



APRESENTA

**WTR FLORESTA**  
WORLD TRAIL RACES **DA TIJUCA**

**07.SET**

RIO DE JANEIRO - RJ

**MANUAL  
DO ATLETA**

APRESENTADOR



PATROCINADORES



CERVEJA OFICIAL

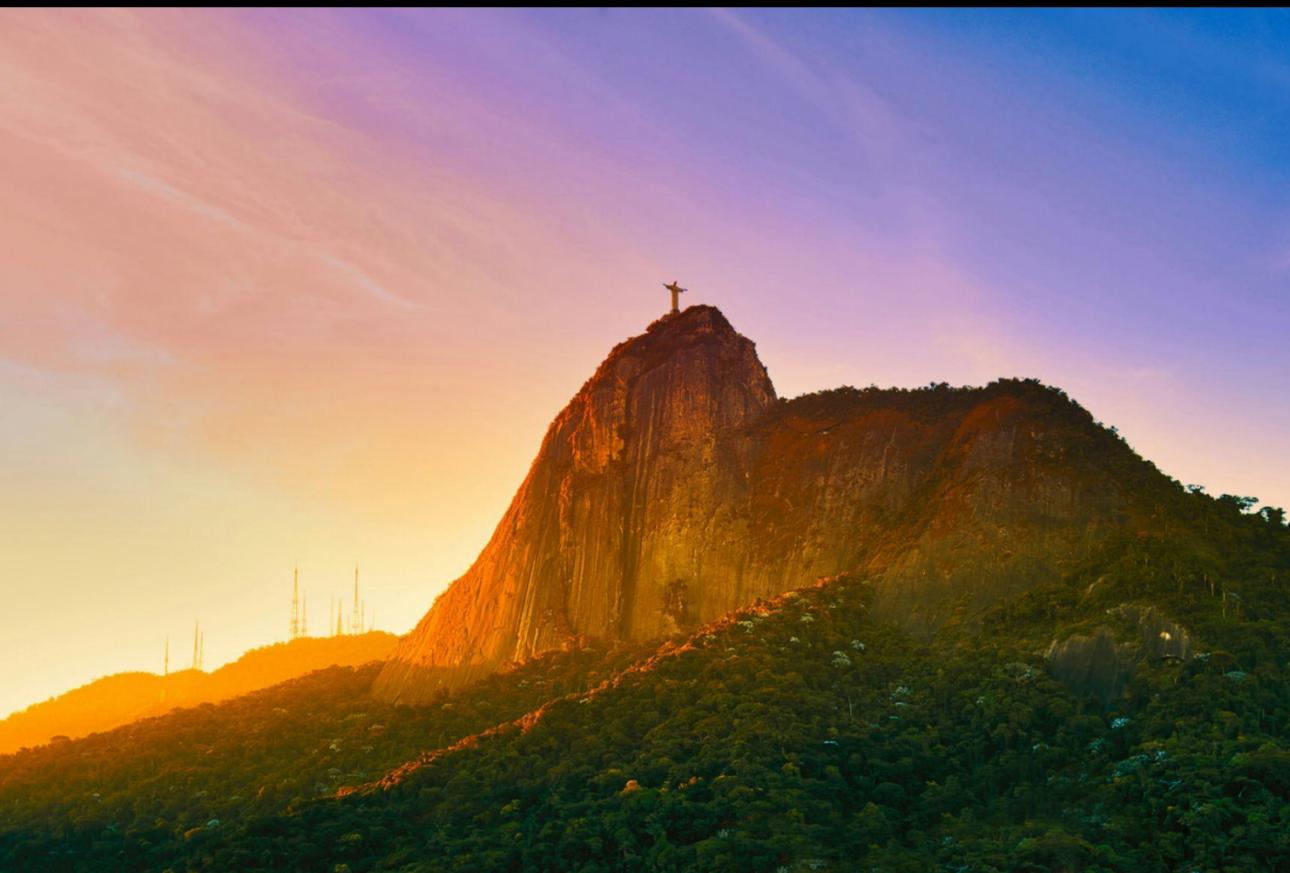


PRODUTO DESTINADO A ADULTOS

# **SUMÁRIO**

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

# ONDE A CIDADE ENCONTRA A MONTANHA



É isso mesmo, temos uma nova etapa no calendário de 2024! A **SH apresenta WTR Floresta da Tijuca**, onde a cidade encontra a montanha. A etapa contará com três diferentes percursos que irão explorar uma das maiores florestas urbanas do mundo, localizada no coração da cidade do Rio de Janeiro! Uma aventura inédita que mistura diferentes terrenos, recheada de descobertas e conexão com a natureza.

**Atenção: Esta é uma etapa bônus e não pontua para o Ranking da WTR.**

# **ENTREGA DE KITS & CRONOGRAMA**

[retornar ao sumário](#)

# RETIRADA DE KITS

**RUNNING  
LAND**

**05/09**  
**QUINTA**

**06/09**  
**SEXTA**

**HORÁRIO:** 14h às 21h  
em ambos os dias

**LOCAL:** JARDIM BOTÂNICO - RIO DE JANEIRO - RJ

**Loja Running Land** - R. Jardim Botânico, 746 - Jardim Botânico,  
Rio de Janeiro - RJ, 22460-000

## ATENÇÃO:

- Não haverá entrega de kits no dia da prova
- O estacionamento em vias públicas próximo ao local da retirada de kit é limitado. Caso necessário, existem dois estacionamentos privados: Rua Jardim Botânico 674 | Rua Lopes Quintas 166



## DOCUMENTOS PARA RETIRAR O KIT

### 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.

**07/09**  
**SÁBADO**

# EVENTO

## **ARENA WTR:**

**Estacionamento do Instituto do Jardim Botânico –  
Estrada do Grotão nº 19, Jardim Botânico**

*Não haverá estacionamento no local, priorize ir de  
carro de aplicativo ou transporte público.*



**ATENÇÃO: NÃO HAVERÁ ENTREGA DE KITS ANTES DA LARGADA**

- **6h30 - Arena aberta**
- **7h - LARGADAS por pace e em ondas (sem divisão por distâncias)\***
- **8h30 às 10h – Show**
- **10h - Premiação Trail Run Short (Geral e Faixa Etária)\*\***
- **10h30 – Horário Limite para subir resultado no app STRAVA (Desafio STRAVA – Trail Run Mid)**
- **11h às 12h – Premiação Desafio STRAVA, Trail Run Mid e Long (Geral e Faixa Etária)\*\***
- **12h - 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 na quinta (05) ou sexta (06) e entrega no local escolhido, podendo ser na casa do atleta ou na arena da prova no sábado (07) antes da largada.

## CONTATO

### WhatsApp:

(21) 99473-4634

### E-mail:

runlogexpress@hotmail.com

## VALORES\*

- Arena WTR (Jardim Botânico) - entrega no dia da prova, antes da largada - R\$ 35
- Flamengo, Catete e Glória 35,00
- Laranjeiras e Botafogo 30,00
- Leme e Copacabana 37,00
- Leblon, Ipanema e Jardim Botânico 18,00
- Centro 40,00
- São Cristóvão, Tijuca, Vila Isabel, Maracanã e Grajaú 50,00
- Engenho Novo e Méier 57,00
- Zona Oeste 85,00
- Niterói 90,00

*\*Demais localidades consultar valor.*



**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](https://GEARTIPS.CLUB)

*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**



# FOTOS NA ENTREGA DE KITS



A FOCO RADICAL estará presente na retirada de kit na quinta (05) e sexta-feira (06) 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](#).





