



# **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

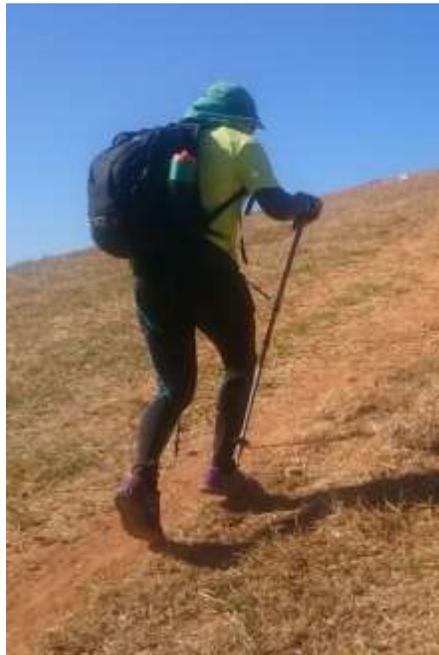
Data cria.: 12/01/2015  
Data atua.: 11/07/2017

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](http://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

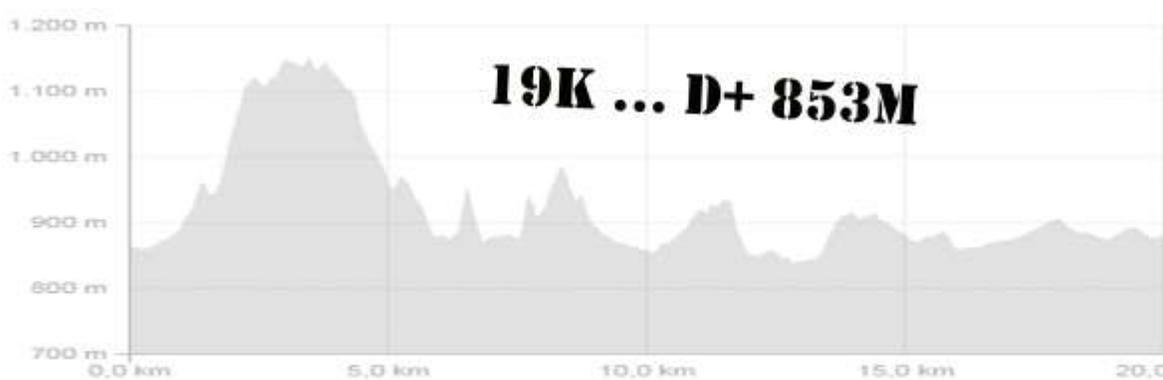
Data atua.: 11/07/2017

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 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 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

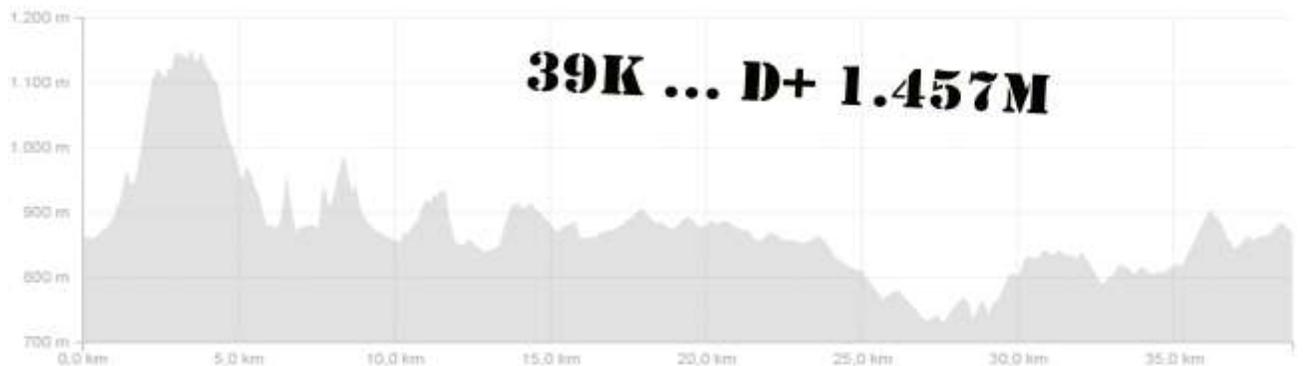
Data cria.: 12/01/2015  
Data atua.: 11/07/2017

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!!!!**

