



# 28 PRAIAS KAILASH



# GUIA DO ATLETA

25 DE ABRIL | 2026

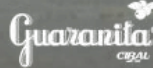
COSTA NORTE



BROOKS



wikiloc





## COSTA NORTE

O MAIOR DESAFIO TRAIL DO BRASIL é uma corrida com distâncias de 7, 14, 21 e 42K, disputada individualmente ou em revezamento de até cinco atletas. Com 15 edições já realizadas, a trail run acontece ao longo de 28 praias cheias de aventura, passando por cenários deslumbrantes. Os atletas se desafiam em matas fechadas, single tracks, subidas insanas, areia fofa, asfalto e travessias de rio.

As etapas do Desafio 28 Praias acontecem na cidade de Ubatuba e são marcadas pela organização focada na experiência do atleta, além da preocupação socioambiental, agregando ao evento elementos que o diferenciam dos demais.

O 28 Praias gera oportunidades de trabalho e oferece contrapartidas às comunidades locais por onde a prova passa, além de promover a gestão de resíduos gerados durante o evento e ações de distribuição de sementes para replantio, como forma de mitigar eventuais impactos ambientais.





# ▶ PROGRAMAÇÃO

## 23 DE ABRIL - QUINTA

Horário	Atividade	Local
15H ÀS 21H	RETIRADA DE KIT UBATUBA	PRAIA GRANDE

## 24 DE ABRIL - SEXTA

Horário	Atividade	Local
10H ÀS 23H	RETIRADA DE KIT UBATUBA	PRAIA GRANDE
19H	CONGRESSO TÉCNICO	PRAIA GRANDE

## 25 DE ABRIL - SABÁDO

Horário	Atividade	Local
6H30	1ª. LARGADA: SOLO 42K	PRAIA DO UBATUMIRIM
7H	2ª. LARGADA: SOLO 42K	PRAIA DO UBATUMIRIM
7H	1ª. LARGADA SOLO 14K	PRAIA PEREQUÊ-AÇÚ
7H	1ª. LARGADA SOLO 21K	PRAIA DE ITAMAMBUCA
7H	1ª E 2ª LARGADA SOLO 7K	PRAIA DO CRUZEIRO
7H10	LARGADA DUPLAS E QUARTETOS 42K	PRAIA DO UBATUMIRIM
7H30	LARGADA QUINTETOS 42K	PRAIA DO UBATUMIRIM
7H30	2ª. LARGADA SOLO 21K	PRAIA DE ITAMAMBUCA
7H30	2ª. LARGADA SOLO 14K	PRAIA PEREQUÊ-AÇÚ
16H00	PREMIAÇÃO	PRAIA GRANDE
ATÉ 17H00	TODAS AS CHEGADAS	PRAIA GRANDE



#ADVENTURE-SE



#DESAFIO-SE



#NEVERGIVEUP



#KAILASH



# ▶ RETIRADA DE KIT UBATUBA



## TODAS AS CATEGORIAS + ASSESSORIAS ESPORTIVAS

### 23 de Abril (quinta-feira)

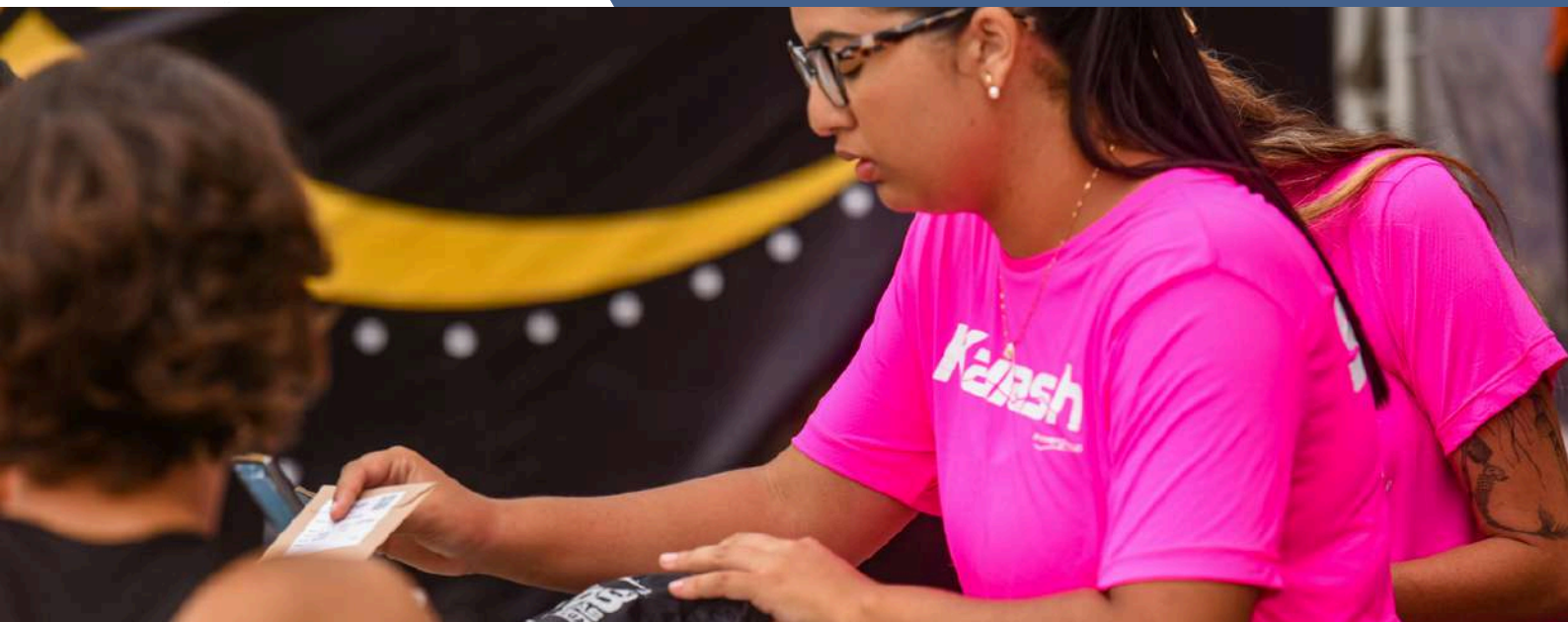
Horário	Atividade	Local	Endereço
<b>15H às 21H</b>	Retirada de Kit	Ubatuba, na arena de chegada, Praia Grande	Av. Armando Barros Pereira, 349 Praia Grande, Ubatuba - SP

### 24 de Abril (sexta-feira)

Horário	Atividade	Local	Endereço
<b>10H às 23H</b>	Retirada de Kit	Ubatuba, na arena de chegada, Praia Grande	Av. Armando Barros Pereira, 349 Praia Grande, Ubatuba - SP



# ▶ RETIRADA DE KIT AUTOMATIZADA



## RETIRADA DE KIT AUTOMATIZADA:

Pensando em agilizar o processo e oferecer mais praticidade para os atletas, a retirada de kit do 28 Praias Kailash contará com um sistema automatizado.

O procedimento é simples e rápido:

1. **Acesse o link da lista de inscritos (link abaixo).**
  2. **Localize seu nome e clique em “Retirada de Kit”.**
  3. **Confira se seus dados estão corretos e gere o seu QR Code.**
  4. **Tire um print ou salve no celular — será ele que você apresentará na retirada!**
- **No momento da retirada, basta mostrar um documento com foto e o QR Code impresso ou no celular. Com isso, garantimos mais agilidade, segurança e organização na entrega dos kits. Bora facilitar sua experiência!**



**[CLIQUE AQUI E BAIXE SEU QR CODE](#)**



# ▶ RETIRADA DE KIT UBATUBA



## **PARA RETIRADA DE KITS, DEVERÁ O ATLETA APRESENTAR OBRIGATORIAMENTE:**

**DOCUMENTO ORIGINAL COM FOTO**

## **O ATLETA QUE NÃO ENVIOU O TERMO DE RESPONSABILIDADE E ATESTADO MÉDICO ATÉ DIA 29/03 NO SISTEMA XKR, **DEVERÁ LEVAR IMPRESSO PARA RETIRAR SEU KIT:****

**ATESTADO MÉDICO**, COM VALIDADE DE 12 (DOZE) MESES PARA AS PROVAS **21K e 42K SOLO**, (O Atestado médico pode ser o fornecido por assinatura eletrônica do médico por QR CODE) – ([clique aqui para baixar modelo](#)).

