

# GUIA DO ATLETA 22-26 ABRIL, 2025













# CONTEÚDO

03

**CARTA DOS ORGANIZADORES** 

04

INTRODUÇÃO

05

**HISTÓRIA** 

06

DNA DO CÉU E DA TERRA

07

**SUSTENTABILIDADE** 

80

ATLETA DNA

10

LOCAL

11

PROGRAMAÇÃO COMPLETA

15

**KIT ATLETA** 

17

**SKYULTRA - 52K** 

22

29K

27

**MIDDLE - 22K** 

31

SHORT - 13K

35

**PROMO - 05K** 

38

VERTICAL

42

SINALIZAÇÃO DE PERCURSO

44

**PREMIAÇÃO** 

45

**MERCHANDISING OFICIAL** 

48

PROJETO HIDRATAÇÃO





# ORCH NIZADO

Querido atleta,

O grande dia está chegando! E se você está lendo esta carta, significa que aceitou o desafio de viver a Expedition Jaraguá Sky 2025. Para nós, organizadores desta prova, não há palavras que expressem a emoção de recebê-lo para essa jornada nas montanhas de Jaraguá do Sul.

Criamos essa prova para ser muito mais do que uma corrida. Queremos que cada um de vocês sinta o verdadeiro espírito da montanha, a superação em cada subida, a conexão profunda com a natureza e a energia única que só o Trail Running e o Skyrunning podem proporcionar.

Foram meses (ou melhor, anos!) de dedicação, ajustes e aperfeiçoamentos para garantir que essa seja a maior e melhor edição da história. Desde a preparação das trilhas até os mínimos detalhes na estrutura da prova, tudo foi pensado para que sua experiência seja inesquecível.

Sabemos que cada atleta tem sua própria história, seus desafios e motivos para estar aqui. Seja você um estreante buscando sua primeira medalha ou um veterano em busca de novos limites, desejamos que cada passo nessa jornada seja repleto de emoção e conquista.

Respire fundo, sinta a energia da montanha e aproveite cada segundo. Essa experiência ficará para sempre na sua memória, e nós estamos aqui para garantir que seja uma das mais incríveis da sua vida.

Nos vemos na largada (e com um abraço apertado na chegada)!

Com carinho,

ORGANIZADORES – EXPEDITION JARAGUÁ SKY

# INTRODUÇÃO



Chegando ao seu quinto ano de realização, a Expedition Jaraguá Sky se consolidou como uma das principais provas do país e vem conquistando novos fãs todos os anos!

A Jaraguá SkyMarathon é uma prova de corrida de montanha que acontece na cidade de Jaraguá do Sul/SC, um local com relevo, altimetria e características técnicas perfeitas para sediar competições da modalidade.

Se assemelhando muito aos vilarejos europeus, ou até mesmo nossa vizinha Argentina, Jaraguá do Sul possui a cidade aos pés da montanha, facilitando a logística para a relização do evento.

A Jaraguá SkyMarathon vai além de ser apenas uma corrida. É um verdadeiro encontro de pessoas apaixonadas pela corrida de montanha e pela natureza.

É um momento em que pessoas de diferentes lugares se reúnem para compartilhar suas histórias, experiências e desafios. É uma comunidade unida pelo amor à natureza, que busca superar seus limites e alcançar os pontos mais altos da montanha.

FOTOGRAFIA: EMANUEL GALAFASSI



# 5° ANO DE HISTÓRIA

Uma prova em expansão a cada ano, crescendo não só em número de inscritos, mas em visibilidade e nível competitivo.

# 2020 - O INÍCIO

Um evento que surgiu da união de 2 empresas, a TRC Brasil e a UT Eventos, criado para ser um verdadeiro evento de Skyrunning.

420 atletas de 9 estados brasileiros



# 2023 - O CAMPEONATO BRASILEIRO

O 1º campeonato brasileiro oficial do Skyrunning acontece em Jaraguá do Sul e traz os melhores atletas da modalidade para a cidade. 647 atletas de 14 estados e 3 países.





# 2022 - O PÓS PANDEMIA

Depois de um ano sem eventos pelo país, a Jaraguá Sky volta em 2022 e ultrapassa o número de inscritos de 2020. 463 atletas de 11 estados brasileiros.



# 2024 - O CAMPEONATO DE TIMES

A criação do campeonato de times mantém o nível competitivo do evento e distribui R\$50.000,00 em premiação. 660 atletas de 15 estados e 4 países.





# DNA PUP POCEU TERRA



# SUSTENTABILIDADE

Muito mais do que uma corrida!



A Expedition Jaraguá SkyMarathon vai além de ser apenas uma corrida. É um verdadeiro encontro de pessoas apaixonadas pela corrida de montanha e pela natureza. É um momento em que pessoas de diferentes lugares se reúnem para compartilhar suas histórias, experiências e desafios. É uma comunidade unida pelo amor à natureza, que busca superar seus limites e alcançar os pontos mais altos da montanha.

Além disso, a Jaraguá SkyMarathon tem um impacto social significativo na cidade de Jaraguá do Sul.

Durante o evento tomamos medidas para gerar o menor impacto possível. Por isto, não temos copos descartáveis nos pontos de hidratação (cada atleta deve levar o seu recipiente consigo). Além disso, todo o lixo gerado no evento é reciclado e os resíduos orgânicos tratado pela equipe da Composta Rua.

GUIA DO ATLETA O7 EXPEDITION JARAGUÁ SKYMARATHON

# EATLETA DNA





STONEWAY do Valer EUROPEU Pico Malwee Malwee









### Como os atletas foram selecionados?

- 4 atletas brasileiros de cada sexo que estavam liderando a pontuação ITRA (INDEX) na data de 30/11/2024.
- 2 atletas de cada sexo convidados pela organização da Expedition Jaraguá Sky.
- 2 atletas de cada sexo por apresentação de currículo, seleção prévia e votação do público.

