



CORTA MATO SURVIVAL RUN

2017

LIVRO DA PROVA

**Os atletas devem ler este manual e todas as referências indicadas no mesmo.
Nele você encontra informações para a conclusão da Corta Mato Survival Run 2017.**



LIVRO DA PROVA CORTA MATO SURVIVAL RUN

Data cria.: 12/01/2015
Data atua.: 11/07/2017

livro_da_prova_2017_v0_2.doc



– SIMPLEMENTE PARA QUEM NÃO TEM MEDO DE DESAFIOS –



LIVRO DA PROVA CORTA MATO SURVIVAL RUN

Data cria.: 12/01/2015

Data atua.: 11/07/2017

livro_da_prova_2017_v0_2.doc

O conteúdo deste manual deve ser plenamente compreendido pelos atletas. Leia até o fim. Depois leia do fim para o início. Depois leia de cabeça para baixo. E finalmente leia novamente. No momento que estiver dirigindo-se para a linha de largada você deve ter este manual em sua mente e cada informação deve fazer parte do seu instinto natura como calçar seu tênis para correr.

Para informações adicionais veja nosso web site em www.cortamato.com.br, onde você irá encontrar outras informações interessante.

©corta mato survival run





LIVRO DA PROVA CORTA MATO SURVIVAL RUN

Data cria.: 12/01/2015
Data atua.: 11/07/2017

livro_da_prova_2017_v0_2.doc

DESIDERATA

Vá placidamente por entre o barulho e a pressa e lembre-se da paz que pode haver no silêncio.

Tanto quanto possível, sem sacrificar seus princípios, conviva bem com todas as pessoas.

Diga a sua verdade calma e claramente e ouça os outros, mesmo os estúpidos e ignorantes, pois eles também têm sua história. Evite as pessoas vulgares e agressivas, elas são um tormento para o espírito.

Se você se comparar aos outros, pode tornar-se vaidoso ou amargo, porque sempre existirão pessoas superiores e inferiores a você.

Usufrua suas conquistas, assim como seus planos. Manter-se interessado em sua própria carreira, mesmo que humilde, é um bem verdadeiro na sorte incerta dos tempos.

Tenha cautela em seus negócios, pois o mundo é cheio de artifícios, mas não deixe isso te cegar à virtude que existe. Muitos lutam por ideais nobres e por toda parte a vida é cheia de heroísmo.

Seja você mesmo. Sobretudo, não finja afeições.

Não seja cínico sobre o amor, porque, apesar de toda aridez e desencantamento, ele é tão perene quanto a relva.

Aceite gentilmente o conselho dos anos, renunciando com benevolência às coisas da juventude.

Alimente a força do espírito para ter proteção em um súbito infortúnio. Mas não se torture com temores imaginários. Muitos medos nascem da solidão e do cansaço.

Adote uma disciplina sadia, mas não seja exigente demais. Seja gentil consigo mesmo.

Você é filho do Universo, assim como as árvores e as estrelas. Você tem o direito de estar aqui. E mesmo que não lhe pareça claro, o Universo, com certeza, está evoluindo como deveria.

Portanto, esteja em paz com Deus, não importa como você O conceba.

E, quaisquer que sejam as suas lutas e aspirações no ruidoso tumulto da vida, mantenha a paz em sua alma.

Apesar de todas as falsidades, maldades e sonhos desfeitos, este ainda é um belo mundo. Alegrese. Empenhe-se em ser feliz.

Max Ehrmann, 1927



LIVRO DA PROVA CORTA MATO SURVIVAL RUN

Data cria.: 12/01/2015

Data atua.: 11/07/2017

livro_da_prova_2017_v0_2.doc

INFORMAÇÕES IMPORTANTES SOBRE A CORRIDA

Corrida de sobrevivência não é uma corrida de obstáculos, muito menos uma corrida de aventura ou uma ultramaratona, mas uma combinação de tudo isso e muito mais. Corrida de sobrevivência exige do atleta adaptação ao ambiente e enfrentamento dos desafios que aparecem. Corrida de sobrevivência não pretende ser perigosa, ela É perigosa! Por este motivo para as modalidades mais longas só é possível participar após envio do curriculum e somente é aceito quem está realmente fisicamente e mentalmente preparados para enfrentar desafios extremos!