**TERMO DE RESPONSABILIDADE DA PROVA ASSINADO** ([clique aqui para fazer o download](#))- TODAS AS DISTÂNCIAS

**\*\*Não teremos documentos impressos para serem preenchidos no local.**

## **PARA RETIRADA DE KITS POR TERCEIROS:**

Deverá o atleta participante enviar pelo seu representante / terceiro, cópia de todos os documentos mencionados para a retirada de kits e a autorização de retirada por terceiros ([clique aqui para baixar](#)).



Let's Run There

**BROOKS**

Patrocinador oficial do Circuito XKR

[Conheça a marca](#)



## ▶ **RETIRADA DE KIT** **REGRAS GERAIS**



- **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.**
- **Se tratando de equipe, apenas UM integrante deve efetuar a retirada do kit pela equipe, mediante apresentação de um documento com foto.**

PARCEIRO  
OFICIAL DO



Sabor  
sem  
Igual

CONHEÇA A MARCA:

@GUARANITACIBAL





## ▶ KIT ATLETA



### 1º LOTE - ATÉ 30/12/2025

CAMISETA FINISHER
MOCHILA STUFF 16L PERSONALIZADA
WISEIRA OU BONÉ PERSONALIZADO
CAMISETA ATLETA PERSONALIZADA
NÚMERO DE PEITO E CHIP + MEDALHA FINISHER

### 2º LOTE - ATÉ 30/01/2026

MOCHILA STUFF 16L PERSONALIZADA
WISEIRA OU BONÉ PERSONALIZADO
CAMISETA ATLETA PERSONALIZADA
NÚMERO DE PEITO E CHIP + MEDALHA FINISHER

### 3º LOTE - ATÉ 28/02/2026

WISEIRA OU BONÉ PERSONALIZADO
CAMISETA ATLETA PERSONALIZADA
NÚMERO DE PEITO E CHIP + MEDALHA FINISHER

### 4º LOTE - ATÉ 30/03/2026

CAMISETA ATLETA PERSONALIZADA
NÚMERO DE PEITO E CHIP + MEDALHA FINISHER

**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.**



**CARRO OFICIAL  
DOS EVENTOS XKR**



**GWM**

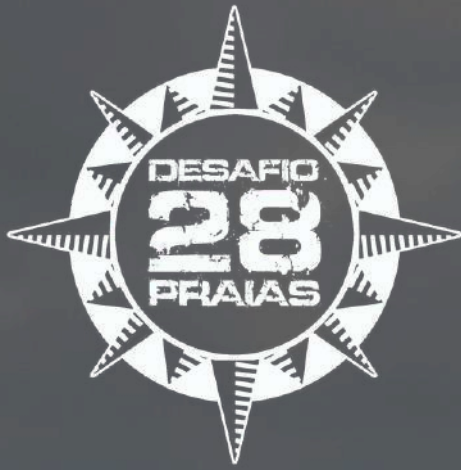


GRUPO

**Toriba**

VEÍCULOS





**42K**





# ▶ LARGADA 42K SOLO



## LARGADA 42K

**SÁBADO - 25 de Abril**

Horário	Atividade	Local
<b>6H30</b>	1ª. largada: SOLO 42K	Praia do Ubatumirim
<b>7H</b>	2ª. largada: SOLO 42K	Praia do Ubatumirim

### **LOCAL DA LARGADA:**

Localização: Praia do Ubatumirim, Ubatuba, SP

[Clique aqui para acessar a localização exata](#)

**Não se atrase para largar, temos uma tolerância de 5 minutos;**



## ▶ PERCURSO E ALTIMETRIA

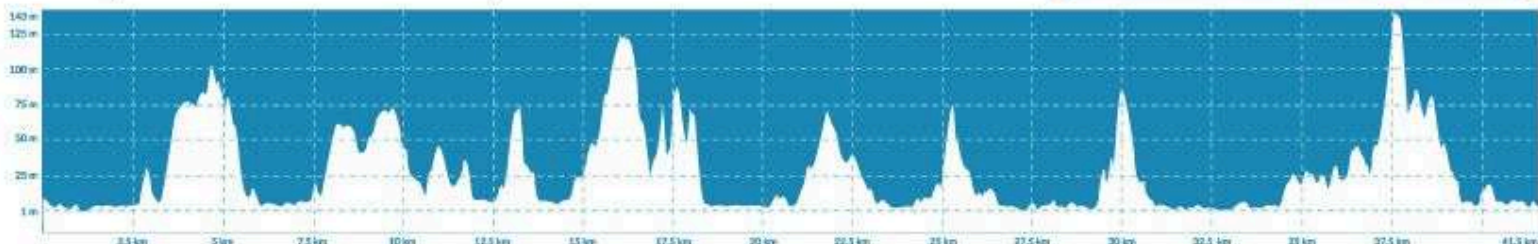
# 42K



## 42K SOLO | ETAPA COSTA NORTE

ELEVAÇÃO

GANHO: 1.301m | PERDA: -1.305m | MÁXIMA: 141m | MÍNIMA: 0m



## INFORMAÇÕES

**LARGADA: PRAIA DO UBATUMIRIM**

**CHEGADA: PRAIA GRANDE**

**ALTIMETRIA ACUMULADA: 1246M**

**ELEVAÇÃO: MIN: 0M | MED: 25M | MAX: 125M**

\*As distâncias são aproximadas.



