



KAILASH TRAIL RUN

— SERIES —

ILHABELA

GUIA DO ATLETA

promoção:



realização:



Kailash
EventManager



RETIRADA DE KITS

**4 DE NOVEMBRO
(SEXTA-FEIRA)**

**ARENA KTR | PRAIA DO PEREQUÊ
DAS 17H ÀS 23H**

Para retirada de kits, o atleta deverá apresentar obrigatoriamente:

- DOCUMENTO ORIGINAL COM FOTO
- COMPROVANTE DE PAGAMENTO DA INSCRIÇÃO
- ATESTADO MÉDICO, SOMENTE PARA AS PROVAS MÉDIA E LONGA
- TERMO DE RESPONSABILIDADE DA PROVA ASSINADO ([clique aqui para fazer o download](#))



HORÁRIOS DE LARGADA E TEMPO LIMITE

Prova	Horário de largada	Tempo limite de prova
Longa – 42KM	8h	9h
Média – 21 KM	9h	7h
Curta – 12KM	9h30	3h30
Lite – 8KM	10h	2h30



**BEM-
VINDO
AO
NOSSO
MUNDO** []

**CONFIRA
OS DESCONTOS ESPECIAIS
NA LOJA MUNDO TERRA
NA ARENA KTR**



MUNDO TERRA
ESPORTE LAZER | VIAGENS | AVENTURA

www.mundoterra.com.br

CONGRESSO TÉCNICO

LONGA e MÉDIA	19h
CURTA E LITE	20h15
Local: Arena KTR – Praia do Perequê	

CONGRESSO TÉCNICO: A presença no congresso técnico que acontecerá no dia 4 de novembro de 2022, nos horários acima citados, por se tratar de uma prova de montanha que exige muito dos atletas, é **OBRIGATÓRIA** PARA OS TODOS OS ATLETAS DAS PROVAS, MÉDIA e LONGA e muito importante a presença dos atletas das provas curta e lite, **PRINCIPALMENTE ATLETAS QUE VÃO CORRER KTR PELA 1ª. VEZ 1 KTR.** Atletas que não comparecem ao congresso técnico perdem uma chance muito grande de receberem informações muito importante para as suas provas com relação a segurança e performance.



EQUIPAMENTOS OBRIGATORIOS

EQUIPAMENTO	CURTO/LITE	MÉDIO	LONGO
* Mochila de hidratação	Sim	Sim	Sim
Reservatório+garrafas tem que somar min. 2L.	Sim (500ml)	Sim	Sim
Casaco tipo Anorak (impermeável). O corta vento poderá ser usado no lugar do Anorak dependendo da previsão do clima na semana do evento.	*Não	Sim	Sim
Cobertor de emergência (aluminizado)	*Não	Sim	Sim
Gorro, ou buff ou protetor de orelha	*Não	Sim	Sim
Luva	*Não	Sim	Sim
Telefone celular	Sim	Sim	Sim
Apito	Sim	Sim	Sim
Kit 1º 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)

Equipamentos Sugeridos:

*Blusa de manga comprida com proteção UV50+

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

*Boné e/ou viseira

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



@VILA.SIRIUBA

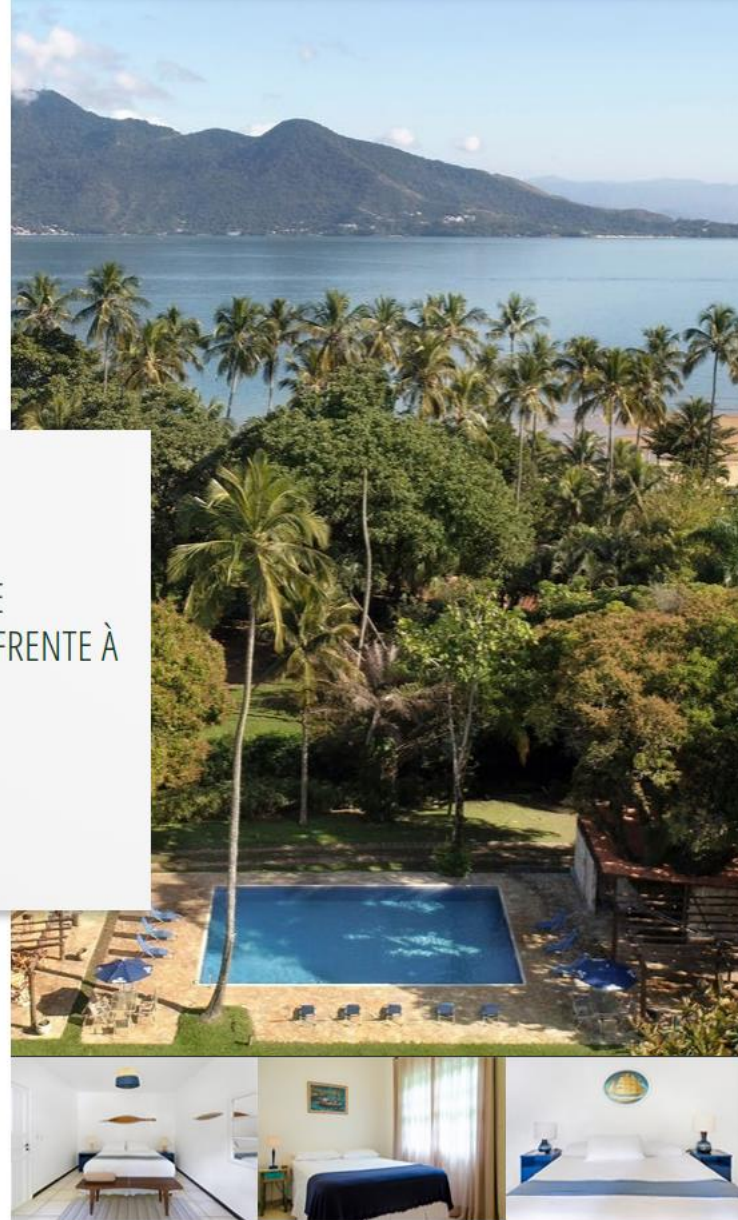


VILA.SIRIÚBA
ILHABELA

EM UMA
FAZENDA HISTÓRICA
DE ILHABELA, CASAS DE
CHARME E SUÍTES EM FRENTE À
PRAIA:
**ESTA É A
VILA SIRIÚBA.**

ATLETAS KTR
TEM **20% DE DESCONTO**
EM TODAS AS ACOMODAÇÕES

RESERVAS@VILASIRIUBA.COM
(12) 99625-2552



AV. LEONARDO REALE, 2552 - SIRIÚBA
ILHABELA - SP, 11630-000



Atenção!

Nos pontos de apoio, não haverá copos. Portanto, é obrigatório que o atleta carregue uma caneca, squeeze, softflask ou outro acessório para tomar água.





PERCURSO LITE 8K



Horário de largada	Tempo limite de prova
10h	2h30

Local de largada: Praia do Perequê

Pontos de Apoio
KM 3.5

Nos pontos de apoio, não haverá copos. Portanto, é obrigatório que o atleta carregue uma caneca, squeeze, softflask ou outro acessório para tomar água.





PERCURSO CURTO 12K



Horário de largada

9h30

Tempo limite de prova

3h30

Local de largada: Praia do Perequê

Pontos de Apoio

KM 7.5

Nos pontos de apoio, não haverá copos. Portanto, é obrigatório que o atleta carregue uma caneca, squeeze, softflask ou outro acessório para tomar água.