A **Corta Mato Survival Run** é uma corrida de trilha que oferece ao atleta quatro distâncias: 12, 25(33), 57K e 180K, distribuídas em três modalidades: Civil, Militares e Operações Especiais.

12k

Esta distância é destinada aos atletas que já possuem alguma experiência em corridas de trilha e buscam desafios maiores. Mesmo sendo uma distância pequena não é recomendada como porta de entrada para corrida em trilhas, pois a altimetria é extremamente elevada e os 12K é só um nome, geralmente o atleta enfrenta até 19k. Para esta distância a altimetria média é de aproximadamente 850m.

25k(39k)

Nesta distância já temos atletas com uma boa bagagem em provas de trilha e que estão buscando desafios maiores ou se preparando para outras provas. 25K também não passa de um nome, pois o atleta pode enfrentar distâncias de até 39K. Altimetria próxima a 2.000m!

57k

57K já é classificada como ultra maratona!!! Mas quem correr 57, corre 60 e por que não até 63???! Aqui não tem choro!!! Mente e corpo tornam-se uma máquina integrada que funciona com um único propósito!!! Chegar ao fim!!! Como um exterminador do futuro podemos dizer que estes atletas são verdadeiros “mutantes” E a altimetria passa facilmente dos 2.000m!!!



LIVRO DA PROVA CORTA MATO SURVIVAL RUN

Data cria.: 12/01/2015

Data atua.: 11/07/2017

livro_da_prova_2017_v0_2.doc

180k – CERRADO CHALLENGE MULTIDAY

Os 180K são desenvolvidos em três dias onde atletas experiente irão por a prova seu físico e mental!!! Aqui não é espaço para iniciantes!!! Não tem choro!!! Mente e corpo tornam-se uma máquina integrada que funciona com um único propósito!!! Chegar ao fim!!! Como um exterminador do futuro podemos dizer que estes atletas são verdadeiros “mutantes” E a altimetria passa facilmente dos 7.000m!!!

CIVIL

Nesta modalidade o atleta precisa portar somente os itens obrigatórios:

- Sistema de hidratação;
- Sistema de iluminação;
- Apito;
- Manta térmica;
- Kit de Primeiros socorros.

MILITAR

Nesta modalidade o atleta precisa além de portar os itens obrigatórios, veja acima, DEVE largar com **10Kg** em sua mochila. Sendo que nos pontos de checagem é aceito uma diferença, a menos, de até 04Kg.

OPERAÇÕES ESPECIAIS

Nesta modalidade o atleta precisa além de portar os itens obrigatórios, veja acima, DEVE largar com **15Kg** em sua mochila. Sendo que nos pontos de checagem é aceito uma diferença, a menos, de até 04Kg.



LIVRO DA PROVA CORTA MATO SURVIVAL RUN

Data cria.: 12/01/2015
Data atua.: 11/07/2017

livro_da_prova_2017_v0_2.doc

AGRADECIMENTOS

Organizar e promover uma prova de trilha em condições tão extremas não é possível sem o apoio de outras pessoas.

Então preciso agradecer algumas delas e já peço desculpas se esquecer do nome de alguém.

Minha família.

Aos voluntários que tão gentilmente realizam este trabalho.

Aos voluntários da comunidade.

A TODOS os atletas por confiarem e acreditarem na organização e realização da prova.

Meu MUITO obrigado a todos!!!

Frank Ned



LIVRO DA PROVA CORTA MATO SURVIVAL RUN

Data cria.: 12/01/2015

Data atua.: 11/07/2017

livro_da_prova_2017_v0_2.doc

Clima e terreno

Temperatura média em julho:

- durante o dia 30,8°C
- durante a noite 12,9°C

Clima **EXTREMAMENTE** seco, onde a umidade podendo chegar até 13%. Isso é um índice menor que o deserto do Saara!!!

Raramente chove neste período do ano.

O terreno é cerrado, com subidas e descidas com elevado grau de inclinação, pedras soltas, cascalho o que pode tonar-se bem escorregadio. Você irá enfrentar um percurso de poucas sombras, poeira, alguns pontos e vegetação densa, pastos e raramente irá cruzar com moradores da região.