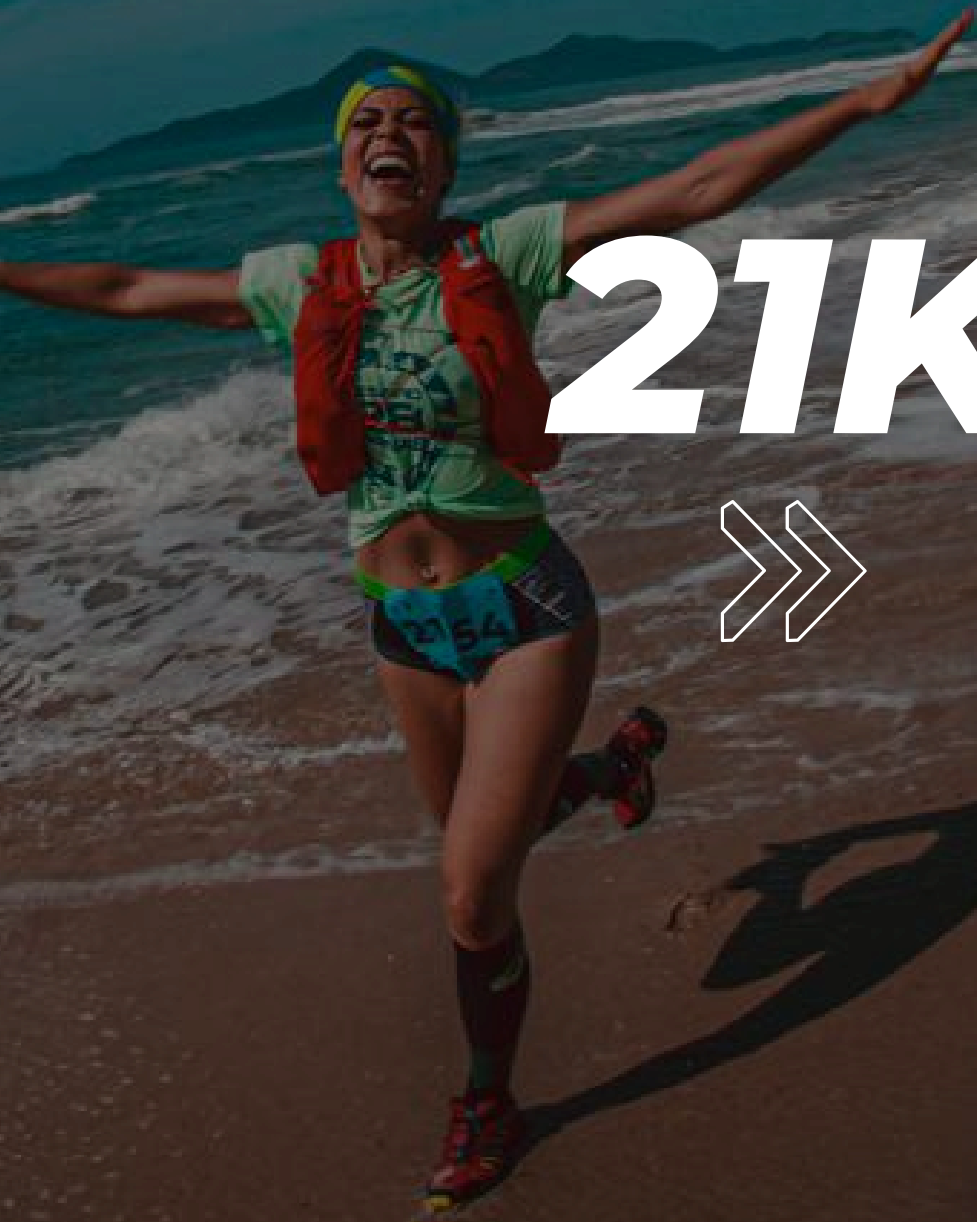
## ▶ PONTOS DE APOIO



### 42KM SOLO

Ponto de Hidratação	KM	Insumos
PH 01 - PRAIA DO PURUBA	5,8 KM	Água, Isotônico, frutas e doce
PH 02 - PRAIA DO PRUMIRIM	12,3 KM	Água, Isotônico, Guaranita, frutas, fruta seca, doce e salgado
PH 03 - PRAIA DO FELIX	16 KM	Água e Isotônico
PH. 04 - PRAIA ITAMAMBUCA	20,3 KM	Água, Isotônico, Guaranita, frutas, doce e salgados
PH 05 - PRAIA VERMELHA DO NORTE	24,5 KM	Água e Guaranita
PH 6 PRAIA PEREQUE AÇU	26,7 KM	Água, Isotônico, Guaranita, frutas, fruta seca, doce e salgado
PH 7 PRAIA CRUZEIRO	30,5 KM	Água, Isotônico, Guaranita, frutas, fruta seca, doce e salgado
PH 8 CAIS	35 KM	Água e Guaranita

**A hidratação será oferecida em cooler, portanto é obrigatório que você porte seu próprio meio de hidratação.**



**21K**





# ► LARGADA 21K



## LARGADA 21K

**SÁBADO - 25 de Abril**

Horário	Atividade	Local
<b>7H</b>	1ª. largada SOLO 21K	Praia de Itamambuca
<b>7H30</b>	2ª. largada SOLO 21K	Praia de Itamambuca

### **LOCAL DA LARGADA:**

Praia de Itamambuca, Ubatuba, SP

[Clique aqui para acessar a localização exata](#)

**Não se atrase para largar, temos uma tolerância de 5 minutos;**



## ▶ PERCURSO E ALTIMETRIA

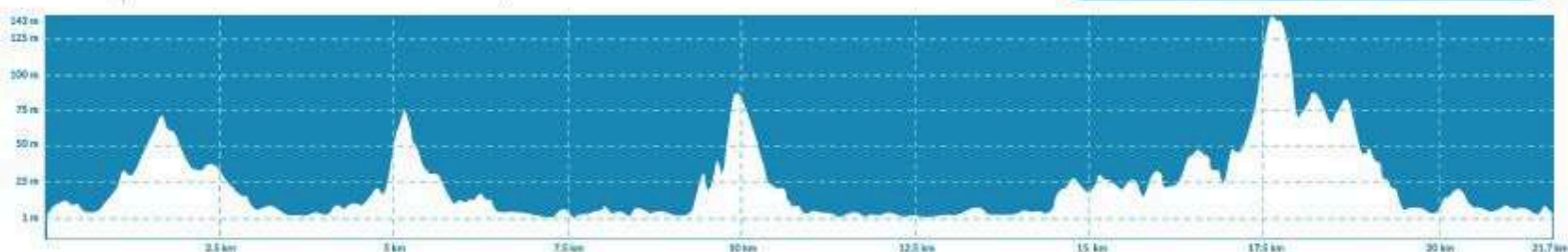
# 21K



## 21K SOLO | ETAPA COSTA NORTE

ELEVAÇÃO

GANHO: 653m | PERDA: -652m | MÁXIMA: 141m | MÍNIMA: 0m



## INFORMAÇÕES

**LARGADA: PRAIA DE ITAMAMBUCA**

**CHEGADA: PRAIA GRANDE**

**ALTIMETRIA ACUMULADA: 541M**

**ELEVAÇÃO: MIN: 0M | MED: 17M | MAX: 87M**

\*As distâncias são aproximadas.



## ► PONTOS DE APOIO



### 21KM SOLO

Ponto de Hidratação	KM	Insumos
PH 01 - PRAIA VERMELHA DO NORTE	4,2 KM	Água e Guaranita
PH 02 PRAIA PEREQUE AÇU	6,5 KM	Água, Isotônico, Guaranita, frutas, fruta seca, doce e salgado
PH 03 PRAIA CRUZEIRO	10,5 KM	Água, Isotônico, Guaranita, frutas, fruta seca, doce e salgado
PH 04 CAIS	14,5 KM	Água e Guaranita

**A hidratação será oferecida em cooler, portanto é obrigatório que você porte seu próprio meio de hidratação.**



**14K**





# ► LARGADA 14K



## LARGADA 14K

**SÁBADO - 25 de Abril**

Horário	Atividade	Local
<b>7H</b>	1ª. largada SOLO 14K	Perequê-Açú
<b>7H30</b>	2ª. largada SOLO 14K	Perequê-Açú

### **LOCAL DA LARGADA:**

**Praia Perequê-Açú**

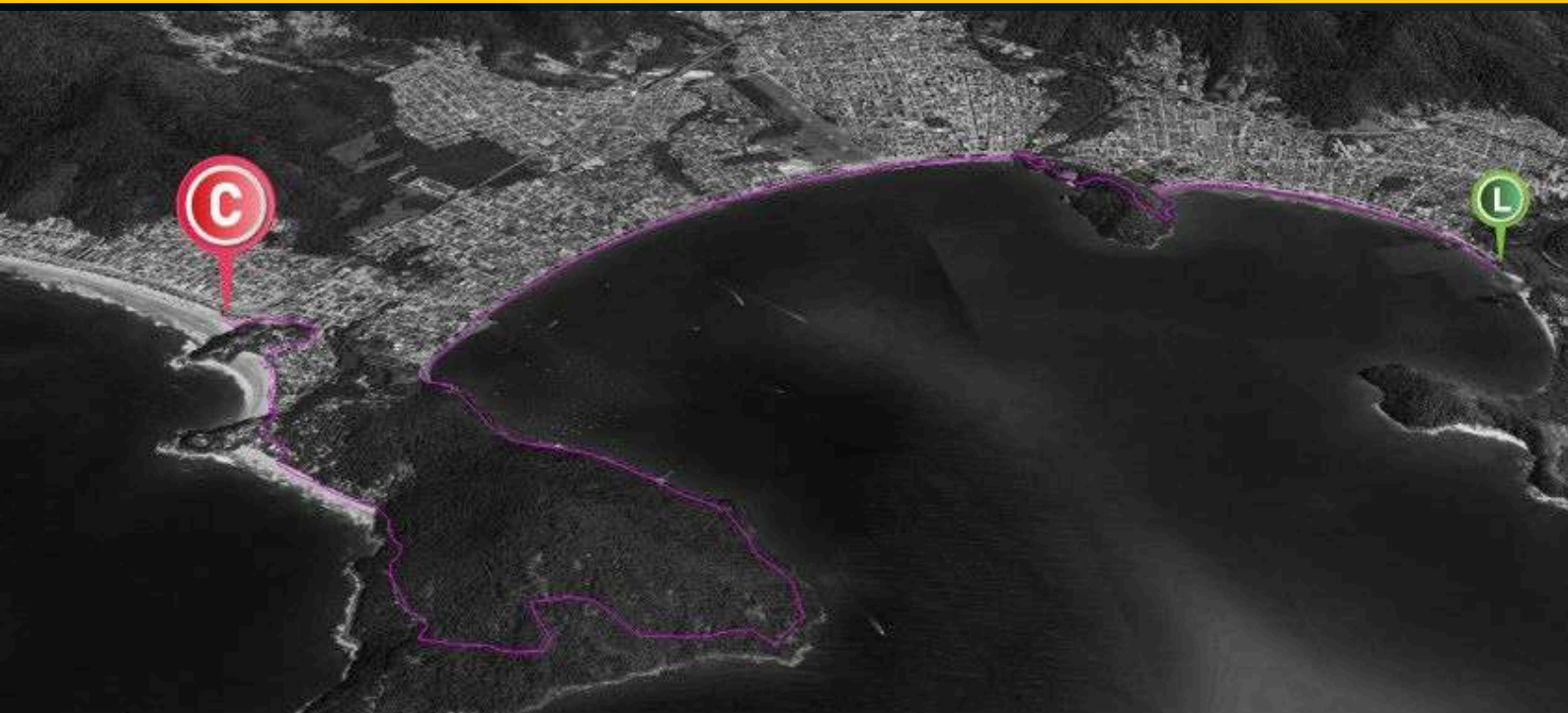
[Clique aqui para acessar a localização exata](#)

