de terra até virar à direita.
KM 5.9	KM 7.8	1.9KM	Seguir pela rua de terra até chegar ao portal de entrada da cidade de Arraial do Cabo.
KM 7.8	KM 8.3	500m	Atravessar a estrada, conforme orientado pelos staffs e seguir pelo acostamento da contra mão até entrar em uma rua de terra à esquerda.
KM 8.3	KM 9.4	1.1KM	Seguir pela rua de terra até cruzar uma ponte e virar à esquerda.
KM 9.4	KM 11.3	1.9KM	Seguir pela rua de terra até virar a direita, passar ao lado de uma lagoa e chegar na areia da praia do pontal e virar à direita.

# TRAIL RUN LONG 30KM

## TRECHO A TRECHO

KM INICIAL	KM FINAL	DISTÂNCIA	DESCRIPTIVO
KM 11.3	KM 12.7	1.4KM	Seguir até o final da praia até subir uma trilha.
KM 12.7	KM 13	300m	Subir uma trilha ígreme, quase "escalaminhada".
KM 13	KM 13.4	400m	Ao chegar no topo da subida, Virar a esquerda e seguir em frente em direção ao mirante, contornar e retornar para a estrada de terra.
KM 13.4	KM 13.6	200m	Continuar subindo em direção a Antena, porém ao final deverá entrar em uma trilha à esquerda.
KM 13.6	KM 14.9	1.3KM	Descer pela trilha até sair na prainha, onde deverá subir até o asfalto e seguir até o mirante.
KM 14.9	KM 15.8	900m	Após sair do mirante, deverá descer a esquerda para areia, virar à direita na praia e seguir até o final.
KM 15.8	KM 16.2	400m	No final da praia, passará por uns bares e entrará em uma single track contendo pedras até passar pela praia da Graçainha.
KM 16.2	KM 17.1	900m	Subir a trilha até iniciar uma descida em single track até a praia do forno.
KM 17.1	KM 18	900m	Descida em single-track até chegar a praia do forno.
KM 18	KM 18.6	600m	Virar a direita na praia e seguir pela praia do forno até o final até subir a escadaria.
KM 18.6	KM 19	400m	Subir e descer a escadaria até chegar ao portinho.
KM 19	KM 19.1	100m	Ao sair da escadaria, sair pela direita e seguir pelo asfalto até virar à esquerda para entrar na praia dos anjos.

# TRAIL RUN LONG 30KM

## TRECHO A TRECHO

KM INICIAL	KM FINAL	DISTÂNCIA	DESCRIPTIVO
KM 19.1	KM 19.8	700m	Seguir pela praia dos anjos até o final (no meio da praia será a transição para os participantes em dupla).
KM 19.8	KM 20.1	300m	Ao sair da areia, seguir pela esquerda pelo asfalto até iniciar a subida da escadaria para o pontal.
KM 20.1	KM 20.3	200m	Subida ingreme em escadaria.
KM 20.3	KM 22.6	2.3KM	Seguir pela esquerda ao final da escada, seguindo por um mix de rua de paralelepido e rua de terra até iniciar a descida para as prainhas.
KM 22.6	KM 22.8	200m	Descida ingreme, com escadas até chegar nas prainhas.
KM 22.8	KM 23.1	300m	Seguir pela areia das prainhas, onde passará por um costão (possivelmente por dentro da água dependendo da maré).
KM 23.1	KM 23.2	100m	Subida em escada ingreme para retorno a rua de terra.
KM 23.2	KM 24	800m	Seguir pela rua de terra até chegar ao final do Pontal do Atalaia.
KM 24	KM 24.3	300m	Retornar por uma trilha a direita até retornar para a rua de paralelepipedo.
KM 24.3	KM 24.7	400m	Seguir pela rua de paralelepipedo até entrar em uma trilha ao lado da propriedade da marinha.
KM 24.7	KM 26.1	1.4KM	Seguir por essa trilha, onde passará pelo ponto mais alto da prova no KM 17.3, até retornar para o paralelepipedo.
KM 26.1	KM 26.3	200m	Ao sair no paralelepipedo, seguirá, em perfil de descida leve, até virar a esquerda para descer uma trilha ingreme.



