



# SERRA DO MAR

**TRECHO A TRECHO**  
**TRAIL RUN MID 16KM**

| <b>KM INICIAL</b> | <b>KM FINAL</b> | <b>DISTÂNCIA</b> | <b>DESCRIPTIVO</b>  |
|-------------------|-----------------|------------------|---|
| KM 0              | KM 0.1          | 100m             | Largada da Arena WTR, onde seguirá pela direita em rua de paralelepípedo até entrar na primeira rua de terra à direita.                           |
| KM 0.1            | KM 0.6          | 500m             | Seguir por estrada de terra até uma bifurcação onde deverá seguir em frente.  |
| KM 0.6            | KM 1.1          | 500m             | Seguir em frente pela rua de terra com um perfil leve de subida até uma bifurcação onde deverá seguir pela esquerda.                              |
| KM 1.1            | KM 2.5          | 1.4km            | Ao pegar à esquerda com uma leve subida, seguir pela rua de terra até chegar a um cruzamento, onde deverá virar à direita e em seguida à direita. |
| KM 2.5            | KM 3.6          | 1.1km            | Seguir pela rua de terra por 1100m e descer à direita.  |
| KM 3.6            | KM 4            | 400m             | Seguir pela rua de terra até chegar a um largo onde deverá seguir em frente e passar por um grande portão e entrar na "Estrada da Tia Amelinha".  |
| KM 4              | KM 6            | 2km              | Seguir em frente pela trilha larga até chegar perto de uma grande pedra e terá um cotovelo à esquerda descendo.                                   |
| KM 6              | KM 6.1          | 100m             | Ao virar à esquerda no cotovelo, sairá em um gramado onde deverá seguir e entrar em uma ponte à direita.  |



| <b>KM INICIAL</b> | <b>KM FINAL</b> | <b>DISTÂNCIA</b> | <b>DESCRIPTIVO</b>   |
|-------------------|-----------------|------------------|--|
| KM 6.1            | KM 6.3          | 200m             | Virar à direita na ponte e em seguida a direita novamente, e seguir em em trilha larga com perfil de subida até sair em um portão. |
| KM 6.3            | KM 6.4          | 100m             | Ao sair do portão, virar à esquerda e subir até sair a direita em outro portão.  |
| KM 6.4            | KM 6.8          | 400m             | Seguir direto pela rua de terra até entrar em uma rua à esquerda.  |
| KM 6.8            | KM 7            | 200m             | Descer a rua e entrar em uma trilha single track no final da rua.  |
| KM 7              | KM 7.1          | 100m             | Seguir pela single track até sair em outra rua de terra.   |
| KM 7.1            | KM 7.7          | 600m             | Seguir pela rua de terra até cruzar a ponte e sair no asfalto onde deverá seguir pela esquerda.                                    |
| KM 7.7            | KM 8.5          | 800m             | Seguir pelo asfalto até a entrada de um condomínio.  |
| KM 8.5            | KM 8.8          | 300m             | Ao entrar no condomínio, subir pela rua de calçamento até entrar em uma trilha larga.  |



| KM INICIAL | KM FINAL | DISTÂNCIA | DESCRIPTIVO  |
|------------|----------|-----------|--|
| KM 8.8     | KM 11.5  | 2.7km     | Seguir por uma trilha larga e na sequência uma single track ate chegar a um pequeno portão e chegar ao ponto mais alto da prova. |
| KM 11.5    | KM 12.7  | 1.2km     | Ao chegar no portão, virar à direita e descer a trilha direto até chegar a uma rua de calçamento.                                |
| KM 12.7    | KM 13    | 300m      | Virar à direita na rua de calçamento e seguir até chegar ao asfalto da estrada para Videiras.                                    |
| KM 13      | KM 16.1  | 3.1km     | Descer pelo asfalto até virar à direita para cruzar o rio.   |
| KM 16.1    | KM 16.3  | 200m      | Entrar em uma trilha single track, cruzar o rio, sair em uma trilha single track até uma rua de terra.                           |
| KM 16.3    | KM 16.8  | 500m      | Seguir pela esquerda em uma rua de terra, até chegar ao cruzamento do asfalto e entrar na Arena WTR.                             |

Asfalto/Paralelepípedo: **2,9km (19%)**

Trilha: **5,3km (34%)**

Estrada de terra: **7,45km (48%)**