



KAILASH
TRAIL
RUN
— SERIES —
SERRA FINA
GUIA DO ATLETA

2023

KAILASH TRAIL RUN

KTR SERRA FINA

17 DE JUNHO | 2023

A Serra Fina é um lugar mágico e muito especial, sendo sua travessia muito conhecida e roteiro de montanhistas e atletas de corrida de todo o Brasil.

Esperamos que todos matem a saudade da beleza e dos desafios que encontrarão nas trilhas.

Este guia foi desenvolvido para trazer as principais informações para você, por isso pedimos que leia atentamente todos os detalhes para que o evento seja ainda mais seguro e inesquecível.

Nos vemos na largada!

2023

KAILASH TRAIL RUN

RETIRADA DE KITS



RETIRADA DE KITS

Entrega de Kits	
Sexta-feira 16 de junho	Sábado 17 de junho
Das 16h às 22h	Das 8h às 9h
Todos os atletas	Somente das provas Light 8K e Curta 12K
Local: Arena KTR Centro de Passa Quatro – M.G. Ao lado da Prefeitura de Passa Quatro e da estação de Trem Maria Fumaça.	

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](#))

Não entregaremos o kit faltar algum dos documentos citados acima.

PARA RETIRADA DE KITS POR TERCEIROS:

Deverá o atleta participante 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.

RETIRADA DE KITS



ATENÇÃO!

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

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

Os kits das provas MÉDIA e ULTRA, não estarão disponíveis na arena no sábado.

2023

KAILASH TRAIL RUN

CONGRESSO TÉCNICO



CONGRESSO TÉCNICO

CONGRESSO TÉCNICO

16 de junho (sexta-feira)

Ultra (50KM)

Média (25KM)

Curta(12KM) e
Lite(8KM)

17h30

19h30

20h15

Local: Arena KTR

[TRANSMISSÃO ONLINE NO INSTAGRAM @EUCORROKTR](#)

ATENÇÃO!

A presença no congresso técnico que acontecerá no dia 16 de junho de 2023, 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 ULTRA e MÉDIA** e muito importante a presença dos atletas da prova curta, **PRINCIPALMENTE ATLETAS QUE VÃO CORRER KTR PELA 1ª. VEZ.** 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

2023

KAILASH TRAIL RUN

EQUIPAMENTOS OBRIGATORIOS

A person is seen from behind, standing on a grassy mountain trail. They are wearing a blue long-sleeved shirt, a bright orange backpack, and a yellow headband. The backpack has the word 'KAILASH' printed on it. The person's right arm is resting on their hip, and they are wearing a black sleeve with white text that says 'Bravo RIDE'. The background shows a vast, hazy mountain range under a cloudy sky.

EQUIPAMENTOS OBRIGATÓRIOS

EQUIPAMENTO	CURTO E LITE	MÉDIO	LONGO
Mochila de hidratação	Sim	Sim	Sim
Reservatório+garrafas	Sim (mínimo de 1l)	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).

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.

CHECAGEM DE EQUIPAMENTOS:

Haverá checagem de equipamentos com entrega de pulseiras aos atletas durante a retirada de KIT no dia 10 de junho para os atletas das PROVAS MÉDIA E ULTRA, e poderá haver checagem de equipamentos no funil de entrada para o alinhamento da largada no pórtico.

Para os atletas da prova média, haverá checagem de equipamento na entrada do funil da prova antes da largada.

OS ATLETAS DA PROVA CURTA TAMBÉM PODERÃO SER CHECADOS NA ENTRADA DO FÚNIL DE LARGADA E AO LONGO DA PROVA OU NA CHEGADA.



#NEVERGIVEUP

OS MELHORES EQUIPAMENTOS PARA SEUS DESAFIOS.

VISITE NOSSA LOJA VIRTUAL.



2023

KAILASH TRAIL RUN



HORÁRIOS E TEMPOS LIMITES

HORÁRIOS E TEMPOS LIMITES

SÁBADO 17 DE JUNHO		TEMPO LIMITE DE PROVA
HORÁRIO DE LARGADA		
Prova Ultra 50KM	0h (sexta para sábado)	18h de prova
Prova Média 30KM	8h30	8h de prova
Prova Curta 12KM	9h30	4h de prova
Prova Lite 8KM	10h	3h 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.**