### Como será disputado?

Os atletas participarão de 6 provas que acontecerão de 22/04 a 26/04 de 2025, em Jaraguá do Sul/SC.

# Prova 1 | Desafio Parque Malwee 22/04 - 15h00 8 km planos

4 voltas de 2km sendo eliminados a cada volta os 2 últimos colocados.

# Prova 2 | Desafio Stoneway Chiesetta Alpina 23/04 - 09h00

15 km trail - 600 m D+

# Prova 3 | Desafio Cricuito Vale Europeu Mirante do Vale 23/04 - 17h00

7 km - 700 m D-

Contrarrelógio de descida com largada a cada lmin.

# Prova 4 | Desafio Pico Malwee 24/04 - 07h00

16 km - 940 m D+

Prova em formato "W" (desce, sobe, desce, sobe).

# Prova 5 | Desafio RunN'Sun 25/04 - 10h00

Vertical - 5 km | 833 m D+ Disputada durante a Prova Vertical.

# Prova 6 | 26/04 - 07h0

Sky ultra - 53 km | 3.549 m D+ Disputada durante a Prova 52k (Skyultra).



# Como será pontuado?

Será considerado ATLETA DNA aquele que somar a maior pontuação nas 6 provas, sendo que, a pontuação por resultado segue o presente critério:

 1° - 20 pontos
 6° - 6 pontos

 2° - 16 pontos
 7° - 4 pontos

 3° - 13 pontos
 8° - 2 pontos

 4° - 10 pontos
 DNF - 0 pontos

 5° - 8 pontos

### Premiação

O(a) campeão(ã) de cada etapa e da classificação geral final receberão premiação em dinheiro.

- R\$1.000,00 para o campeão e campeã de cada etapa.
- R\$5.000,00 para o campeão e campeã na classificação geral.

Todos os desafios serão abertos para acompanhamento do público. Confira a programação e locais na programação completa deste guia.

# LOCAL

Arena Expedition Jaraguá Sky - Parque Municipal de Eventos Rua Walter Marquardt, 910 – Barra do Rio Molha, Jaraguá do Sul / SC

A base do evento será dentro do Parque Municipal de Eventos. O Parque conta com uma estrutura completa para os atletas e seus acompanhantes, com banheiros e serviço de alimentação.



A largada das distâncias Vertical e 29k ocorrerão no endereço abaixo:



Haverá transporte aos atleras para a largada das distâncias Vertical e 29k, saindo do Parque Municipal de Eventos, conforme horários abaixo:

**Vertical:** 25/04 - Saída às 09h00 **29k:** 26/04 - Saída às 06h00

# PROGRAMAÇÃO COMPLETA

# **22-26 DE ABRIL DE 2025**

# TERÇA-FEIRA 22/04

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
14:00	<b>Abertura Oficial</b> Atleta DNA	<b>Parque Malwee</b> Rua Wolfgang Weege, 770
15:00	<b>Largada Desafio Parque Malwee</b> ATLETA DNA	<b>Parque Malwee</b> Rua Wolfgang Weege, 770
19:00	<b>Coletiva de Imprensa</b> Atleta DNA	<b>Instagram</b> @jaraguasky

# **QUARTA-FEIRA 23/04**

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
09:00	Largada Desafio Stoneway Chiesetta Alpina Atleta DNA	<b>Chiesetta Alpina</b> Morro Boa Vista - Boa Vista
10:30	<b>Entrevista com os líderes</b> Atleta DNA	<b>Instagram</b> @jaraguasky
17:00	Largada Desafio Cricuito Vale Europeu Mirante do Vale - Atleta DNA	<b>Mirante do Vale</b> Rod. Mun. JGS 491- Rio da luz
19:00	Entrevista com o TOP 3 do desafio Atleta DNA	<b>Instagram</b> @jaraguasky

# **QUINTA-FEIRA 24/04**

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
07:00	Largada Desafio Pico Malwee - ATLETA DNA	<b>Chiesetta Alpina</b> Morro Boa Vista - Boa Vista
08:30	Entrevista com os líderes (online)	<b>Instagram</b> @jaraguasky
14:00	Abertura da Arena EXPEDITION Jaraguá Sky 2025	<b>Mirante do Vale</b> Rod. Mun. JGS 491- Rio da luz
14:00	Abertura da Feira do Evento	<b>Arena Expedition Jaraguá Sky</b> Rua Walter Marquardt, 910
14:00 - 20:00	Entrega de Kit	<b>Arena Expedition Jaraguá Sky</b> Rua Walter Marquardt, 910

GUIA DO ATLETA 11 EXPEDITION JARAGUÁ SKYMARATHON





# SEXTA-FEIRA 25/04

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
06:00	Abertura da Arena	<b>Arena Expedition Jaraguá Sky</b> Rua Walter Marquardt, 910
07:00 - 20:00	Entrega de Kit	<b>Arena Expedition Jaraguá Sky</b> Rua Walter Marquardt, 910
08:00	Abertura da Feira do Evento	<b>Arena Expedition Jaraguá Sky</b> Rua Walter Marquardt, 910
09:00	Saída do transporte para a largada Distância Vertical	<b>Arena Expedition Jaraguá Sky</b> Rua Walter Marquardt, 910
10:00	Largada Distância VERTICAL	<b>Largada Vertical</b> Rua Bortoldo Drews, 539
17:30	Talk Atletas DNA	Arena Expedition Jaraguá Sky Rua Walter Marquardt, 910 Instagram @jaraguasky
19:00	<b>Cerimônia de premiação</b> Distância Vertical	<b>Arena Expedition Jaraguá Sky</b> Rua Walter Marquardt, 910