**Não se atrase para largar, temos uma tolerância de 5 minutos;**



## ▶ PERCURSO E ALTIMETRIA

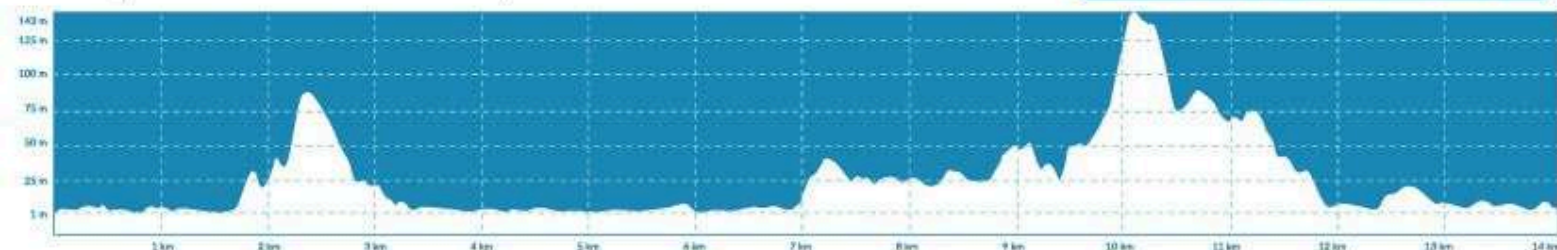
# 14K



## 14K SOLO | ETAPA COSTA NORTE

ELEVAÇÃO

GANHO: 440m	PERDA: -137m	MÁXIMA: 143m	MÍNIMA: 1m
-------------	--------------	--------------	------------



### INFORMAÇÕES

**LARGADA: PRAIA DO PEREQUÊ-AÇÚ**

**CHEGADA: PRAIA GRANDE**

**ALTIMETRIA ACUMULADA: 331M**

**ELEVAÇÃO: MIN: 0M | MED: 13M | MAX: 87M**

\*As distâncias são aproximadas.



## ► PONTOS DE APOIO



### 14KM SOLO

Ponto de Hidratação	KM	Insumos
PH 1 PRAIA CRUZEIRO	4 KM	Água, Isotônico, Guaranita, frutas, fruta seca, doce e salgado
PH 2 CAIS	8,2 KM	Água e Guaranita

A hidratação será oferecida em cooler, portanto é obrigatório que você porte seu próprio meio de hidratação.



**7K**





# ► LARGADA 7K



## LARGADA 7K

**SÁBADO - 25 de Abril**

Horário	Atividade	Local
<b>7H00</b>	1ª. largada SOLO 7K	Praia do Cruzeiro
<b>7H00</b>	2ª. largada SOLO 7K	Praia do Cruzeiro

**Mudança de horário: As duas baterias largarão juntas às 7h00.**

### **LOCAL DA LARGADA:**

Localização: Praia do Cruzeiro

[Clique aqui para acessar a localização exata](#)

**Não se atrase para largar, temos uma tolerância de 5 minutos;**



## ▶ PERCURSO E ALTIMETRIA

# 7K



## 7K SOLO | ETAPA COSTA NORTE

ELEVAÇÃO

GANHO: 167m PERDA: -165m MÁXIMA: 75m MÍNIMA: 1m



## INFORMAÇÕES

**LARGADA: PRAIA DO CRUZEIRO**

**CHEGADA: PRAIA GRANDE**

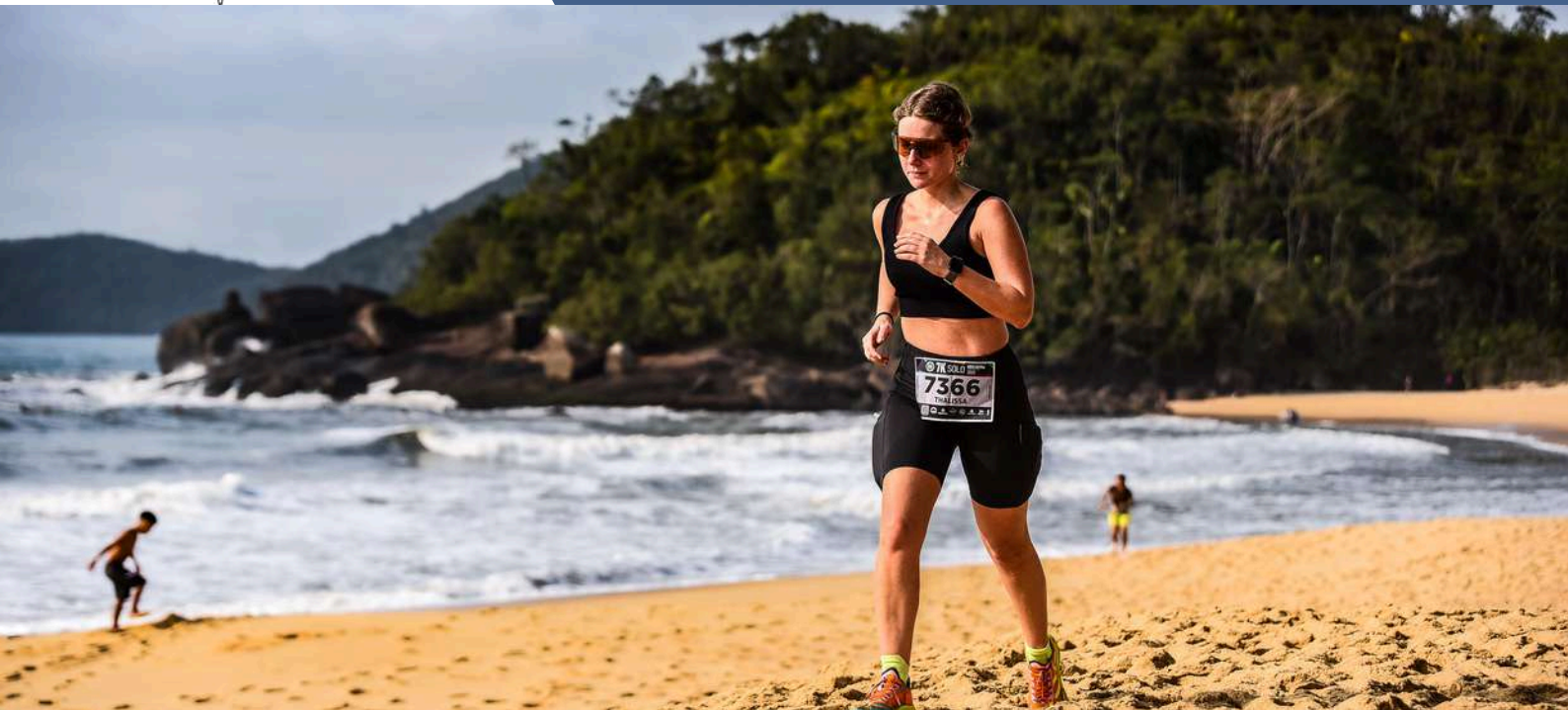
**ALTIMETRIA ACUMULADA: 168M**

**ELEVAÇÃO: MIN: 0M | MED: 14M | MAX: 75M**

\*As distâncias são aproximadas.