Pré-corrída

Todo equipamento obrigatório para os atletas das distâncias de 12, 25(39) e 57K serão verificados antes da largada. Para os atletas dos 180K serão verificados um dia antes no acampamento base. Cada atleta deve apresenta-los no momento da verificação ou sempre que for solicitado por membros da organização, que estão autorizados a realizar vistoria, se necessário, nos check-points.

Numeral

Todos os atletas devem portar, de forma visível, seu número de prova.

Itens extras

Tenha certeza de estar equipado com todos os itens, além dos obrigatórios, que considerar necessário para a realização da prova com eficiência e segurança.

**LEIA O REGULAMENTO DA PROVA!!!
LEIA O REGULAMENTO DA PROVA!!!
LEIA O REGULAMENTO DA PROVA!!!**



LIVRO DA PROVA CORTA MATO SURVIVAL RUN

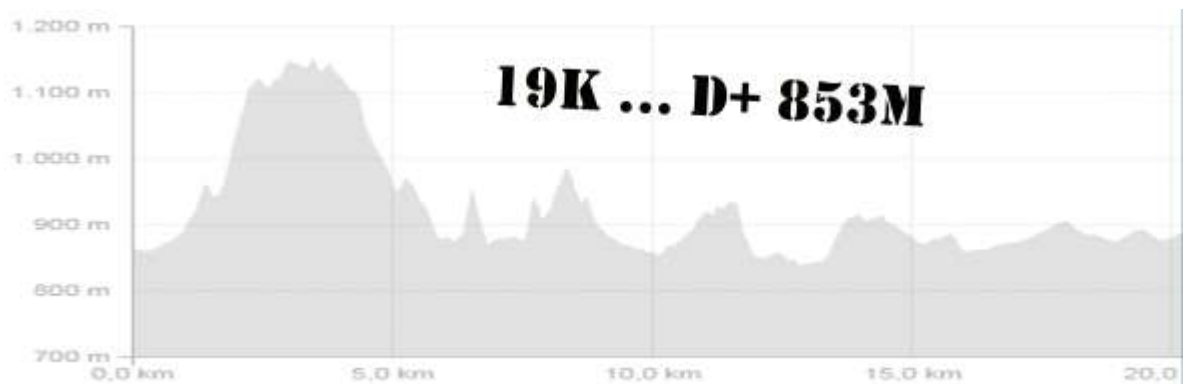
Data cria.: 12/01/2015
Data atua.: 11/07/2017

livro_da_prova_2017_v0_2.doc

SOBRE 12K

Os atletas desta distância largam **PONTUALMENTE às 5h!**

Irão, inicialmente percorrer um trecho de trilha bem definida e uns 500m de Cerrado para ter um gostinho do que vem pela frente, **1K**, logo após irão enfrenta uma subida **FORTE** de aproximadamente 2k. Entrarão no cerrado onde não existe trilha o deslocamento será realizado pela orientação das marcações com fita zebrada, **2K**. Terão uma forte descida de **1K**. Enfrentarão mais 2 subidas com descidas fortes até chegarem a uma trilha bem definida que permite bom desenvolvimento de corrida. Aproximadamente no **Km 12** entrarão em um córrego e irão deslocar aproximadamente **2K** dentro deste ambiente, passando por dois pequeno poços. Na sequência finalizam **5K** de estrada/trilha até a linha de chegada que é o mesmo local da largada.



Altimetria de aproximadamente **853m**.

- Hidratação: 07K - córrego.
- Hidratação: 08K - córrego.
- Hidratação: 10K - córrego.
- Hidratação: 12K - córrego.



