



28 PRAIAS KAILASH



GUIA DO ATLETA

04 DE OUTUBRO | 2025

COSTA CENTRAL



11 ANOS

O MAIOR DESAFIO TRAIL DO BRASIL é uma corrida com distâncias de 21, 28 e 42km, disputada individualmente ou em revezamento de até cinco atletas. Com 14 edições já realizadas, a trail run acontece ao longo de 28 praias cheias de aventura, passando por cenários deslumbrantes. Os atletas se desafiam em matas fechadas, single tracks, subidas insanas, areia fofa, asfalto e travessias de rio. As etapas do Desafio 28 Praias acontecem na cidade de Ubatuba e são marcadas pela organização focada na experiência do atleta, além da preocupação socioambiental, agregando ao evento elementos que o diferenciam dos demais.

O 28 Praias gera oportunidades de trabalho e oferece contrapartidas às comunidades locais por onde a prova passa, além de promover a gestão de resíduos gerados durante o evento e ações de distribuição de sementes para replantio, como forma de mitigar eventuais impactos ambientais.





#ADVENTURE-SE



#DESAFIO-SE



#NEVERGIVEUP



#KAILASH



► PROGRAMAÇÃO

03 DE OUTUBRO - SEXTA

Horário	Atividade	Local
15H ÀS 22H	RETIRADA DE KIT UBATUBA	Praia Vermelha do Norte
19H30	CONGRESSO TÉCNICO	Praia Vermelha do Norte

04 DE OUTUBRO - SABÁDO

Horário	Atividade	Local
7h00	LARGADA 7K - SOLO FEMININO	Praia do Itaguá
7h10	LARGADA 7K - SOLO MASCULINO	Praia do Itaguá
7h00	LARGADA 14K - SOLO FEMININO	Praia Grande
7h10	LARGADA 14K - SOLO MASCULINO	Praia Grande
7h20	LARGADA 21K - SOLO FEMININO	Praia Grande
7h30	LARGADA 21K - SOLO MASCULINO	Praia Grande
7h30	LARGADA 28K - DUPLA E QUARTETO	Praia Perequê-Mirim
7h40	LARGADA 28K - SOLO FEMININO	Praia Perequê-Mirim
7h45	LARGADA 28K - SOLO MASCULINO	Praia Perequê-Mirim
A partir das 10H30	MÚSICA AO VIVO	Praia Vermelha do Norte
13H15	PREMIAÇÃO	Praia Vermelha do Norte
ATÉ 14H15	TODAS AS CHEGADAS	Praia Vermelha do Norte
16H30	ENCERRAMENTO	Praia Vermelha do Norte





► **RETIRADA DE KIT**



📍 **RETIRADA DE KIT EM UBATUBA:**

ARENA 28 PRAIAS PRAIA VERMELHA DO NORTE

Rodovia Governador Mário Covas, km 40 - Praia Vermelha do Norte - Ubatuba/SP



DATA:

03 de OUTUBRO - SEXTA-FEIRA



HORÁRIO:

Das 15h às 22h

PARA RETIRADA DE KITS, DEVERÁ O ATLETA APRESENTAR: **UBATUBA**

DOCUMENTO ORIGINAL COM FOTO

TERMO DE RESPONSABILIDADE ASSINADO E IMPRESSO
(CLIQUE AQUI PARA FAZER O DOWNLOAD)

DEVERÁ O ATLETA PARTICIPANTE ENVIAR PELO SEU REPRESENTANTE / TERCEIRO, CÓPIA DE TODOS OS DOCUMENTOS ACIMA CITADOS INCLUINDO AUTORIZAÇÃO DE RETIRADA (CLIQUE AQUI PARA BAIXAR).

***NÃO ENTREGAREMOS O KIT SE FALTAR ALGUM DOS DOCUMENTOS.**



▶ **RETIRADA DE KIT** **REGRAS GERAIS**



- O conteúdo do kit deverá ser conferido no ato da entrega. Não serão aceitas reclamações posteriores por falta de materiais que compõe o kit.
- Não haverá retirada de kits no sábado, dia da prova.
- Se tratando de equipe, apenas UM integrante deve efetuar a retirada do kit pela equipe, mediante apresentação de um documento com foto.



► **KIT DO ATLETA**



- **CAMISETA PARTICIPATIVA**
- **CAMISETA FINISHER**
- **+ UM ITEM A SUA ESCOLHA ENTRE:**
 - BONÉ;
 - VISEIRA;
 - MEIA;
 - NECESSAIRE;
 - PORTA NÚMERO DE PEITO;
 - MOCHILA STUFF.

INSCRITOS ATÉ 31.07

Atletas inscritos até dia 31/07/2025 terão direito a uma camiseta PARTICIPATIVA, uma camiseta FINISHER e também receberá UM item, entre eles (já escolhido no momento da inscrição) :

- Boné 28 Praias Kailash;
- Viseira 28 Praias Kailash;
- Meia 28 Praias Kailash;
- Necessaire 28 Praias Kailash;
- Porta número de peito Kailash;
- Mochila Stuff 28 Praias Kailash;

Após 31/7/2025, o atleta que se inscrever no evento perderá o direito de receber a camiseta FINISHER e do item extra;



Atletas inscritos após dia 31/07 terão direito somente a camiseta participativa do evento e deverá escolher, na retirada de kit, a cor da camiseta de acordo com a disponibilidade. As cores são sortidas.





► **LARGADAS 7K**



LARGADA SOLO 7K

SÁBADO - 04 de Outubro

Horário	Atividade	Local
7h00	LARGADA 7K - SOLO FEMININO	Praia do Itaguá
7h10	LARGADA 7K - SOLO MASCULINO	Praia do Itaguá

Todas as chegadas serão na Praia Vermelha do Norte.

*Os atletas poderão largar com, no máximo, 05 minutos de atraso em relação ao tempo de largada de sua categoria. Após isso, serão automaticamente desclassificados e terão o chip e número de peito retido pela organização.



► **LARGADAS 14K**



LARGADA SOLO 14K

SÁBADO - 04 de Outubro

Horário	Atividade	Local
7H00	LARGADA 14K - SOLO FEMININO	Praia Grande
7H10	LARGADA 14K - SOLO MASCULINO	Praia Grande

Todas as chegadas serão na Praia Vermelha do Norte.

*Os atletas poderão largar com, no máximo, 05 minutos de atraso em relação ao tempo de largada de sua categoria. Após isso, serão automaticamente desclassificados e terão o chip e número de peito retido pela organização.



► **LARGADAS 21K**



LARGADA SOLO 21K

SÁBADO - 04 de Outubro

Horário	Atividade	Local
7h20	LARGADA 21K - SOLO FEMININO	Praia Grande
7H30	LARGADA 21K - SOLO MASCULINO	Praia Grande

Todas as chegadas serão na Praia Vermelha do Norte.

*Os atletas poderão largar com, no máximo, 05 minutos de atraso em relação ao tempo de largada de sua categoria. Após isso, serão automaticamente desclassificados e terão o chip e número de peito retido pela organização.