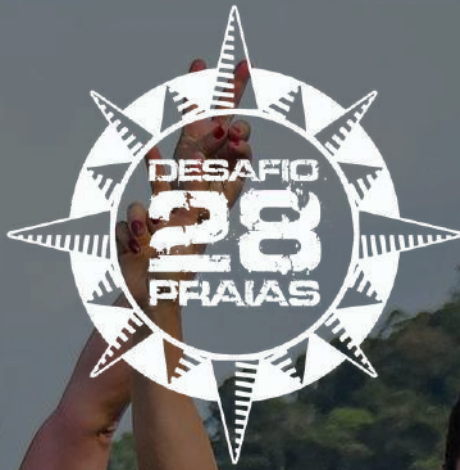
## ▶ PONTOS DE APOIO



### 7KM SOLO

Ponto de Hidratação	KM	Insumos
PHI ITAGUA	3,2 KM	Água, Isotônico e frutas

A hidratação será oferecida em cooler, portanto é obrigatório que você porte seu próprio meio de hidratação.



REVEZAMENTO

42K



7371  
VALQUÍRIA

283  
PATRICIA





# ▶ LARGADA 42K REVEZAMENTO



## LARGADA 42K

**SÁBADO - 25 de Abril**

Horário	Atividade	Local
<b>7H10</b>	LARGADA 42K - DUPLA E QUARTETO	Praia do Ubatumirim
<b>7H30</b>	LARGADA 42K - QUINTETO	Praia do Ubatumirim

### **LOCAL DA LARGADA:**

Localização: Praia do Ubatumirim, Ubatuba, SP

[Clique aqui para acessar a localização exata](#)



## ▶ PERCURSO E ALTIMETRIA

# 42K - REVEZAMENTO



## 42K

DUPLA | QUARTETO | QUINTETO

ETAPA  
COSTA NORTE

ELEVAÇÃO

GANHO: 1.301m | PERDA: -1.305m | MÁXIMA: 141m | MÍNIMA: 0m



## INFORMAÇÕES

**LARGADA: PRAIA DO UBATUMIRIM**

**CHEGADA: PRAIA GRANDE**

**ALTIMETRIA ACUMULADA: 1246M**

**ELEVAÇÃO: GANHO: 1301M | PERDA: -1305M |**

**MAX: 141M | MIN: 0M**

\*As distâncias são aproximadas.



## ▶ PERCURSO E ALTIMETRIA

# 42K - REVEZAMENTO

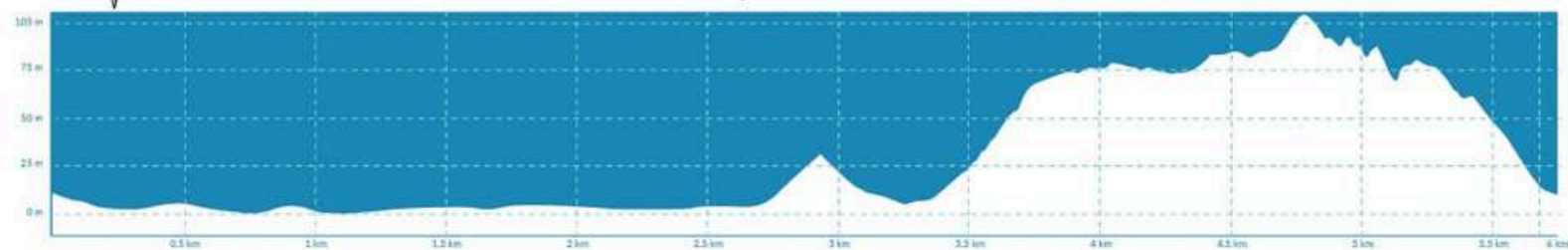


**42K TRECHO 1 6K**  
DUPLA | QUARTETO | QUINTETO

ETAPA  
**COSTA NORTE**

ELEVAÇÃO

GANHO: 185m | PERDA: -185m | MÁXIMA: 105m | MÍNIMA: 0m



## INFORMAÇÕES

**TRECHO 1 (6K): PRAIA DO UBATUMIRIM ATÉ PRAIA DO PURUBA**

**ELEVAÇÃO: GANHO: 185M | PERDA: -185M | MAX: 105M | MIN: 0M**

\*As distâncias são aproximadas.



## ▶ PERCURSO E ALTIMETRIA

# 42K - REVEZAMENTO

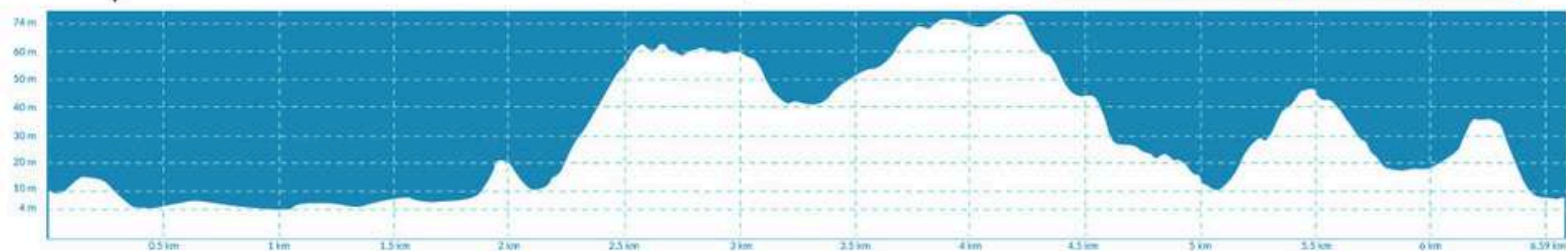


**42K** TRECHO 2 **6K**  
DUPLA | QUARTETO | QUINTETO

ETAPA  
**COSTA NORTE**

ELEVAÇÃO

GANHO: 195m | PERDA: -198m | MÁXIMA: 74m | MÍNIMA: 4m



## INFORMAÇÕES

**TRECHO 2 (6K): PRAIA DO PURUBA ATÉ PRAIA DO PRUMIRIM**

**ELEVAÇÃO: GANHO: 195M | PERDA: -198M |  
MAX: 74M | MIN: 4M**

\*As distâncias são aproximadas.



## ▶ PERCURSO E ALTIMETRIA

# 42K - REVEZAMENTO

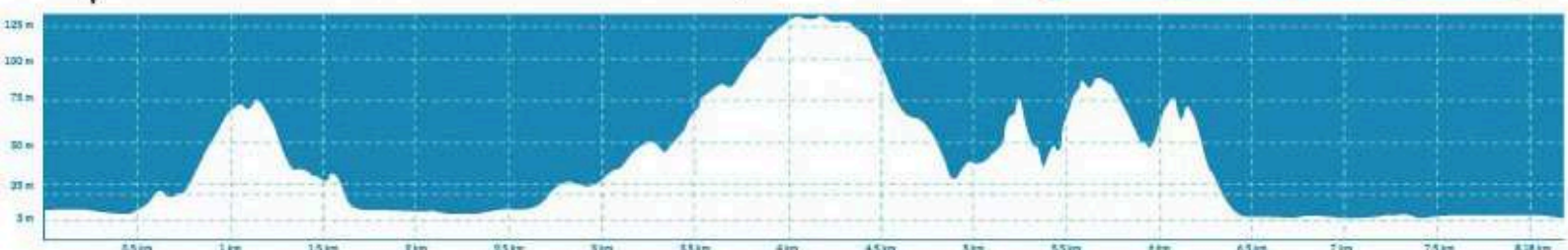


**42K** TRECHO 3 **8K**  
DUPLA | QUARTETO | QUINTETO

ETAPA  
**COSTA NORTE**

ELEVAÇÃO

GANHO: 387m PERDA: -392m MÁXIMA: 125m MÍNIMA: 3m



## INFORMAÇÕES

**TRECHO 3 (8K): PRAIA DO PRUMIRIM ATÉ  
PRAIA DE ITAMAMBUCA**

**ELEVAÇÃO: GANHO: 387M | PERDA: -392M |  
MAX: 125M | MIN: 3M**

\*As distâncias são aproximadas.



