



INFORMAÇÕES GERAIS

WILD RACE - Desafio Manaus _ AM - AGO/2022

CORRIDA DE AVENTURA COM OBSTÁCULOS

PRIMEIRO EVENTO REALIZADO EM MILHAS DE MANAUS

10Mi _ Na selva em Percurso de Aventura com Obstáculos

1ª. Edição do Circuito WILD RACE Manauara de Corrida de Aventura com obstáculos

_ PRIMEIRO EVENTO DE CORRIDA REALIZADO EM MILHAS DE MANAUS _

10Mi _ Em selva em Percurso de Aventura com Obstáculos.

“A sorte protege os audazes”. E os induz a prosseguir...WRDM

Manaus/AM - 30/05/2022

MAO 2022 - 1ª Edição

Realização: **EXTREME ADVENTURE MANAUS**

1. APRESENTAÇÃO

Esse evento tem por nome Wild Race _ Desafio Manaus _ 1ª Edição _ Ele foi criado pensando em você que quer sair do 5 km para 7 km ou avançar mais, que tal 10 km? _ Ata mais que tal o pessoal dos 10 km avançar até 12 km ou 16 km.

Outra característica interessante é que nós da EAM (Extreme Adventure Manaus) adotaremos a nomenclatura Mi (milhas) para se referir as distâncias a percorrer ou percorrida.

Certo disso, a nomenclatura oficial utilizada neste evento, para definir o espaço percorrido pelo atleta, será a milha (**Mi**). Porque milha? _ **POR CAUSA DE 600 METROS**. Eis a razão por que nosso evento também poderia se chamar, Primeira Milha Manaus.

_ **1k** significa mil metros mas **1Mi** tem equivalentes 1.609,344 metros. _ **Milha (unidade) A milha é uma unidade de medida inglesa, sendo portanto mas usada nos países de língua inglesa. Uma milha terrestre equivale a 1.609,344 metros ou 1,609344 quilômetros.**

_ Mas então, isso é tão relevante assim? _ Sim com certeza! _ Todo atleta sabe a importância dos segundos e milésimos de segundos. Muitas vezes são eles que separam o campeão da vitória certa ou da derrota vexatória. Assim sendo 600 metros a mais para o correr pode significar muita mais coisas. Que vai desde uma vantagens esmagadora ou a um faltou só um pouco mais de esforço. _ Aliás como



está seu fôlego? _ Você tem treinado? Tudo bem? _ Tem dado aquele estirão nos treinos? _ Mas já testou ele numa situação real?

A Wild Race promete ser selvagem o suficiente para você ter plena certeza que seus treinos o tem levado para outro patamar. Conheça a Wild Race e ponha a prova seu preparo, prepare-se para descobrir algo latente dentro de você ou seja sua verdadeira natureza. _ **Ou seja sua natureza selvagem!** _ Já na largada, todos devem usar pinturas de guerra, como os nativos antigos! _ Prepare-se para um combate, para uma luta, para uma guerra de você contra você mesmo e o relógio? _ Prepare corpo e espírito, vai ser selvagem o negócio!

Dentro de todo ser humano existe um lado que as vezes nos mesmo não conseguimos discernir. Gosto disso! _ Não sei porquê! _ Mais isso me atrai, como explicar?

_ Em dados momentos uma selvagem pulse dentro de todos nós. Quer ter um encontro com ela? _ Venha para a Wild Race. E traga essa natureza para o playground! _ Venha e descubra quem é você de verdade! _ Venha responder a pergunta do clássico PREDADOR! _ **Do que você é feito?**

técnicas ou desportivas os regulamentos da WILD RACE _ Desafio Manaus, assim como a decisão de sua coordenação como palavra final, nessa ordem de hierarquia.

O valor de R\$ 10 mil reais será pago a título de premiação dividido nas três modalidades e suas ramificações. Conforme descrito no regulamento particular da competição.

A ORGANIZAÇÃO poderá, a seu critério ou conforme as necessidades do EVENTO, incluir ou alterar este regulamento total ou parcialmente.

A ORGANIZAÇÃO em conformidade com este regulamento, dá-se ao direito de advertir, suspender ou proibir a participação e inscrição de atletas, conforme a gravidade de seus atos pré, em ou pós prova, assim como estender tais regras à staffs, DD (diretores esportivos), comissários, apoiadores, voluntários e assim como for necessário.

CONSELHO AOS GUERREIROS - Leia com atenção pois aqui constam todas as informações necessárias para se inscrever e participar da prova.

PRÓLOGO

Após algumas participações tímidas, em provas de curta duração, observamos um sentimento de tédio entre os praticantes das mesmas. Todos sabemos dos inúmeros benefícios da prática da corrida. Mas como todas as coisas deste mundo, em algum momento perdem o brilho. Todos sabemos que dentro de cada ser humano pulsa o desejo pelo crescimento e desenvolvimento.



Bem com esse insight, resolvemos investir na **corrida de aventura**, claro, especificamente na corrida aventura com obstáculos. Muito similar as corridas de orientação, as corridas de aventura e principalmente as com obstáculos acrescentam vários desafios extras aos participantes e praticantes e um deles é pensar mais.

Correr num percurso de rua buscando suplantar seus limites e avaliar o desempenho, assim como fazer uma análise do desenvolvimento e crescimento como atleta é ótimo se você objetiva somente isso.

Toda atividade atlética possui seus benefícios. Mas é inegável as vantagens, de crescimento das capacidades anaeróbicas, fortalecimento físico, mental, pulmonar, social, além do que, os desafios que enfrenta o corredor de Corrida de Aventura o capacita, desenvolve e o habilita no preparo para outros desafios maiores, ação normal e natural do corpo do ser humano alguns dirão, claro, mais vai dizer que a corrida de aventura não se classifica como a atividade física mais completa depois da natação?