LIVRO DA PROVA CORTA MATO SURVIVAL RUN

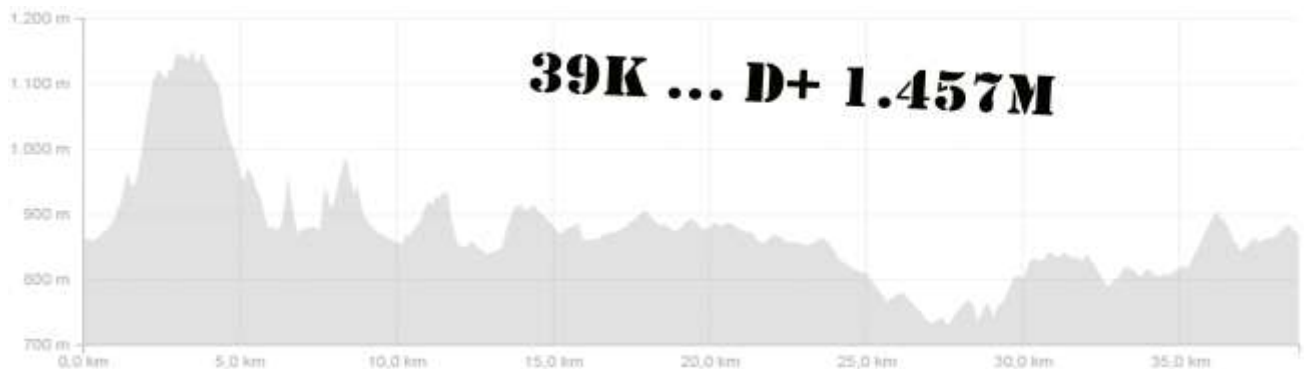
Data cria.: 12/01/2015
Data atua.: 11/07/2017

livro_da_prova_2017_v0_2.doc

SOBRE 25(39)K

Os atletas desta distância largam **PONTUALMENTE às 5h!**

Irão, inicialmente percorrer um trecho de trilha bem definida e uns 500m de Cerrado para ter um gostinho do que vem pela frente, **1K**, logo após irão enfrenta uma subida **FORTE** de aproximadamente 2k. Entrarão no cerrado onde não existe trilha o deslocamento será realizado pela orientação das marcações com fita zebrada, **2K**. Terão uma forte descida de **1K**. Enfrentarão mais 2 subidas com descidas fortes até chegarem a uma trilha bem definida que permite bom desenvolvimento de corrida. Aproximadamente no **Km 12** entrarão em um córrego e irão deslocar aproximadamente **2K** dentro deste ambiente, passando por dois pequeno poços. Na sequência finalizam **5K** de estrada/trilha até alcançar a sede da fazenda. Entrarão no estradão onde será desenvolvido aproximadamente **20K** com relativa altimetria. No estradão as marcações estarão aproximadamente de Km a Km.



Altimetria total: 1.457m

Hidratação:

- Hidratação: 07K - córrego.
- Hidratação: 08K - córrego.
- Hidratação: 10K - córrego.
- Hidratação: 12K – córrego
- Hidratação: 19K – Galões
- Hidratação: 28K – córrego



LIVRO DA PROVA CORTA MATO SURVIVAL RUN

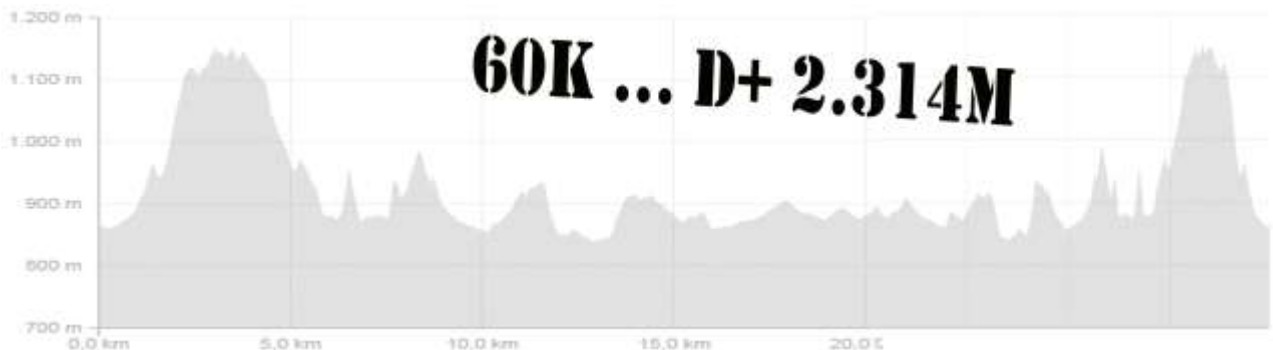
Data cria.: 12/01/2015
Data atua.: 11/07/2017