► **LARGADAS 28K**



LARGADA SOLO 28K e REVEZAMENTO

SÁBADO - 04 de Outubro

Horário	Atividade	Local
7h30	LARGADA 28K - DUPLA E QUARTETO	Praia Perequê-Mirim
7h40	LARGADA 28K - SOLO FEMININO	Praia Perequê-Mirim
7h45	LARGADA 28K - SOLO MASCULINO	Praia Perequê-Mirim

Todas as chegadas serão na Praia Vermelha do Norte.

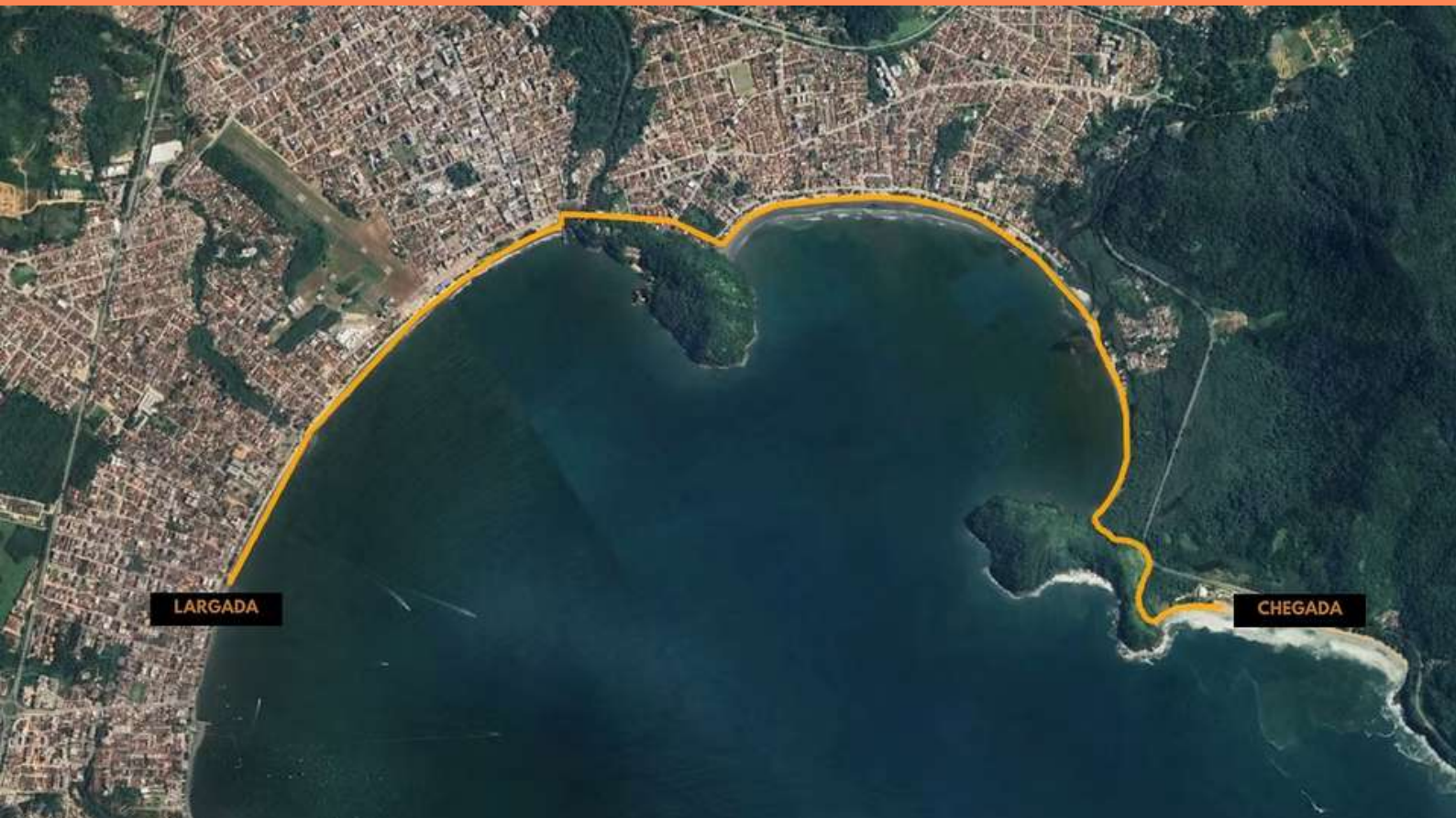
*Os atletas poderão largar com, no máximo, 05 minutos de atraso em relação ao tempo de largada de sua categoria. Após isso, serão automaticamente desclassificados e terão o chip e número de peito retido pela organização.