O simples ato de correr é magnífico, mas poder juntar, mente, corpo e espírito de aventura, o prazer da descoberta, maravilhar-se com o superar desafios, sentir o gozo que é perceber seu desenvolvimento e aperfeiçoamento, saber de forma prática que você está avançando, sentir-se mais confiante por que conhece seu potencial é algo sem definição.

A corrida de aventura, é muito mais que uma simples corrida, uni o atleta físico, mental, espiritual e social, pois além de servir aos companheiros de equipe, durante o percurso ele é bombardeado com lições de companheirismo, bondade, sacrifício, honra, caráter, entre tantas outras lições práticas e verdadeiras. Não há como fingir numa atividade como essa, ou você é ou não é, simples assim!

Na corrida de aventura o atleta usa muito mais a mente, pois precisa criar estratégias, para saber que além do espaço que terá que percorrer, também deve poupar energia, pois terá obstáculos pela frente, desconhecidos.

Uma vala (escavação em um terreno de forma alongada) que terá que entrar e sair; sem falar que a mesma está cheia de lama escorregadia, um rastejo baixo, um salto sobre obstáculos, um momento você usa as mãos, noutro os cotovelos, alerta de spoolers, noutro momento os joelhos. _ Estratégia, essa é a palavra, para isso é necessário usar a mente.

A corrida de aventura leva o atleta a pensar mais, analisar, imaginar, criar, ser criativo, imaginativo e também claro em muitos obstáculos ele terá que contar com o espírito de cooperação e terá que cooperar em algum momento. Somente o folego na corrida de aventura, não é o suficiente.

Ficou empolgado, uma gota de suor se animou e rolou pela testa, seus músculos se contraíram, sua imaginação alçou voo, calma, relaxa, isso se chama, abstinência de adrenalina, como resolver venha para a WILD RACE _ Desafio Manaus, 1ª EDIÇÃO _ **PRIMEIRA MILHA MANAUS!!! Inscrições Abertas!!!!**



2. LOCAL, CLIMA, VEGETAÇÃO E HIDROGRAFIA

A sede da prova será um local agradável, zona rural Manaus, a cerca de 32 km da capital do Amazonas, um antigo haras, ótimo para passar o dia com a família, acampar, pernoitar, fazer trilha e demais coisas. A sigilo sobre o trajeto é essencial para o sucesso de uma corrida de aventura.

O local do percurso da prova é na sua essência área de selva virgem mesclado com área de capoeira (pesquisem no google sobre que tipo de terreno estamos falando). Mas não tirem decisões precipitadas, está área ainda tem algumas cartas na manga.

A época do ano em que realizaremos esta prova, é para Manaus considerado ápice do verão amazônico, pois será realizada no mês de agosto, espere por clima quente e seco. Ah! mas nos verões amazônicos costumam chover, são as chamadas chuvas de verão, rápidas, inesperadas e volumosas. Esperem as surpresas por todos os lados.

Temperaturas máximas próximas de 40° dia e mínimas perto de 28° durante a noite/madrugada. Preparem-se para momento quentes!

Quanto a hidrografia há muitos pontos de água **(ALERTA ÁGUA NÃO POTÁVEL)**. Haverá na prova muitos percursos por partes baixas do terreno alguns contem água, **alerta novamente, não ingerir a água do local**, não nos responsabilizamos. Haverá durante o percurso postos de distribuição de água. Daremos informações mais atualizadas no informativo final, na semana da prova e no dia da prova antes da prova retornaremos esse assunto e daremos mais detalhes sobre o percurso.

Vegetação típica de selva mesclado em alguns pontos com mata de capoeira. Durante o percurso haverá muita interação homem selva, a selva se protege quando o homem adentra seus domínios e depois sai, ela tem um jeito todo especial de se preparar para a próxima visita do mesmo.

Haverá nesta prova muito verde, muito calor, espere sentir seu corpo esquentar e demorar para esfriar, não se preocupe nós lhe ajudaremos neste processo, passar do calor para o frio em instantes e do frio para o calor em instantes seguintes. Boa Prova! _ Espere pelo inimigo por todos os lados, ele está lá, ele vê você, você pode não vê-lo mas ele sente você, conhece seus pontos fracos, conhece sua passada, seu cheiro, ele sente o cheiro da adrenalina que vai correr em suas veias. Espero pelo inimigo ele virá de todos os lados. Não almeje o conforto quando na selva ele não virá. A selva sempre exigirá o máximo de suas potencialidades! Esteja preparado físico, mental, espiritual e social para a maior aventura, ela virá!

3. MODALIDADES, PERCURSOS E CATEGORIAS



A prova oferecerá três percursos:

NOTA: Todas as categorias largarão do mesmo ponto. No entanto em certo ponto elas mudam a direção. Também terão a mesma linha de chegada. Percurso diferente mas com a mesma emoção. Prova iguais e também diferentes! Haverá Largadas em horários diferentes para as categorias estabelecidas neste regulamento.

MEDIUM _ que atende tanto atletas novatos e iniciantes em corrida de aventura, ASSIM como aqueles que já experimentaram o esporte mas não querem, por qualquer motivo, enfrentar uma prova com navegação mais complicada; esta categoria atende aqueles atletas que almejam enfrentar um desafio bem exigente, para suas capacidades físicas, técnicas, mentais e emocionais. Está querendo desenvolver novas habilidades e expertise técnica nas modalidades? _ Está categoria também visa atender as equipes novas e jovens, equipes familiares, aquele marinheiro de primeira viagem (**MAR CALMO NUNCA FORMOU BONS MARINHEIROS**), aquele atleta que está migrando da corrida de pista free para a corrida de aventura com obstáculos. A melhor idade também está inserida nesta categoria. Você quer envelhecer com saúde? _ Papo esse de melhor idade! _ Seu corpo já passou por muita coisa. Mas, sua mente diz: Ainda falta muita coisa para ver! Este evento é para você! – A Wild Race está esperando você! Venha correndo, venha se arrastando, venha saltando, venha rolando, venha selvagem, venha de qualquer jeito mas venha!

