

WWW.KTRSERIES.COM.BR



**KAILASH  
TRAIL  
RUN**

— SERIES —

CAMPOS DO JORDÃO

**GUIA DO ATLETA**



**KAILASH  
TRAIL  
RUN**  
— SERIES —  
CAMPOS DO JORDÃO

**Finalmente o dia está chegando.**

Depois de muita espera, a KTR Campos do Jordão está de volta!

Trabalhamos muito para que essa edição seja inesquecível e compense todo este tempo que estivemos longe das trilhas da Serra da Mantiqueira.

E para garantir que você aproveite ao máximo o evento, preparamos este guia com os pontos mais importantes para você.

Leia atentamente todo o conteúdo, assim, tentamos evitar qualquer contratempo no dia da prova.

Caso tenha alguma dúvida, estamos à disposição para saná-la pelo nosso [WhatsApp: \(11\)9 3032-6626](https://www.whatsapp.com/business/profile/11930326626).

Esperamos que você desfrute e se divirta na nossa primeira prova KTR de 2022.

# CRONOGRAMA

## RETIRADA DE KITS

22 (sexta-feira) de abril

Das 15h às 22h

Local: Hotel Recanto São Cristóvão

[Rod. Floriano Rodrigues Pinheiro, S/N, Campos do Jordão – SP,](#)

## CONGRESSO TÉCNICO

22 de abril (sexta-feira)

Prova Longa(42KM) e  
Média(21KM)

Obrigatório para todos os atletas  
inscritos nas distâncias

Prova Curta(12KM) e  
Lite(6KM)

19h

20h15

Local: Hotel Recanto São Cristóvão

**TRANSMISSÃO ONLINE NO INSTAGRAM @EUCORROKTR**

## ATENÇÃO!

Para retirada de kits, o atleta deverá apresentar obrigatoriamente:

- Documento original com foto
- Atestado médico – *atletas provas média e longa* (O Atestado médico pode ser o fornecido por assinatura eletrônica do médico por QR CODE)
- Termo de Responsabilidade impresso e assinado ([clique aqui para baixar](#))

### PARA RETIRADA DE KITS POR TERCEIROS:

O atleta participante deverá enviar pelo seu representante / terceiro, cópia de todos os documentos acima citados incluindo autorização de retirada ([clique aqui para baixar](#)). Não entregaremos o kit sem nenhum dos documentos acima faltantes.

O conteúdo do kit deverá ser conferido no ato da entrega. Não serão aceitas reclamações posteriores por falta de materiais no kit.

Não haverá retirada de kits no sábado, dia da prova, exceto para participantes das provas curta e light.

Os kits das provas CURTA E LITE estarão disponíveis no sábado (23), das 8h às 9h, na arena da prova.

# ESTACIONAMENTO

Os tickets para o estacionamento da prova poderão ser adquiridos no momento da retirada do kit, das 15h às 22h.

**VALOR: R\$ 40,00** (POR CARRO)



# HORÁRIOS E TEMPO LIMITE

## SÁBADO | 23 DE ABRIL

### HORÁRIO DE LARGADA

Prova Longa 42KM	7h
Prova Média 21KM	9h
Prova Curta 12KM	10h
Prova Lite 6KM	10h45

### Local de Largada:

Próximo ao Pico do Itapeva, 2km

### TEMPO LIMITE DE PROVA

Prova Longa 42KM	11h30 de prova
Prova Média 21KM	7h de prova
Prova Curta 12KM	3h de prova
Prova Lite 6KM	2h de prova

Para ser considerado **finisher ktr**, o atleta precisa completar o percurso, mesmo que com cortes, dentro do tempo limite estabelecido. Ou seja, **MESMO QUE COM CORTES, O ATLETA QUE COMPLETAR O PERCURSO DENTRO DO TEMPO LIMITE, TERÁ DIREITO A SUA MEDALHA DE FINISHER.**