# **SÁBADO 26/04**

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
05:00	Abertura da Arena	<b>Arena Expedition Jaraguá Sky</b> Rua Walter Marquardt, 910
05:30	Entrega de Kit	<b>Arena Expedition Jaraguá Sky</b> Rua Walter Marquardt, 910
05:30	Abertura da Feira do Evento	<b>Arena Expedition Jaraguá Sky</b> Rua Walter Marquardt, 910
06:00	<b>Saída do transporte para a largada</b> Distância 29K	<b>Arena Expedition Jaraguá Sky</b> Rua Walter Marquardt, 910
07:00	Largada Distância SKYULTRA 52k	<b>Arena Expedition Jaraguá Sky</b> Rua Walter Marquardt, 910
07:00	Largada Distância 29K	<b>Largada 29k</b> Rua Bortoldo Drews, 539
09:00	Largada Distância MIDDLE 22k	<b>Arena Expedition Jaraguá Sky</b> Rua Walter Marquardt, 910
10:00	Largada Distância SHORT 13k	<b>Arena Expedition Jaraguá Sky</b> Rua Walter Marquardt, 910
13:00	Corrida Kids	<b>Arena Expedition Jaraguá Sky</b> Rua Walter Marquardt, 910
14:00	Largada Distância PROMO 5k	<b>Arena Expedition Jaraguá Sky</b> Rua Walter Marquardt, 910
15:30	Premiação Distâncias SHORT 13k e PROMO 5k	<b>Arena Expedition Jaraguá Sky</b> Rua Walter Marquardt, 910
18:00	Apresentação Projeto Legado Skyrunning Brazil com Felipe Ferrari	<b>Arena Expedition Jaraguá Sky</b> Rua Walter Marquardt, 910
18:30	Premiação Distâncias SKYULTRA 52k, MIDDLE 22k e 29K	<b>Arena Expedition Jaraguá Sky</b> Rua Walter Marquardt, 910
19:30	Premiação Campeonato de Times e Atleta DNA	<b>Arena Expedition Jaraguá Sky</b> Rua Walter Marquardt, 910
20:00	Cerimônia de Encerramento	<b>Arena Expedition Jaraguá Sky</b> Rua Walter Marquardt, 910

GUIA DO ATLETA 13 EXPEDITION JARAGUÁ SKYMARATHON



# KIT ATLETA







A entrega do Kit Atleta será realizada na Arena Expedition Jaraguá Sky, conforme programação, devendo ser retirado até 30 minutos antes da sua largada.

Para retirada do kit é OBRIGATÓRIO apresentar: um documento de identidade com foto, termo médico, de responsabilidade e o de consentimento de uso de dados, imagem e voz preenchidos e assinados.

\*Não haverão termos em branco para preenchimento no local. Os atletas devem imprimí-los com antecipação e levá-los já preenchidos.



CARBOGEL **ISOTÔNICO BODYACTION** 



ÓLEO DE COCO **MACROPHYTUS** 



BANDANA









PRODUTO **VITALIN** 

**PRODUTO** ÁGUA DA PEDRA



**SHAMPOO** CONDICIONADOR KNUT





- Número de peito
- Chip de cronometragem
- Seguro pessoal
- Bandana da Altamontanha
- Produto Vitalin Sem Glúten
- Produto Água da Pedra
- Produto da Alves Plastic
- Barra de fruta Banana Brasil
- Sabão Girando Sol
- Óleo de Coco Mocrophytus
- Shampoo + Condicionador Knut
- Carbogel + Isotônico BodyAction
- Camiseta Atleta
- Camiseta Apoio (22k, 29k e 52k)
- Boné Finisher (Vertical, 5k e 13k)
- Camiseta Finisher (22k, 29k e Vertical)



ATLETA

CAMISETA **FINISHER** (22K - 29K - 52K)

\*Os itens de FINISHER serão entregues apenas aos participantes que completarem a prova dentro do tempo limite, seguindo as normas do regulamento.

> BONÉ **FINISHER** (VERTICAL - 05K - 13K)







A distância mais desafiadora da Expedition Jaraguá Sky!

Se você escolheu os 52k, é sinal que você busca o desafio máximo! Uma corrida pelas montanhas de Jaraguá do Sul/SC, passando pelo Pico Jaraguá, um dos pontos mais altos da região, e enfrentando a famosa travessia até o Morro das Antenas, cruzando todo o complexo Boa Vista.

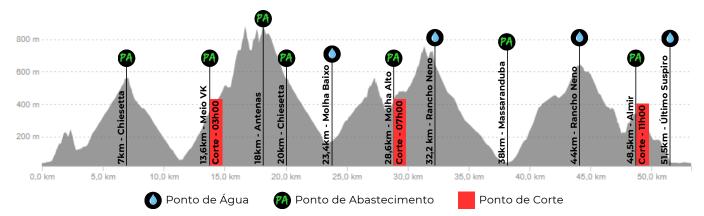
O percurso 52k possui certificação da Federação Internacional de Skyrunning na modalidade SkyUltra e faz parte do Circuito Skyrunner Brazil Series, pontuando no ranking geral!

Seja pela altimetria, pelas paisagens indescritíveis ou pelo desafio puro, essa prova é para os fortes de verdade!









Atletas cortados não continuam na prova e não serão considerados Finishers.







# PERFIL DE TRILHAS

# Pavimentado 1 - 0 a 1k

800m plano e 200m em subida inclinada

### Trilha 1 - 1k a 2,7k

1,2km em subida, 500m em descida Trilha aberta e pouco técnica, fácil para ultrapassagens

# Pavimentado 2 – 2,7k a 3,7k

1km em subida leve

### Trilha 2 - 3,7k a 7,9k

3,2km em subida, 1km em descida 2km da subida em trilha dentro da mata, pouco técnica, 1,2k da subida em pasto. Início da descida em single track muito fechado, necessária ATENÇÃO. Depois trilha bem aberta, inclinada, mas pouco técnica.

