



# SERRA DO MAR

**TRECHO A TRECHO**  
**TRAIL RUN ULTRA 56KM**

<b>KM INICIAL</b>	<b>KM FINAL</b>	<b>DISTÂNCIA</b>	<b>DESCRIPTIVO</b>
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.



<b>KM INICIAL</b>	<b>KM FINAL</b>	<b>DISTÂNCIA</b>	<b>DESCRIPTIVO</b>
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.



<b>KM INICIAL</b>	<b>KM FINAL</b>	<b>DISTÂNCIA</b>	<b>DESCRIPTIVO</b>
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 29.2	3.2km	Subir a estrada de terra até chegar no dropbag.
KM 29.2	KM 30.3	1.1km	Ao sair do drop bag, subirá em direção a um trilha single track passando por mata e campo até sair na estrada de terra.
KM 30.3	KM 30.7	400m	Ao sair na estrada de terra, virar à direita e subir até entrar em um portão à esquerda.
KM 30.7	KM 31.3	600m	Ao entrar no portão, passará na frente de uma casa e pegará uma trilha atrás até chegar a um ataque frontal muito íngreme.
KM 31.3	KM 32.4	1.1km	Subir o ataque frontal, e descerá por um campo até entrar em outro eucaliptal e sair na estrada de terra.



<b>KM INICIAL</b>	<b>KM FINAL</b>	<b>DISTÂNCIA</b>	<b>DESCRIPTIVO</b>
KM 32.4	KM 39.1	6.7km	Seguirá por estrada de terra até entrar em uma porteira para a "Estrada da Tia Amelinha".
KM 39.1	KM 41.1	2km	Seguirá pela "Estrada da Tia Amelinha" até um cotovelo.
KM 41.1	KM 41.4	300m	Ao virar no cotovelo, descerá uma rua de terra, passará por um gramado, cruzará uma ponte, e subirá uma rua de terra até entrar em um pasto.
KM 41.4	KM 41.5	100m	Seguirá pelo pasto até sair em uma porteira, cruzar uma rua de terra e entrar em uma trilha larga.
KM 41.5	KM 42.6	1.1km	Seguirá por essa trilha larga até descer em um pasto até o portão da casa e sairá em uma rua de calçamento.
KM 42.6	KM 42.9	300m	Seguir pela rua de calçamento até sair em uma rua de terra. Nessa saída haverá um posto de hidratação.
KM 42.9	KM 43	100m	Seguir em frente na rua de terra até um cotovelo a direita, onde deverá subir.
KM 43	KM 44.55	1.55km	Ao pegar à direita com uma leve subida, seguir pela rua de terra até chegar a um cruzamento, onde deverá virar à direita e em seguida à esquerda.



<b>KM INICIAL</b>	<b>KM FINAL</b>	<b>DISTÂNCIA</b>	<b>DESCRIPTIVO</b>
KM 44.55	KM 45.15	600m	Seguir pela rua de terra subindo até chegar a uma bifurcação onde deverá descer à esquerda.
KM 45.15	KM 46.05	900m	Seguir pela rua terra até chegar a entrada de uma trilha single track.
KM 46.05	KM 46.3	250m	Ao final da rua de terra, entrará em uma single track onde passará por uma pedra (dependendo do tempo pode estar escorregadia), em seguida por uma pequena ponte até sair em uma descida em rua de terra.
KM 46.3	KM 46.7	400m	Descer a rua de terra até chegar a uma bifurcação onde deverá seguir pela direita.
KM 46.7	KM 47.4	700m	Ao virar à direita, logo no início encontrará o posto de hidratação e seguirá por uma rua de terra até uma bifurcação onde deverá virar à direita e logo em seguida à esquerda.
KM 47.4	KM 48	600m	Logo que virar à direita seguirá por uma rua de terra em subida até no final seguir pela direita em uma trilha.
KM 48	KM 49.3	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 49.3	KM 49.8	500m	Ao entrar na rua de terra, descer até chegar a um cruzamento em descida. Cuidado nesse cruzamento.



<b>KM INICIAL</b>	<b>KM FINAL</b>	<b>DISTÂNCIA</b>	<b>DESCRIPTIVO</b>
KM 49.8	KM 50	200m	Após passar pelo cruzamento, descer uma rua de terra até entrar em uma trilha single track.
KM 50	KM 50.1	100m	Seguir pela single track até sair em outra rua de terra.
KM 50.1	KM 50.7	600m	Seguir pela rua de terra até cruzar a ponte e sair no asfalto onde deverá seguir pela esquerda.
KM 50.7	KM 51.6	900m	Seguir pelo asfalto até a entrada de um condomínio.
KM 51.6	KM 52	400m	Ao entrar no condomínio, subir pela trilha à direita logo após o posto de hidratação e chegará em uma trilha larga.
KM 52	KM 53.4	1.4km	Trilha larga bem íngreme. Seguir por ela até chegar a um portão, onde, ao cruzar o portão, seguir em frente.
KM 53.4	KM 54.9	1.5km	Ao chegar no portão, seguirá em frente e em seguida descenderá à direita por uma trilha que varia a inclinação de descida, com momentos de descida bem forte.
KM 54.9	KM 55.2	300m	Virar à direita, cruzar uma cerca e virar à esquerda em uma trilha descendo até chegar no cruzamento de um rio por uma ponte estreita.



KM INICIAL	KM FINAL	DISTÂNCIA	DESCRIPTIVO
KM 55.2	KM 55.5	300m	Após cruzar a ponte, seguir pelo jardim do hotel até sair no asfalto.
KM 55.5	KM 57	1.5km	Descer pelo asfalto até virar à direita para cruzar o rio.
KM 57	KM 57.15	150m	Entrar em uma trilha single track, cruzar o rio, sair em uma trilha single track até uma rua de terra.
KM 57.15	KM 57.65	500m	Seguir pela esquerda em uma rua de terra, até chegar ao cruzamento do asfalto e entrar na Arena WTR.

Asfalto/Paralelepípedo: **10,7km (18%)**

Trilha: **26,45km (44%)**

Estrada de terra: **22,3km (38%)**