# ITENS OBRIGATÓRIOS

EQUIPAMENTO	CURTO E LITE	MÉDIO	LONGO
Mochila de hidratação	Sim	Sim	Sim
Reservatório+garrafas	Sim (mínimo de 500ml)	Sim (mínimo de 2 litros)	Sim (mínimo de 2 litros)
Casaco tipo Anorak (impermeável)	*Não	Sim	Sim
Cobertor de emergência (aluminizado)	*Não	Sim	Sim
Gorro, ou <i>Ecohead</i> ou <i>Headband</i>	*Não	Sim	Sim
Luva	*Não	Sim	Sim
Corta Vento	*Sim	Sim	Sim
Telefone celular	Não	Sim	Sim
Apito	Sim	Sim	Sim
Kit primeiros socorros **	Não	Sim	Sim
Head lamp – lanterna (funcionando)	Não	Sim	Sim
* 2ª pele ou fleece	*Não	Sim	Sim

\* Em caso de previsão de chuva, os itens passam a ser obrigatórios.

No caso das provas Curta e Lite, a **mochila de hidratação** pode ser substituída por cinto de hidratação e garrafas do tipo squeezes com no mínimo meio litro de hidratação.

No caso das provas Média e Longa, o **casaco Tipo Anorak impermeável substitui o corta vento**. Em alguns casos com previsão de muito calor e zero chance de chuva, o corta vento poderá ser autorizado pelo diretor da prova. Esta informação somente será confirmada no congresso técnico ou antes da largada.

\*\* Kit de primeiros socorros (rolo de atadura, gaze e esparadrapo).

## CHECAGEM DE EQUIPAMENTOS:

- Os atletas da prova média e longa devem levar todos os seus equipamentos obrigatórios no dia 22 de abril.

- A checagem de equipamentos dos atletas da prova longa será, no dia 22, na retirada de KIT.

- A checagem de equipamentos da prova média será nos dias 22 e 23, por amostragem.

- A amostragem será comunicada na hora da retirada de KIT e no sábado na entrada do funil da prova.

## Equipamentos sugeridos:

- Blusa de manga comprida com proteção UV50+

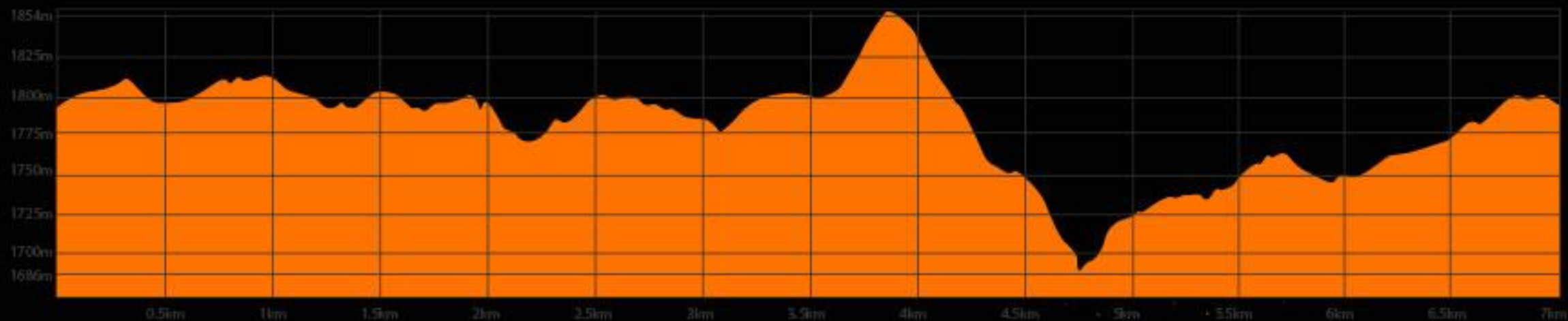
- Meia de compressão, **ajuda evitar entorses e protege de arranhões**

- Boné e/ou viseira

- Para o fim da prova, Fleece ou Casaco de Pluma. Em caso de previsão de chuva, jaqueta impermeável, tipo Anorak.