### Estrada de terra 1 - 7,9k a 9,5k

1,6km em descida leve

# Pavimentado 3 – 9,5k a 12,2k

1,9km em descida e 800m em subida

# Estrada de terra 2 - 12,2k a 13,9k

1,7km em subida moderada

# Trilha 3 – 13,9k a 18,2k (o trecho mais técnico, mais fechado, mais inclinado e mais lento da prova)

1,6 km de subida em estrada de pasto, inclinada mas nada técnica (passagem por uma cerca de madeira) 1,1 km de ataque ao Pico Jaraguá, extremamente técnico, extremamente inclinado, extremamente lento 600m de descida do Pico Jaraguá, extremamente técnico, extremamente inclinado, extremamente lento 1,1 km de ataque ao Morro do Meio, descida curta e ataque ao Morro das Antenas, passagem pela Pedra Exposta, extremamente técnico, extremamente inclinado, extremamente lento

# Estrada de terra 3 - 18,2k a 20,1k

1,9km de descida inclinada, apesar de constar como estrada de terra, a parte final da descida é em concreto.

# Trilha 4 - 20,1k a 23,3k

Mesma trilha da trilha 2, no sentido contrário. 1,2km em pasto e 2km em mata com trilha bem aberta.

### Pavimentado 4 - 23,3k a 24,9k

1,6km de subida leve em asfalto

# Estrada de terra 4 - 24,9k a 26,6k

1,7km de subida moderada em estrada de terra



# PERFIL DE TRILHAS

# Trilha 5 - 26,6k a 28,4k

800m de single track em subida inclinada 1km de descida em trilha de roça e pasto, pouco técnico mas muito inclinado

# Pavimentado 5 - 28,4k a 28,8k

400m em subida inclinada

# Trilha 6 - 28,8k a 33,5k

2km de trilha em subida moderada, pouco técnica 500m em subida muito inclinada de pasto, seguida de ataque às antenas da Pedra Branca 2,2km predominante em descida, single track de mata, muito técnico e muito inclinado. Pequenos trechos de subida nesse trecho.

# Estrada de terra 5 - 33,5k a 35k

600m de descida muito inclinada 900m de descida pouco inclinada

# Pavimentado 6 – 35k a 38,2k

3,2km de descida em asfalto, o trecho mais longo pavimentado.

# Estrada de terra 6 - 38,2k a 41,8k

3,6km de subida muito inclinada

# Trilha 7 - 41,8k a 42,5k

700m de subida em trilha single track pouco técnica e pouco inclinada

# Estrada de terra 7 – 42,5k a 46,8k

1,5km de subida inclinada 2,8km de descida leve/moderada

# Trilha 8 – 46,8k a 47,9k

1,1km de descida em trilha single track muito inclinada e muito técnica

### Estrada de terra 8 – 47,9k a 48,6k

700m de subida mista de terra e concreto, com inclinação alta

# Trilha 9 – 48,6k a 51,5k

300m de trilha single track em descida técnica

2,6km misto de trilhas bem abertas, pouco técnicas e pouco inclinadas, e pequenos trechos de estrada de terra, maior parte em descida.

# Pavimentado 7 - 51,5k a 53k

1,5km de asfalto daquele tão adorado trecho 100% plano para a chegada. 11,4km de estrada pavimentada 17km de estrada de terra 24,6km de trilha

# SKYULTRA 52K

# ITENS OBRIGATÓRIOS

Os Itens obrigatórios devem estar com o atleta no momento da largada e devem ser carregados consigo durante todo o percurso. Estes itens serão conferidos por Árbitro Internacional ISF, e na falta de qualquer um do itens, o atleta não larga. Além disso, a conferência também pode ocorrer em qualquer ponto da prova ou até mesmo na chegada, se for constatada a falta de algum dos itens, o atleta será desclassificado imediatamente.

- Manta Térmica Aluminizada
- Sistema de Hidratação (500ml)
- Apito
- Jaqueta Impermeável
- Kit de Primeiros Socorros:
  - o Antisséptico 1 un
  - o Rolo de Esparadrapo 1 un
  - o Luvas de Procedimento 1 par
  - o Gaze Estéril 1 pacote
  - o Rolo de Atadura 10cm x 1.8m 1 un

Além dos itens obrigatórios, são aconselhados os seguintes itens:

- Camiseta de prova
- Repelente
- Protetor solar
- Óculos
- Alimentação



# PONTOS DE ABASTECIMENTO

- Áqua
- Isotônico
- Refrigerante
- Água com gás
- Batata chips
- Amendoim salgado
- Bala de banana
- Pacoca
- Cookies e Happies sem glúten
- Frutas





29K de puro desafio!

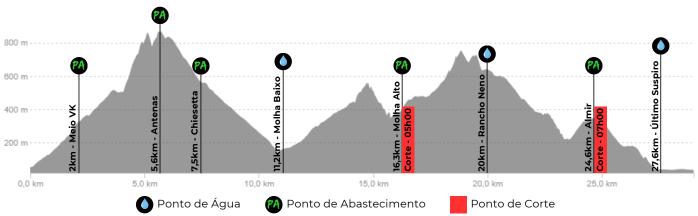
Se você escolheu os 29k, você terá muitas montanhas, trilhas e desafios ao longo do caminho!

A corrida começa na Rua Bortoldo Drews, 539 - Bairro Ilha da Figueira, realizando uma travessia incrível até o Morro das Antenas, o ponto mais alto da distância. Mas a missão não para por aí...

Com um percurso intenso e técnico, essa prova vai testar seus limites até a chegada no Parque Municipal de Eventos!