# NA ENTREGA DE KITS



## NOVIDADE

A WTR STORE estará presente durante os dois dias de entrega de kits na Running Land. Não teremos venda no dia da prova, programe-se para garantir suas peças favoritas da WTR na hora que for pegar seu kit!



# 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 E EM ONDAS**

[retornar ao sumário](#)

# LARGADAS POR PACE E 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 à partir das 7h, separadas por pace e em ondas para que não haja engarrafamento na trilha.**

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 a partir de 6h50.

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**

# KIT ATLETA



APRESENTA

**WTR FLORESTA DA TIJUCA**  
WORLD TRAIL RACES

## 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

# NÚMERO DE PEITO

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



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)

# 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

# **PERCURSOS E INFOS TÉCNICAS**

[retornar ao sumário](#)

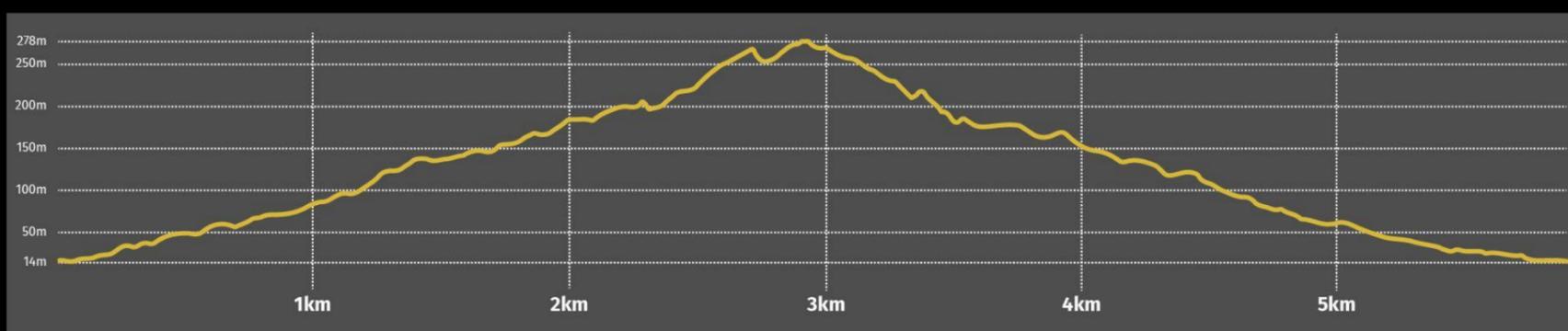
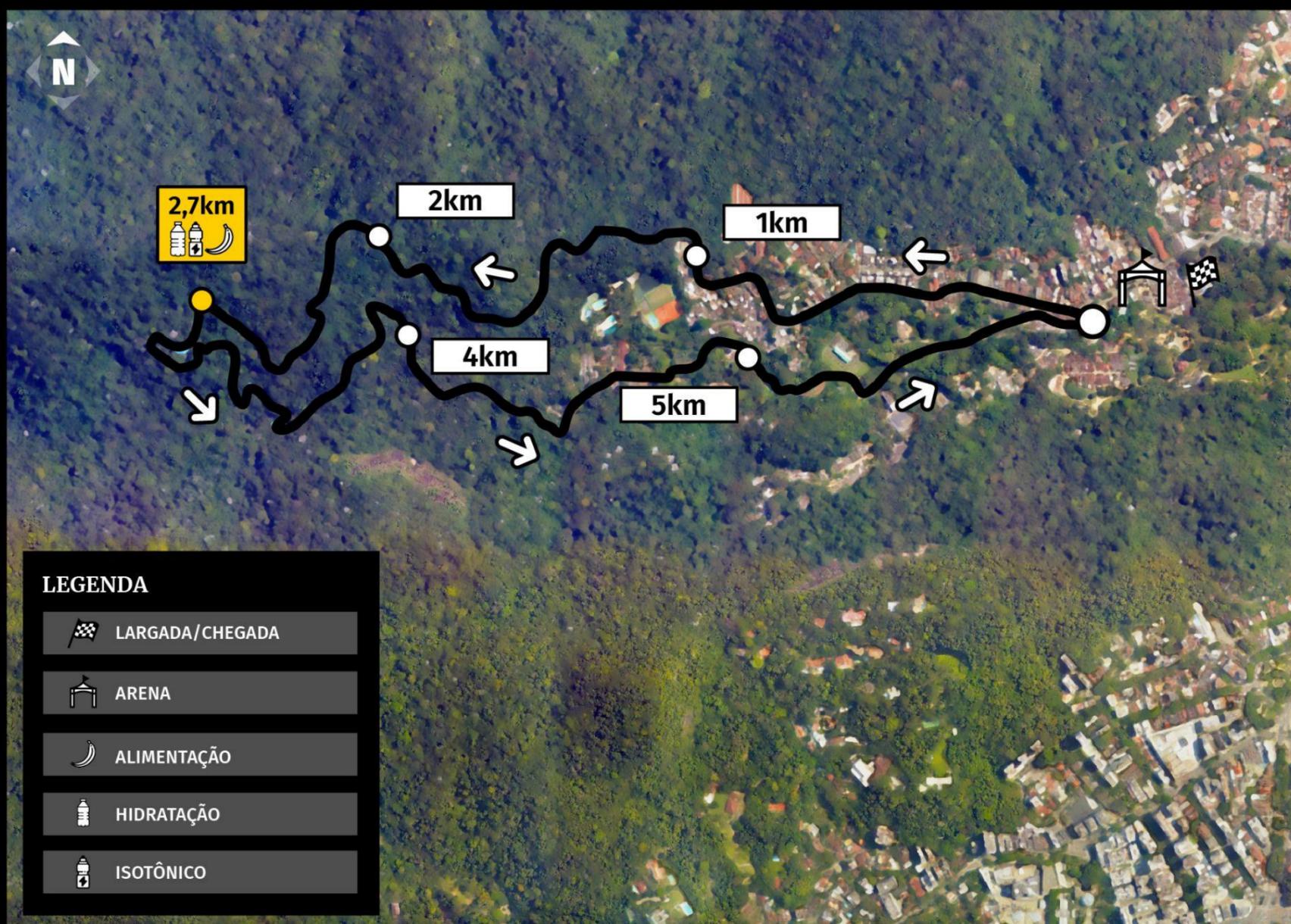
# TRAIL RUN SHORT 6KM

Largada em ondas:  
**a partir das 7h**

Tempo limite de prova: **2h30**  
(tempo líquido de prova)



FLORESTA DA TIJUCA  
SHORT 6KM



DESNÍVEL POSITIVO **344m** | DESNÍVEL NEGATIVO **344m** | DESNÍVEL ACUMULADO **688m** | TEMPO LIMITE **2h30**

[Clique e faça download do  
GPX.](#)