## ▶ PERCURSO E ALTIMETRIA

# 42K - REVEZAMENTO

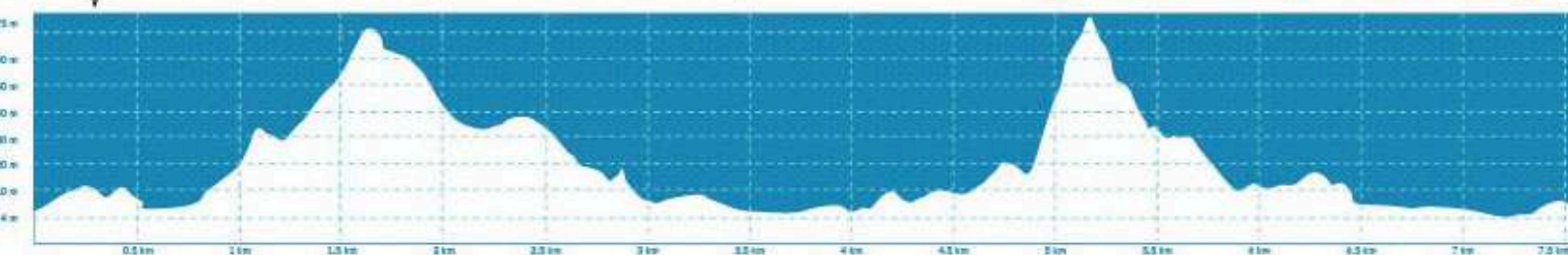


**42K** TRECHO 4 **8K**  
DUPLA | QUARTETO | QUINTETO

ETAPA  
**COSTA NORTE**

ELEVAÇÃO

GANHO: 213m | PERDA: -211m | MÁXIMA: 75m | MÍNIMA: 0m



## INFORMAÇÕES

**TRECHO 4 (8K): PRAIA DO ITAMAMBUCA ATÉ  
PRAIA DO PEREQUÊ-AÇÚ**  
**ELEVAÇÃO: GANHO: 213M | PERDA: -211M |  
MAX: 75M | MIN: 0M**

\*As distâncias são aproximadas.



## ▶ PERCURSO E ALTIMETRIA

# 42K - REVEZAMENTO

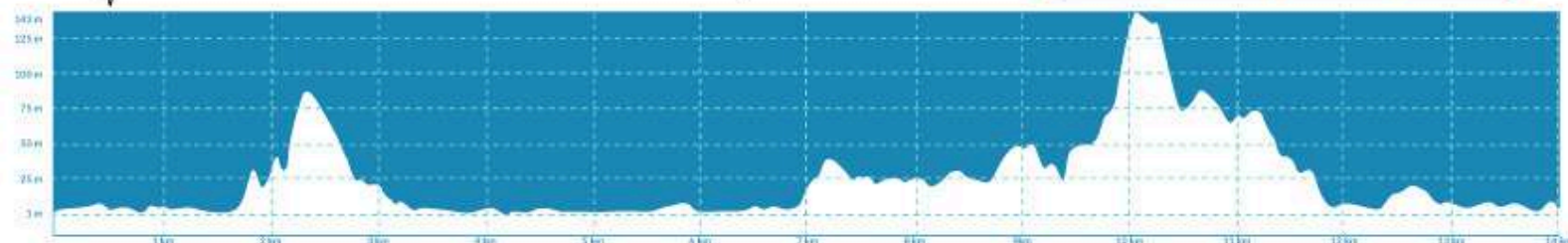


**42K** TRECHO 5 **14K**  
DUPLA | QUARTETO | QUINTETO

ETAPA  
**COSTA NORTE**

ELEVAÇÃO

GANHO: 440m | PERDA: -437m | MÁXIMA: 143m | MÍNIMA: 1m



## INFORMAÇÕES

**TRECHO 5 (14K): PRAIA DO PEREQUÊ-AÇÚ ATÉ PRAIA GRANDE**

**ELEVAÇÃO: GANHO: 440M | PERDA: -437M |**

**MAX: 143M | MIN: 1M**

\*As distâncias são aproximadas.



▶ **LOCALIZAÇÃO EXATA  
DAS TRANSIÇÕES**

## **42K - REVEZAMENTO**



**Localização exata das transições**

**[TRANSIÇÃO 1 PRAIA DO PURUBA - CLIQUE AQUI](#)**

**[TRANSIÇÃO 2 PRAIA DO PRUMIRIM- CLIQUE AQUI](#)**

**[TRANSIÇÃO 3 PRAIA DE ITAMAMBUCA - CLIQUE AQUI](#)**

**[TRANSIÇÃO 4 PRAIA DO PEREQUÊ-AÇU- CLIQUE AQUI](#)**

*\*As distâncias são aproximadas.*



## ▶ PONTOS DE APOIO



### REVEZAMENTO 42K

- HIDRATAÇÃO E ALIMENTAÇÃO EM TODOS OS PONTOS DE REVEZAMENTO, SOMENTE PARA ATLETAS QUE ESTÃO CONCLUINDO O SEU TRECHO;

#### 42K Revezamento

Ponto de Hidratação	Insumos
PH 01 - PRAIA DO PURUBA	Água, Isotônico, frutas e doce
PH 02 - PRAIA DO PRUMIRIM	Água, Isotônico, Guaranita, frutas, fruta seca, doce e salgado
PH 03 - PRAIA DO FELIX	Água e Isotônico
PH. 04 - PRAIA ITAMAMBUCA	Água, Isotônico, Guaranita, frutas, doce e salgados
PH 05 - PRAIA VERMELHA	Água e Guaranita
PH 06 PRAIA PEREQUE AÇU	Água, Isotônico, Guaranita, frutas, fruta seca, doce e salgado
PH 07 PRAIA CRUZEIRO	Água, Isotônico, Guaranita, frutas, fruta seca, doce e salgado
PH 08 CAIS	Água e Guaranita

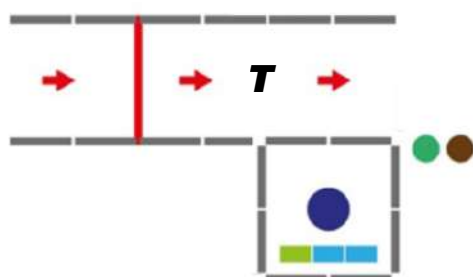


## REGRAS REVEZAMENTO 42K DUPLA, QUARTETO E QUINTETO



- A estratégia adotada para revezamento fica a critério da equipe;
- Efetue a transição somente após passar pelo pórtico e concluir a leitura do chip;
- É responsabilidade da equipe providenciar meio de transporte para chegar até o seu ponto de revezamento;
- Qualquer desistência deve ser comunicada **IMEDIATAMENTE** à organização. Neste caso, toda a equipe está desclassificada;
- Não se preocupem com a ordem que adotaram na corrida ou com a ordem que foi efetivada a inscrição. Este item não será avaliado

### CROQUI DE TRANSIÇÃO



- ● **DESCARTE OBRIGATÓRIO DE RESÍDUOS**
- ■ **ÁREA PARA HIDRATAÇÃO E ALIMENTAÇÃO**
- T** **ÁREA DE TRANSIÇÃO**

PARCEIRO  
OFICIAL DO



Essa pulseira garante  
a **segurança**  
de quem ama o **esporte**



CONHEÇA A MARCA:

@[MYSAFESPORT](https://www.instagram.com/mysafesport)

**My**  
safe  
 **Sport**



# ▶ EQUIPAMENTO OBRIGATÓRIO

## TODAS AS CATEGORIAS



## EQUIPAMENTO OBRIGATÓRIO

### TODAS AS CATEGORIAS

#### EQUIPAMENTO DE HIDRATAÇÃO

Por se tratar de um percurso em área mata atlântica, muitas vezes em trilhas de difícil acesso, praias e áreas de proteção ambiental, a organização **não fornece copos plásticos nos pontos de apoio durante o percurso**. Cabe ao próprio atleta **carregar seu copo, garrafa, softflask, mochila com reservatório**, cantil ou similar para usar nos pontos de apoio.