Atletas cortados não continuam na prova e não serão considerados Finishers.

# **LINK STRAVA**



29K

# PERFIL DE TRILHAS

# Pavimentado 1 - 0 a 0,8k

800m em subida leve

### Estrada de terra 1 - 0.8k a 2.5k

1,7km em subida moderada

### Trilha 1 – 2,5k a 5,7k (o trecho mais técnico, mais fechado, mais inclinado e mais lento da prova)

1,6 km de subida em estrada de pasto, inclinada, mas nada técnica (passagem por uma cerca de madeira) 500m de subia até a divisão com o 52k (29k não sobe o Pico Jaraguá), extremamente técnico, extremamente inclinado, extremamente lento

1,1km de ataque ao Morro do Meio, descida curta e ataque ao Morro das Antenas, passagem pela Pedra Exposta, extremamente técnico, extremamente inclinado, extremamente lento

### Estrada de terra 2 - 5,7k a 7,6k

1,9km de descida inclinada, apesar de constar como estrada de terra, a parte final dadescida é em concreto.

### Trilha 2 - 7,6k a 10,8k

Trilha técnica em descida, 1,2km em pasto e 2km em mata com trilha bem aberta. Trajeto técnico, que aumenta bastante a dificuldade em casa do chuva.

# Pavimentado 2 - 10,8 a 12,4k

1,6km de subida leve em asfalto

# Estrada de terra 3 - 12,4k a 14,1k

1,7km de subida moderada em estrada de terra

# Trilha 3 - 14,1k a 15,8k

700m de single track em subida inclinada

1km de descida em trilha de roça e pasto, pouco técnico mas muito inclinado

### Pavimentado 3 – 15,8k a 16,2k

400m em subida inclinada

Trilha 4 – 16,2k a 19,8k

2km de trilha em subida moderada, pouco técnica

500m em subida muito inclinada de pasto, seguida de ataque às antenas da Pedra Branca

2,2km predominante em descida, single track de mata, muito técnico e muito inclinado.

Pequenos trechos de subida nesse trecho.

### Estrada de terra 4 - 19,8k a 22,6k

2,8km de descida leve/moderada

# Trilha 5 - 22,6k a 23,7k

1,1km de descida em trilha single track muito inclinada e muito técnica

29K

# PERFIL DE TRILHAS

# Estrada de terra 5 - 23,7k a 24,4k

700m de subida mista de terra e concreto, com inclinação alta

# Trilha 6 - 24,4k a 27,4k

300m de trilha single track em descida técnica 2,7km misto de trilhas bem abertas, pouco técnicas e pouco inclinadas, e pequenos trechos de estrada de terra, maior parte em descida.

# Pavimentado 4 - 27,4k a 28,9k

1,5km de asfalto daquele tão adorado trecho 100% plano para a chegada. 4,3km de estrada pavimentada 8,8km de estrada de terra 15,8km de trilha 29K

# ITENS OBRIGATORIOS

Os Itens obrigatórios devem estar com o atleta no momento da largada e devem ser carregados consigo durante todo o percurso. Estes itens serão conferidos por Árbitro Internacional ISF, e na falta de qualquer um do itens, o atleta não larga. Além disso, a conferência também pode ocorrer em qualquer ponto da prova ou até mesmo na chegada, se for constatada a falta de algum dos itens, o atleta será desclassificado imediatamente.

- Manta Térmica Aluminizada
- Sistema de Hidratação (500ml)
- Apito
- Jaqueta Impermeável
- Kit de Primeiros Socorros:
  - o Antisséptico 1 un
  - o Rolo de Esparadrapo 1 un
  - o Luvas de Procedimento 1 par
  - o Gaze Estéril 1 pacote
  - o Rolo de Atadura 10cm x 1,8m 1 un

Além dos itens obrigatórios, são aconselhados os seguintes itens:

- Camiseta de prova
- Repelente
- Protetor solar
- Óculos
- Alimentação



# PONTOS DE ABASTECIMENTO

- Áqua
- Isotônico
- Refrigerante
- Água com gás
- Batata chips
- Amendoim salgado
- Bala de banana
- Pacoca
- Cookies e Happies sem glúten
- Frutas





A distância novidade na Expedition Jaraguá Sky

Chegou este ano na Expedition Jaraguá Sky a distância perfeita para quem quer evoluir no trail!

Os 22K foram criados pensando em quem já encarou os 13K e busca um novo desafio, mas ainda acha os 29K um passo muito grande. Agora temos um meiotermo ideal para encarar uma prova incrível, com trilhas desafiadoras e visuais de tirar o fôlego!





**LINK STRAVA** 

PA Ponto de Abastecimento

Ponto de Água





# PERFIL DE TRILHAS

# Pavimentado 1 - 0 a 1k

800m plano e 200m em subida inclinada

### Trilha 1 - 1k a 2,7k

1,2km em subida, 500m em descida Trilha aberta e pouco técnica, fácil para ultrapassagens

# Pavimentado 2 - 2,7k a 5,4k

2,7km em subida leve

### Estrada de terra 1 - 5,4k a 7,1k

1,7km de subida moderada em estrada de terra

# Trilha 2 - 7,1k a 8,8k

700m de single track em subida inclinada 1km de descida em trilha de roça e pasto, pouco técnico mas muito inclinado

# Pavimentado 3 – 8,8k a 9,2k

400m em subida inclinada

# Trilha 3 - 9,2k a 12,9k

2km de trilha em subida moderada, pouco técnica 500m em subida muito inclinada de pasto, seguida de ataque às antenas da Pedra Branca 2,2km predominante em descida, single track de mata, muito técnico e muito inclinado. Pequenos trechos de subida nesse trecho.