# TRAIL RUN SHORT 6KM

## TRECHO A TRECHO

1 / 2

KM INICIAL	KM FINAL	DISTÂNCIA	DESCRIPTIVO
KM 0	KM 0.2	200m	Ao largar da Arena WTR, seguirá pela ponte, virando à esquerda na Pacheco Leão.
KM 0.2	KM 0.7	500m	Ao entrar na rua Pacheco Leão, seguirá subindo pelo asfalto até chegar a uma bifurcação.
KM 0.7	KM 0.8	100m	Seguir pela esquerda onde irá começar a subir pelo asfalto.
KM 0.8	KM 1.2	400m	Após iniciar a subida, chegará na guarita de entrada do parque.
KM 1.2	KM 2.8	1.6KM	Após passar pela guarita do parque, continuar subir pelo asfalto até entrar em uma single track em descida à esquerda (cuidado com os degraus logo na entrada da trilha).
KM 2.8	KM 3.2	400m	Após passar os degraus, continuará em trilha single track, em descida, até chegar a uma queda d'água da cachoeira da gruta. Atenção com a trilha muito estreita e pode estar escorregadia.
KM 3.2	KM 3.7	500m	Ao chegar na queda d'água, virar à esquerda e continuar na trilha principal até fazer uma virada à direita em 90 graus.
KM 3.7	KM 4.1	400m	Continuar descendo a trilha, agora um pouco mais técnica com pedras e raízes, até cruzar um riacho e chegar na divisão de percurso do SHORT com o MID e LONG.

# TRAIL RUN SHORT 6KM

## TRECHO A TRECHO

KM INICIAL	KM FINAL	DISTÂNCIA	DESCRIPTIVO
KM 4.1	KM 4.6	500m	Continuar em frente pela trilha até sair em um calçamento com casas.
KM 4.6	KM 4.7	100m	Ao chegar no calçamento, virar à direita e descer até chegar no asfalto, onde deverá seguir em frente.
KM 4.7	KM 5.3	600m	Continuará descendo, fará o zigzag à esquerda até passar no portão (mesmo que passou no início)
KM 5.3	KM 5.9	600m	Ao sair do portão, virar à esquerda e seguir em frente até cruzar o pórtico de chegada.

Asfalto/Paralelepípedo: **4,1km (69,49%)**

Trilha: **1,8km (30,51%)**

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

## POSTOS DE ABASTECIMENTO

### TRAIL RUN SHORT 6KM

KM	HIDRATAÇÃO	ALIMENTAÇÃO
ARENA (LARGADA)	ÁGUA	—
KM 2,7	ÁGUA ISOTÔNICO COCA	BANANA AMENDOIM BANANADA PAÇOCA BIS
ARENA (CHEGADA)	ÁGUA ISOTÔNICO COCA	BANANA AMENDOIM BANANADA MAÇÃ PAÇOCA BIS

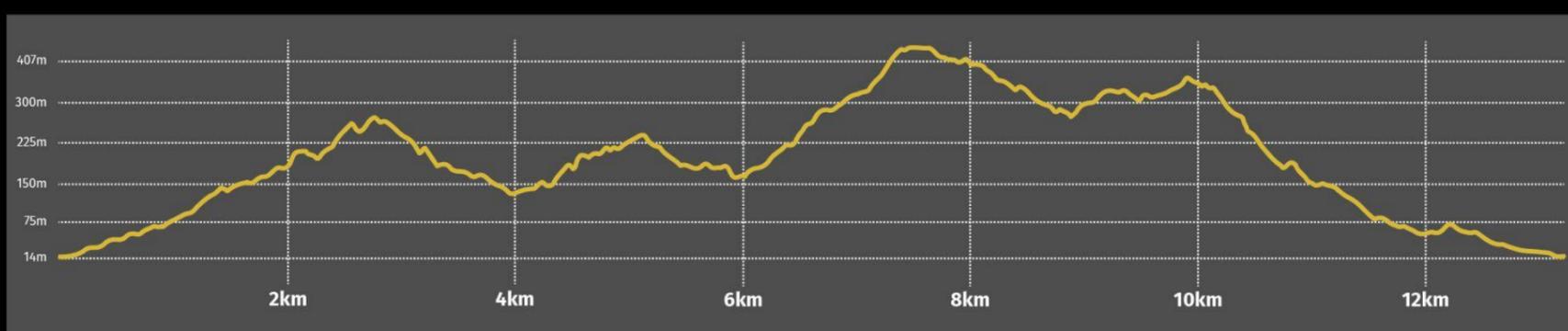
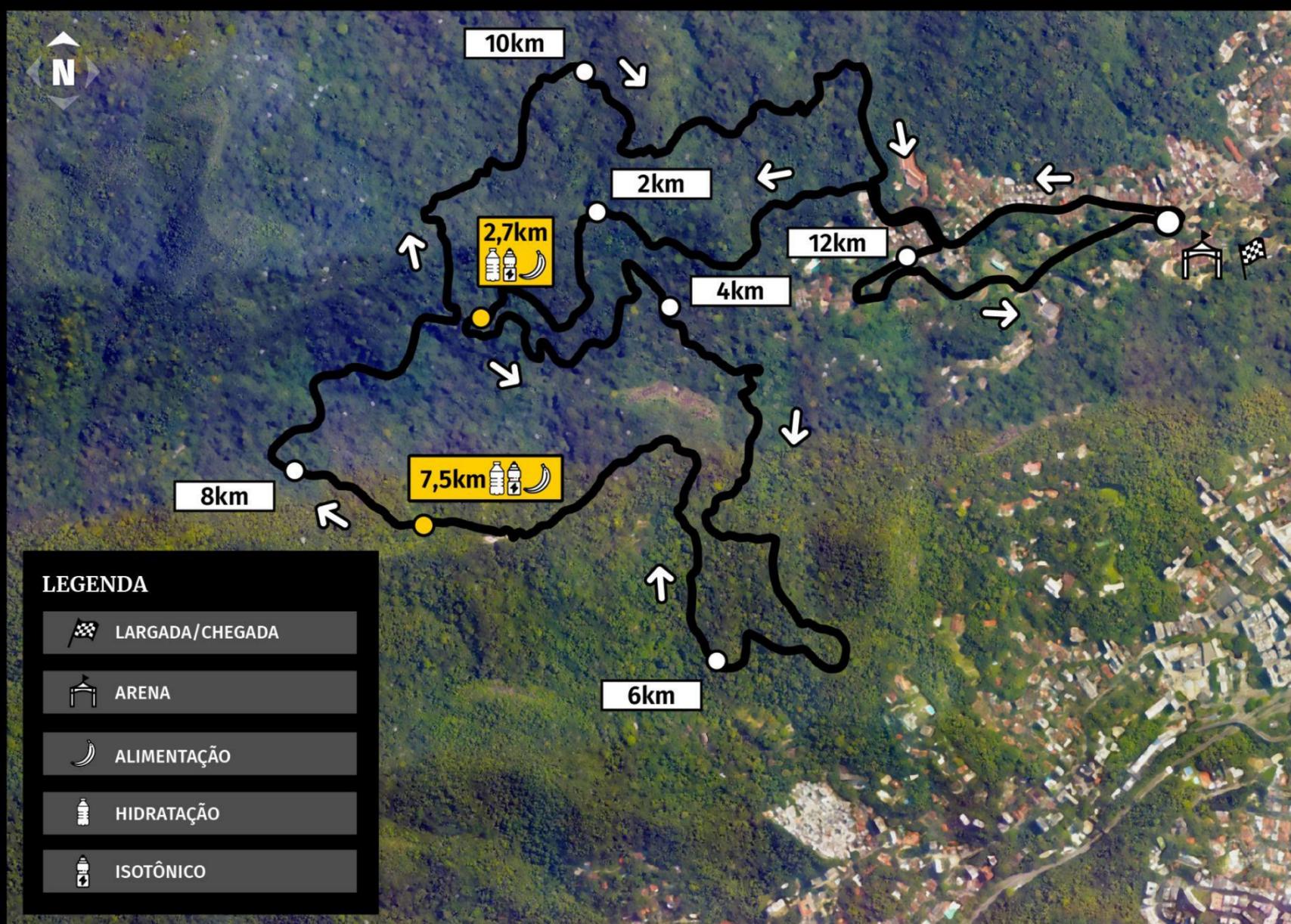
# TRAIL RUN MID 12KM