► **PERCURSO E ALTIMETRIA**

7K SOLO



INFORMAÇÕES

LARGADA: PRAIA DO ITAGUÁ

CHEGADA: PRAIA VERMELHA DO NORTE

ALTIMETRIA ACUMULADA: 89 M

ELEVAÇÃO MIN, MED, MAX: 0, 5, 18 M

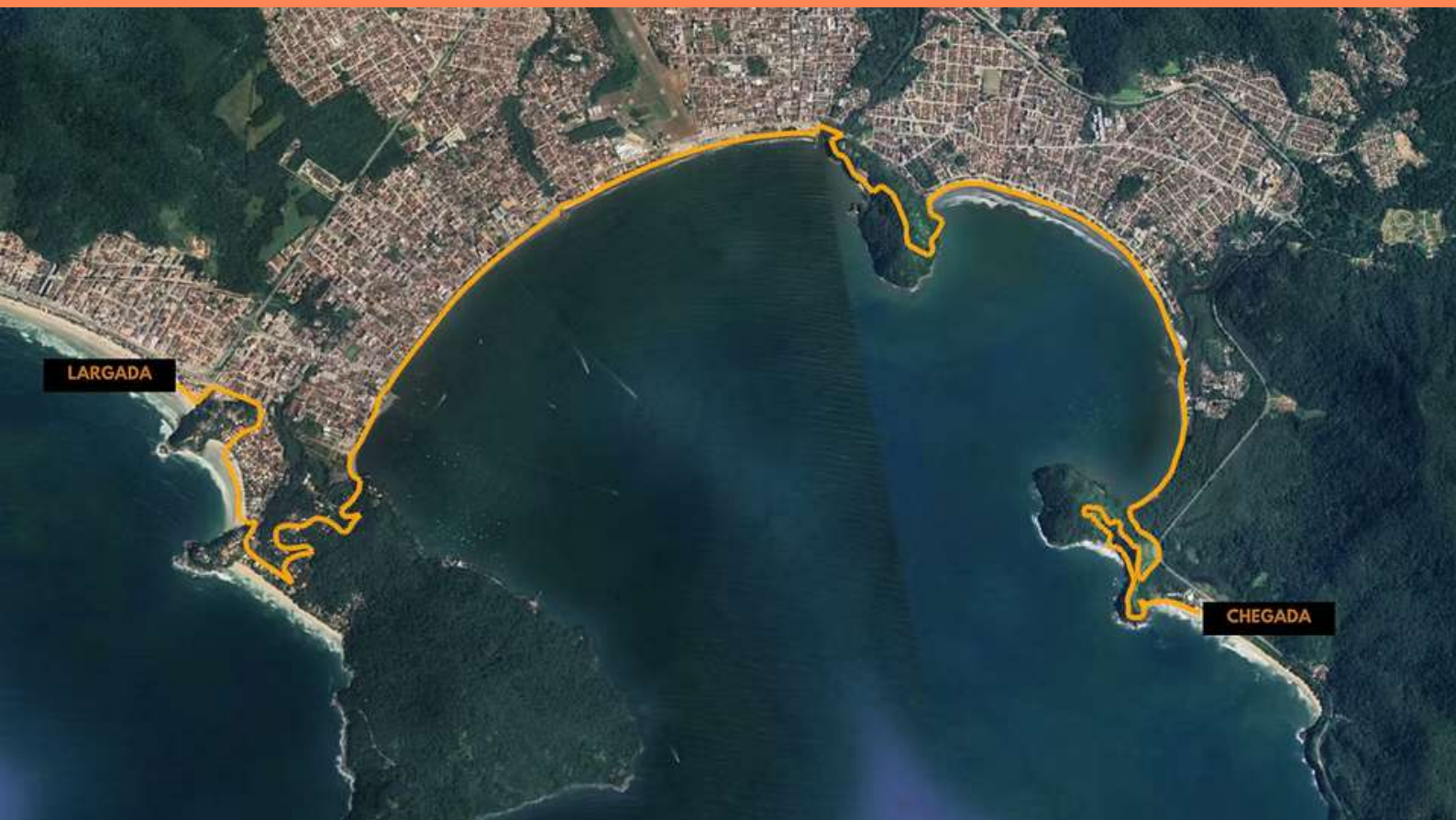
DISTÂNCIA TOTAL: 7K

**As distâncias são aproximadas.*



▶ **PERCURSO E ALTIMETRIA**

14K SOLO



INFORMAÇÕES

LARGADA: PRAIA GRANDE

CHEGADA: PRAIA VERMELHA DO NORTE

ALTIMETRIA ACUMULADA: 393 M

ELEVAÇÃO MIN, MED, MAX: 0, 16, 87 M

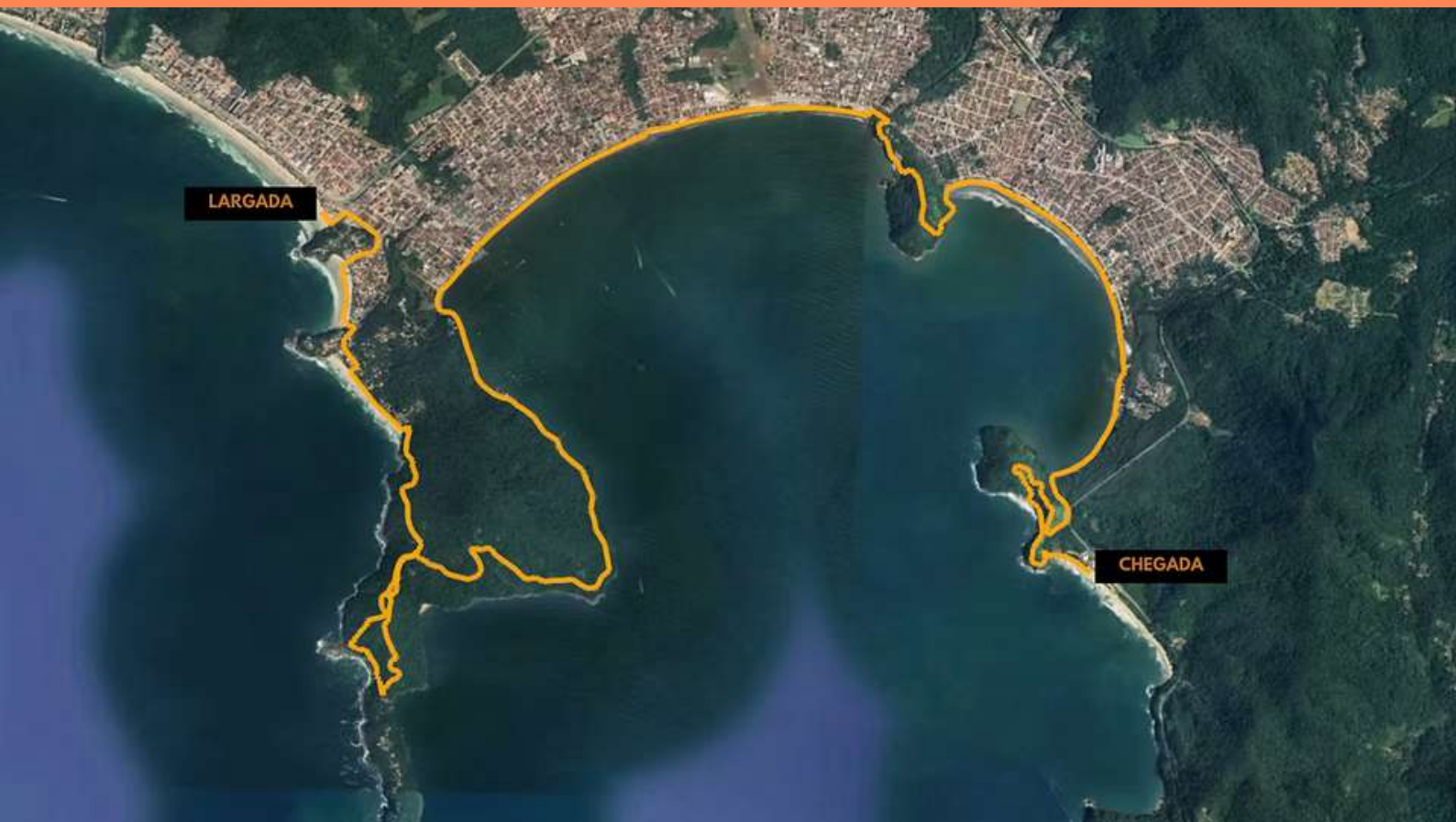
DISTÂNCIA TOTAL: 14K

**As distâncias são aproximadas.*



▶ **PERCURSO E ALTIMETRIA**

21K SOLO



INFORMAÇÕES

LARGADA: PRAIA GRANDE

CHEGADA: PRAIA VERMELHA DO NORTE

ALTIMETRIA ACUMULADA: 752 M

ELEVAÇÃO MIN, MED, MAX: 0, 28, 151 M

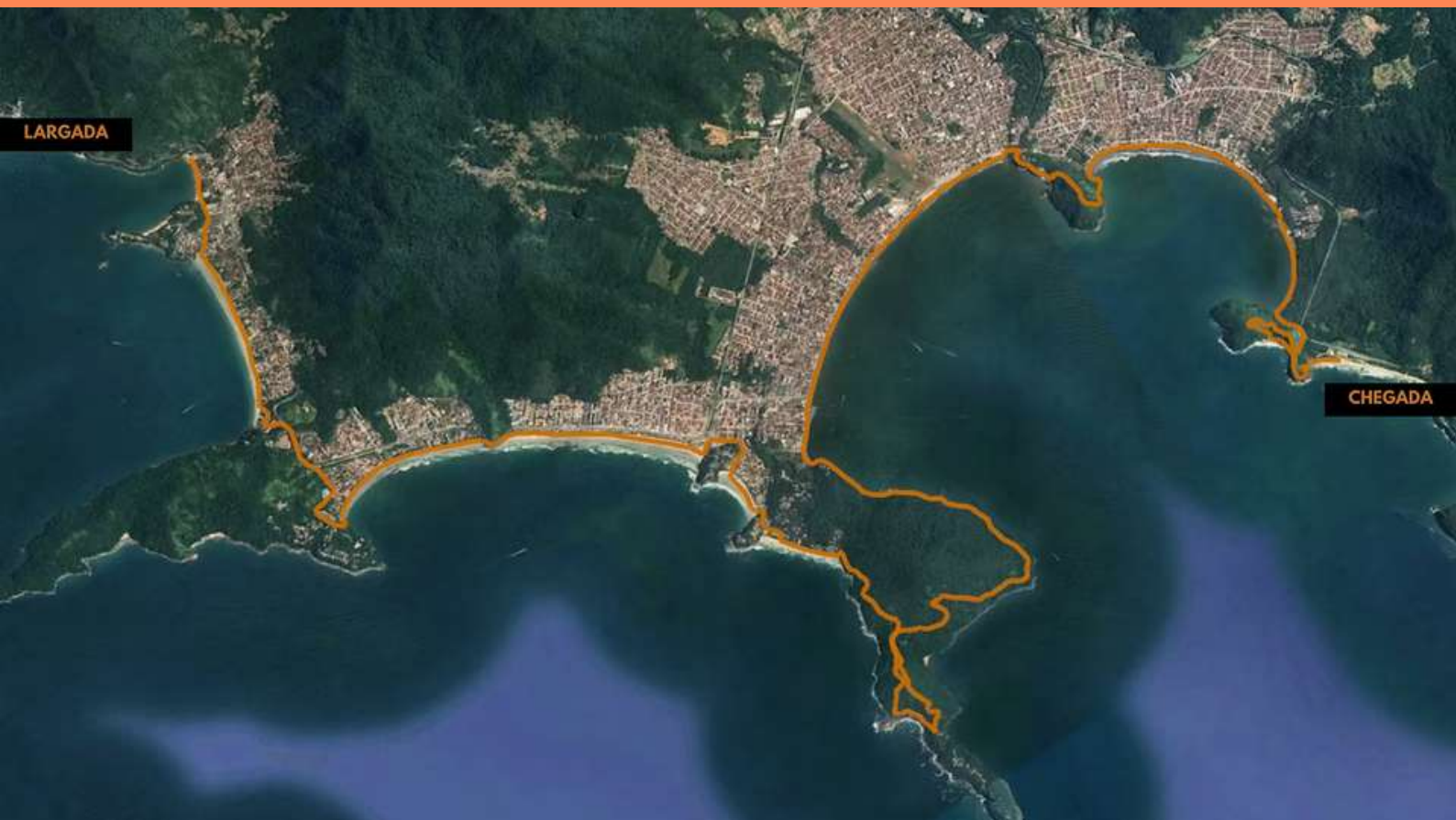
DISTÂNCIA TOTAL: 21K

**As distâncias são aproximadas.*



▶ **PERCURSO E ALTIMETRIA**

28K SOLO



INFORMAÇÕES

LARGADA: PRAIA DO PEREQUÊ-MIRIM

CHEGADA: PRAIA VERMELHA DO NORTE

ALTIMETRIA ACUMULADA: 841 M

ELEVAÇÃO MIN, MED, MAX: 0, 23, 152 M

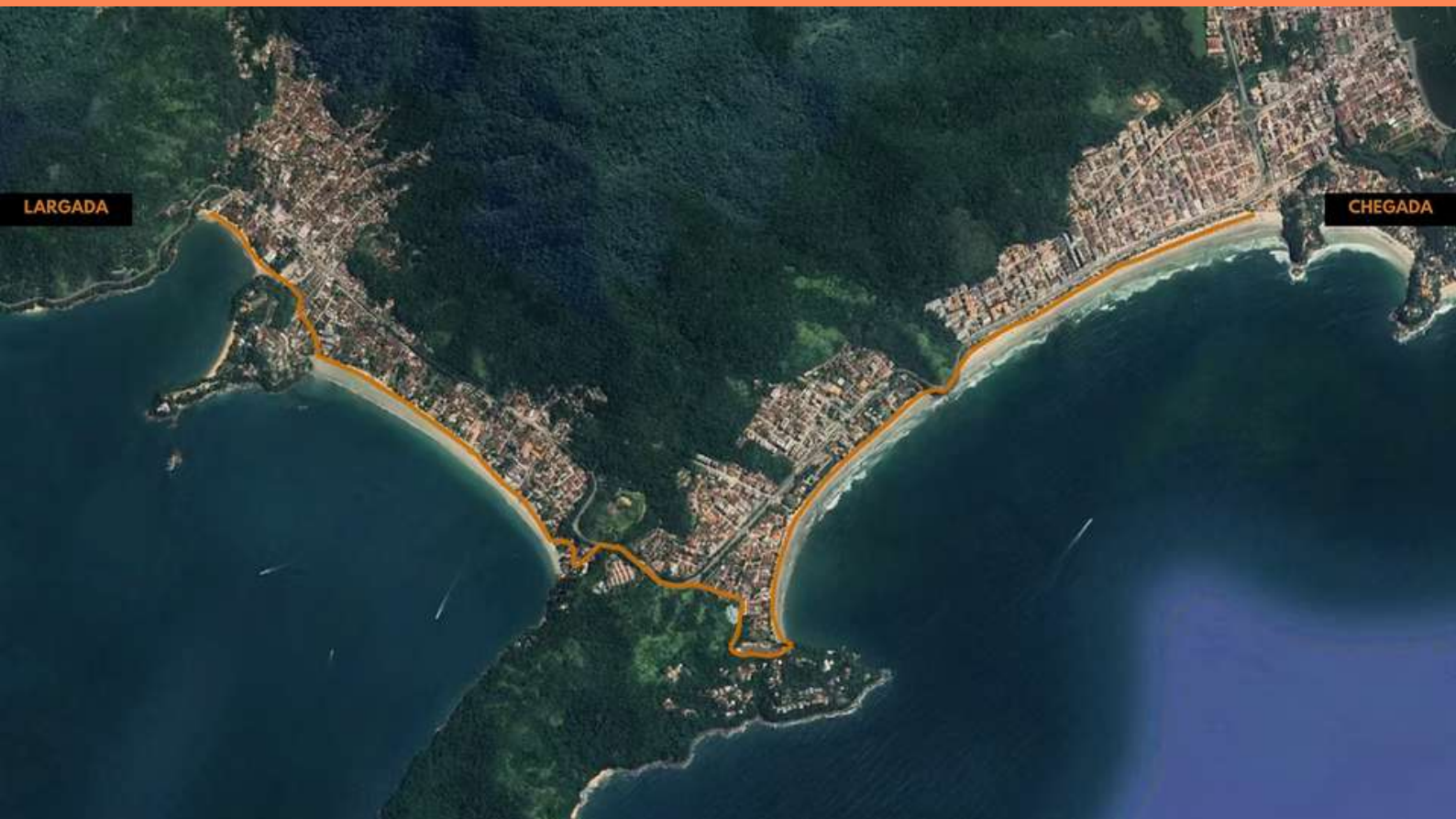
DISTÂNCIA TOTAL: 28K

**As distâncias são aproximadas.*



► **PERCURSO E ALTIMETRIA**

28K REVEZAMENTO - TRECHO 01 - 7.7K **DUPLA OU QUARTETO**



INFORMAÇÕES