# Estrada de terra 2 – 12,9k a 15,7k

2,8km de descida leve/moderada

# Trilha 4 - 15,7k a 16,8k

1,1km de descida em trilha single track muito inclinada e muito técnica

# Estrada de terra 3 - 16,8k a 17,5k

700m de subida mista de terra e concreto, com inclinação alta

# Trilha 5 - 17,5k a 20,5k

300m de trilha single track em descida técnica

2,7km misto de trilhas bem abertas, pouco técnicas e pouco inclinadas, e pequenos trechos de estrada de terra, maior parte em descida.

# Pavimentado 4 – 20,5k a 22k

1,5km de asfalto daquele tão adorado trecho 100% plano para a chegada. 5,6km de estrada pavimentada 6,2km de estrada de terra 11,2km de trilha

# MIDDLE 22K

# ITENS OBRIGATORIOS

Os Itens obrigatórios devem estar com o atleta no momento da largada e devem ser carregados consigo durante todo o percurso. Estes itens serão conferidos por Árbitro Internacional ISF, e na falta de qualquer um do itens, o atleta não larga. Além disso, a conferência também pode ocorrer em qualquer ponto da prova ou até mesmo na chegada, se for constatada a falta de algum dos itens, o atleta será desclassificado imediatamente.

- Manta Térmica Aluminizada
- Sistema de Hidratação (500ml)

Além dos itens obrigatórios, são aconselhados os seguintes itens:

- Camiseta de prova
- Repelente
- Protetor solar
- Óculos
- Alimentação



# PONTOS DE ABASTECIMENTO

- Água
- Isotônico
- Refrigerante
- Água com gás
- Batata chips
- Amendoim salgado
- Bala de banana
- Pacoca
- Cookies e Happies sem glúten
- Frutas



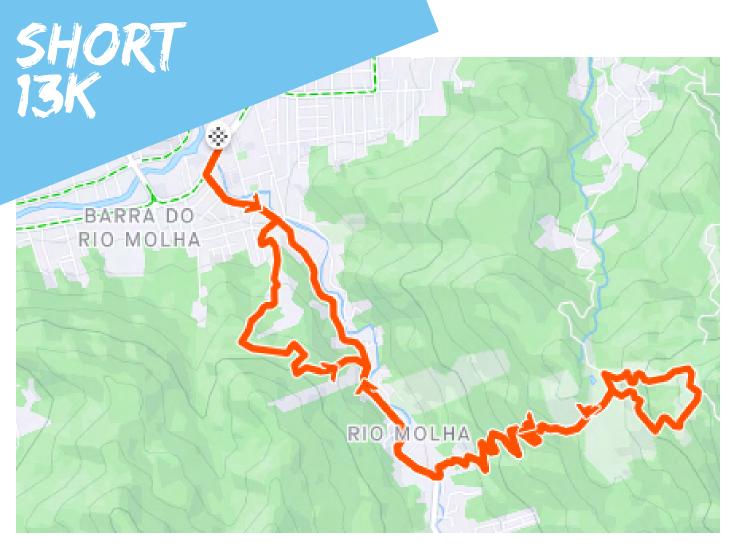


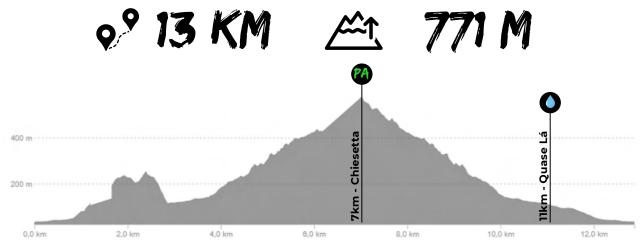
13k de emoção e paisagens incríveis!

Se você irá correr os 13K da Expedition Jaraguá Sky, preparese-se para um percurso desafiador, repleto de trilhas incríveis e visuais de tirar o fôlego!

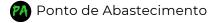
E o ponto alto? A passagem ao lado da Chiesetta Alpina, um dos cartões-postais de Jaraguá do Sul/SC!

Prepare-se para viver uma experiência única, enfrentando subidas, descidas, trilhas em ziguezague e muita conexão com a natureza!





Ponto de Água



# **LINK STRAVA**





# PERFIL DE TRILHAS

# Pavimentado 1 - 0 a 1k

800m plano e 200m em subida inclinada

# Trilha 1 - 1k a 2,7k

1,2km em subida, 500m em descida Trilha aberta e pouco técnica, fácil para ultrapassagens

# Pavimentado 2 – 2,7k a 3,7k

1km em subida leve

### Trilha 2 - 3,7k a 6,1k

2km da subida em trilha dentro da mata, pouco técnica, 400m da subida em pasto.

# Pavimentado 3 - 6,1k a 7k

900m em subida muito pesada

# Trilha 3 - 7k a 10,1k

1,1km em pasto e 2km em mata com trilha bem aberta (mesma trilha da subida).

# Pavimentado 3 – 10,1k a 12,9k

2,8km em asfalto numa descida leve até a chegada 5,7km de estrada pavimentada 7,2km de trilha

# SHORT 13K

# ITENS OBRIGATORIOS

Os Itens obrigatórios devem estar com o atleta no momento da largada e devem ser carregados consigo durante todo o percurso. Estes itens serão conferidos por Árbitro Internacional ISF, e na falta de qualquer um do itens, o atleta não larga. Além disso, a conferência também pode ocorrer em qualquer ponto da prova ou até mesmo na chegada, se for constatada a falta de algum dos itens, o atleta será desclassificado imediatamente.