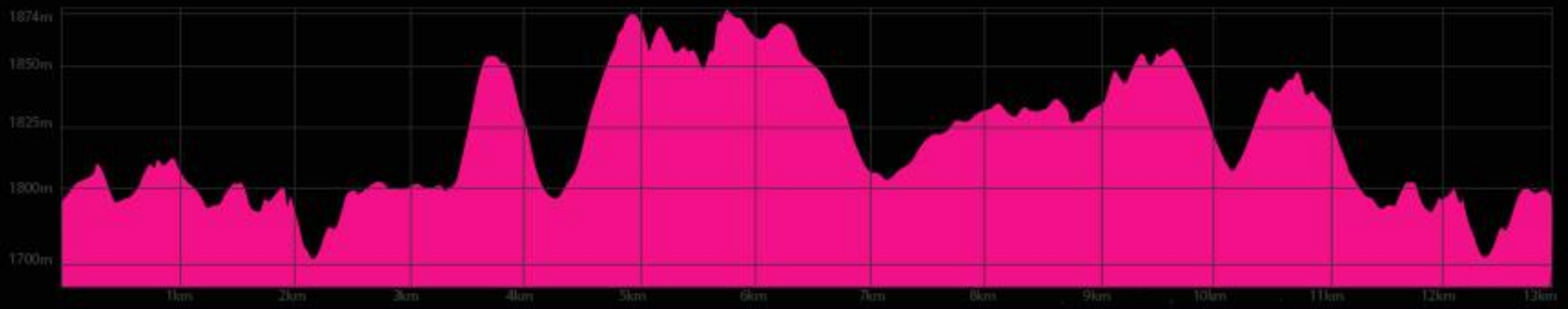


# PERCURSO LITE 6KM





# PERCURSO CURTO 12KM





# INFORMAÇÕES PERCURSO CURTO 12KM

## PONTOS DE HIDRATAÇÃO

KM 5

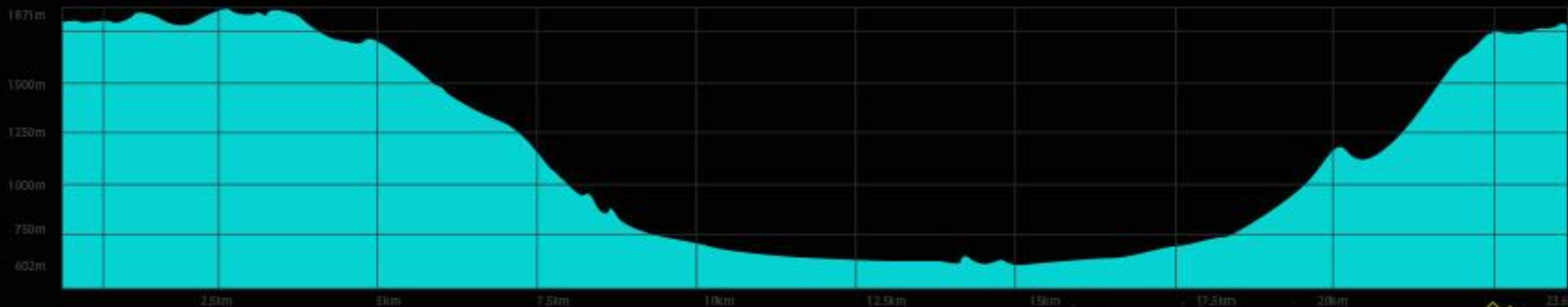
Ponto de hidratação com apoio, água + snacks + frutas  
Coca-cola, isotônico Spartade suisse, Bananinha Paraibuna, Paçoca Paraibuna e mix de nuts com uva passa.

## TEMPO LIMITE DE PROVA

3h de prova



# PERCURSO MÉDIO 21KM



# INFORMAÇÕES

## PERCURSO MÉDIO 21KM

### PONTOS DE HIDRATAÇÃO

KM 9	Ponto natural de água
KM 18	Ponto de hidratação com apoio, água + snacks + frutas Coca-cola, isotônico Spartade suisse, Bananinha Paraibuna, Paçoca Paraibuna e mix de nuts com uva passa.