# TRAIL RUN LONG 30KM

## TRECHO A TRECHO

KM INICIAL	KM FINAL	DISTÂNCIA	DESCRIPTIVO
KM 26.3	KM 26.4	100m	Descida íngreme em trilha até chegar em uma escada onde deverá virar à direita
KM 26.4	KM 26.7	300m	Seguir pela rua de paralelepípedo até virar a esquerda para entrar em restaurante, descer e sair no portão.
KM 26.7	KM 27.1	400m	Seguir pela rua de paralelepípedo, ao passar do mirante do pontal, deverá descer em uma trilha muito íngreme à esquerda.
KM 27.1	KM 27.3	200m	Descida íngreme em trilha seguido por uma leve subida.
KM 27.3	KM 27.5	200m	Ao sair da trilha, cruzar um terreno de areia e entrar em outra trilha onde sairá novamente no paralelepípedo.
KM 27.5	KM 27.9	400m	Ao sair da trilha, seguirá pelo paralelepípedo até entrar em outra trilha a esquerda.
KM 27.9	KM 28.3	400m	Seguir pela trilha até chegar ao mirante do pescador.
KM 28.3	KM 28.9	600m	Descer pela trilha, passar pela ponta do pescador até chegar na areia.
KM 28.9	KM 29.3	400m	Seguir pela areia até a linha de chegada.

Asfalto/Paralelepípedo: **6km (20%)**

Trilha: **10,8km (37%)**

Estrada de terra: **8,5km (29%)**

Areia: **4,1km (14%)**

# TRAIL RUN LONG 30KM

## POSTOS DE ABASTECIMENTO

KM	HIDRATAÇÃO	ALIMENTAÇÃO
ARENA (LARGADA)	ÁGUA	—
KM 7,9	ÁGUA ISOTÔNICO COCA	BANANA AMENDOIM BANANADA PAÇOCA BIS
KM 14,9	ÁGUA ISOTÔNICO	—
KM 19,4	ÁGUA ISOTÔNICO COCA	BANANA AMENDOIM BANANADA PAÇOCA BIS
KM 23,4	ÁGUA ISOTÔNICO	—
ARENA (CHEGADA)	ÁGUA ISOTÔNICO COCA	BANANA AMENDOIM BANANADA MAÇÃ PAÇOCA BIS

# TRAIL RUN LONG 30KM

## OBRIGATÓRIO



SISTEMA DE HIDRATAÇÃO  
COM CAPACIDADE MÍNIMA DE  
**500ML** *(para solo ou dupla)*

## 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

Use o cupom: **WTRARRAIAL**

**ACESSE O SITE**

\*Válido até 30/06. Não acumulativa com outras promoções.



# KIDS RACE

[retornar ao sumário](#)





# KIDS RACE



**Início: 9h30**

## 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

- **9h30 às 10h:** Aquecimento no palco de premiação com recreadores
- **10h às 11h:** 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**

[retornar ao sumário](#)

**ATENÇÃO**

**FITAS  
VERMELHAS**



## DIVISÃO DE PROVA



## POSTOS

**SHORT 6KM TRAIL RUN**  
**VOCÊ ESTÁ NO KM3.5**

HIDRATAÇÃO		ALIMENTAÇÃO	
ÁGUA	COCA	BANANA	AMENDOIM
ISOTÔNICO		PAÇOCA	BANANADA BIS

Map showing the trail route with distance markers: 1km, 2km, 3.5km (highlighted), 4km, 5km, 6km.