- Manta Térmica Aluminizada
- Sistema de Hidratação (500ml)

Além dos itens obrigatórios, são aconselhados os seguintes itens:

- Camiseta de prova
- Repelente
- Protetor solar
- Óculos
- Alimentação



# PONTOS DE ABASTECIMENTO

- Água
- Isotônico
- Refrigerante
- Água com gás
- Batata chips
- Amendoim salgado
- Bala de banana
- Pacoca
- Cookies e Happies sem glúten
- Frutas

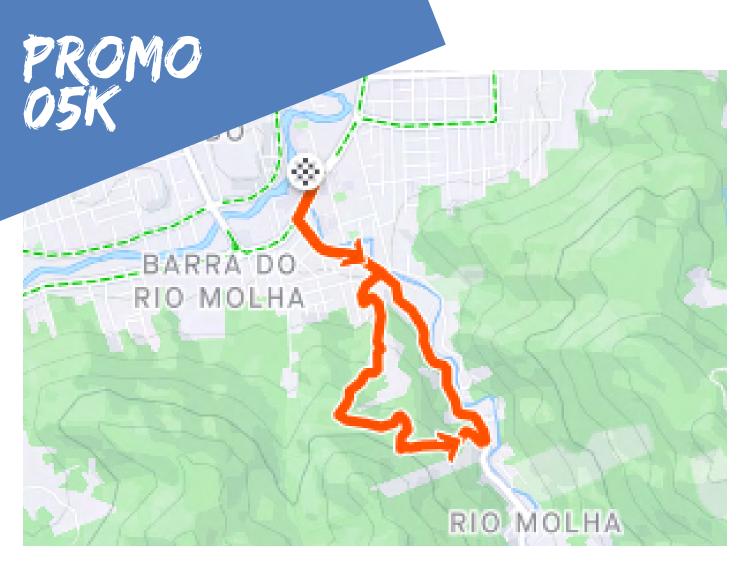




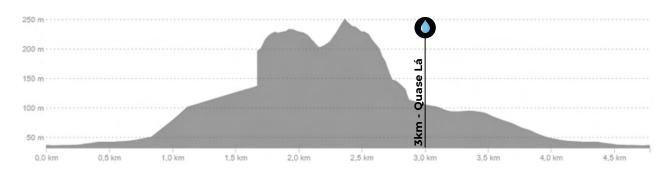
5K de pura experiência na montanha!

A prova de 5k da Expedition Jaraguá Sky é a oportunidade perfeita para você dar os primeiros passos no trail running! Um percurso acessível, mas com toda a essência da montanha, onde você irá sentir na pele a conexão com a natureza e a emoção de correr nas trilhas!

Prepare-se para desafiar seus limites e viver uma experiência única!



# o9 05 KM At 249 M



Ponto de Água

# **LINK STRAVA**



### PROMO 05K

## ITENS OBRIGATÓRIOS

A distância de 05 km **não possui itens obrigatórios**, mas **são aconselhados** os seguintes itens:

- Sistema de hidratação
- Camiseta de prova
- Repelente
- Protetor solar
- Óculos
- Alimentação



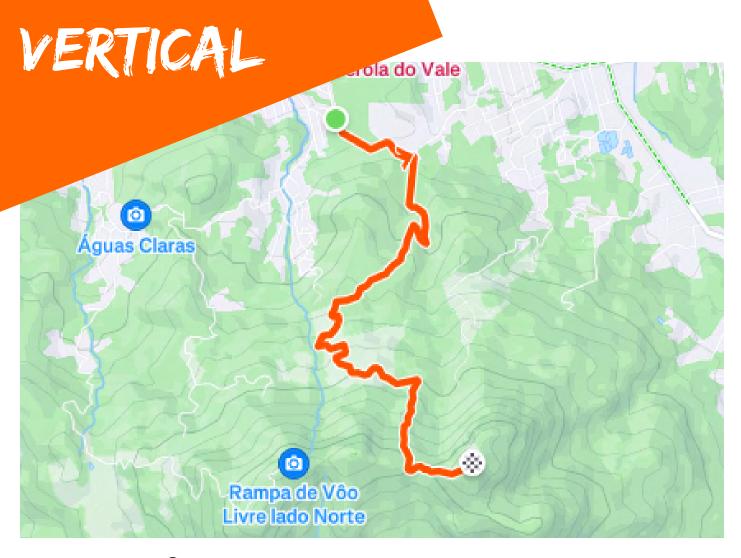




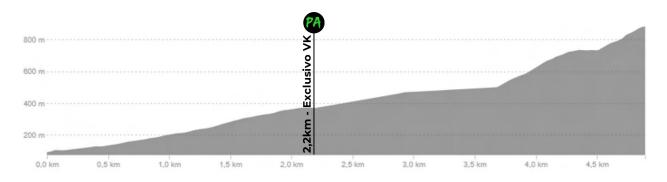
Aqui não tem alívio, é para cima e só para cima!

Se você escolheu o Vertical como o seu desafio na Expedition Jaraguá Sky, você irá subir 5,2 km rumo ao topo do Pico Jaraguá, um dos pontos mais altos da região de Jaraguá do Sul/SC, acumulando impressionantes 833 m de desnível positivo.

A corrida começa na Rua Bortoldo Drews, 539 - Bairro Ilha da Figueira.



### 9° 5,2 KM £ 833 M



Ponto de Abastecimento

### **LINK STRAVA**



### VERTICAL

## ITENS OBRIGATORIOS

Os Itens obrigatórios devem estar com o atleta no momento da largada e devem ser carregados consigo durante todo o percurso. Estes itens serão conferidos por Árbitro Internacional ISF, e na falta de qualquer um do itens, o atleta não larga. Além disso, a conferência também pode ocorrer em qualquer ponto da prova ou até mesmo na chegada, se for constatada a falta de algum dos itens, o atleta será desclassificado imediatamente.