## REVISÃO DE EQUIPAMENTO

- Na largada será verificado se os atletas estão de posse dos itens obrigatórios (número de peito, chip de cronometragem e equipamento de hidratação).
- A hidratação será oferecida em cooler, portanto é obrigatório que você porte seu próprio copo ou garrafa para hidratação.



COSTA NORTE  
**INFORMAÇÕES**

# GPX DOS PERCURSOS LIBERADOS

NA PLATAFORMA  
DA NOVA PARCEIRA  
DO 28 PRAIAS

**wikiloc**

**ACESSAR PERCURSO**



Patrocinadora Oficial



**Trilhas do Mundo**

Wikiloc para iPhone & Android

A App de navegação Outdoor que permite registrar suas rotas a pé, de bicicleta e muitas outras atividades. Possui a prova com 8,093,196 rotas ao redor do mundo que você encontrará no Wikiloc.





# ▶ MAPA OFICIAL: WIKILOC

wikiloc

BAIXE O APLICATIVO



## MAPA OFICIAL: WIKILOC

O WIKILOC, a maior plataforma do mundo para descobrir, registrar e compartilhar trilhas e rotas ao ar livre, é o mapa oficial do 28 Praias Kailash Costa Norte 2026.

Para você que ainda não tem o Wikiloc, siga o passo a passo ao lado para ter acesso a todas as informações dos percursos do 28 Praias que o aplicativo oferece:

- 1 BAIXE O APLICATIVO WIKILOC**
  - No seu celular, acesse a App Store (iPhone) ou Google Play (Android).
  - Procure por Wikiloc e instale o aplicativo.
- 2 CRIE SUA CONTA NO WIKILOC**
  - Abra o aplicativo e toque em Registrar-se.
  - Você pode criar sua conta com e-mail, Google ou Apple.
  - Se já tiver conta, basta fazer login.
- 3 ACESSE O PERFIL OFICIAL DO 28 PRAIAS NO WIKILOC**
  - Dentro do aplicativo, procure por 28 Praias na busca.
  - Ou acesse diretamente clicando no ícone/QR Code.
- 4 SALVE OU BAIXE O PERCURSO**
  - Abra o percurso e toque em Salvar Rota para guardá-lo no seu perfil.
  - Assim, você poderá visualizar o trajeto, altimetria e todas as informações do percurso.
- 5 USE O PERCURSO DURANTE A PROVA**
  - Com o Wikiloc Premium, você pode usar a função Seguir rota, que permite navegar pelo percurso diretamente no mapa do aplicativo.
  - Além disso, com a conta Premium você também pode baixar a rota ou enviá-la diretamente para dispositivos como Garmin, Suunto ou Coros.

### IMPORTANTE SOBRE O WIKILOC PREMIUM:

Os atletas podem ativar um teste gratuito de 15 dias do Wikiloc Premium, que dá acesso a todas as ferramentas de navegação e uso das rotas no aplicativo. Caso não queiram continuar com a assinatura após esse período, é necessário cancelá-la antes do final dos 15 dias, para evitar a cobrança automática da renovação.

### ALTERNATIVA SEM TESTE PREMIUM:

Caso você não queira ativar o teste do Wikiloc Premium, também é possível baixar os tracks diretamente do perfil do 28 Praias no Wikiloc através da versão web (em computador ou laptop). Para isso, basta acessar o site do Wikiloc, iniciar sessão com sua conta gratuita, entrar no perfil do 28 Praias e fazer o download do percurso correspondente à sua prova.



# ▶ HORÁRIO DE CORTE



Para efeito de cronometragem, todos os atletas devem observar o tempo limite determinado pela organização para passagem em cada trecho, conforme estabelecido abaixo:

## TRECHO 01

LOCAL	CORTE
LARGADA UBATUMIRIM ATÉ PC 01 - PURUBA (6K)	Até às 09H

## TRECHO 02

LOCAL	CORTE
PC 01 - PURUBA ATÉ PC 02 - PRUMIRIM (6K)	Até às 10h30min

## TRECHO 03

LOCAL	CORTE
PC 02 PRUMIRIM ATÉ PC 03 - ITAMAMBUCA (9K)	Até às 12h30min

## TRECHO 04

LOCAL	CORTE
PC 03 ITAMAMBUCA ATÉ PC 04 - PEREQUÊ-AÇÚ (10.5K)	Até às 15H

## TRECHO 04

LOCAL	CORTE
PC 04 PEREQUÊ-AÇÚ ATÉ CHEGADA PRAIA GRANDE (10,5K)	Até às 17H



**PARCEIRO  
OFICIAL DO**



**CONHEÇA A MARCA:**

**[@BANANINHAPARAIBUNA](https://www.instagram.com/bananinhaparaibuna)**





**TRANSFER PARA LARGADA**  
**SOMENTE PARA QUEM**  
**CONTRATOU O SERVIÇO**



**EXCLUSIVO PARA QUEM CONTRATOU O SERVIÇO NO ATO DA INSCRIÇÃO**

**LOCAL DE EMBARQUE**

**ARENA DE CHEGADA, PRAIA GRANDE, CANTO ESQUERDO**

**AV. ARMANDO BARROS PEREIRA, 349/361 - PRAIA GRANDE, UBATUBA - SP, 11680-000, BRASIL**

**DESTINO LARGADA 42K - PRAIA DO UBATUMIRIM**

**EMBARQUE ÀS 4H30H - 25 DE ABRIL**

**SAÍDA ÀS 04H50 - 5H - 25 DE ABRIL**

**DESTINO LARGADA 21K - PRAIA DE ITAMAMBUCA**

**EMBARQUE ÀS 05H30 - 25 DE ABRIL**

**SAÍDA ÀS 5H50 - 25 DE ABRIL**

**DESTINO LARGADA 14K - PRAIA PEREQUÊ-AÇÚ**

**EMBARQUE ÀS 06H - 25 DE ABRIL**

**SAÍDA ÀS 06H15 - 25 DE ABRIL**

**DESTINO LARGADA 7K - PRAIA DO CRUZEIRO**

**EMBARQUE ÀS 06H - 25 DE ABRIL**

**SAÍDA ÀS 06H15 - 25 DE ABRIL**



## ▶ **TRANSFER PARA CHEGADA** **REVEZAMENTO 42K**

### **O TRANSFER PARTE DOS PONTOS DE REVEZAMENTO PARA A CHEGADA**

**VIAGENS A CADA 45 MINUTOS OU QUANDO ATINGIR A  
CAPACIDADE MÁXIMA DO VEÍCULO**

#### **PC 01 - PRAIA DO PURUBA**

<b>Primeira viagem</b>	<b>Última viagem</b>	<b>Local de embarque</b>
8H	9h30	Campo de Futebol Puruba

#### **PC 02 - PRAIA DO PRUMIRIM**

<b>Primeira viagem</b>	<b>Última viagem</b>	<b>Local de embarque</b>
8H30	11H30	Vereda Nove

#### **PC 03 - PRAIA DE ITAMAMBUCA**

<b>Primeira viagem</b>	<b>Última viagem</b>	<b>Local de embarque</b>
09H45	13H30	Rua 30

#### **PC 04 - PRAIA DO PEREQUÊ-AÇÚ**

<b>Primeira viagem</b>	<b>Última viagem</b>	<b>Local de embarque</b>
10H30	16H	Canto esquerdo da praia

**OLÁ, ATLETA!**

**PROCURANDO HOSPEDAGEM PARA O  
28 PRAIAS? CONHEÇA NOSSAS PARCERIAS.**



Conheça nossa parceria com o **Pousada Mirante Montalegre @mirantemontalegre**

Hospede-se com vista privilegiada e contato direto com a natureza.

Conforto para descansar antes da prova e café da manhã completo para começar o dia com energia.

Endereço:  
Rod. Rio-Santos, S/N - KM 25 -  
Praia do Puruba, Ubatuba - SP,  
11680-000

[Clique aqui](#)

(11) 99582-7445

Utilize o **CUPOM: MONTALEGRECOSTANORTE**  
para ter desconto.



Conheça nossa parceria com o **Pousada Tenório @pousadadotenorio**

Hospede-se com mais conforto, praticidade e benefícios para o grande dia.