Largada em ondas:  
**a partir das 7h**

Tempo limite de prova: **4h**  
(tempo líquido de prova)



FLORESTA DA TIJUCA  
MID 12KM



DESNÍVEL POSITIVO **1074m** | DESNÍVEL NEGATIVO **1074m** | DESNÍVEL ACUMULADO **2148m** | TEMPO LIMITE **4h**

[Clique e faça download do GPX.](#)

# TRAIL RUN MID 12KM

## TRECHO A TRECHO

1 / 3

KM INICIAL	KM FINAL	DISTÂNCIA	DESCRIPTIVO
KM 0	KM 0.2	200m	Ao largar da Arena WTR, seguirá pela ponte, virando à esquerda na Pacheco Leão.
KM 0.2	KM 0.7	500m	Ao entrar na rua Pacheco Leão, seguirá subindo pelo asfalto até chegar a uma bifurcação.
KM 0.7	KM 0.8	100m	Seguir pela esquerda onde irá começar a subir pelo asfalto.
KM 0.8	KM 1.2	400m	Após iniciar a subida, chegará na guarita de entrada do parque.
KM 1.2	KM 2.99	1.79KM	Após passar pela guarita do parque, continuar subir pelo asfalto até entrar em uma single track em descida à esquerda (cuidado com os degraus logo na entrada da trilha).
KM 2.99	KM 3.32	330m	Após passar os degraus, continuará em trilha single track, em descida, até chegar a uma queda d'água da cachoeira da gruta. Atenção com a trilha muito estreita e pode estar escorregadia.
KM 3.32	KM 3.72	400m	Ao chegar na queda d'água, virar à esquerda e continuar na trilha principal até fazer uma virada à direita em 90 graus.
KM 3.72	KM 4.02	300m	Continuar descendo a trilha, agora um pouco mais técnica com pedras e raízes, até cruzar um riacho e chegar na divisão de percurso do SHORT com o MID e LONG.



# TRAIL RUN MID 12KM

## TRECHO A TRECHO

2 / 3

KM INICIAL	KM FINAL	DISTÂNCIA	DESCRIPTIVO
KM 4.02	KM 4.32	300m	Ao chegar na bifurcação de percurso entre o MID/LONG e SHORT, virar à direita onde pegará uma trilha subindo até fazer um cotovelo à direita em uma trilha mais estreita com uma inclinação maior.
KM 4.32	KM 4.92	600m	Seguir por essa trilha até cruzar a trilha de downhill de bike e chegar a um largo.
KM 4.92	KM 5.32	400m	Chegando nesse largo, pegará uma trilha à esquerda subindo e seguirá por ela até virar à direita iniciando uma descida até chegar em uma rua de terra batida.
KM 5.32	KM 6.02	700m	Descer por essa rua de terra batida até entrar em uma trilha, single track, subindo à direita.
KM 6.02	KM 6.52	500m	Subir essa trilha direto até cruzar um pequeno portão e sair em uma rua de terra.
KM 6.52	KM 7.72	1.2KM	Cruzar essa rua de terra e pegar a trilha em frente e continuar subindo até chegar na Vista Chinesa. Ao longo dessa trilha cruzará a trilha de downhill 3 vezes.
KM 7.72	KM 9.32	1.6KM	Chegando na Vista Chinesa, descerá à direita pelo asfalto até entrar em uma trilha à esquerda.
KM 9.32	KM 11.92	2.6KM	Ao entrar nessa trilha entrará em uma trilha single track onde cruzará alguns riachos, encontrará terrenos mais técnicos com pedras, raízes até chegar a um caminho de água concretado.



# TRAIL RUN MID 12KM

## TRECHO A TRECHO

KM INICIAL	KM FINAL	DISTÂNCIA	DESCRIPTIVO
KM 11.92	KM 12.02	100m	Cruzar esse caminho de água, finalizar a trilha até chegar no asfalto.
KM 12.02	KM 12.42	400m	Ao chegar no asfalto, descer à esquerda até fazer um cotovelo à direita.
KM 12.42	KM 12.72	300m	Seguir pelo asfalto até entrar no solar da imperatriz. Entrando no solar virar à esquerda e logo depois à esquerda novamente.
KM 12.72	KM 13.22	500m	Seguir pelo asfalto, fará o zigzag à esquerda até passar no portão (mesmo que passou no início).
KM 13.22	KM 13.82	600m	Ao sair do portão, virar à esquerda e seguir em frente até cruzar o pórtico de chegada.

Asfalto/Paralelepípedo: 6,39km (46,24%)

Trilha: 6,73km (48,7%)

Estrada de terra: 0,7km (5,07%)

## POSTOS DE ABASTECIMENTO

KM	HIDRATAÇÃO	ALIMENTAÇÃO
ARENA (LARGADA)	ÁGUA	—
KM 2,7	ÁGUA ISOTÔNICO COCA	BANANA AMENDOIM BANANADA PAÇOCA BIS
KM 7,5	ÁGUA ISOTÔNICO COCA	BANANA AMENDOIM BANANADA PAÇOCA BIS
ARENA (CHEGADA)	ÁGUA ISOTÔNICO COCA	BANANA AMENDOIM BANANADA MAÇÃ PAÇOCA BIS