LEGENDA

- LARGURA/CRUZA
- ARRELA
- ALIMENTAÇÃO
- HIDRATAÇÃO
- ISOTÔNICO

DESNIVEL POSITIVO 143m | DESNIVEL NEGATIVO 143m | DESNIVEL ACUMULADO 286m | TEMPO LIMITE 2830

## 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



- + POSTO MÉDICO COMPLETO |  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

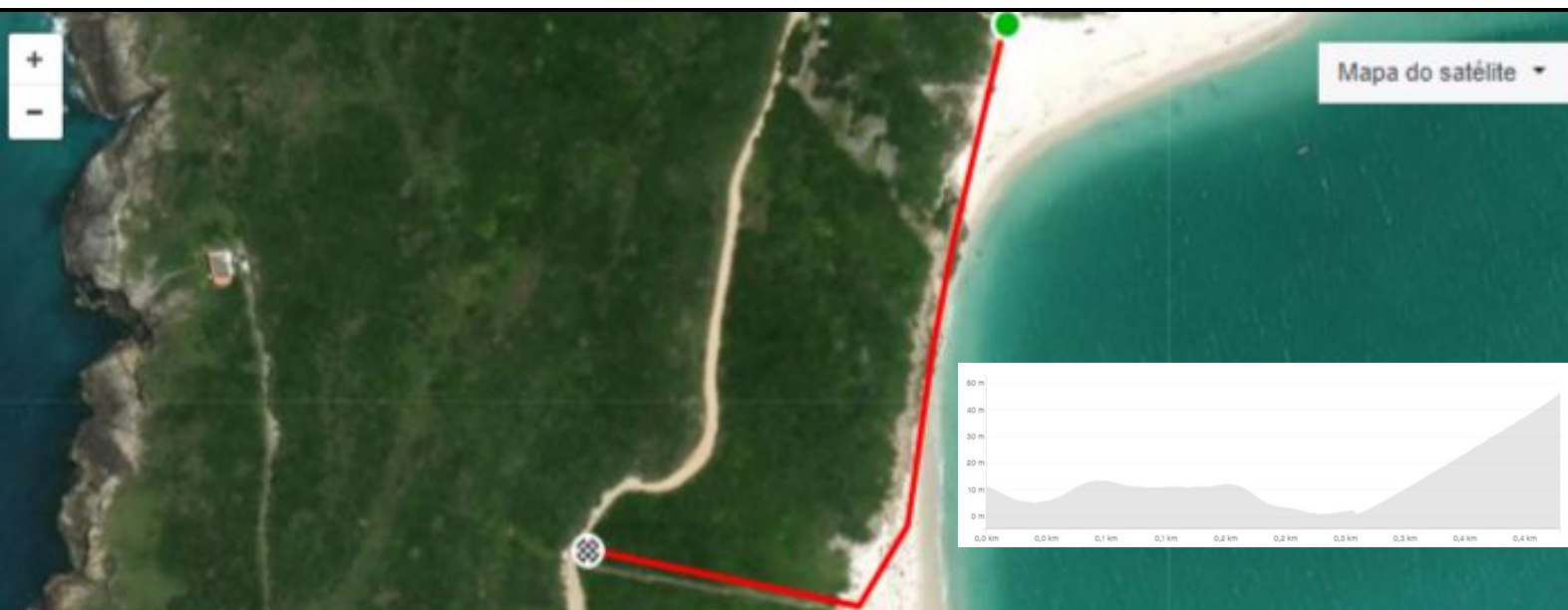
[retornar ao sumário](#)



# TRAIL RUN MID 21KM (solo)

## SEGMENTO

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



## PREMIAÇÃO

01



TROFÉU  
**WTR** WORLD  
TRAIL  
RACES

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 Mid 21km (solo)**;
- O desafio consiste em um trecho específico dentro do percurso da **Trail Run Mid 21km (solo)**;
- 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.

