



# **CORTA MATO SURVIVAL RUN**

---

## **2018**

### **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 2018.**

---



# LIVRO DA PROVA CORTA MATO SURVIVAL RUN

Data cria.: 12/01/2015  
Data atua.: 26/12/2017

livro\_da\_prova\_2018\_v0\_1.doc



**– SIMPLEMENTE PARA QUEM NÃO TEM MEDO DE DESAFIOS –**



# LIVRO DA PROVA CORTA MATO SURVIVAL RUN

Data cria.: 12/01/2015

Data atua.: 26/12/2017

livro\_da\_prova\_2018\_v0\_1.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.: 26/12/2017

livro\_da\_prova\_2018\_v0\_1.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.: 26/12/2017

livro\_da\_prova\_2018\_v0\_1.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 três distâncias: 19 a 25K, 32 a 43K e 55 a 63K, distribuídas em uma modalidade: Civil.

### **T-800 (19 a 25K)**

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 19K é só uma ILUSÃO, geralmente o atleta enfrenta até 25k. Para esta distância a altimetria média é de aproximadamente 1.130m.

### **T-1000 (32 a 43K)**

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. 32K também não passa de uma moragem, pois o atleta pode enfrentar distâncias de até 43K. Altimetria próxima a 2.300m!

### **T-1200 (55 a 63K)**

55K já é classificada como ultra maratona!!! Mas quem correr 55, corre 63 e por que não até 67???! 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 2.700m!!!



# LIVRO DA PROVA CORTA MATO SURVIVAL RUN

Data cria.: 12/01/2015  
Data atua.: 26/12/2017

livro\_da\_prova\_2018\_v0\_1.doc

## CIVIL – ITENS OBRIGATÓRIOS -

- Numeral de peito;
- Equipamento de hidratação com o MÍNIMO de 2 litros;
- Manta térmica;
- Apito;
- Luz de cabeça;
- Toda alimentação que iria consumir na prova;
- Kit de medicamento que DEVE incluir:
  - Cápsulas de sal;
  - Medicamento para dor;
  - Desinfetante;
  - Esparadrapo para curativos;
  - pinça;
  - 06 agulhas de 17G (1,3mm);
  - Bandagem para tratamento de bolhas e inflamações nos pés;
  - Purificador de água;
  - 02 bastões de luz química;

**ATENÇÃO: Os itens são obrigatórios para TODAS as categorias!!!**



# LIVRO DA PROVA CORTA MATO SURVIVAL RUN

Data cria.: 12/01/2015  
Data atua.: 26/12/2017

livro\_da\_prova\_2018\_v0\_1.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 a 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.: 26/12/2017

livro\_da\_prova\_2018\_v0\_1.doc

## Clima e terreno

Temperatura média em novembro:

- durante o dia 26°C
- durante a noite 18°C

Clima **CHUVOSO**, mesmo assim podem existir momentos de sol escaldante!!!

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 de TODAS as distâncias serão verificados antes da largada. 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.: 26/12/2017

livro\_da\_prova\_2018\_v0\_1.doc

## SOBRE T-800 (19 A 25K)

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 zebra, **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.



**Desnível total acumulado: 2.230m, sendo D+ 1.130m.**

- 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.: 26/12/2017

livro\_da\_prova\_2018\_v0\_1.doc

## SOBRE T-1000 (32 A 43K)

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 zebra, **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.



**Desnível total acumulado: 4.600m, sendo D+ 2.300m.**

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.: 26/12/2017

livro\_da\_prova\_2018\_v0\_1.doc

## SOBRE T-1200 (55 A 63K)

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 zebra, **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



**Desnível total acumulado: 5.400m, sendo D+ 2.700m.**

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.: 26/12/2017

livro\_da\_prova\_2018\_v0\_1.doc

## 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!!!

**BOA PROVA!!!!!!**