# TRAIL RUN LONG 21KM

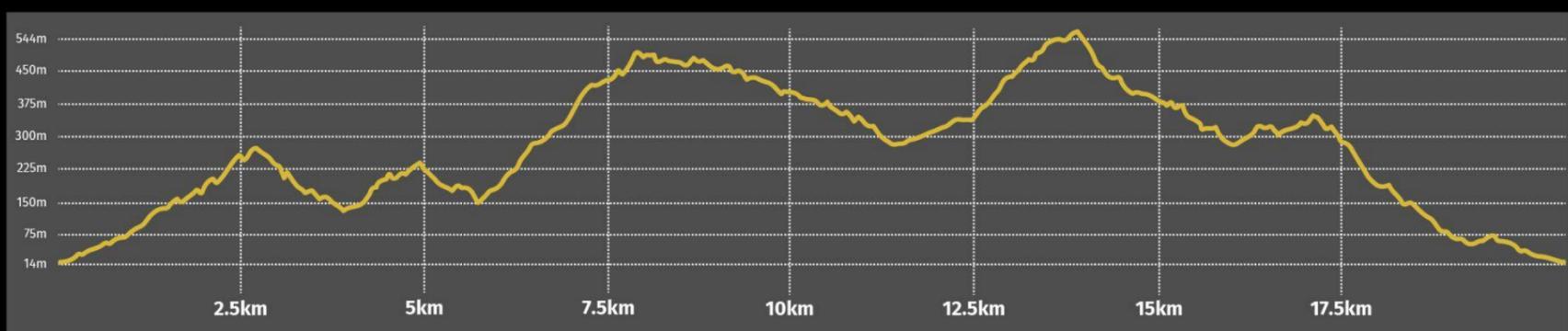
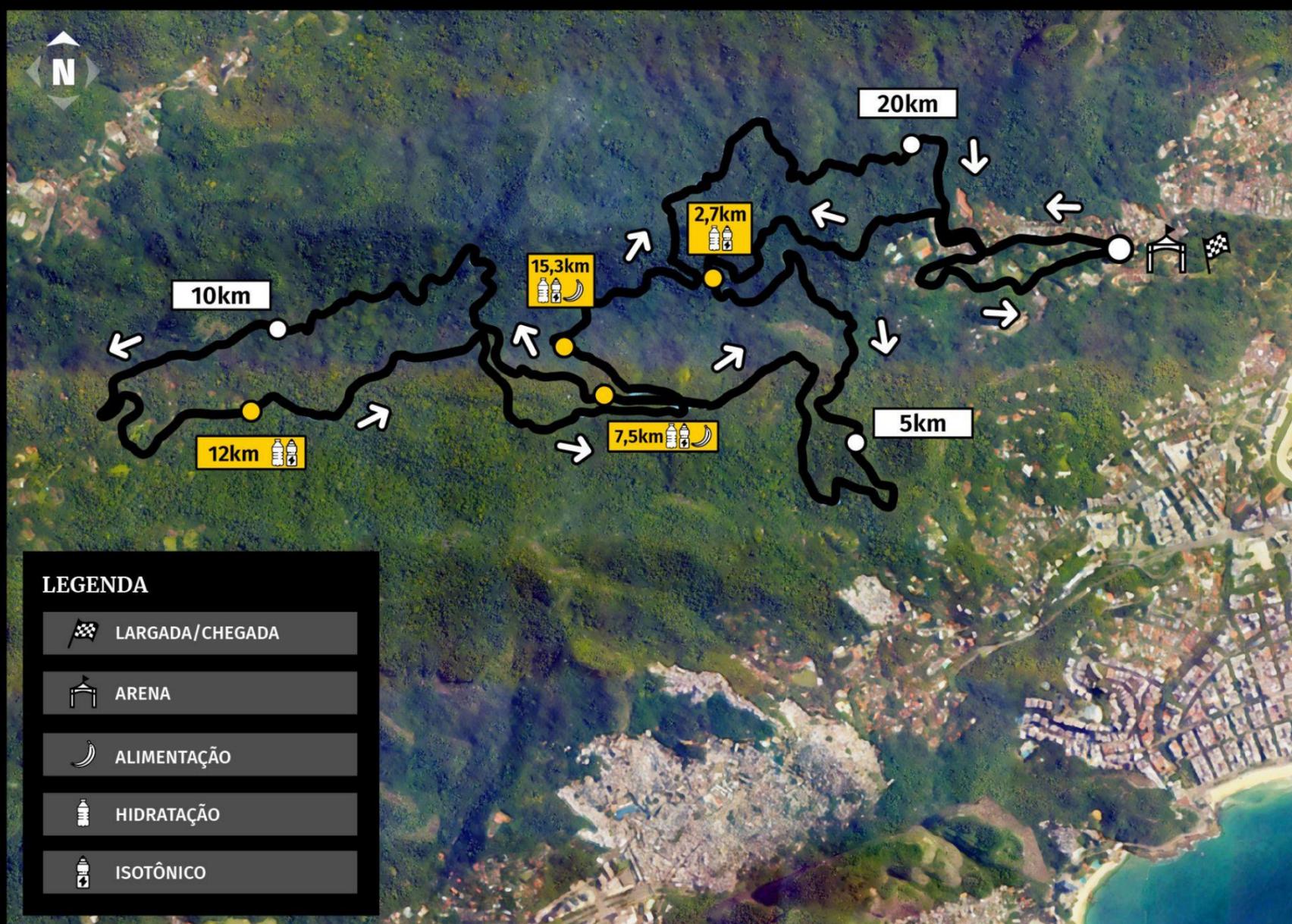
Largada em ondas:  
**a partir das 7h**

Tempo limite de prova: **5h40**  
(tempo líquido de prova)

Ponto de corte:  
**aproximadamente no km 16,6 com  
4h25 de prova (tempo líquido)**



FLORESTA DA TIJUCA  
LONG 21KM



DESNÍVEL POSITIVO **1372m** | DESNÍVEL NEGATIVO **1372m** | DESNÍVEL ACUMULADO **2744m**

[Clique e faça download do  
GPX.](#)

# TRAIL RUN LONG 21KM

## TRECHO A TRECHO

1 / 4

KM INICIAL	KM FINAL	DISTÂNCIA	DESCRIPTIVO
KM 0	KM 0.2	200m	Ao largar da Arena WTR, seguirá pela ponte, virando à esquerda na Pacheco Leão.
KM 0.2	KM 0.7	500m	Ao entrar na rua Pacheco Leão, seguirá subindo pelo asfalto até chegar a uma bifurcação.
KM 0.7	KM 0.8	100m	Seguir pela esquerda onde irá começar a subir pelo asfalto.
KM 0.8	KM 1.2	400m	Após iniciar a subida, chegará na guarita de entrada do parque.
KM 1.2	KM 2.99	1.79KM	Após passar pela guarita do parque, continuar subir pelo asfalto até entrar em uma single track em descida à esquerda (cuidado com os degraus logo na entrada da trilha).
KM 2.99	KM 3.32	330m	Após passar os degraus, continuará em trilha single track, em descida, até chegar a uma queda d'água da cachoeira da gruta. Atenção com a trilha muito estreita e pode estar escorregadia.
KM 3.32	KM 3.72	400m	Ao chegar na queda d'água, virar à esquerda e continuar na trilha principal até fazer uma virada à direita em 90 graus.
KM 3.72	KM 4.12	400m	Continuar descendo a trilha, agora um pouco mais técnica com pedras e raízes, até cruzar um riacho e chegar na divisão de percurso do SHORT com o MID e LONG.



