



# ARRAIAL DO CABO

**TRECHO A TRECHO**  
**TRAIL RUN MID 21KM**

<b>KM INICIAL</b>	<b>KM FINAL</b>	<b>DISTÂNCIA</b>	<b>DESCRIPTIVO</b>
KM 0	KM 1.1	1.1KM	Largada da Arena WTR Arraial do Cabo, localizada na areia da praia grande. O atleta seguirá pela areia fofa até sair a direita em uma rua de terra.
KM 1.1	KM 1.4	300m	Ao sair da areia fofa, seguira por uma rua de terra até passar por um portal e virar a direita em outra rua de terra.
KM 1.4	KM 1.9	500m	Seguir pela rua de terra até virar a esquerda na rua de asfalto.
KM 1.9	KM 2.1	200m	Seguir pela rua de asfalto, mantendo sua esquerda, e entrar à esquerda.
KM 2.1	KM 3.7	1.6KM	Seguir por dentro das instalações da antiga Alcalis até sair em uma rua de terra e virar à direita.
KM 3.7	KM 4.3	600m	Ao sair da Alcalis, virar a direita, atravessar a estrada (CUIDADO) e seguir em frente pela rua de terra até subir uma rua de terra à direita.
KM 4.3	KM 4.9	600m	Subida ingreme de terra em direção ao mirante.
KM 4.9	KM 5.3	400m	Ao chegar no topo da subida, seguir em frente em direção ao mirante, contornar e retornar para a estrada de terra.
KM 5.3	KM 5.5	200m	Continuar subindo em direção a Antena, porém ao final deverá entrar em uma trilha à esquerda.
KM 5.5	KM 6.8	1.3KM	Descer pela trilha até sair na prainha, onde deverá subir até o asfalto e seguir ate o mirante.
KM 6.8	KM 7.7	900m	Após sair do mirante, deverá descer a esquerda para areia, virar à direita na praia e seguir até o final.
KM 7.7	KM 8.1	400m	No final da praia, passará por uns bares e entrará em uma single track contendo pedras até passar pela praia da Graçainha.

<b>KM INICIAL</b>	<b>KM FINAL</b>	<b>DISTÂNCIA</b>	<b>DESCRIPTIVO</b>
KM 8.1	KM 9	900m	Subir a trilha até iniciar uma descida em single track até à praia do forno.
KM 9	KM 9.9	900m	Descida em single-track até chegar a praia do forno.
KM 9.9	KM 10.5	600m	Virar a direita na praia e seguir pela praia do forno até o final até subir a escadaria.
KM 10.5	KM 10.9	400m	Subir e descer a escadaria até chegar ao portinho.
KM 10.9	KM 11	100m	Ao sair da escadaria, sair pela direita e seguir pelo asfalto até virar à esquerda para entrar na praia dos anjos.
KM 11	KM 11.7	700m	Seguir pela praia dos anjos até o final (no meio da praia será a transição para os participantes em dupla).
KM 11.7	KM 12	300m	Ao sair da areia, seguir pela esquerda pelo asfalto até iniciar a subida da escadaria para o pontal.
KM 12	KM 12.2	200m	Subida ingreme em escadaria.
KM 12.2	KM 14.5	2.3KM	Seguir pela esquerda ao final da escada, seguindo por um mix de rua de paralelepido e rua de terra até iniciar a descida para as prainhas.
KM 14.5	KM 14.7	200m	Descida ingreme, com escadas até chegar nas prainhas.
KM 14.7	KM 15	300m	Seguir pela areia das prainhas, onde passará por um costão (possivelmente por dentro da água dependendo da maré).
KM 15	KM 15.1	100m	Subida em escada ingreme para retorno a rua de terra.

<b>KM INICIAL</b>	<b>KM FINAL</b>	<b>DISTÂNCIA</b>	<b>DESCRIPTIVO</b>
KM 15.1	KM 15.9	800m	Seguir pela rua de terra até chegar ao final do Pontal do Atalaia.
KM 15.9	KM 16.2	300m	Retornar por uma trilha a direita até retornar para a rua de paralelepipedo.
KM 16.2	KM 16.6	400m	Seguir pela rua de paralelepipedo até entrar em uma trilha ao lado da propriedade da marinha.
KM 16.6	KM 18	1.4KM	Seguir por essa trilha, onde passará pelo ponto mais alto da prova no KM 17.3, até retornar para o paralelepipedo.
KM 18	KM 18.2	200m	Ao sair no paralelepipedo, seguirá, em perfil de descida leve, até virar a esquerda para descer uma trilha íngreme.
KM 18.2	KM 18.3	100m	Descida íngreme em trilha até chegar em uma escada onde deverá virar a direita.
KM 18.3	KM 18.6	300m	Seguir pela rua de paralelepipedo até virar a esquerda para entrar em restaurante, descer e sair no portão.
KM 18.6	KM 19	400m	Seguir pela rua de paralelepipedo, ao passar do mirante do pontal, deverá descer em uma trilha muito íngreme à esquerda.
KM 19	KM 19.2	200m	Descida íngreme em trilha seguido por uma leve subida.
KM 19.2	KM 19.8	400m	Ao sair da trilha, seguir pelo paralelepipedo até entrar em outra trilha à esquerda.
KM 19.8	KM 20.2	400m	Seguir pela trilha até chegar ao mirante do pescador.
KM 20.2	KM 20.8	600m	Descer pela trilha, passar pela ponta do pescador até chegar na areia.

<b>KM INICIAL</b>	<b>KM FINAL</b>	<b>DISTÂNCIA</b>	<b>DESCRIPTIVO</b>
KM 19	KM 19.2	200m	Descida íngreme em trilha seguido por uma leve subida.
KM 19.2	KM 19.8	400m	Ao sair da trilha, seguira pelo paralelepido até entrar em outra trilha à esquerda.
KM 19.8	KM 20.2	400m	Seguir pela trilha até chegar ao mirante do pescador.
KM 20.2	KM 20.8	600m	Descer pela trilha, passar pela ponta do pescador até chegar na areia.
KM 20.8	KM 21.2	400m	Seguir pela areia até a linha de chegada.

Asfalto/Paralelepípedo: **3,9km (20%)**

Trilha: **7,1km (35%)**

Estrada de terra: **5,5km (25%)**

Areia: **4km (20%)**