LARGE _ PROF. _ Para profissionais dos 10 km e deseja dar aquele estirão _ Ir ao infinito e além _ A prova vai oferecer um percurso de 10 km a 12 km. Claro que este percurso também significa um desafio, aliás o atleta pode estar vindo de anos competindo em 5 km, 7 km, 10 km e agora ele se impõe um desafio, vou me superar, lembrando que correr 10 km em espaço livre é algo totalmente diferente de fazer 10 km em prova com obstáculos, não é somente as pernas que serão testadas mas todo o corpo e a mente e sua raça, e sua moral, objetivo é ser selvagem e saber do que realmente você é feito! _ Quer evoluir? _ Quer avançar? _ Venha para a Wild Race!!!!

EXTRA-LARGE• EXP. _ Vamos começar a separar os meninos dos homens. O lutador do guerreiro. O homem urbano do selvagem. _ É aqui que realmente você descobrirá do que é feito. Você já corre 20 km, 10 Mi com obstáculos vai ser moleza, será? _ Entre os equipamentos obrigatórios estão as joelheiras e cotoveleiras. Porque será? _ Claro não objetivamos estropiar ninguém, apenas nos assumimos o direito de



prevenir traumas, não nos responsabilizamos pelos choques de realidade kkkk. Literalmente! _ Espere e verás! _ quem viver, verá. _ Não é por nada, mas, o lema desta percurso é:

Veni, vidi, vici. ["Vim, vi e venci"] _ Júlio Cesar

As distâncias de cada percurso serão aproximadamente as seguintes (claro que haverá pequenos ajustes).

Todo percurso de prova será de 10 milhas (16 km)
Este percurso está dividido em 3 categorias. São elas:

- , **pathfinder (iniciantes)**
- , **warrior (experientes)**
- , **barbarian (experts)**

(BARBARIAN (experts)

- 10 Mi com duração prevista de 2 a 3 Hs - EXTRA-LARGE• EXP

_ Estes são também conhecidos como _ **(BARBARIAN**

(experts)) _ Na blusa do kit deste Wild estará ESCRITO _

(experts) BARBARIAN

Navegação simples mas com obstáculos, e claro 10 milhas de puro, sangue, suor e alegrias e felicidades.

Podem se inscrever Individual (masc/fem), melhor idade (masc/fem), dupla masculina, dupla mista, dupla feminina, squad misto sendo que no squad deve ter pelo menos um homem.

(experientes) WARRIOR

Aqui não estamos falando de meninos mas de homens. Que beiram o completo domínio das técnicas de corrida free. Estes são os que já correm em 5 km ou 7 km e desejam galgar altas aventuras possivelmente entre 10 km a 12 km. Não são qualquer atleta estão muito além de meros competidos este já sabem o que querem.

Podem se inscrever Individual (masc/fem), melhor idade (masc/fem), dupla masculina, dupla mista, dupla feminina, squad misto sendo que no squad deve ter pelo menos um homem.



(desbravadores) PATHFINDER

Pense na “menina dos olhos dos organizadores”. Imagine um pai feliz pois seus filhinhos estão crescendo e almejam ser grandes. É assim que os organizadores se sentem com relação a essa categoria. Mas não se enganem com este grupo. Embora não tenham tanta experiência como os grupos de elite, já possui o suficiente, para saber o que querem.

Nesta categoria entram também todos os grupos e alguns bem queridos. Na verdade podem se escrever à vontade. Os percursos aqui são menores mais não menos exigentes. Para aquele que já é experiente em 5 km a 7 km esta categoria será maravilhosa pois uni vários elementos que satisfarão a todos. Para aquele que romper a barreira dos cinco km mais ainda não se garante com o 10 km esta é a prova.

Como falado aqui, entram todos os grupos das outras categorias e também outros muito especiais, entre eles, a melhor idade e os grupos famílias. Para este grupos tem cupom de desconto. Tem vantagens especiais. Frase especial:

DESISTIR NUNCA! RECUAR JAMAIS! AVANÇAR SEMPRE! _ Jotero

4. INSCRIÇÕES:

As inscrições serão realizadas pelo site

<https://www.ticketsports.com.br/>

Poderão participar do evento o(a) competidor(a), aqui denominado(a) atleta, que se inscrever em 01 (um) dos percursos disponibilizados, realizar o pagamento do valor correspondente à inscrição no prazo determinado, expressar concordância com as normas deste Regulamento e aceite do Termo de responsabilidade, parte integrante deste Regulamento e escolher a sua categoria.

AQUI VÃO DICAS SUPER, HIPER, MEGA IMPORTANTES:

SOBRE AS INSCRIÇÕES.

PERIODOS DE INSCRIÇÕES:

PRIMEIRO PERÍODO

INÍCIO: 17 JUNHO

FINAL: 17 JULHO

VALOR R\$ 130,00

NOTA: Atenção para os preços especiais para cada categoria.