# TRAIL RUN LONG 21KM

## TRECHO A TRECHO

2 / 4

KM INICIAL	KM FINAL	DISTÂNCIA	DESCRIPTIVO
KM 4.12	KM 4.42	300m	Ao chegar na bifurcação de percurso entre o MID/LONG e SHORT, virar à direita onde pegará uma trilha subindo até fazer um cotovelo à direita em uma trilha mais estreita com uma inclinação maior.
KM 4.42	KM 5.02	600m	Seguir por essa trilha até cruzar a trilha de downhill de bike e chegar a um largo.
KM 5.02	KM 5.42	400m	Chegando nesse largo, pegará uma trilha à esquerda subindo e seguirá por ela até virar à direita iniciando uma descida até chegar em uma rua de terra batida.
KM 5.42	KM 6.12	700m	Descer por essa rua de terra batida até entrar em uma trilha, single track, subindo à direita.
KM 6.12	KM 6.52	400m	Subir essa trilha direto até cruzar um pequeno portão e sair em uma rua de terra.
KM 6.52	KM 7.62	1.1KM	Cruzar essa rua de terra e pegar a trilha em frente e continuar subindo até chegar na Vista Chinesa. Ao longo dessa trilha cruzará a trilha de downhill 3 vezes.
KM 7.62	KM 8.62	1KM	Ao chegar na Vista Chinesa, pegar o asfalto à esquerda subindo sentido mesa do imperador.
KM 8.62	KM 10.62	2KM	Ao passar pela mesa do imperador, iniciará uma descida onde passará pela guarita do parque.



# TRAIL RUN LONG 21KM

## TRECHO A TRECHO

3 / 4

KM INICIAL	KM FINAL	DISTÂNCIA	DESCRIPTIVO
KM 10.62	KM 11.47	850m	Passando pela guarita, continuar descendo até fazer um cotovelo à esquerda sentido São Conrado.
KM 11.47	KM 11.87	400m	Descer esse asfalto, até chegar entrar à esquerda em uma rua com bambús.
KM 11.87	KM 12	130m	Após entrar à esquerda, seguir logo depois virar à esquerda.
KM 12	KM 12.6	600m	Seguir mantendo sua direita até chegar em uma trilha ao lado de um muro. No final do muro haverá uma porta onde deverá entrar à esquerda esposa cruzar a porta, virar à direita.
KM 12.6	KM 13.8	1.2KM	Seguir direto por essa trilha até chegar na mesa dos escravos.
KM 13.8	KM 15.2	1.4KM	Ao chegar na mesa dos escravos, pegar outra trilha à direita subindo. Seguir por essa trilha single track com partes mais técnicas até chegar na Vista Chinesa.
KM 15.2	KM 16.8	1.6KM	Chegando na Vista Chinesa, descera à direita pelo asfalto até entrar em uma trilha à esquerda.
KM 16.8	KM 19.5	2.7KM	Ao entrar nessa trilha entrará em uma trilha single track onde cruzará alguns riachos, encontrará terrenos mais técnicos com pedras, raízes até chegar a um caminho de água concretado.



# TRAIL RUN LONG 21KM

## TRECHO A TRECHO

4 / 4

KM INICIAL	KM FINAL	DISTÂNCIA	DESCRIPTIVO
KM 19.5	KM 19.6	100m	Cruzar esse caminho de água, finalizar a trilha até chegar no asfalto.
KM 19.6	KM 19.9	300m	Ao chegar no asfalto, descer à esquerda até fazer um cotovelo à direita.
KM 19.9	KM 20.2	300m	Seguir pelo asfalto até entrar no solar da imperatriz. Entrando no solar virar à esquerda e logo depois a esquerda novamente.
KM 20.2	KM 20.7	500m	Seguir pelo asfalto, fará o zigzag à esquerda até passar no portão (mesmo que passou no início).
KM 20.7	KM 21.3	600m	Ao sair do portão, virar à esquerda e seguir em frente até cruzar o pórtico de chegada

Asfalto / Paralelepípedo: **11,37km (53,38%)**

Trilha: **9,23km (43,33%)**

Estrada de terra: **0,7km (3,29%)**

## POSTOS DE ABASTECIMENTO

KM	HIDRATAÇÃO	ALIMENTAÇÃO
ARENA (LARGADA)	ÁGUA	_____
KM 2,7	ÁGUA ISOTÔNICO	_____
KM 7,5	ÁGUA ISOTÔNICO COCA	BANANA AMENDOIM BANANADA PAÇOCA BIS
KM 12	ÁGUA ISOTÔNICO	_____
KM 15,3	ÁGUA ISOTÔNICO COCA	BANANA AMENDOIM BANANADA PAÇOCA BIS
ARENA (CHEGADA)	ÁGUA ISOTÔNICO COCA	BANANA AMENDOIM BANANADA MAÇÃ PAÇOCA BIS

# EQUIPAMENTOS

## *TRAIL RUN SHORT 6KM*

### RECOMENDADO



SISTEMA DE HIDRATAÇÃO  
COM CAPACIDADE MÍNIMA  
DE 500ML



PROTETOR SOLAR  
E REPELENTE



TÊNIS DE GRIPP  
BAIXO OU MÉDIO

# EQUIPAMENTOS

## *TRAIL RUN MID 12KM & LONG 21KM*

### 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.**

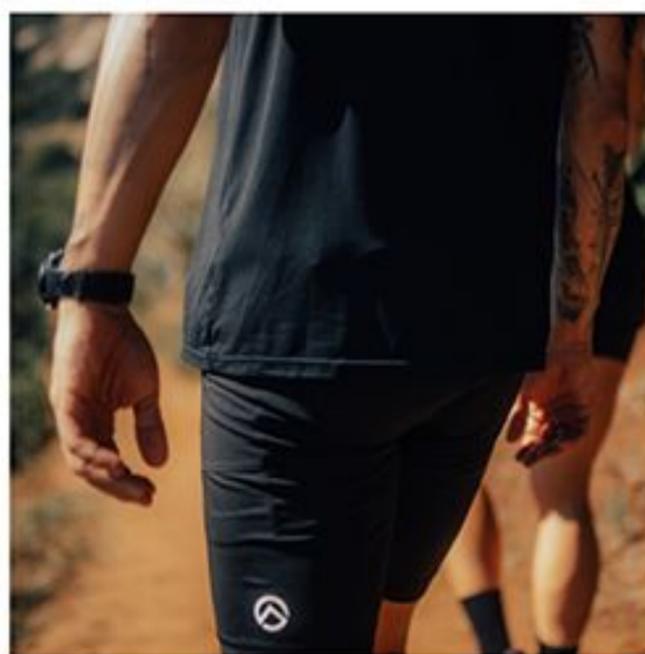
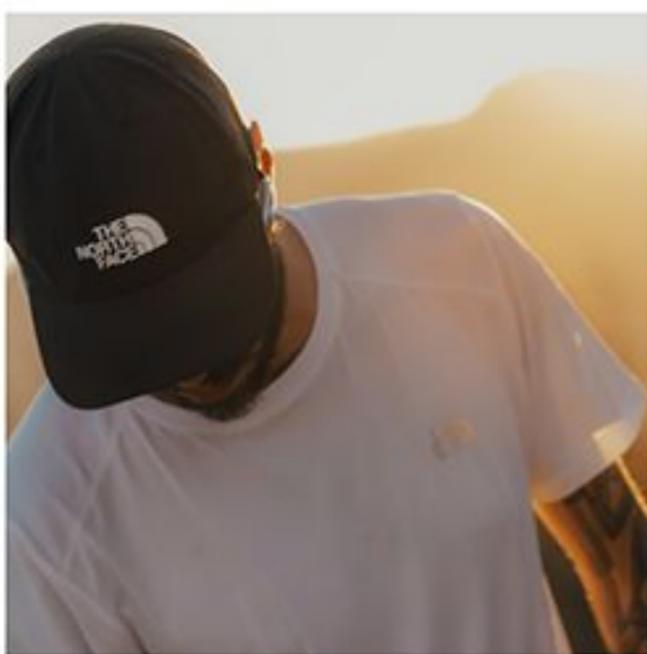
Mas, se você vai correr a prova MID ou LONG, o copo é uma excelente oportunidade para tomar aquele isotônico ou refrigerante sem misturar com a água que estará em seu recipiente obrigatório de hidratação.



