



ARRAIAL DO CABO

TRECHO A TRECHO
TRAIL RUN SHORT 6KM

KM INICIAL	KM FINAL	DISTÂNCIA	DESCRIPTIVO
KM 0	KM 0.5	500m	Largada da Arena WTR Arraial do Cabo, localizada na areia da praia grande. O atleta percorrerá 500m pela areia fofa em direção ao asfalto.
KM 0.5	KM 1.05	550m	Ao sair da areia virar a esquerda e seguir pelo asfalto.
KM 1.05	KM 1.25	200m	Virar a direita onde iniciará uma subida curta.
KM 1.25	KM 1.4	150m	Logo iniciara uma decida até retornar ao asfalto da rua principal, onde devera seguir pela esquerda.
KM 1.4	KM 1.9	500m	Seguir pelo asfalto que beira a praia até virar a esquerda no final da rua.
KM 1.9	KM 2	100m	Após virar a esquerda, seguir até virar a direita 100m depois.
KM 2	KM 2.4	400m	Seguir até virar a direita para entrar no condominio do Pontal do Atalaia.
KM 2.4	KM 3.3	900m	Ao entrar no condominio, iniciará a maior subida da prova, que terminará no ponto mais alto da prova.
KM 3.3	KM 3.7	400m	Após passar pelo ponto mais alto, seguirá em perfil de descida leve até virar a esquerda em uma bifurcação e em seguida a direita, até entrar em uma trilha a direita.
KM 3.7	KM 3.8	100m	Entrar na trilha e descer até chegar ao paralelepido, onde deverá virar a direita.
KM 3.8	KM 3.9	100m	Seguir pela rua de paralelepipedo até virar a esquerda para entrar em restaurante, descer e sair no portão.

KM INICIAL	KM FINAL	DISTÂNCIA	DESCRIPTIVO
KM 3.9	KM 4.3	400m	Seguir pela rua de paralelepípedo, ao passar do mirante do pontal, deverá descer em uma trilha muito íngreme à esquerda.
KM 4.3	KM 4.5	200m	Descida íngreme em trilha seguido por uma leve subida.
KM 4.5	KM 4.7	200m	Ao sair da trilha, cruzar um terreno de areia e entrar em outra trilha onde sairá novamente no paralelepípedo.
KM 4.7	KM 5.1	400m	Ao sair da trilha, seguirá pelo paralelepípedo até entrar em outra trilha à esquerda.
KM 5.1	KM 5.5	400m	Seguir pela trilha até chegar ao mirante do pescador.
KM 5.5	KM 6.1	600m	Descer pela trilha, passar pela ponta do pescador até chegar na areia.
KM 6.1	KM 6.5	400m	Seguir pela areia até a linha de chegada.

Asfalto/Paralelepípedo: **3,85km (60%)**

Trilha: **1,4km (20%)**

Areia/rua de terra: **1,05km (20%)**