SEGUNDO PERÍODO:

18 DE JULHO

01 DE AGOSTO

VALOR R\$ 150,00

DATA DO EVENTO: 21 DE AGOSTO

LARGADA:

09H00 _ Categoria PATHFINDERS _ Até 4 milhas ou 6,4 km

09h45 _ Categoria WARRIOS _ Até 8 milhas 12,9 km

10H30 _ Categoria BARBARIANS _ Até 10 milhas ou 16 km

NOTA: Todos os atletas poderão participar nas outras categorias, todavia ele só poderá concorrer aos prêmios na categoria para qual ele se inscreveu. Se no dia do evento ou em qualquer outro momento o atleta resolver migrar para outra categoria está voluntariamente abrindo mão da premiação em dinheiro. Sendo desclassificado da categoria para qual se inscreveu, recebendo apenas a medalha de participação do evento

Valor da inscrição Individual: **R\$ 130,00** reais, é eu sei está barato.

INSCRIÇÃO COM VALORES ESPECIAIS:

R\$ 115,00 (sem camisa manga curta)

R\$ 130,00 (com camisa manga curta)

R\$ 155,00 (com camisa manga longa)

Para todas as categorias e modalidades de prova. Tanto individual (masc./fem.), dupla (masculina ou feminina), dupla mista, squad, familiar, melhor idade, etc. Qualquer atleta inscrito pagará R\$ 130,00.

Atentar que existe condições **ESPECIAIS DE PAGAMENTO** para categoria

PATHFINDER e para Melhor Idade.

A INSCRIÇÃO DA DIREITO:

- 1 - Apoio/hidratação;
- 1 - Seguro atleta;
- 1 - Medalha da categoria inscrita;
- 1 - Camisa da Categoria Inscrita;
- 1 - número de peito.



1 – pulseira de identificação

ATENÇÃO PARA AS INSCRIÇÕES ESPECIAIS

Atenção para as dicas:

Dica 1) _ Melhor idade (a partir dos 60 anos), terá um desconto de 10%, mas esse desconto é condicional e progressivo ou seja o Melhor Idade (80) poderá acumular cupons de desconto. A condição para receber o desconto é apresentar o cupom de desconto passado ao inscrito indicado pelo mesmo no ato da inscrição.

Cada inscrito indicado por um melhor idade, receberá um cupom de desconto. Esse cupom deverá ser apresentado pelo Melhor Idade no Momento da sua inscrição.

Dica 2) _Atenção as Famílias de corredores. Serão aceitas equipes familiares para participar do evento. Estes participantes deverão obrigatoriamente se inscrever na Categoria PATHFINDER (desbravador). Percurso de 4Mi ou 6,4km. Atenção para este grupo de participantes será exigido que os componentes da equipe sejam uma mescla de adultos com jovens (para os jovens idade a partir dos 16 anos, exige-se que estes participantes comprovem experiência em corridas de pelo menos 5 km). Também haverá um desconto de 10% para cada membro da equipe família de pelo menos 4 componentes.

Exige-se no entanto que a equipe familiar esteja identificada e obedeça todas as regras contidas neste regulamento. Equipes familiares poderão inscrever mais de uma equipe se a família for muito grande (FICA A DICA)

Deverão obrigatoriamente, comparecer ao evento identificados com:

Nome da equipe

Camisa da equipe

Logo marca

E que esteja totalmente em consonância com este regulamento.

Formação de Equipe Familiar _ poderão ser parentes consanguíneos em número ilimitado _ mas as equipes familiares poderão ser mescladas com membros não consanguíneos, tipo amigos, colegas, primos, etc.

SOBRE A ISENÇÃO DE INSCRIÇÃO PARA DOADORES DE SANGUE

LEI N. 391 DE 4 DE SETEMBRO DE 2014.

DISPÕE sobre a isenção do pagamento de taxa de inscrição **EM CORRIDAS NO MUNICÍPIO DE MANAUS** aos doadores voluntários de sangue.

Art. 1º Os doadores voluntários de sangue terão isenção do pagamento de taxa de inscrição em corridas realizadas no município de Manaus.



Parágrafo único. A isenção da taxa de inscrição fica condicionada à comprovação de três doações consecutivas de sangue para homens e duas para mulheres em um período de 12 (doze) meses anteriores à data das corridas.

Art. 2º A comprovação de doador de sangue deverá ser feita por meio da apresentação de documento expedido pela entidade coletora, na qual deverá constar o nome do doador, o CPF e os dados referentes à doação que serão apresentados no ato da inscrição da corrida.

Doadores de Sangue: Serão destinadas 10 (dez) inscrições de qualquer percurso, para doadores de sangue, para ter acesso as vagas, o atleta deverá ir no HEMOAM no Bloco D, sala do Serviço Social na data informada nas redes sociais da organizadora e informar na recepção que pretende concorrer a vaga de doador, em seguida, comprovar 03 (três) doações consecutivas para homens e 02 (duas) doações consecutivas para mulheres em um período de 12 meses com base na ÚLTIMA data de inscrição para o evento (03/08/2022), conforme dispõe a Lei Municipal 391/14, e poderá ainda o atleta doar sangue no ato da sua estada no HEMOAM para completar a doação pendente, se for o caso. A direção do HEMOAM irá entregar aos 10 primeiros atletas que atenderem as condições acima um código para efetivar sua inscrição no site do evento.

5. CRONOGRAMA

- **21/08: Domingo**
- 07h00: Briefing
- 09h00: Largada das categorias
- 13:30h: Previsão de encerramento

6. HOSPEDAGEM

Para atletas de fora. A hospedagem na rede hoteleira do município de realização da prova será inteiramente por conta do atleta.

7. PREMIAÇÃO

Serão oferecidas medalhas de **FINISHER** a todos os concluintes da prova, bem como troféus para os 3 primeiros colocados de cada categoria, ressalvada a observação no item (3) deste manual.

