CIRCUITO DAS SERRAS

42 KM, 21 KM, 12 KM E 6 KM

• GUIA DO ATLETA •

SERRA DA BOCAINA – SÃO JOSÉ DO BARREIRO / SP

Última atualização – Novembro 2026

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

•PROGRAMAÇÃO GERAL

DATA	HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
Quinta-feira 12/11/26	10h - 19h	**ENTREGA DE KIT**	LOJA TRACK & FIELD São Paulo
Sexta-feira 13/11/26	10h - 17h		
Sábado 14/11/26	12h - 17h	**ENTREGA DE KIT**	PRAÇA CORONEL CUNHA LARA São José do Barreiro / SP
Domingo 15/11/26	7h:00	**LARGADA 21Km e 42Km**	PRAÇA CORONEL CUNHA LARA São José do Barreiro / SP
	7h:30	**LARGADA 12Km**	
	8h:00	**LARGADA 06Km**	
	12h	**PREMIAÇÃO GERAL**	

São Paulo, SP



São José do Barreiro,SP



•DOCUMENTOS OBRIGATÓRIOS | ENTREGA DE KIT

1. Apresentar documento de identificação (RG / CNH) na retirada do kit de participação

DOWNLOAD

2. Ficha Médica e o Termo de Responsabilidade (entregar impressa, preenchida e assinada na retirada do kit de participação)

DOWNLOAD

3. A retirada de Kit poderá ser efetivada por terceiros mediante apresentação de autorização especifica 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.

MODELO

4. Zelando pela saúde de todos e pela logística do evento, exigimos de todos os atletas um atestado médico valido (de no máximo 1 ano de validade). Entregue-o na entrega de kit do evento. (APENAS PARA 42KM)

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.



Serra da Bocaina 2026

astra · Toledo do Brasil Indústria de Balanças Ltda. · REHAU · FEITAL · Track & Field · MITSUBISHI MOTORS · MACOM · ADVENTURE CLUB · SP · SÃO PAULO GOVERNO DO ESTADO Secretaria de Esportes

• 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.




Track & Field
astra
Toledo do Brasil
Indústria de Balanças Ltda.
REHAU
GRUPO
FEITAL
DESDE 1946
MITSUBISHI MOTORS
MACOM
A HOSHIZAKI Company
ADVENTURE CLUB
ASSOCIAÇÃO DOS ESPORTISTAS DE CORRIDA DE AVENTURA
SP
LEI DE INCENTIVO AO ESPORTE
SÃO PAULO
GOVERNO DO ESTADO
Secretaria de Esportes


CIRCUITO
DAS SERRAS
42 KM, 21 KM, 12 KM E 6 KM
OVERCOME YOUR LIMITS
#circuitodasserras @circuitodasserrasoficial
www.circuitodasserras.com