



# CIRCUITO DAS SERRAS

06Km • 12Km • 21Km

## • GUIA DO ATLETA •

SERRA DA BOCAINA – SÃO JOSÉ DO BARREIRO / SP

Última atualização – 30 de setembro de 2025

\*As informações a seguir podem ser atualizadas até a data do evento.

## • PROGRAMAÇÃO GERAL



DATA	HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
QUINTA-FEIRA 02/10/2025	10h - 19h	ENTREGA DE KIT	LOJA TRACK & FIELD São Paulo
SEXTA-FEIRA 03/10/2025	10h - 17h		
SÁBADO 04/10/2025	14h - 19h	ENTREGA DE KIT	PRAÇA CORONEL CUNHA LARA São José do Barreiro / SP
DOMINGO 05/10/2025	08h	LARGADA 21Km	PRAÇA CORONEL CUNHA LARA São José do Barreiro / SP
	08h30	LARGADA 12Km	
	09h	LARGADA 06Km	
	12h	PREMIAÇÃO GERAL	

COMO CHEGAR



LOJA TRACK & FIELD – SÃO PAULO  
Rua Bueno Brandão, 68 – Vila Nova Conceição, SP

COMO CHEGAR



PRAÇA CORONEL CUNHA LARA  
Praça Coronel Cunha Lara – São José do Barreiro / SP

## • DOCUMENTOS OBRIGATÓRIOS | ENTREGA DE KIT



1. Apresentar documento de identificação (RG / CNH) na retirada do kit de participação
2. Ficha Médica e o Termo de Responsabilidade (entregar impressa, preenchida e assinada na retirada do kit de participação)
3. A retirada de Kit poderá ser efetivada por terceiros mediante apresentação de autorização específica para este fim, cópia de um documento de identificação com foto do participante e Ficha Médica e Termo de Responsabilidade preenchida e assinada pelo participante.
4. Zelando pela saúde de todos e pela logística do evento, exigimos de todos os atletas um atestado médico válido (de no máximo 1 ano de validade).  
Entregue-o na entrega de kit do evento. (APENAS PARA 42KM)

DOWNLOAD

DOWNLOAD

MODELO

## Track & Field

### LISTA DE INSCRITOS

LISTA

02.OUTUBRO.25 (QUINTA-FEIRA) - Das 10h00 às 19h00

03.OUTUBRO.25 (SEXTA-FEIRA) - Das 10h00 às 17h00

LOJA TRACK & FIELD – SÃO PAULO

Rua Bueno Brandão, 68 – Vila Nova Conceição, SP

COMO CHEGAR

04.OUTUBRO.25 (SÁBADO) - Das 11h00 às 17h00

SÃO JOSÉ DO BARREIRO / SP

Praça Coronel Cunha Lara – São José do Barreiro / SP

COMO CHEGAR

### ATENÇÃO

NÃO TEREMOS ENTREGA DE KIT NO DIA DA PROVA. PROGRAME-SE!

PARA SUA SEGURANÇA, É OBRIGATÓRIO O USO DA CAMISETA OFICIAL DO EVENTO DURANTE TODO O PERCURSO.

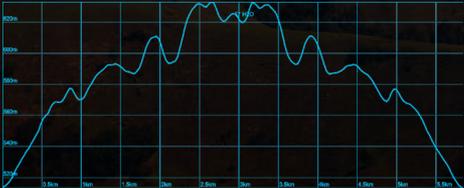


# CIRCUITO DAS SERRAS

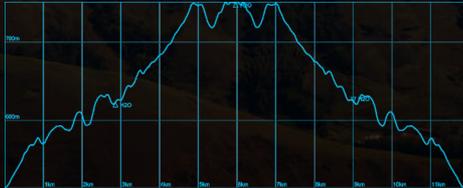
06Km · 12Km · 21Km



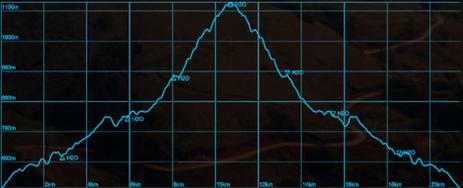
**06Km • 205 D+**



**12Km • 415 D+**



**21Km • 816 D+**



## • AUTOSSUFICIÊNCIA

O Desafio das Serras é regida pelo princípio da corrida individual de autossuficiência. Ou seja, cada corredor deve ser capaz de organizar a sua própria sobrevivência entre a largada e a chegada, a partir do ponto de vista da alimentação, hidratação, vestuário e segurança, de modo que o corredor possa enfrentar e resolver sem a ajuda da organização os problemas encontrados nas montanhas e no qual a corrida acontece.

Para participar do Desafio das Serras, o atleta deve estar ciente de:

- Ser plenamente consciente de que nesta atividade, a segurança na montanha depende da capacidade de cada corredor para resolver as adversidades encontradas.
- Obter antes da corrida, capacidade de autonomia na montanha que lhe permita resolver, sem a ajuda da organização, os problemas que podem ser encontrados neste tipo de prova, especialmente aqueles relacionados:
  - Às condições meteorológicas, que podem ser muito difíceis na montanha (vento, frio, chuva ou sol forte)
  - Aprender a gerir, mesmo quando sozinho, os problemas físicos ou mentais a partir de frio, fadiga, problemas digestivos, dores musculares ou articulares, pequenas feridas, etc.
  - Estar plenamente consciente de que não é papel da organização resolver problemas individuais relacionados com o clima, alimentação, hidratação ou equipamento.
  - Ser plenamente consciente de que nesta atividade, a segurança na montanha depende da capacidade de cada corredor para resolver as adversidades enfrentadas na montanha.



## • REGRAS PERCURSO

### • PULSEIRAS

Durante os percursos serão entregues pulseiras (diferentes cores) em pontos específicos.

É obrigatório o uso das mesmas, em lugar visível, durante todo o percurso.

Na chegada de cada dia você vai devolver para a organização para comprovação de realização do percurso.

Será motivo de desclassificação finalizar a prova sem estar com todas as pulseiras.

### • MARCAÇÃO PERCURSO

Ambos os percursos serão demarcados pela organização. Portanto não exigirá aos atletas terem conhecimento de navegação. No entanto durante o percurso, se não encontrar fitas demarcando o mesmo e estiver com dúvidas, retorne até a última fita encontrada e ache o caminho correto.

### • CAMISETA OFICIAL

Para sua segurança, é obrigatório o uso da camiseta oficial do evento durante todo o percurso, sendo automaticamente desclassificado o atleta que não fizer uso da mesma.

### • NÚMERO DE PEITO

A cada atleta será fornecido um número de identificação com chip.

O mesmo deve ser fixado de forma visível, na altura do abdômen para que o fiscal de percurso, largada e chegada tenham eficácia na cronometragem.

### • DESISTÊNCIA

Caso o atleta decida abandonar a prova, será obrigatório notificar o posto de controle (PC) mais próximo ou a equipe de resgate.







06Km - 12Km - 21Km

OVERCOME YOUR LIMITS

#circuitodasserras @circuitodasserrasoficial

[www.circuitodasserras.com](http://www.circuitodasserras.com)