Os primeiros colocados da categoria **BARBARIAN** ganharão vaga para participar do próximo evento realizado pela Extreme Adventure Manaus.

Os primeiros colocados da categoria **WARRIOR** ganharão 50% de desconto para participar do próximo evento realizado pela Extreme Adventure Manaus.



Os primeiros colocados da categoria **PATHFINDERS** ganharão 25% de desconto para participar do próximo evento realizado pela Extreme Adventure Manaus.

PRÊMIOS EM DINHEIRO (somente para os Primeiros colocados)

CIRCUITO _ BARBARIANS

- _ PRIMEIRO LUGAR INDIVIDUAL (MASC. OU FEM.) _ R\$ 500,00
- _ MELHOR IDADE (MASC. OU FEM.) _ R\$ 500,00
- _ DUPLA (MASC.) R\$ 500,00
- _ DUPLA (FEM.) R\$ 500,00
- _ DUPLA MISTA _ R\$ 500,00
- _ SQUAD _ R\$ 500,00

CIRCUITO _ WARRIORS

- _ PRIMEIRO LUGAR INDIVIDUAL (MASC. OU FEM.) _ R\$ 500,00
- _ MELHOR IDADE (MASC. OU FEM.) _ R\$ 500,00
- _ DUPLA (MASC.) R\$ 500,00
- _ DUPLA (FEM.) R\$ 500,00
- _ DUPLA MISTA _ R\$ 500,00
- _ SQUAD _ R\$ 500,00

CIRCUITO _ PATHFINDERS

- _ PRIMEIRO LUGAR INDIVIDUAL (MASC. OU FEM.) _ R\$ 500,00
- _ MELHOR IDADE (MASC. OU FEM.) _ R\$ 500,00
- _ DUPLA (MASC.) R\$ 500,00
- _ DUPLA (FEM.) R\$ 500,00
- _ DUPLA MISTA _ R\$ 500,00
- _ SQUAD _ R\$ 500,00
- _ FAMILIA _ R\$ 1.000,00

8. INFORMAÇÕES GERAIS

Em cada obstáculo ou em pontos estratégicos haverá orientadores e fiscais de prova. Que também funcionarão como apoio para eventuais sinistrados. Regra geral para cada obstáculo que o atleta não conseguir cumprir ou passar, deverá sob pena de desclassificação pagar sugados ou meio sugados. Seguindo os seguintes critérios.

Para Mulheres será cobrado Meio Sugado.

Para homens o Sugado.



Antes do INÍCIO da prova haverá orientações e dicas, e haverá um orientador demonstrando o que é SUGADO E MEIO SUGADO.

Em alguns momentos ou pontos da prova haverá sinais de pista para orientar o que o atleta deverá realizar, ou qual direção tomar. No final deste regulamento haverá um anexo como as imagens dos sinais de pista que serão usados na prova. É dever do atleta aprender ou decorar os sinais de pista para que o mesmo tenha um melhor rendimento na prova. O não cumprimento ou a falta de conhecimento das orientações contidas no **sinal de pista** acarretará pagamento de sugados ou meio sugado.

Haverá fiscais em cada obstáculo, assim como placas numeradas, ou símbolos, em locais marcantes do percurso da prova, apresentados no regulamento.

Em todas as categorias e fases da prova será permitido o uso de câmeras fotográficas tipo GOPRO ou câmeras de capacete objetivando ao atleta registrar sua participação no evento. Não serão aceitos celulares para registro de participação sob pena de desclassificação.

Haverá durante o percurso da prova transposição de cursos d'água. Favor no ato da inscrição informar se nadador ou não. Quanto a transposição de curso d'água também não será problema em todas as provas de transposição de curso d'água haverá uma linha da vida com cabo de segurança para o participante. Também haverá apoio de coordenadores em botes (caiaques) para eventuais salvamentos se houver necessidade.

9. Equipamentos Obrigatórios

EQUIPAMENTO	INDIVIDUAL	DUPLA	EQUIPE
EQUIPAMENTOS OBRIGATÓRIOS PARA EQUIPES			
01 cabo solteiro (corda náutica) 3 metros de 8 mm por componente	N	S	S
EQUIPAMENTOS NÃO OBRIGATÓRIOS INDIVIDUAL OU POR EQUIPE			
01 Bota de Selva, ou Tênis de corrida, ou tênis tipo society, qualquer calçado para corrida em trilha. Fica a critério do atleta (é apenas uma sugestão da coordenação do evento)	S	S	S
01 cotoveleiras	S	S	S
01 joelheiras	S	S	S
01 capacete	S	S	S
01 Camiseta/blusa segunda pele manga longa	S	S	S
01 Calça Legging Esportiva (Fem/Masc) ou Segunda Pele	S	S	S
01 Calça Esportiva (Fem/Masc) Segunda Pele	S	S	S
EQUIPAMENTOS OBRIGATÓRIOS INDIVIDUAIS – TODO O PERCURSO			
Todos atleta deverá	S	S	S
01 Camiseta/blusa (segunda pele manga longa)			
Obs: Não esquecer material camuflagem (tintura para fazer pintura de guerra)			



10. SOBRE O ESPORTE CORRIDA DE AVENTURA COM OBSTÁCULOS

Com o objetivo de se entregar para novas aventuras e ter um contato íntimo com a natureza, muitas pessoas optam por fazer corrida com obstáculos, superando desafios e ativando a adrenalina no corpo. Mas, afinal, o que é essa modalidade?

Imagine você ultrapassando todos os seus limites, trabalhando todos os músculos do corpo junto com outras pessoas que gostam de estar nessa mesma atmosfera. Isso é a corrida com obstáculos. É um esporte ativo que lhe chama para dominar todos os seus medos.

O que é corrida com obstáculos?

