

BRIEFING **SOBRE A PROVA.**

Olá, corredores e corredoras!

Sejam muito bem-vindos à Mantiqueira Trail Run.

Preparem-se para viver uma verdadeira experiência de **Trail Run Raiz**, em um dos cenários mais desafiadores e belos do país.

Para que sua prova seja segura e inesquecível, leiam atentamente as informações técnicas do nosso percurso e as recomendações de segurança.

O Terreno e o Circuito;

O nosso circuito foi desenhado para extrair o melhor do trail run raiz. Dependendo da distância escolhida, você enfrentará variações de altimetria e terrenos técnicos que exigem total atenção. O percurso é composto por:

- Trilhas fechadas e estradas de terra.
- Montanhas com trechos de inclinações acentuadas (subidas e descidas técnicas).
- Obstáculos naturais como raízes, pedras soltas e fixas.
- Passagens por águas rasas (riachos/córregos).
- Trechos fascinantes com passagens por cavernas.

Equipamentos Obrigatórios e Recomendados;

A segurança começa pela sua preparação e vestimenta.

Para encarar a Serra da Mantiqueira, os seguintes itens são primordiais:

- Tênis de Trail Run (**Primordial**): Não corra de tênis liso de asfalto. É indispensável o uso de calçado com garras (**solado tratorado**) específico para este tipo de terreno, garantindo aderência na lama, pedras e inclinações.

- Mochila ou Colete de Hidratação: A hidratação de forma autônoma é fundamental.

Garanta que está levando água suficiente para os intervalos entre as hidratações oficiais.

- Repelente: O contato intenso com a natureza e suas situações exige proteção contra insetos.

Aplique antes de largar e, se necessário, leve um frasco pequeno.

- Luvas de proteção (Recomendado): Se você tiver disponibilidade, use luvas. Elas serão muito úteis para apoiar as mãos em pedras, raízes ou nas cordas de segurança.

Sinalização e Segurança no Percurso;

Você não estará sozinho. Montamos uma estrutura para que você foque apenas em correr e curtir a paisagem. O percurso estará totalmente demarcado com:

- Fitas laranjas presas na vegetação (sinal principal de rota correta).
- Fitas zebreadas e placas oficiais da organização indicando direções e quilometragens.
- Staffs orientando nos pontos críticos e cruzamentos.
- Cordas de segurança instaladas nos trechos de maior inclinação ou dificuldade técnica para auxílio na subida ou descida.
- Brigadistas de prontidão posicionados estrategicamente em áreas isoladas para qualquer atendimento de primeiros socorros.

Att. Sandro José Pereira
Diretor Técnico do Percurso

BRIEFING

OUTROS INFORMATIVOS.

-RETIRADA DE KIT

SÁBADO: 31/10/2026;

LOCAL: Praça Pinho Bravo - Av. Emílio Ribas, 3916-3958 — Vila Capivari, Campos do Jordão.

HORÁRIO: 14h às 18:30h

- Para a retirada do seu kit o Atleta deverá mostrar o comprovante enviado por e-mail de confirmação da sua inscrição, trazer impresso e preenchido o Termo de Responsabilidade e o Social (1 Pack de Sabonetes ou 1 cx grande de pasta dental ou deixar o pagamento da taxa de R\$15,00 reais com a organização que será revertido na compra destes itens e doado ao Fundo Social da Cidade, conforme consta em nosso regulamento.

DOMINGO: 01/11/2026;

LOCAL: Praça Pinho Bravo - Av. Emílio Ribas, 3916-3958 — Vila Capivari, Campos do Jordão.

HORÁRIO: A partir das 6:00h até 7:30h.

- Para a retirada do seu kit o Atleta deverá mostrar o comprovante enviado por e-mail de confirmação da sua inscrição, trazer impresso e preenchido o Termo de Responsabilidade e o Social (1 Pack de Sabonetes ou 1 cx grande de pasta dental ou deixar o pagamento da taxa de R\$15,00 reais com a organização que será revertido na compra destes itens e doado ao Fundo Social da Cidade, conforme consta em nosso regulamento.

LARGADA OCIAL:

- 07:30h – Abertura do Grid para todas as modalidades.
- 08:00h – Largada **GERAL**;

ATENÇÃO A TODAS AS CATEGORIAS:

Cheguem com antecedência para agilizar a entrada na Arena evitando assim congestionamentos e atrasos, que poderão ocasionar a perda da sua largada.