2023

KAILASH TRAIL RUN

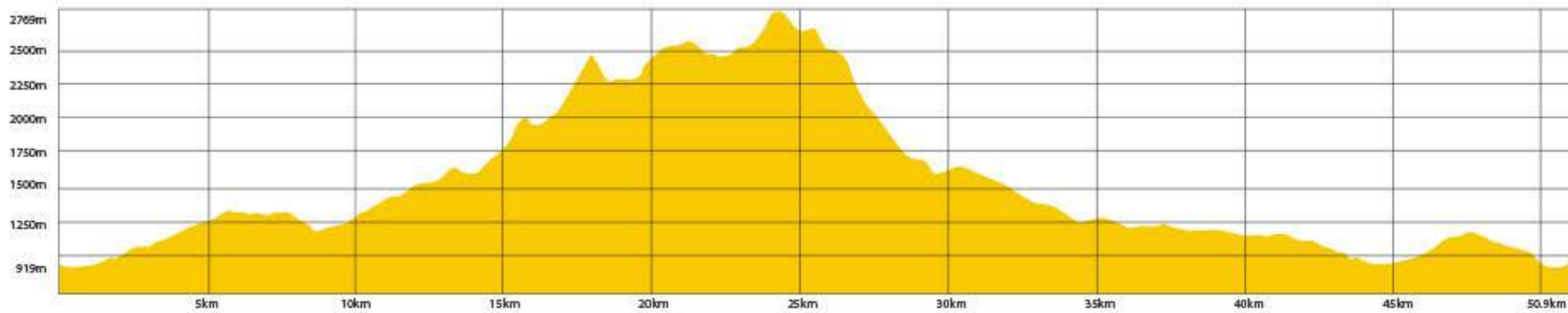
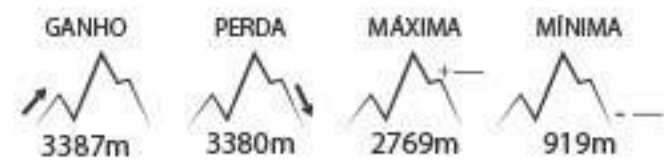
PERCURSOS E ALTIMETRIAS

50KM





50KM



INFORMAÇÕES

PERCURSO ULTRA 50KM

PONTOS IMPORTANTES

- 14KM** - TOCA DO LOBO - PONTO DE APOIO - CORTE COM +4H (4H)
- 15.5KM** - PICO QUARTZITO – PONTO DE ÁGUA NATURAL - CORTE COM +6H (6H)
- 18KM** - PICO CAPIM AMARELO - CORTE COM 8H (8H)
- 19KM** - ÁGUA NATURAL
- 23KM** - ÁGUA NATURAL
- 24KM** - PICO PEDRA DA MINA - ASSINATURA DO LIVRO
- 27KM** - ÁGUA NATURAL
- 28.7KM** - ÁGUA NATURAL
- 29.6KM** - ÁGUA NATURAL
- 31KM** - FAZENDA PAIOLINHO - PONTO DE APOIO - CORTE +14H
- 44.5KM** - CORTE ESTRADA FLONA + 16H30 (DESVIO PARA A CIDADE POR ÁREA URBANA)

HORÁRIO DE LARGADA

0h (sexta para sábado)

TEMPO LIMITE DE PROVA

18h de prova

HORÁRIO LIMITE DE PROVA

18h00

2023

KAILASH TRAIL RUN

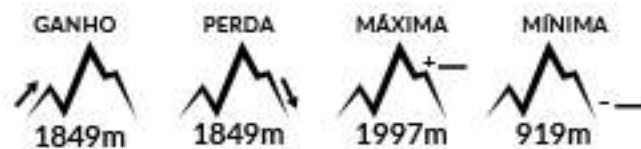
PERCURSOS E ALTIMETRIAS

30KM





30KM



INFORMAÇÕES PERCURSO 30KM

PONTOS IMPORTANTES

14KM - CORTE KM 14 (4HS DE PROVA)

16KM - CORTE KM 16 (6HS DE PROVA)