Esse esporte é uma modalidade inspirada por exercícios militares, e exige grande resistência, força, coordenação motora e explosão muscular, pois apresenta desafios muito superiores às corridas normais.

Por exemplo, a maioria das provas envolve cruzar barreiras de água, escalar paredões e cordas, rastejar por baixo de arame farpado e correr na lama. Ainda, elas são cronometradas e apresentam suas barreiras de acordo com o tipo de terreno e a distância percorrida.

Além disso, você escolhe o nível de prova que quer participar, baseado na sua capacidade no momento. Por exemplo, os primeiros níveis apresentam provas de cinco quilômetros com 15 obstáculos, enquanto os mais avançados podem variar entre 10 km com 20 barreiras, e 21 km com 25 obstáculos.

Qual o perfil do corredor?

O perfil do corredor pode ser qualquer pessoa que esteja em busca de sair do sedentarismo usando uma prova de obstáculos para superar os seus limites, além disso melhorará seu condicionamento físico.

Se você for alguém que gosta de novas experiências, de se aventurar na natureza e não tem medo de encarar desafios, com certeza tem o perfil certo para esse tipo de esporte. Basta se inscrever e encarar todos os desafios que a prova lhe proporciona, pois no final você será um campeão.

Fonte: [http://blog.tremeterra.com.br/2018/10/22/tire-suas-principais-duvidas-sobre-a-corrida-com-](http://blog.tremeterra.com.br/2018/10/22/tire-suas-principais-duvidas-sobre-a-corrida-com-obstaculos/#:~:text=O%20que%20%C3%A9%20corrida%20com%20obst%C3%A1culos%3F%20Esse%20esporte,pois%20apresenta%20desafios%20muito%20superiores%20%C3%A0s%20corridas%20normais.)

[obstaculos/#:~:text=O%20que%20%C3%A9%20corrida%20com%20obst%C3%A1culos%3F%20Esse%20esporte,pois%20apresenta%20desafios%20muito%20superiores%20%C3%A0s%20corridas%20normais.](http://blog.tremeterra.com.br/2018/10/22/tire-suas-principais-duvidas-sobre-a-corrida-com-obstaculos/#:~:text=O%20que%20%C3%A9%20corrida%20com%20obst%C3%A1culos%3F%20Esse%20esporte,pois%20apresenta%20desafios%20muito%20superiores%20%C3%A0s%20corridas%20normais.)

11. CANCELAMENTO DE PROVA

Em caso de cancelamento da prova por motivos de força maior (morte, acidente, condições meteorológicas, etc), os organizadores e



patrocinadores estarão isentos de qualquer tipo de indenização. A data do evento será transferida para outro dia.

12. DIREITO DE IMAGEM

O ATLETA/PARTICIPANTE registrado em vídeo e fotografia pela Organização e seus parceiros oficiais. Os participantes que tiverem alguma restrição quanto ao uso de sua imagem, deverão notificá-la por escrito à Organização no ato de sua inscrição no evento. Caso contrário estarão, automaticamente, autorizando a sua utilização de forma inteiramente gratuita, a título universal, em caráter total, definitivo, irrevogável e irretratável, sem limitação de tempo ou de número de vezes, podendo ocorrer no Brasil e/ou no exterior, sem que seja devida ao autorizador qualquer remuneração.

13. DECLARAÇÃO

No ato da inscrição, o atleta declara que leu, está ciente e aceitará todos os termos do Regulamento Particular da WILD RACE _ DESAFIO MANAUS 2022 e assume total responsabilidade por sua participação no evento.

14. A organização oferta a opção da escolha do tamanho da camisa, portanto não haverá a possibilidade de troca do tamanho por escolha errada no ato da entrega do kit, bem como poderá oferecer como forma de cortesia e brinde com cotas limitadas de quantidades, sem a obrigatoriedade de disponibilidade de estoque por tamanho no ato da entrega de kit, estando sujeitos a não disponibilidade do tamanho escolhido, de acordo com ordem de retirada do kit, e o atleta não poderá alegar impossibilidade de correr no evento no caso de não haver camisa em tamanho que lhe sirva. Em caso de erro por parte da organização no tamanho da camisa, o atleta tem a opção de escolher o melhor tamanho disponível no momento e em seguida agendar a data para entrega de uma nova camisa do tamanho correto.

TAMANHO DAS CAMISAS ADULTO TRADICIONAL



TABELA DE MEDIDAS

MASCULINO

CAMISA POLIAMIDA

TAMANHO	PP	P	M	G	GG	XG
MEDIDA A	65	67	69	71	73	75
MEDIDA B	48	50	52	54	56	58

* Os valores apresentados podem sofrer variações de até 2cm para mais ou para menos.
** Valores calculados em Centímetros





ATENÇÃO PARA A ESCOLHA DOS TAMANHOS (NÃO SERÁ PERMITIDA TROCA DURANTE A ENTREGA DOS KITS, CASO TENHA ESCOLHIDO O TAMANHO ERRADO PODERÁ SOLICITAR A TROCA O DIA PARA TROCA SERÁ INFORMADO POSTERIORMENTE. SOLICITAR PELO E-MAIL wild.rdm@gmail.com A CORREÇÃO DO TAMANHO).

15. EQUIPAMENTO ESPECIAL

A selva é um ambiente único e como todo ambiente selvagem, há grande possibilidade do inesperado vir participar da corrida.

No item 9 deste regulamento há sugestões e obrigações dos atletas, vai aqui mais uma sugestão BALACLAVA, indumentária para usar no pescoço ou cabeça, esta área fica muito suscetível ao ataque de insetos. Fica a sugestão e dica usem balaclava. Não esqueçam a pintura de guerra.