LARGADA: PRAIA DO PEREQUÊ-MIRIM

CHEGADA: PRAIA GRANDE

ALTIMETRIA ACUMULADA: 122 M

ELEVAÇÃO MIN, MED, MAX: 0, 8, 47 M

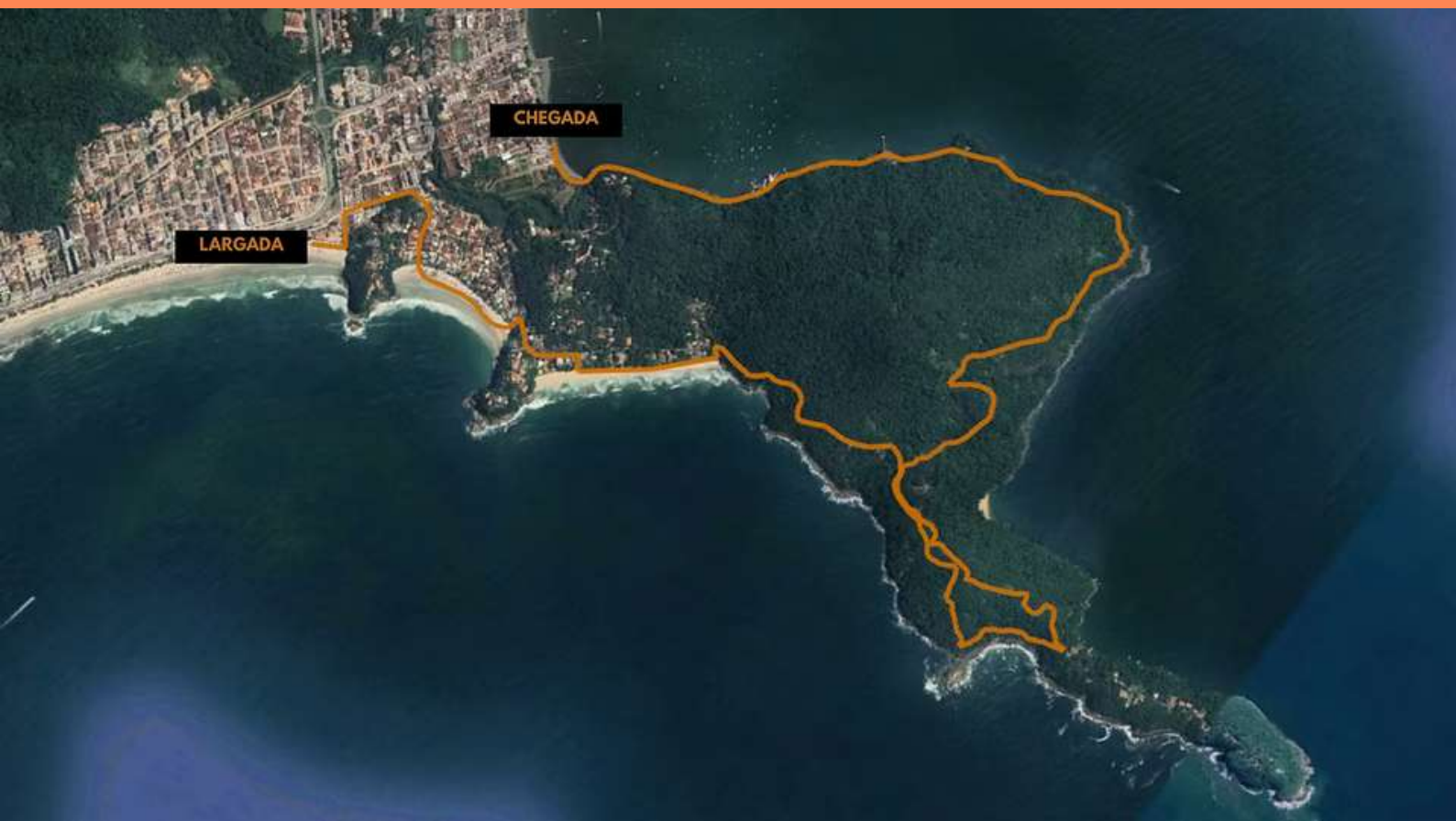
DISTÂNCIA TOTAL: 7.7K

**As distâncias são aproximadas.*



► **PERCURSO E ALTIMETRIA**

28K REVEZAMENTO - TRECHO 02 - 10K **DUPLA OU QUARTETO**



INFORMAÇÕES

LARGADA: PRAIA GRANDE

CHEGADA: PRAIA DO ITAGUÁ

ALTIMETRIA ACUMULADA: 504 M

ELEVAÇÃO MIN, MED, MAX: 2, 44, 151 M

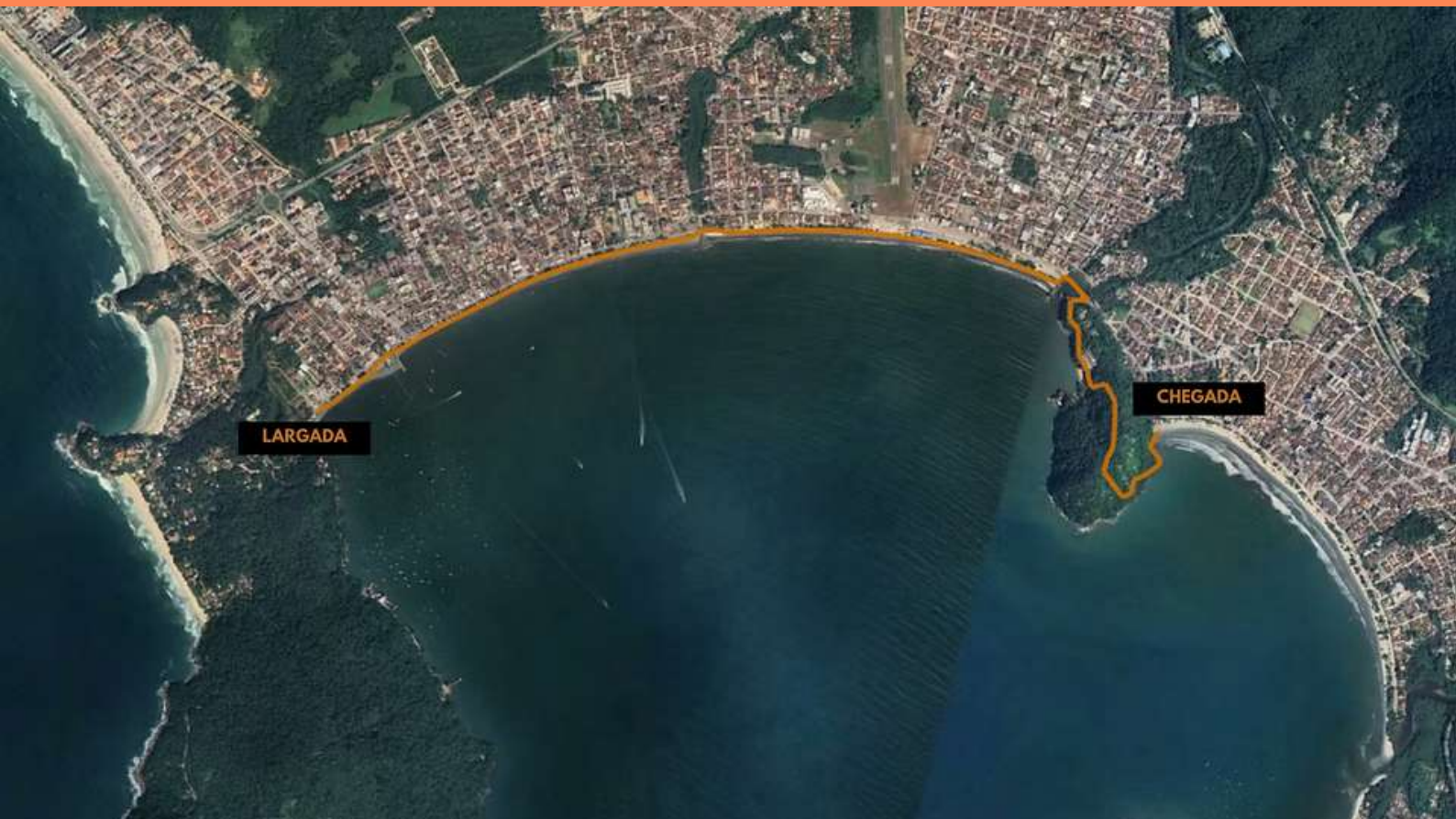
DISTÂNCIA TOTAL: 10K

**As distâncias são aproximadas.*



► **PERCURSO E ALTIMETRIA**

28K REVEZAMENTO - TRECHO 03 - 5.5K **DUPLA OU QUARTETO**



INFORMAÇÕES

LARGADA: PRAIA DO ITAGUÁ

CHEGADA: PRAIA DO PEREQUÊ-AÇÚ

ALTIMETRIA ACUMULADA: 46 M

ELEVAÇÃO MIN, MED, MAX: 1, 14, 87 M

DISTÂNCIA TOTAL: 5.5K

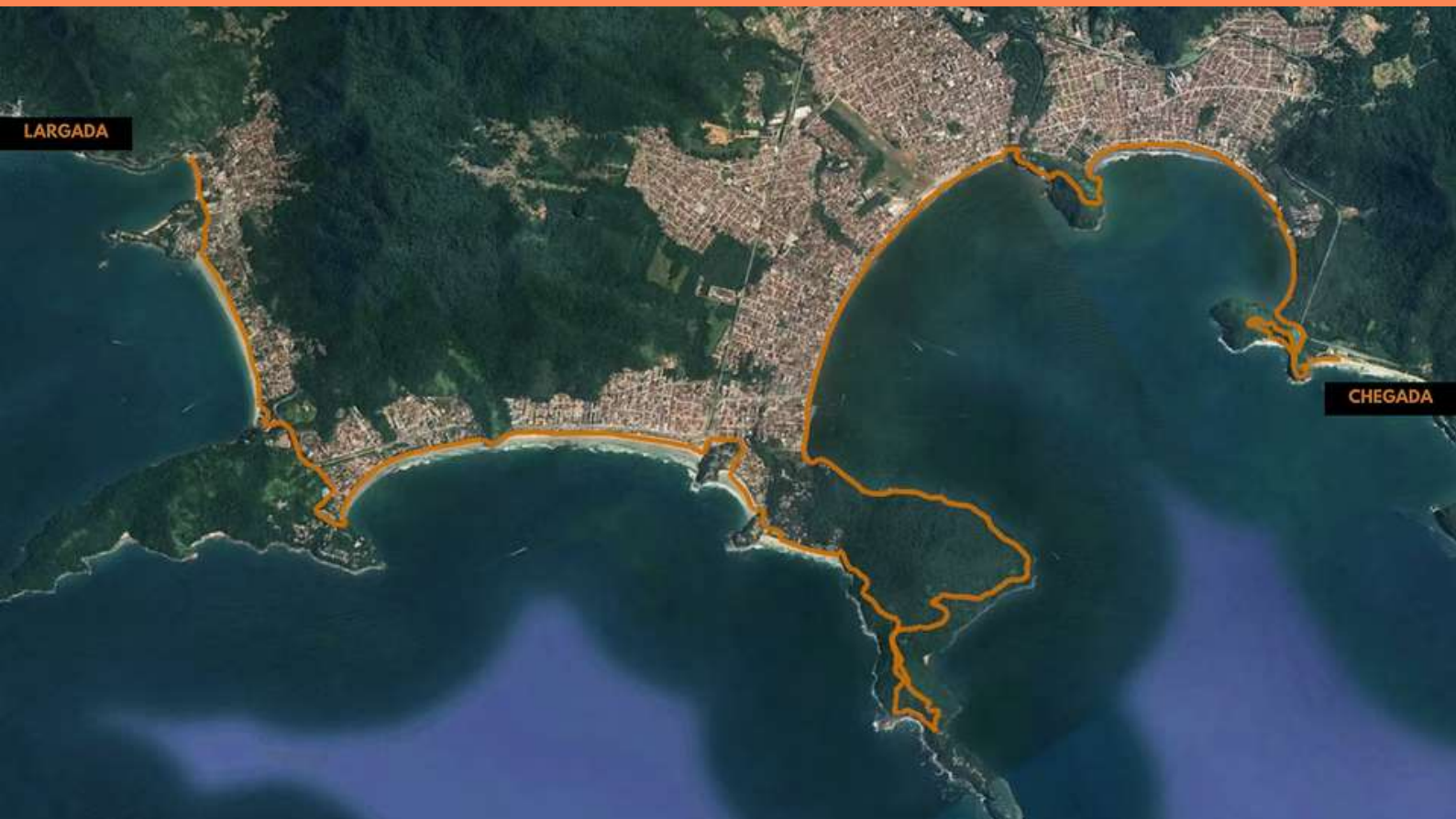
**As distâncias são aproximadas.*



▶ **PERCURSO E ALTIMETRIA**

28K REVEZAMENTO - TRECHO 04 - 6K

DUPLA OU QUARTETO



INFORMAÇÕES

LARGADA: PRAIA DO PEREQUÊ-AÇÚ

CHEGADA: PRAIA VERMELHA DO NORTE

ALTIMETRIA ACUMULADA: 133 M

ELEVAÇÃO MIN, MED, MAX: 0, 12, 75 M

DISTÂNCIA TOTAL: 6K

**As distâncias são aproximadas.*





► **PONTOS DE APOIO**

28K

- | | |
|----------------------------------|---|