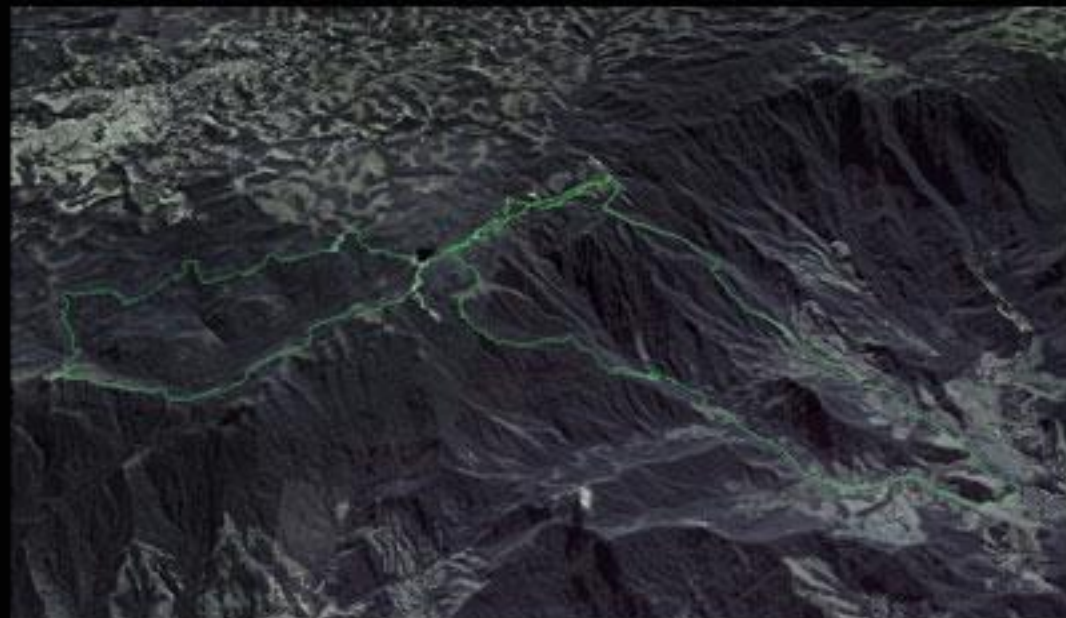
### TEMPO LIMITE DE PROVA

7h de prova

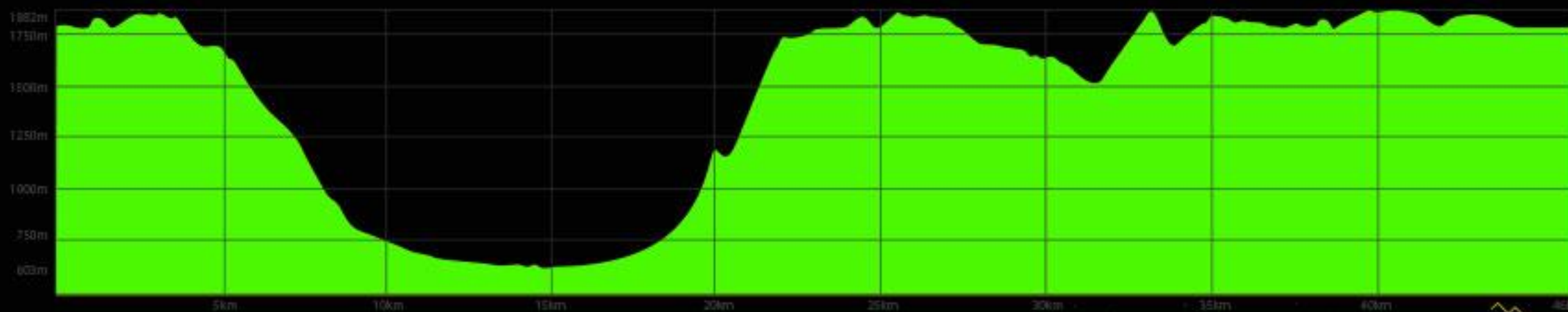
### PONTO DE CORTE

KM 18

12H (3h de prova)



# PERCURSO LONGO 42KM



# INFORMAÇÕES

## PERCURSO LONGO 42KM

### PONTOS DE HIDRATAÇÃO

KM 9	Ponto natural de água
KM 18	Ponto de hidratação com apoio, Água + snacks + frutas Coca-Cola, água, isotônico Spartade suisse, Bananinha Paraibuna, Paçoca Paraibuna e mix de nuts com uva passa.
KM 23	Ponto de hidratação com apoio, água + snacks + frutas Coca-Cola, isotônico Spartade suisse, Bananinha Paraibuna, Paçoca Paraibuna e mix de nuts com uva passa.
KM 29	Ponto natural de água
KM 31	Ponto natural de água
KM34	Ponto natural de água
KM 43	Ponto de hidratação com apoio, água + snacks + frutas

