



ARRAIAL DO CABO

TRECHO A TRECHO
TRAIL RUN LONG 30KM

| KM INICIAL | KM FINAL | DISTÂNCIA | DESCRIPTIVO |
|-------------------|-----------------|------------------|---|
| 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 1.9 | 800m | Seguir por um bosque a esquerda logo que sair da areia até sair na rua de terra. |
| KM 1.9 | KM 2.8 | 900m | Seguir pela rua de terra até chegar no asfalto e virar à esquerda. |
| KM 2.8 | KM 2.9 | 100m | Seguir pela rua de asfalto, mantendo sua esquerda, e entrar à esquerda. |
| KM 2.9 | KM 3.7 | 800m | Seguir por dentro das instalações da antiga Alcalis até virar à direita e entrar em uma trilha. |
| KM 3.7 | KM 5 | 1.4KM | Passará por 2 pequenos morros até retornar para as ruas internas da Alcalis. |
| KM 5 | KM 5.3 | 300m | Seguir por dentro das instalações da antiga Alcalis até sair em uma rua de terra e virar à esquerda. |
| KM 5.3 | KM 5.9 | 600m | Ao sair da Alcalis, virar a esquerda e seguir pela rua de terra até virar à direita. |
| KM 5.9 | KM 7.8 | 1.9KM | Seguir pela rua de terra até chegar ao portal de entrada da cidade de Arraial do Cabo. |
| KM 7.8 | KM 8.3 | 500m | Atravessar a estrada, conforme orientado pelos staffs e seguir pelo acostamento da contra mão até entrar em uma rua de terra à esquerda. |
| KM 8.3 | KM 9.4 | 1.1KM | Seguir pela rua de terra até cruzar uma ponte e virar à esquerda. |
| KM 9.4 | KM 11.3 | 1.9KM | Seguir pela rua de terra até virar a direita, passar ao lado de uma lagoa e chegar na areia da praia do pontal e virar à direita. |

| KM INICIAL | KM FINAL | DISTÂNCIA | DESCRIPTIVO |
|-------------------|-----------------|------------------|---|
| KM 11.3 | KM 12.7 | 1.4KM | Seguir até o final da praia até subir uma trilha. |
| KM 12.7 | KM 13 | 300m | Subir uma trilha ígreme, quase "escalaminhada". |
| KM 13 | KM 13.4 | 400m | Ao chegar no topo da subida, Virar a esquerda e seguir em frente em direção ao mirante, contornar e retornar para a estrada de terra. |
| KM 13.4 | KM 13.6 | 200m | Continuar subindo em direção a Antena, porém ao final deverá entrar em uma trilha à esquerda. |
| KM 13.6 | KM 14.9 | 1.3KM | Descer pela trilha até sair na prainha, onde deverá subir até o asfalto e seguir até o mirante. |
| KM 14.9 | KM 15.8 | 900m | Após sair do mirante, deverá descer a esquerda para areia, virar à direita na praia e seguir até o final. |
| KM 15.8 | KM 16.2 | 400m | No final da praia, passará por uns bares e entrará em uma single track contendo pedras até passar pela praia da Graçainha. |
| KM 16.2 | KM 17.1 | 900m | Subir a trilha até iniciar uma descida em single track até a praia do forno. |
| KM 17.1 | KM 18 | 900m | Descida em single-track até chegar a praia do forno. |
| KM 18 | KM 18.6 | 600m | Virar a direita na praia e seguir pela praia do forno até o final até subir a escadaria. |
| KM 18.6 | KM 19 | 400m | Subir e descer a escadaria até chegar ao portinho. |
| KM 19 | KM 19.1 | 100m | Ao sair da escadaria, sair pela direita e seguir pelo asfalto até virar à esquerda para entrar na praia dos anjos. |

| KM INICIAL | KM FINAL | DISTÂNCIA | DESCRIPTIVO |
|-------------------|-----------------|------------------|---|
| KM 19.1 | KM 19.8 | 700m | Seguir pela praia dos anjos até o final (no meio da praia será a transição para os participantes em dupla). |
| KM 19.8 | KM 20.1 | 300m | Ao sair da areia, seguir pela esquerda pelo asfalto até iniciar a subida da escadaria para o pontal. |
| KM 20.1 | KM 20.3 | 200m | Subida ingreme em escadaria. |
| KM 20.3 | KM 22.6 | 2.3KM | Seguir pela esquerda ao final da escada, seguindo por um mix de rua de paralelepídeo e rua de terra até iniciar a descida para as prainhas. |
| KM 22.6 | KM 22.8 | 200m | Descida ingreme, com escadas até chegar nas prainhas. |
| KM 22.8 | KM 23.1 | 300m | Seguir pela areia das prainhas, onde passará por um costão (possivelmente por dentro da água dependendo da maré). |
| KM 23.1 | KM 23.2 | 100m | Subida em escada ingreme para retorno a rua de terra. |
| KM 23.2 | KM 24 | 800m | Seguir pela rua de terra até chegar ao final do Pontal do Atalaia. |
| KM 24 | KM 24.3 | 300m | Retornar por uma trilha a direita até retornar para a rua de paralelepídeo. |
| KM 24.3 | KM 24.7 | 400m | Seguir pela rua de paralelepídeo até entrar em uma trilha ao lado da propriedade da marinha. |
| KM 24.7 | KM 26.1 | 1.4KM | Seguir por essa trilha, onde passará pelo ponto mais alto da prova no KM 17.3, até retornar para o paralelepídeo. |
| KM 26.1 | KM 26.3 | 200m | Ao sair no paralelepídeo, seguirá, em perfil de descida leve, até virar a esquerda para descer uma trilha ingreme. |

| KM INICIAL | KM FINAL | DISTÂNCIA | DESCRIPTIVO |
|-------------------|-----------------|------------------|--|
| KM 26.3 | KM 26.4 | 100m | Descida íngreme em trilha até chegar em uma escada onde deverá virar à direita |
| KM 26.4 | KM 26.7 | 300m | Seguir pela rua de paralelepípedo até virar a esquerda para entrar em restaurante, descer e sair no portão. |
| KM 26.7 | KM 27.1 | 400m | Seguir pela rua de paralelepípedo, ao passar do mirante do pontal, deverá descer em uma trilha muito íngreme à esquerda. |
| KM 27.1 | KM 27.3 | 200m | Descida íngreme em trilha seguido por uma leve subida. |
| KM 27.3 | KM 27.5 | 200m | Ao sair da trilha, cruzar um terreno de areia e entrar em outra trilha onde sairá novamente no paralelepípedo. |
| KM 27.5 | KM 27.9 | 400m | Ao sair da trilha, seguirá pelo paralelepípedo até entrar em outra trilha a esquerda. |
| KM 27.9 | KM 28.3 | 400m | Seguir pela trilha até chegar ao mirante do pescador. |
| KM 28.3 | KM 28.9 | 600m | Descer pela trilha, passar pela ponta do pescador até chegar na areia. |
| KM 28.9 | KM 29.3 | 400m | Seguir pela areia até a linha de chegada. |

Asfalto/Paralelepípedo: **6km (20%)**

Trilha: **10,8km (37%)**

Estrada de terra: **8,5km (29%)**

Areia: **4,1km (14%)**