| → KM 7.7 PRAIA GRANDE | → Água, isotônico e frutas |
| → KM 18 ITAGUÁ | → Água isotônico e frutas |
| → KM 23 PEREQUÊ-AÇÚ | → Água, isotônico, refri, frutas, bananinha, paçoca... |
| → KM 28 VERMELHA DO NORTE | → Água, isotônico, refri, frutas |

****A hidratação será oferecida em cooler, portanto é obrigatório que você porte seu próprio meio de hidratação.**





► **PONTOS DE APOIO**

21K

→ **KM 10 ITAGUÁ**

→ Água, isotônico e frutas

→ **KM 15 PEREQUÊ-AÇÚ**

→ Água, isotônico, refri, frutas, bananinha, paçoca...

→ **KM 21 VERMELHA DO NORTE**

→ Água isotônico, refri, frutas

****A hidratação será oferecida em cooler, portanto é obrigatório que você porte seu próprio meio de hidratação.**





► **PONTOS DE APOIO**

14K

- | | |
|----------------------------------|---|
| → KM 4 ITAGUÁ | → Água, isotônico e frutas |
| → KM 9 PEREQUÊ-AÇÚ | → Água, isotônico, refri, frutas, bananinha, paçoca... |
| → KM 14 VERMELHA DO NORTE | → Água isotônico, refri, frutas |

7K

- | | |
|---------------------------------|---|
| → KM 4 PEREQUÊ-AÇÚ | → Água, isotônico, refri, frutas, bananinha, paçoca... |
| → KM 7 VERMELHA DO NORTE | → Água isotônico, refri, frutas |