### TEMPO LIMITE DE PROVA

11h30 de prova

### PONTO DE CORTE

KM 18	10h (3h de prova)
KM 23	12h45 (5h45 de prova)
KM27	13h45 (6h45 de prova)

# FIQUE ATENTO

## Será motivo de desclassificação IMEDIATA:

- Não seguir as marcações de fitas da organização;
- Não passar em todos os postos de controle (alguns casos os atletas tem que assinar um controle de passagem pelo posto de controle – PCs);
- Receber ajuda externa;
- Não estar com o número na parte dianteira da camiseta na altura do peito e visível;
- Correr sem camisa;
- Uso de drogas de melhoramento de performance;
- Poluição do meio ambiente;
- Praticar qualquer ato antidesportivo;
- Cortar caminho, mesmo que seja para efetuar uma ultrapassagem;
- **É obrigatório o atleta ajudar outro atleta EM CASO DE ACIDENTE OU NECESSIDADE ESPECIAL. Nestes casos, as ultrapassagens ficam proibidas por outros atletas que por ventura estejam vindo atrás dos atletas envolvidos no acidente ou socorro. Fair Play é obrigatório nas provas KTRs.**

## PROTOCOLO DE ABANDONO

Em caso de desistência, será obrigatório notificar o posto de controle (PC) mais próximo, STAFF, ou a equipe de resgate e aguardar o resgate que poderá **demorar muitas horas dependendo da situação**.

A avaliação do ponto de desistência é muito importante por se tratar de uma prova em lugares de difícil acesso. Avalie juntamente com o Staff da KTR a sua condição física e, no caso de dificuldades ou indisposição fora do normal, não continue a prova.

# **PREMIAÇÃO**

A premiação acontecerá, para todas as distâncias, no Hotel Recanto São Cristovão no dia 23 de abril, a partir das 20h30.

Troféus e produtos Kailash serão distribuídos para todos os atletas de acordo com o regulamento.



# LIXO ZERO

Todo atleta KTR recebe em seu KIT, um lixinho de trilha que é obrigatório o uso em local visível na sua mochila. Com esse lixinho você pode carregar facilmente seus saquinhos de gel, barrinhas, etc. Todo seu lixo devera ser levado com você e descartado somente nos pontos de apoio ou carregado com você até o final da prova.

Durante a sua prova você vai passar por inúmeras trilhas e locais sensíveis, locais de extrema importância para o ecossistema.

**Atenção:** Não haverá copos plásticos nos pontos de apoio, cada atleta tem que levar seu próprio recipiente (squeeze, mochila, copo, garrafinha.....etc).





# **DICAS PARA A SEMANA DA PROVA:**

- Verifique todos os seus equipamentos obrigatórios que você está levando, certifique que tudo está funcionando.
- Estude o percurso e principalmente a altimetria da prova. Não se desgaste desnecessariamente. Economize energia e pernas para as subidas íngrimes, principalmente na prova MÉDIA e na primeira subida da prova LONGA.
- Hidrate-se bem na semana da prova mas não exagere! Evite consumo de alimentos e medicamentos fora da sua rotina!
- PROIBIDO o uso de fones de ouvido nos dois ouvidos! É permitido o uso de somente um fone de ouvido! Atletas correndo com dois fones de ouvido poderão ser convidados a se retirar da prova ou der desclassificados!
- Toda a sinalização da prova é feita com fitas **LARANJA** de cetim e placas personalizadas com SETAS.
- Se você correr mais do que 100 metros sem ver um fita, desconfie e volte **IMEDIATAMENTE** pela mesma trilha, caminho ou estrada até encontrar fitas **LARANJA** novamente! As marcações da prova têm intervalos de 20/30/40/50 metros. Em média, você verá uma fita a cada 30 metros! **Se ficar muito tempo sem ver fita, DESCONFIE!**



# KAILASH TRAIL RUN

— SERIES —  
CAMPOS DO JORDÃO

**DESEJAMOS  
A TODOS UMA  
BOA PROVA!**

**#EUCORROKTR**

**XKR** *Kailash*  
outdoor sports #nevergiveup



[WWW.KTRSERIES.COM.BR](http://WWW.KTRSERIES.COM.BR)