

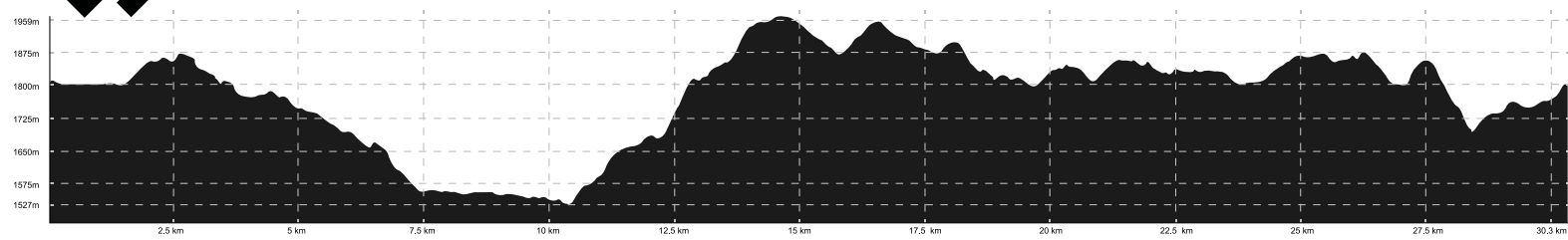
# 30K

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



## ALTIMETRIA

GANHO 1241m PERDA 1242m MÁXIMA 1959m MÍNIMA 1527m



## LARGADA

**DATA:** Sábado, 11 de abril de 2026

**HORÁRIO:** 6h30 (o horário poderá ser alterado)

**LOCAL:** Arena KTR - Pico do Itapeva

## TEMPO LIMITE DE PROVA: 8h

## PONTO DE HIDRATAÇÃO

KM 5,8.

KM 10,4.

KM 20,8.

KM 25,5.

## EQUIPAMENTOS OBRIGATÓRIOS



**Mochila ou Cinto de Hidratação**



**Reservatório + Garrafas (mínimo 1.5L)**



**Casaco Tipo Anorak\* (impermeável)**



**Cobertor de Emergência (aluminizado)**



**Celular**



**Apito**



**Kit Primeiros Socorros** (rolo de atadura, gaze e esparadrapo)

## RETIRADA DE KIT

**Data:** Quinta-Feira, 9 de abril das 17h às 22h.

**Sexta-Feira, 10 de abril** das 15h às 22h.

**Local:** Parque Capivari

Para retirada de kits, deverá o atleta apresentar um **DOCUMENTO ORIGINAL COM FOTO**, e ter enviado os demais documentos obrigatórios **pelo sistema de inscrição** (termo de responsabilidade e atestado médico - provas 21K, 30K, 50K e 80K)

## CONGRESSO TÉCNICO

**Data:** Sexta-Feira, 10 de abril

**Horário:** 19h

**Local:** Parque Capivari

**Participação obrigatória para os atletas das provas de 21, 30, 50 e 80km.**

## EQUIPAMENTOS SUGERIDOS



**Gorro, Ecohead, Headband, Boné ou Viseira**



**Luva\***



**Segunda Pele ou Fleece\***



**Lanterna ou Headlamp**



**Corta Vento\***



**Blusa de Manga comprida com proteção UV 50+**



**Meia de Compressão**