****A hidratação será oferecida em cooler, portanto é obrigatório que você porte seu próprio meio de hidratação.**





► **PONTOS DE APOIO**

REVEZAMENTO 28K

- **HIDRATAÇÃO E ALIMENTAÇÃO EM TODOS OS PONTOS DE REVEZAMENTO, SOMENTE PARA ATLETAS QUE ESTÃO CONCLUINDO O SEU TRECHO;**

A hidratação será oferecida em cooler, portanto é obrigatório que você porte seu próprio copo ou garrafa para hidratação.





KAILASH
FRATE
RUN

Kailash



► **TRANSFER PARA LARGADA
SOMENTE CATEGORIA SOLO**



**EXCLUSIVO PARA QUEM CONTRATOU O SERVIÇO
NO ATO DA INSCRIÇÃO**

LOCAL DE EMBARQUE:

ARENA DE CHEGADA, PRAIA VERMELHA DO NORTE

DESTINO LARGADA 28K - PRAIA DO PEREQUÊ-MIRIM

04.10 - EMBARQUE ÀS 06H | SAÍDA 6H15

DESTINO LARGADA 14K e 21K - PRAIA DA GRANDE

04.10 - EMBARQUE ÀS 5H45 | SAÍDA 6H

DESTINO LARGADA 7K - PRAIA DO ITAGUÁ

04.10 - EMBARQUE ÀS 5H30 | SAÍDA 5H45



▶ **TRANSFER PARA CHEGADA REVEZAMENTO 28K**



O TRANSFER PARTE DOS PONTOS DE REVEZAMENTO PARA A CHEGADA

**VIAGENS A CADA 30 MINUTOS OU QUANDO ATINGIR A
CAPACIDADE MÁXIMA DO VEÍCULO**

PC 01 - PRAIA GRANDE

Primeira viagem	Última viagem	Local de embarque
8h20	9h20	Mesmo local de largada

PC 02 - ITAGUÁ

Primeira viagem	Última viagem	Local de embarque
9H15	11H30	Mesmo local de largada