livro_da_prova_2017_v0_2.doc

SOBRE 57K

Os atletas desta distância largam **PONTUALMENTE às 5h!**

irão, inicialmente percorrer um trecho de trilha bem definida e uns 500m de Cerrado para ter um gostinho do que vem pela frente, **1K**, logo após irão enfrentar uma subida **FORTE** de aproximadamente 2k. Entrarão no cerrado onde não existe trilha o deslocamento será realizado pela orientação das marcações com fita zebrada, **2K**. Terão uma forte descida de **1K**. Enfrentarão mais 2 subidas com descidas fortes até chegarem a uma trilha bem definida que permite bom desenvolvimento de corrida. Aproximadamente no **Km 12** entrarão em um córrego e irão deslocar aproximadamente **2K** dentro deste ambiente, passando por dois pequeno poços. Na sequência finalizam **5K** de estrada/trilha até alcançar a sede da fazenda. Entrarão no estradão onde será desenvolvido aproximadamente **20K** com relativa altimetria. No estradão as marcações estarão aproximadamente de Km a Km. Com 40K chegarão novamente à sede da fazenda e enfrentarão os **20K** finais refazendo o percurso inicial no sentido contrário



Altimetria total: 2.314m

Hidratação:

- Hidratação: 07K - córrego.
- Hidratação: 08K - córrego.
- Hidratação: 10K - córrego.
- Hidratação: 12K - córrego.
- Hidratação: 19K – Galões.
- Hidratação: 28K – córrego
- Hidratação: 40K – Galões
- Hidratação: 46K – córrego
- Hidratação: 48K – córrego
- Hidratação: 50K – córrego



LIVRO DA PROVA CORTA MATO SURVIVAL RUN

Data cria.: 12/01/2015

Data atua.: 11/07/2017

livro_da_prova_2017_v0_2.doc

• SOBRE 180K - CERRADO CHALLENGE MULTIDAY

Esta etapa será desenvolvida em três dias, mas o atleta será transportado pela organização para o acampamento base um dia antes.

- 13/Jul./17 (quinta-feira) – 10h30 – deslocamento para acampamento base.
- Estágio 1 – 14/Jul./17
 - Largada: 06h, 70Km
- Estágio 2 – 15/Jul./17
 - Largada: 07h, 53Km
- Estágio 3 – 16/Jul./17
 - Largada: 4h30, 57Km

Nos acampamentos será disponibilizado:

- água natural para beber;
- água fervida para preparação de alimentos;
- Local para armar rede;
- Banheiro rústico (buraco no chão) – papel higiênico;
- Nem todos os dias terá estrutura para banho:
 - No acampamento base o banho pode ser tomado no Rio Maranhão;
 - No acampamento 1 não terá estrutura para banho;
 - No acampamento 2 terá estrutura rústica para banho.



LIVRO DA PROVA CORTA MATO SURVIVAL RUN

Data cria.: 12/01/2015
Data atua.: 11/07/2017

livro_da_prova_2017_v0_2.doc

ITENS OBRIGATÓRIOS

ITEM	12K(19K)	25K(39K)	57K	180K
Numeral de peito	X	X	X	X
Mochila de hidratação (2,5 litros)	X	X	X	X
Manta térmica	X	X	X	X
Apito	X	X	X	X
Luz de cabeça	X	X	X	X
Alimentação que irá consumir na prova	X	X	X	X
Rede para dormir				X
Bússola				X
Repelente de insetos				X
Faca				X
Capsula de sal	X	X	X	X
Medicamento para dor	X	X	X	X
Desinfetante	X	X	X	X
Esparadrapo para curativo	X	X	X	X
Pinça	X	X	X	X
06 agulhas de 17G (1,3mm)	X	X	X	X
Bandagem para tratamento de bolhas nos pés	X	X	X	X
Purificador de água	X	X	X	X
Bastões de luz química	X	X	X	X

CONSIDERAÇÕES FINAIS

- Leia o regulamento em: <http://www.cortamato.com.br/>
- Não descarte lixo no ambiente;
- Seja gentil com os voluntários e moradores das comunidades;
- Faça uma prova com segurança e respeite seus limites!!!



LIVRO DA PROVA CORTA MATO SURVIVAL RUN

Data cria.: 12/01/2015
Data atua.: 11/07/2017

livro_da_prova_2017_v0_2.doc

BOA PROVA!!!!

