



**SERRA**  
**DO MAR**

**TRECHO A TRECHO**  
**TRAIL RUN LONG**

<b>KM INICIAL</b>	<b>KM FINAL</b>	<b>DISTÂNCIA</b>	<b>DESCRIPTIVO</b>
KM 0	KM 3.8	3.8KM	Largada da Arena WTR, onde ao sair na rua de terra, vai virar à direita, passar pela ponte e virar à esquerda ao chegar no paralelepípedo, onde seguirá pela esquerda direto até virar à direita em uma rua de terra e entrar na trilha ao lado do curral.
KM 3.8	KM 5.1	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 descera por um eucaliptal até chegar a uma estrada de terra.
KM 5.1	KM 5.9	800m	Ao sair da propriedade do eucaliptal, seguir à direita pela rua de terra.
KM 5.9	KM 6.4	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 6.4	KM 7.2	800m	Virar à esquerda na trilha e subir até iniciar uma descida em trilha single-track à direita.
KM 7.2	KM 9.3	2.1KM	Ao descer à direita, seguirá por diversos tipos de trilha até sair no asfalto.
KM 9.3	KM 10.1	800m	Ao chegar no asfalto, virar à esquerda e seguir até a entrada do condomínio, onde terá o 1º posto de hidratação.
KM 10.1	KM 10.4	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 10.4	KM 13.1	2.7KM	Seguir por uma trilha larga e na sequência uma single-track até chegar a um pequeno portão.
KM 13.1	KM 15.3	2.2KM	Ao sair no portão, à virar esquerda e continuar a subir até chegar ao ponto mais alto da prova onde haverá um checkpoint.
KM 15.3	KM 18.9	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 18.9	KM 21.6	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 21.6	KM 22.8	1.2KM	Subir por trilhas de pasto, cruzar um vale e descer em uma trilha larga.
KM 22.8	KM 23.7	900m	Descer pela trilha larga, passar uma ponte estreita e sair em outra trilha larga até chegar a uma rua de terra.
KM 23.7	KM 24.7	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 24.7	KM 25.2	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 25.2	KM 25.4	200m	Descida íngreme em single-track.
KM 25.4	KM 25.8	400m	Descida íngreme em trilha larga até sair no portão de uma casa e seguir por rua de terra.
KM 25.8	KM 26.2	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 26.2	KM 27.2	1KM	Descer a estrada de terra até chegar a um cruzamento onde deverá subir à esquerda.
KM 27.2	KM 27.7	500m	Subir a rua de terra até entrar à direita em uma rua de terra.
KM 27.7	KM 28.2	500m	Logo que virar à direita seguirá por uma rua de terra em subida e seguir subindo até virar à direita sentido Mirante do Quilombo.
KM 28.2	KM 28.55	350m	Após virar à direita, continuará subindo até chegar ao Mirante do Quilombo.
KM 28.55	KM 29.25	700m	Após passar pelo mirante, iniciará uma descida em trilha larga, onde o final dela é íngreme e chegar em uma rua de terra.



KM INICIAL	KM FINAL	DISTÂNCIA	DESCRIPTIVO
KM 29.25	KM 29.33	580m	Ao chegar na rua de terra, fará um cotovelo à direita e seguirá direto até a chegada.

Asfalto/Paralelepípedo: **8km (25%)**

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

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