▶ **TRANSFER PARA CHEGADA** **REVEZAMENTO 28K**



O TRANSFER PARTE DOS PONTOS DE REVEZAMENTO PARA A CHEGADA

**VIAGENS A CADA 30 MINUTOS OU QUANDO ATINGIR A
CAPACIDADE MÁXIMA DO VEÍCULO**

PC 03 - PRAIA DO PEREQUÊ-AÇÚ

Primeira viagem	Última viagem	Local de embarque
9H45	12h30	Mesmo local de largada

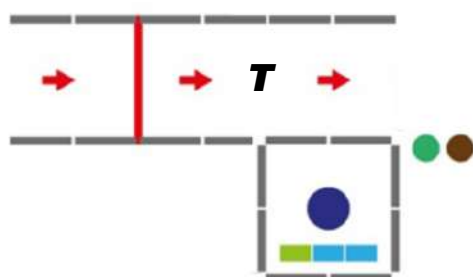


▶ **REGRAS DO REVEZAMENTO 28K DUPLA E QUARTETO**



- A estratégia adotada para revezamento fica a critério da equipe;
- Efetue a transição somente após passar pelo pórtico e concluir a leitura do chip;
- É responsabilidade da equipe providenciar meio de transporte para chegar até o seu ponto de revezamento;
- Qualquer desistência deve ser comunicada **IMEDIATAMENTE** à organização. Neste caso, toda a equipe está desclassificada;
- Não se preocupem com a ordem que adotaram na corrida ou com a ordem que foi efetivada a inscrição. Este item não será avaliado

CROQUI DE TRANSIÇÃO



DESCARTE OBRIGATÓRIO DE RESÍDUOS



ÁREA PARA HIDRATAÇÃO E ALIMENTAÇÃO



ÁREA DE TRANSIÇÃO





► **HORÁRIO DE CORTE**



Para efeito de cronometragem, todos os atletas devem observar o tempo limite determinado pela organização para passagem em cada trecho, conforme estabelecido abaixo:

TRECHO 01

LOCAL	CORTE
LARGADA - PRAIA DO PEREQUÊ-MIRIM ATÉ PC 01 - PRAIA GRANDE (7.7K*)	Até às 09H40

TRECHO 02

LOCAL	CORTE
PC 01 - PRAIA GRANDE ATÉ PC 02 - PRAIA DO ITAGUÁ (10K*)	Até às 11H45

TRECHO 03

LOCAL	CORTE
PC 02 - PRAIA DO ITAGUÁ ATÉ PC 03 - PEREQUÊ-AÇÚ (5.5K*)	Até às 13H

TRECHO 04

LOCAL	CORTE
PC 03 - PEREQUÊ-AÇÚ ATÉ A CHEGADA NA VERMELHA DO NORTE (6K*)	Até às 14H15

*As distâncias são aproximadas

**O ENCERRAMENTO DA PROVA SERÁ ÀS 14H15 (HORÁRIO DE BRASÍLIA)
PARA TODAS OS PARTICIPANTES DE TODAS AS MODALIDADES.**





**VISTA-SE
DE ALTA
PERFORMANCE,
TECNOLOGIA E
CONFORTO.**





COLETA SELETIVA

DESCARTE OBRIGATÓRIO DE RESÍDUOS



- O plano de gestão prevê a coleta e separação de resíduos recicláveis e orgânicos, além de rejeitos. Os resíduos recicláveis são encaminhados para a Cooperativa Coco e Cia os resíduos orgânicos são compostados em floras e viveiros em Ubatuba.
- O atleta terá que realizar o descarte de resíduos logo após sair da área de hidratação (demarcada com gradil no PC). Não é permitido passar deste ponto carregando qualquer tipo de resíduo, seja ele orgânico ou reciclável;
- O atleta que for flagrado desrespeitando a regra acima será **DESCCLASSIFICADO** da prova;
- Os atletas devem portar seu meio próprio de hidratação a fim de reduzir a quantidade de resíduos gerados pelo evento;

NUNCA, EM HIPÓTESE ALGUMA, DEIXE QUALQUER TIPO DE LIXO PARA TRÁS. O QUE ENTROU COM VOCÊ NA TRILHA, SAI COM VOCÊ DA TRILHA!



▶ **REVISÃO DE EQUIPAMENTO**

TODAS AS CATEGORIAS



- Na largada será verificado se os atletas estão de posse dos itens obrigatórios (número de peito, chip de cronometragem e equipamento de hidratação).
- Não ofereceremos hidratação em saquinhos ou copos como anteriormente;
- A hidratação será oferecida em cooler, portanto é obrigatório que você porte seu próprio copo ou garrafa para hidratação.



▶ CONGRESSO TÉCNICO



DATA

Sexta-feira, 03 de outubro

LOCAL

Arena de Chegada
Praia Vermelha do Norte

HORÁRIO

19h30

A presença no congresso técnico que acontecerá no dia 03 de outubro de 2025, no horário citado, não é o OBRIGATÓRIA, mas o atleta que não comparecer, perde uma chance muito grande de receber informações importantes sobre a experiência.

A organização transmitirá, no Instagram Oficial
(@desafio28praias).

COSTA NORTE
PARCEIRO OFICIAL**- Massagem Esportiva**

Reduz a fadiga muscular e acelera a sua recuperação

- Vibromassageador

Reduz a tensão muscular, relaxa os músculos superficiais e profundos, ajuda a eliminar nós musculares

- Bota Compressão

Diminui a fadiga muscular, a sensibilidade de dor muscular e melhora a circulação

DESAFIO28PRAIAS.COM.BR

Patrocinadora Oficial



■ GARANTA SEU ATENDIMENTO ANTECIPADO COM DESCONTO. ENTRE EM CONTATO PELO WHATSAPP:

📍 (14) 99867-5947

📍 (12) 99740-5005

CLIQUE AQUI

PARCERIA
OFICIAL

Epic
fotos

adventuremag



**COMPRE OS PACOTES ANTECIPADO DE
FOTOS COM DESCONTOS ESPECIAIS**

[CLIQUE AQUI](#)





► PREMIAÇÃO



DATA

Sábado, 04 de Outubro

HORÁRIO

13H15

LOCAL

Arena de chegada -
Praia Vermelha do Norte -
Ubatuba/SP

Os atletas que não estiverem presentes na cerimônia de premiação e que façam jus ao recebimento de troféus, de acordo com os critérios de premiação estabelecidos no item 3.1 do regulamento, poderão retirá-los somente na sede da Organização, desde que seja solicitada a retirada em até 07 (sete) dias corridos contados da data do evento, ou seja, podendo solicitar até a data limite de 07/12/2025, através de mensagem enviada para o WhatsApp 11 91775-2270;

A idade a ser considerada, obrigatoriamente, para os efeitos de classificação por faixa etária, é a que o atleta terá no dia 31 de dezembro de 2025.



► **PREMIAÇÃO**

GERAL - SOLO 28K, 21K, 14K E 7K

MASCULINO	1º LUGAR	2º LUGAR	3º LUGAR	4º LUGAR	5º LUGAR
FEMININO	1º LUGAR	2º LUGAR	3º LUGAR	4º LUGAR	5º LUGAR

REVEZAMENTO 28K - DUPLA E QUARTETO

MASCULINO	1º LUGAR	2º LUGAR	3º LUGAR	4º LUGAR	5º LUGAR
FEMININO	1º LUGAR	2º LUGAR	3º LUGAR	4º LUGAR	5º LUGAR
MISTO	1º LUGAR	2º LUGAR	3º LUGAR	4º LUGAR	5º LUGAR

FAIXA ETÁRIA - SOLO MASCULINO E FEMININO 28K, 21K, 14K E 7K

ATÉ 24 ANOS	1º LUGAR	2º LUGAR	3º LUGAR
ATÉ 34 ANOS	1º LUGAR	2º LUGAR	3º LUGAR
ATÉ 44 ANOS	1º LUGAR	2º LUGAR	3º LUGAR
ATÉ 54 ANOS	1º LUGAR	2º LUGAR	3º LUGAR
ATÉ 64 ANOS	1º LUGAR	2º LUGAR	3º LUGAR
ACIMA DE 65 ANOS	1º LUGAR	2º LUGAR	3º LUGAR

MAIORES ASSESSORIAS ESPORTIVAS

1º LUGAR	2º LUGAR	3º LUGAR	4º LUGAR	5º LUGAR
----------	----------	----------	----------	----------



► **MAIS INFORMAÇÕES**



ENTRE EM CONTATO VIA WHATSAPP
(11) 91775.2270

CLIQUE AQUI

REGULAMENTO
CLIQUE AQUI

NOSSO SITE
CLIQUE AQUI



outdoor sports

PRÓXIMOS DESAFIOS

• 2025



22 DE
NOVEMBRO
DE 2025

DESAFIO 28 PRAIAS - NOTURNO

UBATUBA - SP

INSCRIÇÕES ABERTAS

[VER EVENTO](#)



6 DE DEZEMBRO
DE 2025

KTR ILHABELA

ILHABELA - SP

EM BREVE

• 2026



10 E 11 DE
ABRIL DE
2026

KTR CAMPOS

CAMPOS DO JORDÃO - SP

INSCRIÇÕES ABERTAS

[VER EVENTO](#)



21,22 E 23 DE MAIO
DE 2026

KTR ULTRA DA CANASTRA

DELFINÓPOLIS - MG

INSCRIÇÕES
ESGOTADAS

[VER EVENTO](#)

PATROCÍNIO



PARCEIROS



EU TERM O DESA