16. QUEM SOMOS

EXTREME ADVENTURE MANAUS – Em 2022, Por uma questão de prover recursos para que seus clubes participassem de outro evento Hárton e Caua ambos desbravadores, sendo um ex militar e desbravador com 30 anos de experiência tanto no desbravadorismo assim como em atividades em selva e o outro um jovem entusiasta de 18 anos mais também de muita coragem, resolveram abrir a EAM. Neste ano de 2022, resolveram realizar seu primeiro evento de nome WILD RACE _ DESAFIO MANAUS. Ambos sonhadores de pés no chão, motivados por acreditar que os corredores de final de semana estão atualmente em busca de novos desafios e novas oportunidades para ampliar a experiência em atividades de corrida, resolveram investir todas suas fichas na modalidade de corrida chamada **CORRIDA DE AVENTURA COM OBSTÁCULOS**. Claro que são loucos e seus sonhos vão além, objetivam começar realizando um evento desses em cada grande capital do estado Amazonas, além disso pensam em Maratona Aquática, Corrida de Rua, Corrida de Montanha, Ciclismo, Mountain Bike, Desafios Virtuais, mas exclusivamente atividades em área de selva.



Como dito acima eles objetivam também levar o nome Manaus e a Extreme Adventure Manaus a participaram de eventos de nível Regional, Nacional e Internacional, como por exemplo; Corrida Wings for Life, Global Race, Iron Man 70.3, Triathlon Endurance, etc. O que fazem, fazem com amor, trabalham com que gostam, com o objetivo de realizar os sonhos dos clientes, através da experiência do esporte.



17. COMO SE PREPARA PARA A PROVA

ADENDO PRIMAL

Regulamento Particular do EVENTO

Participar da WILD RACE _ Desafio Manaus 2022 é por livre e espontânea vontade do participante; assim em seu nome e de seus sucessores, você atleta isenta os Organizadores, Promotores, Patrocinadores e Supervisores deste evento de toda e qualquer responsabilidade sobre quaisquer consequências, acidentes, furtos, danos e prejuízos, que possam advir, de sua participação nesta prova, NÃO cabendo quaisquer tipos de indenização;

Está ciente de seu estado de saúde e de estar capacitado para a participação, gozando de saúde perfeita e de haver treinado adequadamente para esta prova; até a data de sua inscrição, não foi impedido de participar de qualquer outro esporte por motivos médicos; não usa drogas e não faz uso abusivo de bebidas alcoólicas;

Assume com todas as despesas de viagem, hospedagem, alimentação, traslados, seguros, assistência médica e quaisquer outras despesas necessárias, ou provenientes da sua participação neste evento, antes, durante ou depois do mesmo.

Está ciente que é o único responsável pela guarda de seu equipamento (tênis, acessórios, capacetes) ou de qualquer outro bem durante toda a prova;

Estar ciente que à Organização se reserva o direito de, a qualquer momento, rejeitar a inscrição de um atleta;

Em caso de emergência, autoriza qualquer pessoa qualificada a administrar o tratamento necessário, médico e/ou cirúrgico, incluindo a administração de sangue e derivados sanguíneos;

Na ausência de item específico para um determinado assunto neste regulamento particular, a organização considera como referências para decisões

Quanto ao preparo para a prova e a participação na mesma. Será cobrado do participante provas de sua experiência em provas desse tipo, ou similar, ou provas de longas distâncias. Além, claro de preparo material e equipamental.

Na verdade o que a **EXTREME ADVENTURE MANAUS** organizadora da prova **WILD RACE** Desafio Manaus, fará, será apenas sugerir uma lista de providências a ser tomada pelo atleta, para sua segurança, mais ela soará, como um pedido para que o atleta (participante) possa obter o máximo de aproveitamento das atividades desenvolvidas durante o percurso da prova. Tudo está sendo pensado para que o evento possa ser técnico, organizado, puxado, além do limite, e claro também alegre, divertido e seguro.

Para a questão segurança pedimos aos atletas preparo, preparo físico, mental, espiritual, social, material, preocupem-se com sua alimentação e hidratação pelos 7 dias que antecederão ao evento. Durmam cedo, alimentem-se o mais corretamente possível, quanto a atividade física não preciso falar. Mas preocupem-se também com o espírito, com sua mente, estejam zem no dia do evento.



Dicas super, ultra, mega importante, pelos menos 3 dias antes da prova bebam bastante água, na verdade muita água, objetivo hidratar o corpo e obriga-lo estabelecer reservatórios.

Quando falamos de preparo material, queremos que você atleta, pense. Como é a selva? _ Quente e úmida _ Resumindo é uma estufa, assim sendo, isso quer dizer que quando seu corpo aquece na selva, em partes fechadas da mesmas, ele demora para esfriar. Você passará por muitas mudanças climáticas, seu sistema imunológico deverá estar em dia.

Você tem medo do escuro? _ Prepare seu corpo e mente para o inesperado, já foi dito e vou repetir, haverá muitas intemperes ou seja mudança de clima e temperatura. Por isso prepare seu espirito para o inesperado, para o inimaginável, para a surpresa. Você terá um encontro com a natureza selvagem da selva. Aliás a selva é sempre selvagem. Quando se fala de preparo material, pense vou precisar de água, na selva tem cipó de folgo, tiririca, cipó língua de onça, etc. Proteja-se braços pernas, pescoço, use balaclava para não sofre nem cortes e nem ferroadas no pescoço. Balaclacas são ótimas para evitar a entrada de insetos pela região do pescoço.

E as orientações seguem, sei que há pessoas experientes no grupo, mas aqui também vão orientações de especialistas, mas atenção você que está vindo pela primeira vez. Escolha bem seu calçado há partes nem escorregadias, se desejar ir de calça, segunda pele, é uma ótima escolha.