*EQUIPE-SE PARA O SEU PRÓXIMO*

# TRAIL RUN

Equipe-se com máxima tecnologia os produtos The North Face são testados e desenvolvidos junto ao nosso time de atletas



**15% OFF** em todo site e loja.

USE O CUPOM: WTRFLORESTA

[CONHEÇA THE NORTH FACE](#)

\*Válido até o dia 07/09/24.

Não acumulativo com outras promoções. Válido para lojas fullprice.

# **SINALIZAÇÃO DOS PERCURSOS**

[retornar ao sumário](#)

**ATENÇÃO:**

**FITAS  
VERMELHAS**



**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



**2**  **AMBULÂNCIAS**

**15** **PRODUTORES E COORDENADORES DE PERCURSO**

**10** **SOCORRISTAS-BOMBEIROS**

**2** **MOTOS BALIZADORAS**

**45** **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.

**Atenção:** Esta é uma etapa bônus e não pontua para o Ranking da WTR.



# 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

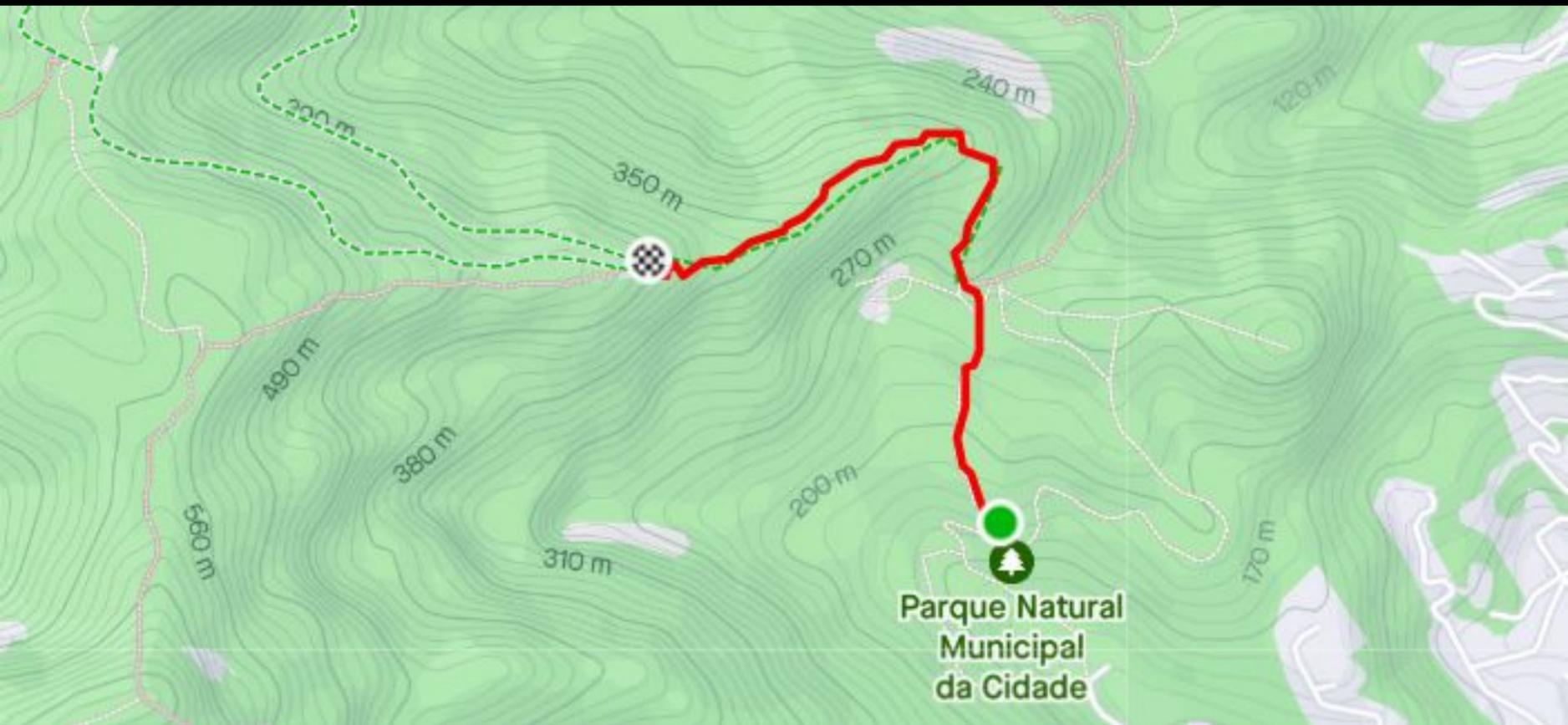
**DESAFIO**

**WTR** ZERANDO  
A MONTANHA  
BY STRAVA

**TRAIL  
RUN  
MID 12KM**

[retornar ao sumário](#)

## SEGMENTO



## 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 Mid 12km**;
- O desafio consiste em um trecho específico dentro do percurso da **Trail Run Mid 12km**;
- 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.
- **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 10h30 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](#)

# PALCO COM SHOWS

Muito pop e rock para curtir o pós-prova e celebrar a conquista!



## CERVEJA OFICIAL



# 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.



## LANÇAMENTO GEL WTR

## MOMBORA

### LANÇAMENTO DO GEL COLLAB WTR + MOMBORA

*Chegou a hora de provar o gel exclusivo WTR + Mombora*

No início do ano, durante a WTR Praias Selvagens, realizamos uma degustação às cegas com quatro sabores para que os atletas escolhessem seus preferidos. Os dois mais votados seguiram para a grande final, onde os atletas do Clube WTR receberam em casa para provar e votar em qual seria o sabor do gel WTR+ Mombora. O campeão foi a Jaboticaba, um sabor 100% escolhido por quem faz a WTR ser o que ela é: nossos atletas.



# 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**

# 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, contribuímos 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.



# **PARQUE NACIONAL DA TIJUCA**

[retornar ao sumário](#)

# PARQUE NACIONAL DA TIJUCA



O Parque Nacional da Tijuca tem opções de programas para todos os públicos: desde áreas para piquenique e churrascos até **voo livre, escalada, trilhas e outras atividades**. Entre os famosos cartões postais do país, temos o Morro do Corcovado, onde está localizada a estátua do **Cristo Redentor**, uma das sete maravilhas do mundo moderno, a **Vista Chinesa, Pedra da Gávea, Parque Lage e Paineiras**.