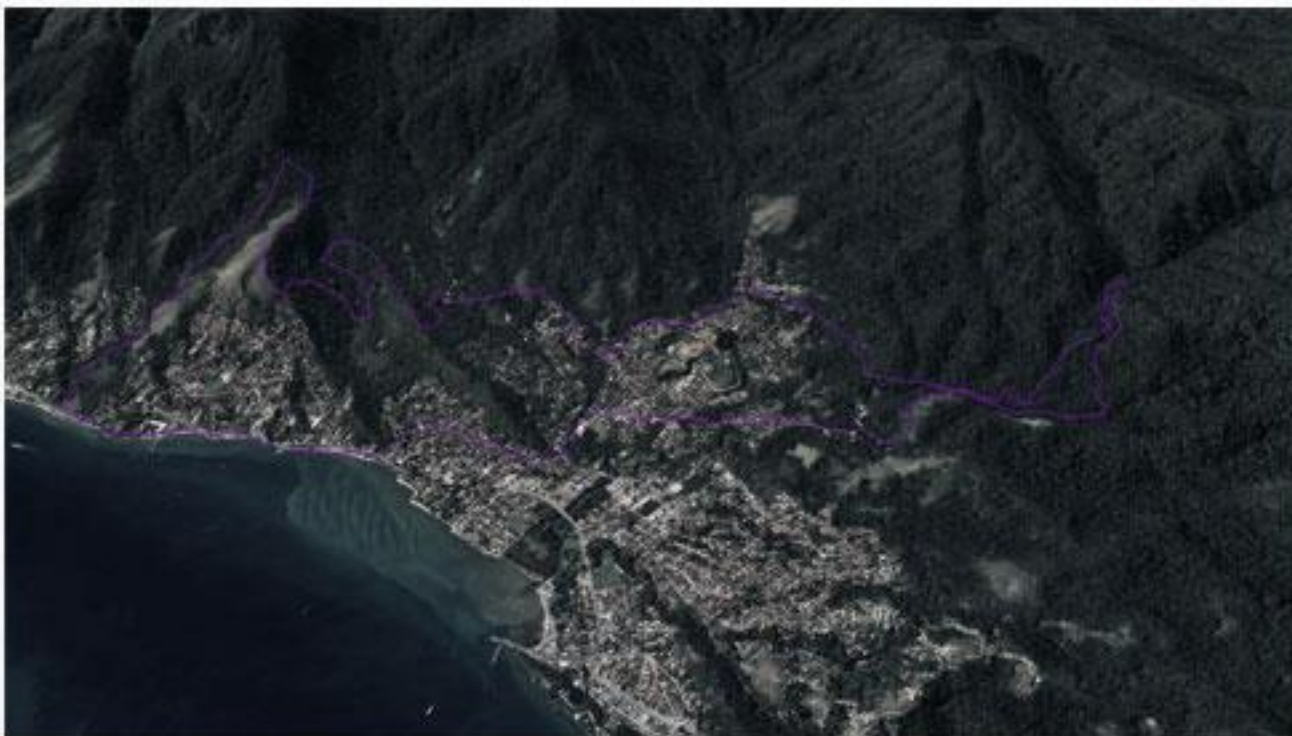


Venha
nos
visitar

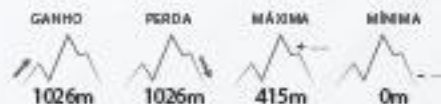


• A Caiçara Beach é um espaço de lazer na praia do Perequê que oferece diversas opções de lazer para você aproveitar ainda mais o seu final de semana da KTR.

• Locação de caiaque, SUP (Stand Up Paddle), windsurfe, canoa havaiana e cursos de vela e windsurfe, com equipamentos de segurança, coletes salva-vidas, bote de apoio e instrutores para auxiliar.