HORÁRIO DE LARGADA

8h30

TEMPO LIMITE DE PROVA

8h de prova

HORÁRIO LIMITE DE PROVA

16h30

2023

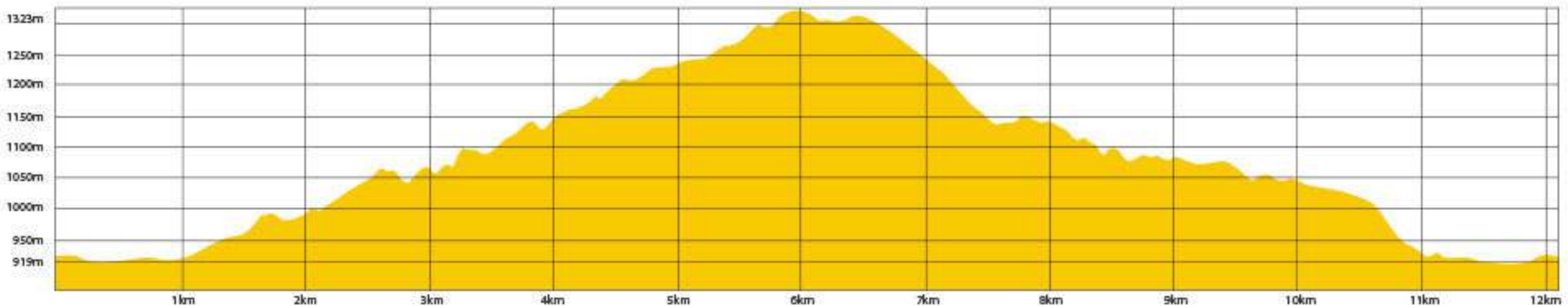
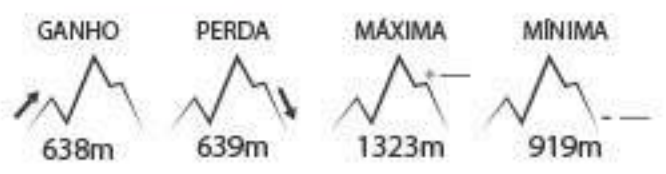
KAILASH TRAIL RUN

PERCURSOS E ALTIMETRIAS

12KM



12KM



INFORMAÇÕES

PERCURSO CURTO 12KM

PONTOS IMPORTANTES

4KM - PONTO DE APOIO

7.5KM - PONTO NATURAL DE ÁGUA - INDICADO PURIFICADOR DE ÁGUA 12KM
CHEGADA ARENA CENTRO PASSA QUATRO

HORÁRIO DE LARGADA

9h30

TEMPO LIMITE DE PROVA

4h de prova

HORÁRIO LIMITE DE PROVA

13h30

2023

KAILASH TRAIL RUN

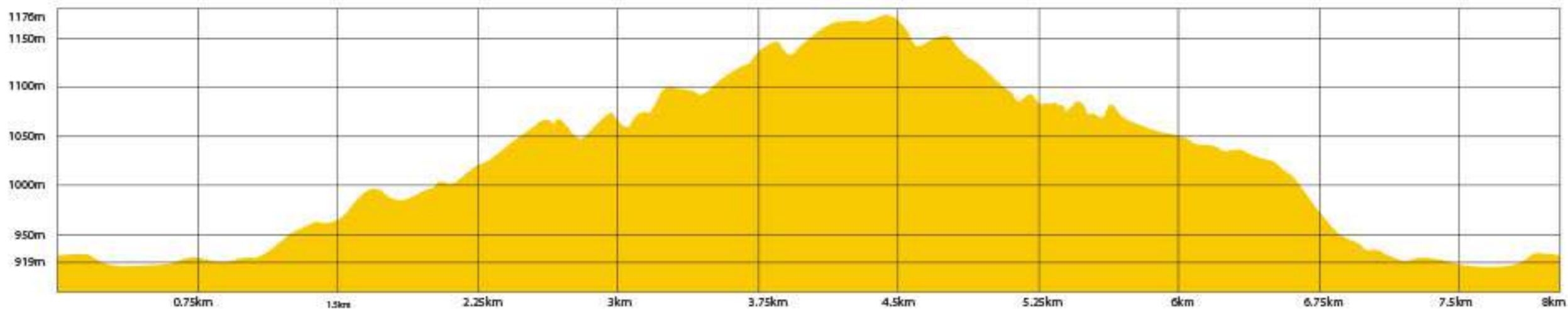
PERCURSOS E ALTIMETRIAS

8KM





8KM



INFORMAÇÕES PERCURSO LITE 8KM

PONTOS IMPORTANTES

4KM - PONTO DE APOIO

HORÁRIO DE LARGADA

10h00

TEMPO LIMITE DE PROVA

3h de prova

HORÁRIO LIMITE DE PROVA

13h00

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.

2023

KAILASH TRAIL RUN

PREMIAÇÃO



PREMIAÇÃO

PREMIAÇÃO

17 de junho (sábado)

Ultra (50KM)

Média (25KM)

Curta(12KM) e
Lite(8KM)

20h00

Local: Arena KTR - Na praça ao lado da prefeitura

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).



2023

KAILASH TRAIL RUN

DICAS PARA A SEMANA DA PROVA



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.
- 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 (Bump) **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!**

2023

KAILASH TRAIL RUN

MAIS INFORMAÇÕES

ACESSE O REGULAMENTO PARA MAIS INFORMAÇÕES:

[clique aqui](#)

NOSSO SITE

[clique aqui](#)



KAILASH
TRAIL
RUN
— SERIES —

BOA PROVA!