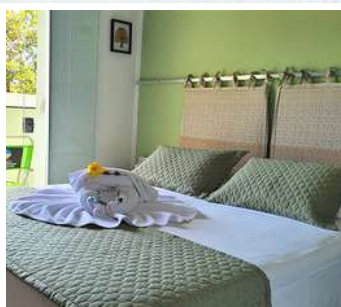
- 10% de desconto nas reservas pelo site
- Kit café da manhã para levar no dia da prova
- Piscinas e 3 hidromassagens para recuperação
- Sauna úmida e espaço para massagens agendadas
- Gastrobar com lanches, saladas e bebidas
- A 500m da chegada e premiação do evento
- A 150m da Praia do Tenório

Endereço:  
Rua Santo Antônio 81, Ubatuba,  
Sao Paulo, Brazil 11688028

[Clique aqui](#)

(12) 99635-1813

Utilize o **CUPOM: MONTALEGRECOSTANORTE**  
para ter desconto.



# RESTAURANTE PARCEIRO

UBATUBA



Conheça nossa parceria com o **Restaurante Recanto Cardinales**

-Restaurante | Pizzaria | Petiscaria

Tempero de família e sabor especial

Endereço: Rua Capitão Felipe 488, Itaguá-Ubatuba

(12) 99616-6748



[Clique aqui](#)



**PARCEIRO  
OFICIAL DO**



**CONHEÇA A MARCA:**

[ALTEZZECHOCOLATE.COM.BR](http://ALTEZZECHOCOLATE.COM.BR)



## PARCEIRO OFICIAL



**Recovery.Massage**

### - **Massagem Esportiva**

Reduz a fadiga muscular e acelera a sua recuperação

### - **Vibromassageador**

Reduz a tensão muscular, relaxa os músculos superficiais e profundos, ajuda a eliminar nos musculares

### - **Bota Compressão**

Diminui a fadiga muscular, a sensibilidade de dor muscular e melhora a circulação

**VALORES PROMOCIONAIS  
ATÉ DIA 20 DE ABRIL**

**GARANTA SEU ATENDIMENTO ANTECIPADO. VAGAS LIMITADAS!**

WHATSAPP **14 99867-5947**

**CLIQUE AQUI**





**KAILASH  
TRAIL  
RUN**  
— SÉRIE —  
JUMP DO JORDÃO  
L'HABELA

**KAILASH  
TRAIL  
RUN**  
— ULTRA TRAIL —  
SERRA DA CANASTRA

MICHELLE  
[Sponsor logos]



**VISTA-SE  
DE ALTA  
PERFORMANCE,  
TECNOLOGIA E  
CONFORTO.**

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

## **LOJA OFICIAL**

**A LOJA KAILASH CONCEPT  
STORE ESTARÁ PRESENTE  
NA ARENA DO 28 PRAIAS,  
TRAZENDO PRODUTOS  
EXCLUSIVOS E DE ALTA  
PERFORMANCE**

[@KAILASHCONCEPTSTORE](https://www.instagram.com/kailashconceptstore)

[@KAILASHCONCEPTSTOREP4](https://www.instagram.com/kailashconceptstorep4)



# ▶ CONGRESSO TÉCNICO



## **DATA**

Sexta-feira, 24 de abril

## **LOCAL**

Arena de Chegada  
PRAIA GRANDE

## **HORÁRIO**

19h00

A presença no congresso técnico que acontecerá no dia 25 de abril de 2026, no horário citado, não é o **OBRIGATÓRIA**, mas o atleta que não comparecer, perde uma chance muito grande de receber informações importantes sobre a experiência.

**A organização transmitirá, no Instagram Oficial  
([@desafio28praias](https://www.instagram.com/desafio28praias))**



Kailash



TRUN SERIES

Kailash

UBATUBA



# ▶ CERIMÔNIA DE PREMIAÇÃO



## **DATA**

Sábado, 25 de Abril

## **HORÁRIO**

16H

## **LOCAL**

Arena de chegada -  
Praia Grande

**Retirada de Troféus:** Os atletas que não estiverem presentes na cerimônia de premiação e que façam jus ao recebimento de troféus poderão retirá-los somente na sede da Organização, em Barueri, através de portador, desde que seja solicitada a retirada, em até 07 (sete) dias contados da data do evento, através do canal de Whatsapp do evento.



# ► PREMIAÇÃO

## **GERAL - SOLO 42K, 21K, 14K E 7K**

MASCULINO	1º LUGAR	2º LUGAR	3º LUGAR	4º LUGAR	5º LUGAR
FEMININO	1º LUGAR	2º LUGAR	3º LUGAR	4º LUGAR	5º LUGAR

## **REVEZAMENTO 42K - Dupla, Quarteto e Quinteto**

MASCULINO	1º LUGAR	2º LUGAR	3º LUGAR
FEMININO	1º LUGAR	2º LUGAR	3º LUGAR
MISTO	1º LUGAR	2º LUGAR	3º LUGAR

## **FAIXA ETÁRIA - SOLO MASCULINO E FEMININO 42K, 21K, 14K E 7K**

ATÉ 24 ANOS	1º LUGAR	2º LUGAR	3º LUGAR
ATÉ 34 ANOS	1º LUGAR	2º LUGAR	3º LUGAR
ATÉ 44 ANOS	1º LUGAR	2º LUGAR	3º LUGAR
ATÉ 54 ANOS	1º LUGAR	2º LUGAR	3º LUGAR
ATÉ 64 ANOS	1º LUGAR	2º LUGAR	3º LUGAR
ACIMA DE 65 ANOS	1º LUGAR	2º LUGAR	3º LUGAR

## **MAIORES ASSESSORIAS ESPORTIVAS**

1º LUGAR	2º LUGAR	3º LUGAR	4º LUGAR	5º LUGAR
----------	----------	----------	----------	----------



# COLETA SELETIVA

**DESCARTE OBRIGATÓRIO DE RESÍDUOS**



- O plano de gestão prevê a coleta e separação de resíduos recicláveis e orgânicos, além de rejeitos. Os resíduos recicláveis são encaminhados para a Cooperativa Coco e Cia os resíduos orgânicos são compostados em floras e viveiros em Ubatuba.
- O atleta terá que realizar o descarte de resíduos logo após sair da área de hidratação (demarcada com gradil no PC). Não é permitido passar deste ponto carregando qualquer tipo de resíduo, seja ele orgânico ou reciclável;
- O atleta que for flagrado desrespeitando a regra acima será **DESCCLASSIFICADO** da prova;
- Os atletas devem portar seu meio próprio de hidratação a fim de reduzir a quantidade de resíduos gerados pelo evento;

**NUNCA, EM HIPÓTESE ALGUMA, DEIXE QUALQUER TIPO DE LIXO PARA TRÁS. O QUE ENTROU COM VOCÊ NA TRILHA, SAI COM VOCÊ DA TRILHA!**

PARCERIA  
**OFICIAL**

**Epic**  
fotos

**adventuremag**



**COMPRE OS PACOTES DE FOTOS COM DESCONTOS ESPECIAIS**  
**[CLIQUE AQUI](#)**



▶ **MAIS INFORMAÇÕES**



**ENTRE EM CONTATO VIA WHATSAPP**

**(11) 91775.2270**

**[CLIQUE AQUI](#)**

**REGULAMENTO**

**[CLIQUE AQUI](#)**

**NOSSO SITE**

**[CLIQUE AQUI](#)**



outdoor sports

## CALENDÁRIO 2026



21,22 E 23 DE  
MAIO DE  
2026

### KTR ULTRA DA CANASTRA

SERRA DA CANASTRA

**VAGAS ESGOTADAS**

[VER EVENTO](#)



3 DE  
OUTUBRO  
DE 2026

### DESAFIO 28 PRAIAS

UBATUBA - COSTA CENTRAL

**SAVE THE DATE**

[VER EVENTO](#)



7 DE  
NOVEMBRO  
DE 2026

### KTR ILHABELA

ILHABELA - SP

**SAVE THE DATE**

[VER EVENTO](#)



5 DE  
DEZEMBRO  
DE 2026

### DESAFIO 28 PRAIAS

UBATUBA - ETAPA LUA

**SAVE THE DATE**

[VER EVENTO](#)

## PATROCÍNIO



# BROOKS

## CARRO OFICIAL



## REALIZADORA



## MAPAS OFICIAIS

# wikiloc

## PARCEIROS



