



SERRA DO MAR

TRECHO A TRECHO

TRAIL RUN LONG 32KM

KM INICIAL	KM FINAL	DISTÂNCIA	DESCRIPTIVO
KM 0	KM 3.6	3.6km	Largada da Arena WTR LeCanton, onde seguirá pela esquerda em rua de asfalto ate virar à direita e entrar na trilha ao lado do curral.
KM 3.6	KM 4.9	1.3km	Ao entrar no curral, seguirá por single track de pasto, subirá ao lado de um bambuzal (bem íngreme), seguir por pasto, passar por um bambuzal e descerá por um eucaliptal até chegar a uma estrada de terra.
KM 4.9	KM 5.7	800m	Ao sair da propriedade do eucaliptal, seguir à direita pela rua de terra.
KM 5.7	KM 6.2	500m	Sair da rua de terra, cruzar por baixo de uma cerca de arame farpado e subir um ataque frontal em pasto até chegar a uma trilha.
KM 6.2	KM 7	800m	Virar à esquerda na trilha e subir até iniciar uma descida em trilha single track à direita.
KM 7	KM 9.1	2.1km	Ao descer à direita, seguirá por diversos tipos de trilha até sair no asfalto.
KM 9.1	KM 9.9	800m	Ao chegar no asfalto, virar à esquerda e seguir até a entrada do condomínio, onde terá o 1º posto de hidratação.
KM 9.9	KM 10.2	300m	Ao entrar no condomínio, subir pela rua de calçamento até entrar em uma trilha larga.



KM INICIAL	KM FINAL	DISTÂNCIA	DESCRIPTIVO
KM 10.2	KM 12.9	2.7km	Seguir por uma trilha larga e na sequência uma single track até chegar a um pequeno portão.
KM 12.9	KM 15.1	2.2km	Ao sair no portão, virar à esquerda e continuar a subir até chegar ao ponto mais alto da prova onde haverá um checkpoint.
KM 15.1	KM 18.7	3.6km	Após o checkpoint, descer pela mesma trilha que subiu passar direto pelo portão de onde saiu e descer direto até a estrada de asfalto.
KM 18.7	KM 21.4	2.7km	Descer pelo asfalto até chegar a entrada de uma fazenda à esquerda, onde deverá cruzar a pista com o auxílio dos staffs.
KM 21.4	KM 22.6	1.2km	Subir por trilhas de pasto, cruzar um vale e descer em uma trilha larga.
KM 22.6	KM 23.5	900m	Descer pela trilha larga, passar uma ponte estreita e sair em outra trilha larga até chegar a uma rua de terra.
KM 23.5	KM 24.5	1km	Descer a rua de terra até uma cotovelo de 180 graus e seguir por rua de terra, passar por um portão e chegar na entrada de uma subida de trilha bem íngreme.
KM 24.5	KM 25	500m	Subida bem íngreme em trilha mais larga até descer à esquerda em uma trilha single track.



KM INICIAL	KM FINAL	DISTÂNCIA	DESCRIPTIVO
KM 25	KM 25.2	200m	Descida íngreme em single track.
KM 25.2	KM 25.6	400m	Descida íngreme em trilha larga até sair no portão de uma casa e seguir por rua de terra.
KM 25.6	KM 26	400m	Ao sair da casa, seguir pela rua de terra até chegar a estrada de terra, onde deverá virar à direita na estrada de terra.
KM 26	KM 27	1km	Descer a estrada de terra até chegar a um cruzamento onde deverá subir à esquerda.
KM 27	KM 27.5	500m	Subir a rua de terra até entrar à direita em uma rua de terra.
KM 27.5	KM 28.1	600m	Logo que virar à direita seguirá por uma rua de terra em subida até no final seguir pela direita em uma trilha.
KM 28.1	KM 29.4	1.3km	Ao entrar na trilha, seguir por ela em uma single track, em seguida uma trilha mais larga onde subirá por 200m até entrar à esquerda em uma trilha single track e sair em uma rua de terra.
KM 29.4	KM 29.9	500m	Ao entrar na rua de terra, descer até chegar a um cruzamento em descida. Cuidado nesse cruzamento.



KM INICIAL	KM FINAL	DISTÂNCIA	DESCRIPTIVO
KM 29.9	KM 30.1	200m	Após passar pelo cruzamento, descer uma rua de terra ate entrar em uma trilha single track.
KM 30.1	KM 30.2	100m	Seguir pela single track até sair em outra rua de terra.
KM 30.2	KM 30.8	600m	Seguir pela rua de terra até cruzar a ponte e sair no asfalto onde deverá seguir pela direita.
KM 30.8	KM 31.4	600m	Seguir por asfalto até a chegada.

Asfalto/Paralelepípedo: **8km (25%)**

Trilha: **18,3km (58%)**

Estrada de terra: **5,5km (17%)**