



**NOVA
LIMA**

TRECHO A TRECHO

TRAIL RUN MID 19KM

TRAIL RUN MID 19 KM - TRECHO A TRECHO				3,5	12,35	2,75
KM inicial do trecho	KM final do trecho	Distancia do trecho (km)	DESCRITIVO	Asfalto	Trilha	Terra
0	2	2	Ao largar, seguir pela rua principal em direção a portaria do parque, onde após a rotatória, deve seguir a esquerda para iniciar uma subida	2		
2	2,7	0,7	Ao virar a esquerda, iniciar uma subida bem ingrime de calçamento que logo vira terra até virar a direita em trilha de crista de montanha, onde encontrará o percurso Long		0,7	
2,7	4,4	1,7	Seguir nessa trilha, em perfil de descida até chegar em uma rua de terra		1,7	
4,4	5,2	0,8	Virar a esquerda na rua de terra até sair em uma trilha a direita			0,8
5,2	5,8	0,6	Seguir pela trilha até chegar a um cruzamento de Rodovia. Atenção ao Fluxo de carros e caminhões. Siga as orientações dos staffs		0,6	
5,8	8,3	2,5	Após cruzar a rodovia, seguir pela trilha virando a direita		2,5	
8,3	8,7	0,4	Bifurcação de percurso entre o LONG e o MID, onde o MID deverá seguir pela DIREITA até reencontrar com o LONG		0,4	
8,7	9,8	1,1	Ao reencontrar o percurso LONG, seguir pela direita, onde passará pelo Centro integrado de Operações do Rola-Moça, onde deverá virar a direita no estacionamento e seguir para sair na cancela		0,3	0,8
9,8	10,35	0,55	Ao sair pela cancela, seguir pela rua principal até entrar em uma trilha a esquerda			0,55
10,35	11,55	1,2	Após entrar na trilha a esquerda, seguir por uma trilha em zig-zag até outra bifurcação de percurso entre o LONG e MID, onde o MID deverá seguir pela DIREITA		1,2	
11,55	13,3	1,75	Seguir por essa trilha em perfil de subida até cruzar uma rua de terra		1,75	
13,3	14,2	0,9	Subir o mirante e seguir pela trilha até cruzar outra rua de terra		0,9	
14,2	16,5	2,3	Seguir pela trilha do cerrado até sair no asfalto onde deverá virar a esquerda		2,3	
16,5	17,1	0,6	Ao sair no asfalto e seguir pela esquerda, pegará a rua à direita na guarita, seguindo até sair da principal a direita	0,6		
17,1	17,7	0,6	Seguir a rua de terra até chegar no asfalto			0,6
17,7	18,5	0,8	Seguir em frente no asfalto até virar a esquerda para a reta de chegada	0,8		
18,5	18,6	0,1	Reta de chegada e cruzar o Portico	0,1		
Asfalto/Paralelepípedo: 3,5km (18,9%)		Trilha: 12,35km (66,4%)	Estrada de terra: 2,75km (14,8%)	19%	66%	15%