Resumo planeje-se, se prepare, se organiza, prepare-se, prepare-se, prepare-se!!!

Os organizadores



18. INFORMES

Nada nasce adulto. Cresce aos poucos, vai se adaptando, desenvolvendo até atingir seu auge.

Até o mês de Agosto, período da realização deste evento. Este regulamento pode e deverá sofrer alterações.

Este regulamento não uma lei de medos e persas ou seja imutável.

As alterações possivelmente serão inclusões e adendos tudo para melhor a qualidade deste evento. Pensando sempre no atleta e cliente que busca o máximo de satisfação com o mínimo de complicações.

Nosso lema é:

**Avançar é progredir!
Desenvolvimento é ser Melhor!
Aperfeiçoamento é Fazer Melhor!
Parar é já está morto!**

wrdn _ eam

ANEXOS ESPECIAIS

Abaixo constam 2 anexos especiais (leis da Guerra na Selva) e outro com os SINAIS DE PISTA.

Como já falado a corrida de aventura exige não somente músculos glúteos e panturrilhas tonificadas. Tem que usar muito o cérebro nestes tipos de eventos. Assim entre outras surpresas que virão até o dia do evento seguem abaixo 2 interessantes itens para os corredores estudarem para apresentar no dia do evento.

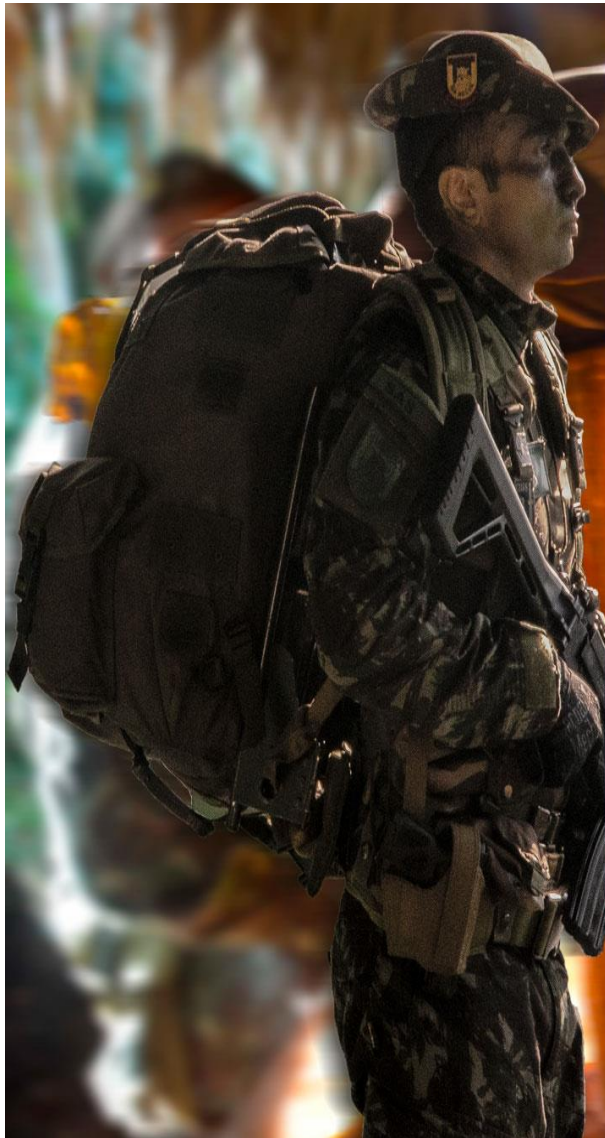
Os quadros intitulados SINAIS DE PISTA devem ser memorizados pois serão usados mesmo no dia da prova. O atleta deverá identificar o sinal de pista, fazer a leitura do sinal e realizar a orientação do mesmo. Nalgum momento durante o percurso da prova poderá aparecer para o atleta um destes sinais e o participante deverá seguir as orientações do sinal de pista para poder continuar seu percurso de aventura.

Neste regulamento há várias novidades e muitas mais virão até o dia 21 de agosto de 2022.



ANEXO I

<https://www.cigs.eb.mil.br/mistica.html>



Oração do Guerreiro de Selva

Senhor!
Tu que ordenaste ao Guerreiro de Selva
Sobrepujai todos os vossos oponentes
Dai-nos hoje da floresta
A sobriedade para persistir
A paciência para emboscar
A perseverança para sobreviver
A astúcia para dissimular
A fé para resistir e vencer
E dai-nos também, Senhor
A esperança e a certeza do retorno
Mas se defendendo esta brasileira Amazônia
Tivermos que perecer, ó Deus
Que façamos com dignidade
E mereçamos a vitória!
Selva!

De autoria: 1º Ten Humberto Batista Leal.



ANEXO II

  **SINAIS DE PISTA**

 início de pista	 SUGA NESSA DIREÇÃO	 SUGA RÁPIDO NESSA DIREÇÃO	 VOLTE AO PONTO DE PARTIDA	 PERIGO
 ESPERE	 caminho à evitar	 água não potável	 água potável	
 JOGO JÁ COMEÇOU	 OBJETO OCULTO NESSA DIREÇÃO	 SALTE OBSTÁCULO	 ACAMPAMENTO NESSA DIREÇÃO	 FINAL DE PISTA
 VOLTE AO PONTO DE REUNIÃO	 OBJETO ESCONDIDO A 2 PASSOS	 VOLTE AO PONTO DE PARTIDA	 SEPARAR 2 NESSA E 3 NESSA	

CLUBE DE DESBRAVADORES _ SANTUÁRIO CELESTIAL