PERCURSO MÉDIO 21K



Horário de largada	Tempo limite de prova
9h	7h

Local de largada: Praia do Perequê

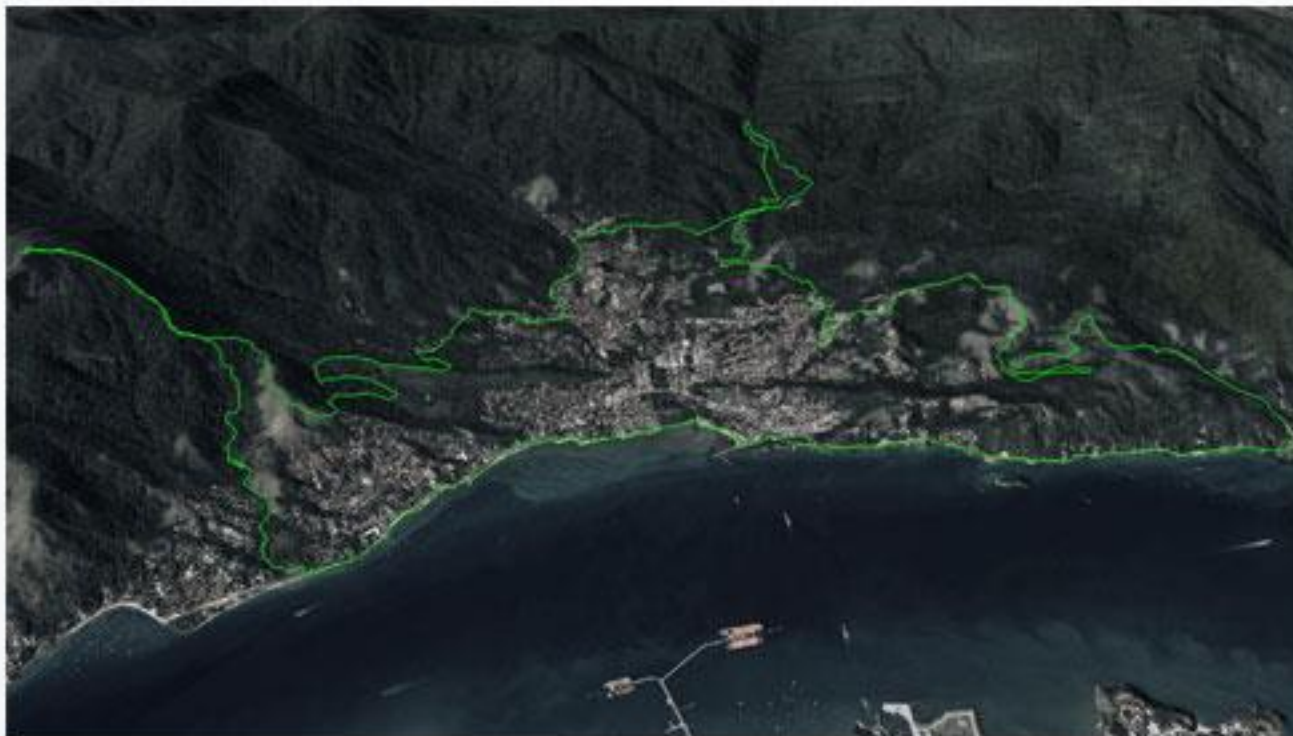
Pontos de Apoio

KM 13

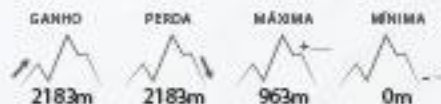
KM 15

Nos pontos de apoio, não haverá copos. Portanto, é obrigatório que o atleta carregue uma caneca, squeeze, softflask ou outro acessório para tomar água.





PERCURSO LONGO 42K



Horário de largada	Tempo limite de prova
--------------------	-----------------------

8h	9h
----	----

Horário de corte

6h30 de prova (14h30) – KM 31

Local de largada: Praia do Perequê

Pontos de Apoio

KM 17.5

KM 26.5

KM 31

Nos pontos de apoio, não haverá copos. Portanto, é obrigatório que o atleta carregue uma caneca, squeeze, softflask ou outro acessório para tomar água.



FESTA DE PREMIAÇÃO



KAILASH TRAIL RUN — SERIES — ILHABELA

FESTA DE PREMIAÇÃO
SHOW DA BANDA
MANO BEETHOVEN
SÁBADO, A PARTIR DAS 18H
NA ARENA DO EVENTO - PRAIA DO PEREQUÊ



DICAS PARA 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.
- 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 fitas Bump **AMARELAS KTR** 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** OU **AMARELA** 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!**

CONDUTAS NAS TRILHAS

- Ultrapassagem somente onde há condição;
- Trechos de “vai e volta”: atletas da prova longa tem preferência e/ou quem está na frente tem preferência;
- Atenção aos trechos compartilhados em sentido oposto;
- Tragam todo o lixo;
- Avisem os staffs caso notem necessidade de atendimento de outro atleta



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).

