



**NOVA
LIMA**

TRECHO A TRECHO

TRAIL RUN LONG 28KM

TRAIL RUN LONG 28 KM - TRECHO A TRECHO

2,6

22,7

2,7

KM inicial do trecho	KM final do trecho	Distancia do trecho (km)	DESCRITIVO	Asfalto	Trilha	Terra
0	1,1	1,1	Ao largar, sair pelo asfalto seguindo pelas ruas do bairro até chegar a entrada da trilha	1,1		
1,1	1,4	0,3	Ao entrar na trilha, já inicia em subida em uma trilha de barro.		0,3	
1,4	1,6	0,2	Após iniciar a descer, sairá dessa trilha e desembocará em outra trilha onde deverá manter a esqueda		0,2	
1,6	1,9	0,3	Continuará descendo até chegar na trilha beirando o arame farpado		0,3	
1,9	2,6	0,7	Ao chegar perto do arame farpado, seguir a direita quase em paralelo com a cerca e continuará por ela, cruzará 2 ruas de terra		0,7	
2,6	2,7	0,1	Virar a esquerda, em seguida a direita e na sequencia a direita novamente		0,1	
2,7	4	1,3	Seguir pela trilha em direção a serra dos Manacás		1,3	
4	4,85	0,85	Seguir pela trilha principal, em perfil de descida em trilha até iniciar nova subida		0,85	
4,85	5,15	0,3	Continuar subido até entrar em uma trilha a esquerda		0,3	
5,15	5,9	0,75	Após entrar a esquerda, seguir pela trilha, onde deverá virar a esquerda novamente		0,75	
5,9	6,6	0,7	Seguir pela trilha onde passará por uma estrutura de um silo, logo depois entrará em trilha a esquerda ainda descendo		0,7	
6,6	6,8	0,2	Descer mais um pouco depois até cruzar uma outra trilha		0,2	
6,8	7,55	0,75	Iniciar uma subida íngreme e continuar por ela até um cruzamento de trilhas onde deverá virar a esquerda e seguir o percurso		0,75	
7,55	8,65	1,1	Ao seguir pela esquerda, seguir pela trilha em crista de montanha até encontrar o percurso MID		1,1	
8,65	10,3	1,65	Seguir nessa trilha, em perfil de descida até chegar em uma rua de terra		1,65	
10,3	11	0,7	Virar a esquerda na rua de terra até sair em uma trilha a direita			0,7
11	11,6	0,6	Seguir pela trilha até chegar a um cruzamento de Rodovia. Atenção ao Fluxo de carros e caminhões. Siga as orientações dos		0,6	
11,6	14,1	2,5	Após cruzar a rodovia, seguir pela trilha virando a direita		2,5	
14,1	16,4	2,3	Bifurcação de percurso entre o LONG e o MID, onde o LONG deverá seguir pela ESQUERDA até reencontrar com o MID		2,3	

16,4	17,5	1,1	Ao reencontrar o percurso LONG, seguir pela direita, onde passará pelo Centro integrado de Operações do Rola-Moça, onde deverá		0,3	0,8
17,5	18,1	0,6	Ao sair pela cancela, seguir pela rua principal até entrar em uma trilha a esquerda			0,6
18,1	19,3	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 LONG		1,2	
19,3	19,9	0,6	Ao virar a esquerda na bifurcação de percurso, seguir até encontrar outra trilha que beira a estrada de terra e virar a direita		0,6	
19,9	20,15	0,25	Seguir por essa trilha até virar a direita		0,25	
20,15	20,95	0,8	Seguir até reencontrar o percurso MID		0,8	
20,95	22,7	1,75	Seguir por essa trilha em perfil de subida até cruzar uma rua de terra		1,75	
22,7	23,6	0,9	Subir o mirante e seguir pela trilha até cruzar outra rua de terra		0,9	
23,6	25,9	2,3	Seguir pela trilha do cerrado até sair no asfalto onde deverá virar a esquerda		2,3	
25,9	26,5	0,6	Ao sair no asfalto e seguir pela esquerda, pegará a rua a direita na guarita e seguir até sair da principal a direita	0,6		
26,5	27,1	0,6	Seguir a rua de terra até chegar no asfalto			0,6
27,1	27,9	0,8	Seguir em frente no asfalto até virar a esquerda para a reta de chegada	0,8		
27,9	28	0,1	Reta de chegada e cruzar o Portico	0,1		
Asfalto/Paralelepípedo: 2,6km		Trilha: 22,7km	Estrada de terra: 2.7km	9%	81%	10%