O Parque é dividido em três setores de visitação: **Floresta, Serra da Carioca e Pedra Bonita/Pedra da Gávea**.

Por ser uma área protegida, é importante ter alguns cuidados especiais:

- Não colete plantas
- Não alimente animais
- Jogue lixo no lixo
- Mantenha-se na trilha

Aproveite o Parque mais visitado do país e experimente uma conexão única com a natureza do Rio de Janeiro!

# COMO CHEGAR

[retornar ao sumário](#)

# COMO CHEGAR

- **ARENA WTR:** Estacionamento do Instituto do Jardim Botânico – Estrada do Grotão nº 19, Jardim Botânico, Rio de Janeiro – RJ
- **NÃO TEREMOS ESTACIONAMENTO WTR:** Recomendamos a utilização de **carro de aplicativo** ou **transporte público**. Além disso a oferta de estacionamento público é **muito limitada**.
- **INTERDIÇÃO PARCIAL NAS VIAS:** Das 7h até às 14h teremos interdição com coneamento nas seguintes vias: Bifurcação da Estrada da Vista Chinesa com a Pacheco Leão em direção ao Solar da Imperatriz. Bifurcação da Estrada da Vista Chinesa até guarita do parque

## COMO CHEGAR?

ATRAVÉS DA RUA JARDIM BOTÂNICO >

VIRAR NA RUA PACHECO LEÃO >

SEGUIR NESSA RUA  
POR CERCA DE 1,3 KM >

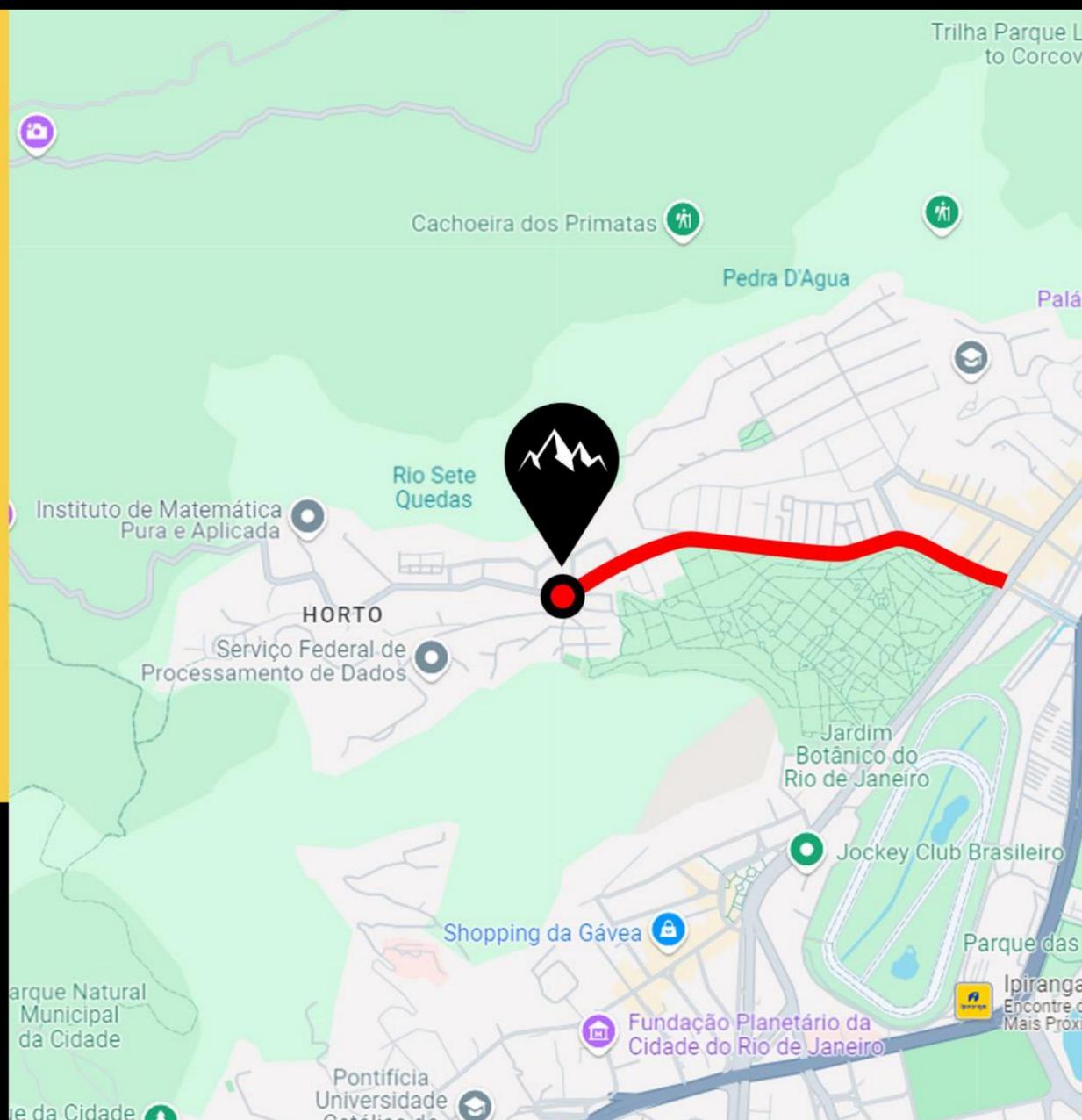
VIRAR À ESQUERDA  
NA ESTRADA DO GROTÃO >

A ARENA WTR ESTARÁ  
BEM NA SUA FRENTE.

LEGENDA

 **ARENA WTR**

 **CAMINHO**



# **PRÓXIMAS ETAPAS**

[retornar ao sumário](#)

# PRÓXIMAS ETAPAS:



**TRAIL RUN SHORT** 6KM **MID** 18KM **LONG** 37KM **ULTRA** 53KM



**MTB LIGHT** 27KM **PRO** 51KM



**KIDS RACE** 1 A 14 ANOS



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

**A Serra da Mantiqueira te espera!**

**WTR** **CAMPOS**  
WORLD  
TRAIL  
RACES **DO JORDÃO**

**19 e 20**  
**OUTUBRO**

**SAIBA MAIS**

# PRÓXIMAS ETAPAS:

 **TRAIL RUN SHORT** 8KM **MID** 16KM **LONG** 32KM **ULTRA** 60KM

 **MTB LIGHT** 25KM **PRO** 50KM  **KIDS RACE** 1 A 14 ANOS

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

**Grande encerramento da temporada**

 **WTR** **SERRA**  
WORLD  
TRAIL  
RACES **DO MAR**

**23&24.NOV**  
PETRÓPOLIS - RJ

[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](#)



APRESENTA

**WTR FLORESTA DA TIJUCA**  
WORLD TRAIL RACES

**07.SET**

RIO DE JANEIRO - RJ

APRESENTADOR



PATROCINADORES



CERVEJA OFICIAL



APOIADORES



PARCEIROS



REALIZAÇÃO & PROMOÇÃO