- Manta Térmica Aluminizada
- Sistema de Hidratação (500ml)

Além dos itens obrigatórios, são aconselhados os seguintes itens:

- Camiseta de prova
- Repelente
- Protetor solar
- Óculos
- Alimentação



### PONTOS DE ABASTECIMENTO

- Água
- Isotônico
- Refrigerante
- Água com gás
- Batata chips
- Amendoim salgado
- Bala de banana
- Pacoca
- Cookies e Happies sem glúten
- Frutas



# **EM NOSSA LOJA**

VOCÊ ENCONTRA OS MELHORES

EQUIPAMENTOS PARA ESPORTES

OUTDOOR E MUITO MAIS!



@LOJAAM.COM.BR

## SINALIZAÇÃO DE PERCURSO



### Fita Zebrada Laranja/Branca

Estará marcando o percurso correto. Siga estas fitas com muita atenção, elas indicam que você está no caminho correto. Caso fique sem ver alguma marcação deste tipo por algum tempo, retorne até a última fita visualizada.

Em trilhar por campos abertos ou pastos, em que a trilha não fica tão visível, redobre a sua atenção.



#### Fita Zebrada Preta/Amarela

Sinalizam trechos ou pontos com algum tipo de perigo ou bloqueio de passagem. Ao visualizar uma fita deste tipo, redobre a atenção, pois ela pode indicar trechos lisos, ribanceiras, buracos ou ainda um caminho que **não** deve ser seguido.

Siga sempre pela indicação das fitas laranja.



### Bandeirola Laranja Refletiva

São utilizadas para melhor visualização do caminho correto em terrenos abertos, como pastos e campos. Indicam o caminho correto a seguir.







### Placas e Cavaletes de Direção

Indicam o caminho correto através de setas.





## PREMIAÇÃO

Medalha Finisher - todos que concluírem a prova dentro do tempo limite\*.

Camiseta Finisher 52k, 29k e 22k - todos que concluírem a prova dentro do tempo limite\*.

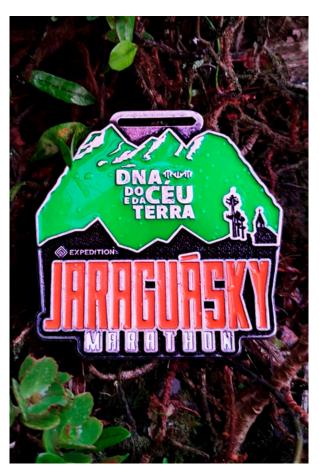
Boné Finisher Vertical, 5k e 13k - todos que concluírem a prova dentro do tempo limite\*.

### Troféus aos primeiros colocados conforme tabela abaixo:

Modalidade / Categoria	Sky Ultra	Média	29K	Short	Promo	Vertical
Geral	1° ao 5°	1° ao 5°	1° ao 5°	1° ao 5°	1° ao 5°	1° ao 5°
Até 29 anos	1° ao 3°	1° ao 3°	1º ao 3º	1º ao 3º	1° ao 3°	1° ao 3°
30 a 39 anos	1° ao 3°	1° ao 3°	1º ao 3º	1° ao 3°	1º ao 3º	1° ao 3°
40 a 44 anos	1° ao 3°	1° ao 3°	1º ao 3º	1° ao 3°	1º ao 3º	1° ao 3°
45 a 49 anos	1° ao 3°	1° ao 3°	1º ao 3º	1° ao 3°	1º ao 3º	1º ao 3º
50 a 54 anos	1º ao 3º	1° ao 3°	1º ao 3º	1º ao 3º	1º ao 3º	1º ao 3º
55 anos ou mais	1° ao 3°	1° ao 3°	1° ao 3°	1º ao 3º	1º ao 3º	1º ao 3º







<sup>\*</sup>Atletas cortados em pontos de corte ou que não concluírem a prova no tempo limite não serão considerados Finishers.

GUIA DO ATLETA 44 EXPEDITION JARAGUÁ SKYMARATHON

### MERCHANDISING OFICIAL

DISPONÍVEL DOS DIAS 24-26 DE ABRIL NA FEIRA DO EVENTO ESTOQUE LIMITADO





Toda conquista tem um começo e todo começo tem Cresol. HÁ 30 ANOS, TUDO COMEÇA por você.

## PROJETO HIDRATAÇÃO

### **NOVIDADE NO ESPORTE DE MONTANHA!**

#### O que é o Projeto Hidratação?

Desidratação e perda de eletrólitos são fatores cruciais na performance de atletas de montanha.

Pensando nisso, a nutri lari alonso trouxe um teste de hidratação portátil de última geração, para ajudar você a correr no seu melhor desempenho!

A tecnologia de ponta é utilizada na NBA, Premier League, La Liga e em diversos campeonatos mundiais de alto rendimento!

#### Como funciona?

Com apenas uma amostra de saliva, o equipamento MX3 mede, em segundos, seu nível de hidratação e perda de eletrólitos.

Este método rápido e prático permite que atletas e sua equipe da saúde elaborem estratégias personalizadas e individuais de reidratação.

#### Testes durante o evento

Os testes serão realizados em dois momentos:

#### Pré-prova

durante a expo, para ajustes essenciais antes da largada.

### Pós-prova

para analisar a eficácia das estratégias de hidratação utilizadas e identificar ajustes necessários para otimizar a recuperação e performance!



### Benefícios do teste

Correr com mais segurança e performance Evitar queda de rendimento por desidratação Identificar falhas na sua estratégia de hidratação Aprimorar sua recuperação no pós-prova.

### Bônus especial

Comprou o teste? Você ganha acesso exclusivo ao portal Green Club! Dicas, orientações e eBooks sobre hidratação + informações estratégicas sobre a prova!

Reserve agora seu teste de hidratação no link abaixo ou pelo QR Code:





GUIA DO ATLETA 48 EXPEDITION JARAGUÁ SKYMARATHON













MOMBORA



STONEWAY



