# **HOTEL OFICIAL**

[retornar ao sumário](#)





MEDITERRANE  
ARRAIAL DO CABO  
HOTEL

## HOTEL OFICIAL

O Mediterrane Hotel, recentemente reinaugurado pela rede by Castelo Itaipava, proporciona uma experiência inigualável em Arraial do Cabo. Localizado em uma área central, o hotel está a 200m da Prainha, 1 km do Centro, 3 km da Praia do Pontal, 6 km do Pontal do Atalaia e 9,5 km do Aeroporto de Cabo Frio.

## A OPÇÃO PERFEITA PARA O FINAL DE SEMANA

O Hotel oferece uma série de comodidades, como estacionamento, restaurante, piscina, SPA, área de lazer, atendimento excepcional, acomodações com características distintas, incluindo quartos adaptados. O hotel conta com 80 suítes aconchegantes equipadas com camas queen, ar condicionado, mesa de trabalho, frigobar, TV a cabo e chuveiro elétrico. Há opções deluxe com varanda e vista para o lago.

## AINDA NÃO FECHOU HOSPEDAGEM?

ATLETAS WTR TEM 15% OFF NA RESERVA COM O CUPOM **WTR15ARRAIAL2024**

[Clique aqui e faça sua reserva](#)



# **ARENA WTR**

[retornar ao sumário](#)



## 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**







## TEST DRIVE

A On, tênis oficial da WTR, proporcionará aos atletas a experiência de correr com o Cloudultra 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 Cloudultra 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**



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

[mombora.com.br](http://mombora.com.br)

@momborabr



# 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 E  
USE O CUPOM WTR10**



# ALIMENTAÇÃO

# CAMA ELÁSTICA

Diversas opções para matar a fome na arena WTR.

Cama elástica gratuita para a criançada se divertir muito!



Para correr a **WTR**  
com segurança

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

CUPOM   
**WTR10**

@mysafesport

**My  
safe  
Sport**

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

 **Segurado nessa  
prova!**





# 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.



# **PRÓXIMAS ETAPAS**

[retornar ao sumário](#)



# PRÓXIMA ETAPA:



**TRAIL RUN SHORT 7KM MID 16KM LONG 30KM**



**MTB LIGHT 27KM PRO 52KM**



**KIDS RACE 1 A 14 ANOS**



**DUATHLON SHORT & PRO / MID & LIGHT**

**Desbrave as trilhas do Vale do Café**

**WTR** **MIGUEL**  
**PEREIRA**  
WORLD  
TRAIL  
RACES

**03&04.AGO**

MIGUEL PEREIRA - RJ

**SAIBA MAIS**



# CALENDÁRIO COMPLETO 2024



WTR PRAIAS  
WORLD TRAIL RACES SELVAGENS

09.MAR

GRUMARI - RJ



WTR NOVA  
WORLD TRAIL RACES LIMA

06&07.ABR

NOVA LIMA - MG



INÉDITA



WTR ARRAIAL  
WORLD TRAIL RACES DO CABO

22.JUN

ARRAIAL DO CABO - RJ



WTR MIGUEL  
WORLD TRAIL RACES PEREIRA

03&04.AGO

MIGUEL PEREIRA - RJ



SAIBA MAIS



WTR CAMPOS  
WORLD TRAIL RACES DO JORDÃO

19&20.OUT

CAMPOS DO JORDÃO - SP



SAIBA MAIS



WTR SERRA  
WORLD TRAIL RACES DO MAR

23&24.NOV

SERRA DO MAR - RJ



SAIBA MAIS





[/worldtrailraces](#)



[/worldtrailraces](#)



[/worldtrailraces](#)





# ARRAIAL DO CABO

## 22.JUN

PRAIA GRANDE - RJ

### PATROCÍNIO



### CERVEJA OFICIAL



PRODUTO DESTINADO A ADULTOS

### APOIO



### MÍDIA OFICIAL



### FOTO OFICIAL



### HOTEL OFICIAL



### TRANSPORTE OFICIAL



### REALIZAÇÃO & PROMOÇÃO