PODIUM:

- 11:00h – Terá início a partir das (11:00h) conforme o fechamento das categorias **6k/13k e 21k**.

PREMIAÇÃO:

- Podium com troféu personalizado aos 5 (cinco) primeiros colocados das distâncias 21k/13k/6k (masculino e feminino) conforme regulamento.
- Haverá uma premiação especial Geral com Troféu Exclusivo aos 5 (cinco) primeiros colocados das distâncias 21k/13k/6k (masculino e feminino) e brindes de apoiadores.

6k

Gráfico da altimetria e hidratação.

Este circuito possuirá 1 ponto de hidratação no km 3,89 e a hidratação+ frutas na chegada.



13k

Gráfico da altimetria e hidratação.

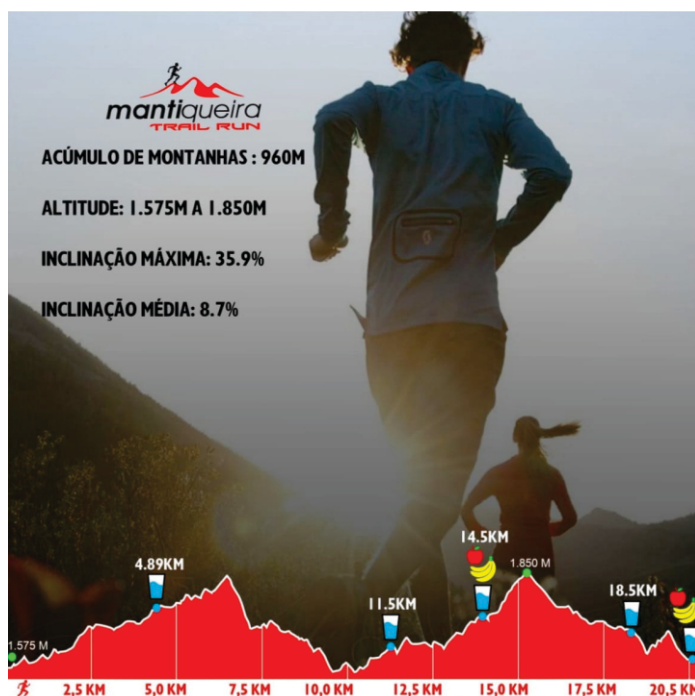
Este circuito possuirá 1 ponto de hidratação no km 4,89, 1 ponto no km 8,13 1 ponto no km 11,0 e a hidratação+frutas na chegada.



21k

Gráfico da altimetria e hidratação.

Este circuito possuirá 1 ponto de hidratação no km 4,89, 1 ponto no km 11,5 1 ponto hidratação+frutas no km 14,5, 1 ponto de hidratação no km 18,5 e a hidratação+frutas na chegada.



ATENÇÃO:

**NÃO DESCARTE SEU LIXO FORA DOS PONTOS DE HIDRATAÇÃO, COM PENA DE DESCLASSIFICAÇÃO!
NÃO DESCARTAR LIXO NAS TRILHAS TODO O NOSSO CIRCUITO ESTA EM ÁREA DE PROTEÇÃO AMBIENTAL
E PROPRIEDADES PARTICULARES. **AJUDE A PRESERVAR A NATUREZA!****

-SINALIZAÇÃO DA PROVA:

Fiquem atentos a sinalização!

Seguem abaixo exemplos de placas e sinalização que estarão em nosso circuito.



Dicas da Organização!

- 1ª - Levar sua alimentação de costume e hidratação;
- 2ª - Fiquem atentos com os cruzamentos de vias na prova;
- 3ª - Tenha atenção redobrada nas descidas de algumas trilhas e estradas;
- 4ª - Atenção nas divisões de categorias teremos placas de sinalização;
- 5ª - Em estradas nunca ande na contramão;
- 6ª - Preserve a natureza do local;
- 7ª - Respeite o seu colega de competição.



A Mantiqueira Trail Run será uma prova exclusiva em suas trilhas, passará por regiões de grande altitude com montanhas em um nível de desafio alto, desejamos a todos uma experiência inesquecível, obrigado pela presença e a todos uma ótima e abençoada prova!