

PERCURSO / TRAJETO COMPLETO:

- 1. SAÍDA DO “POSTO DE GASOLINA DE PEIXOTO” ATÉ O “BAR DO PAULO”.**
CARACTERÍSTICA DO PERCURSO: INÍCIO DE ASFALTO, CUIDADO COM O TRÂNSITO DE CARROS. SUBIDA DE 200 m. DEPOIS HAVERÁ UMA DESCIDA, PASSANDO PELA PONTE. CHEGADA AO BAR D PAULO. PERCURSO MODERADO.
ATENÇÃO: CARROS SEGUEM PELO TRAJETO QUE OS ATLETAS PASSARÃO.
DISTÂNCIA: 4,10 KM.
DIFICULDADE: MODERADA
CAPACIDADE MOTORA EXIGIDA: RESISTÊNCIA, VELOCIDADE, AGILIDADE.
- 2. “BAR DO PAULO” ATÉ A ENTRADA DO PRIMEIRO MORRO.**
CARACTERÍSTICA DO PERCURSO: SUBIDA DE 2.400 m. ESTRADA DE TERRA BATIDA, CUIDADO COM TRÂNSITO DE CARROS. DEPOIS HAVERÁ UMA DESCIDA, CHEGANDO A ENTRADA DO MORRO.
ATENÇÃO: CARROS SEGUEM PELO TRAJETO QUE OS ATLETAS PASSARÃO.
DISTÂNCIA: 3,4 KM
DIFICULDADE: FORTE / DIFÍCIL
CAPACIDADE MOTORA EXIGIDA: RESISTÊNCIA MUSCULAR, FORÇA, AGILIDADE.
- 3. ENTRADA DO 1º MORRO ATÉ A ENTRADA DO 2º MORRO.**
CARACTERÍSTICA DO PERCURSO: SINGLE TRACK, COM INÍCIO DE 1.000 m SUBIDA INTENSA, COM NECESSIDADE DE APOIO DAS MÃOS EM ALGUNS TRECHOS. TRAJETO TÉCNICO, COM MUITAS PEDRAS E CASCALHOS. TRILHA ESTREITA, COM PERIGO – PRÓXIMO DE ENCOSTA DO MORRO. EXIGE ATENÇÃO E CUIDADO REDOBRADO.
ATENÇÃO: TRECHO SOMENTE PARA CORREDORES – CARROS DE APOIO PERCORREM OUTRO TRAJETO.
DISTÂNCIA: 5,0 KM
DIFICULDADE: FORTE / DIFÍCIL
CAPACIDADE MOTORA EXIGIDA: RESISTÊNCIA MUSCULAR, FORÇA, AGILIDADE, ATENÇÃO.
- 4. ENTRADA DO SEGUNDO MORRO ATÉ A PLACA DAS “SETE VOLTAS”.**
CARACTERÍSTICA DO PERCURSO: SINGLE TRACK, PERCURSO DE MORRO, DESCIDAS PERIGOSAS, COM PEDRAS E CASCALHOS SOLTOS, NECESSIDADE DE PULAR UMA PORTEIRA E DE PASSAR POR UMA CERCA DE ARAME.
ATENÇÃO: TRECHO SOMENTE PARA CORREDORES – CARROS DE APOIO PERCORREM OUTRO TRAJETO.
DISTÂNCIA: 6,10 KM
DIFICULDADE: FORTE / DIFÍCIL
CAPACIDADE MOTORA EXIGIDA: RESISTÊNCIA MUSCULAR, FORÇA, AGILIDADE, ATENÇÃO.

5. PLACA DAS “SETE VOLTAS” ATÉ A SAÍDA PARA O ESTRADÃO.

CARACTERÍSTICA DO PERCURSO: INÍCIO EM ESTRADA DE TERRA BATIDA, PASSANDO POR FAZENDAS. OBSERVAÇÃO É DEIXAR OS COLCHETES DAS CERCA FECHADOS APÓS A PASSAGEM PARA QUE O GADO NÃO FUJA. TRECHO COM MUITAS SUBIDAS.

ATENÇÃO: TRECHO SOMENTE PARA CORREDORES – CARROS DE APOIO PERCORREM OUTRO TRAJETO.

DISTÂNCIA: 7,20 KM

DIFICULDADE: DIFÍCIL

CAPACIDADE MOTORA EXIGIDA: RESISTÊNCIA MUSCULAR, FORÇA, AGILIDADE, ATENÇÃO, VELOCIDADE.

6. ESTRADÃO ATÉ O VILAREJO - “BELA MANSÃO”.

CARACTERÍSTICA DO PERCURSO: TRECHO DE ESTRADÃO COM MUITA POEIRA E FLUXO DE CARROS EM ALTA VELOCIDADE. RECOMENDA-SE CORRER COM BANDANAS OU MÁSCARAS PARA NÃO INALAR POEIRA. MUITA ATENÇÃO NO TRANSITO E ORIENTAÇÃO PARA CORRER NO CANTO DA ESTRADA. TRECHO COM SUBIDAS E DESCIDAS.

ATENÇÃO: CARROS SEGUEM PELO TRAJETO QUE OS ATLETAS PASSARÃO.

DISTÂNCIA: 4,20KM

DIFICULDADE: MODERADO

CAPACIDADE MOTORA EXIGIDA: RESISTÊNCIA MUSCULAR, AGILIDADE, VELOCIDADE, ATENÇÃO.

7. VILAREJO “BELA MANSÃO” ATÉ O “BAR DA BETE”.

CARACTERÍSTICA DO PERCURSO: PERCURSO CONTINUA EM ESTRADÃO DE TERRA BATIDA, COM FLUXO DE CARROS EM ALTA VELOCIDADE. MUITAS SUBIDAS E DESCIDAS, POEIRA INTENSA. MANTER-SE NO CANTO DA ESTRADA, TOMANDO CUIDADO COM VEÍCULOS. OS CARROS DE APOIO TAMBÉM DEVERÃO TER ATENÇÃO COM O FLUXO DE CARROS NA ESTRADA.

ATENÇÃO: CARROS SEGUEM PELO TRAJETO QUE OS ATLETAS PASSARÃO.

DISTÂNCIA: 5,6 KM

DIFICULDADE: MODERADO

CAPACIDADE MOTORA EXIGIDA: RESISTÊNCIA MUSCULAR, AGILIDADE, VELOCIDADE, ATENÇÃO.

8. “BAR DA BETE” ATÉ O SÍTIO “BOM JESUS”.

CARACTERÍSTICA DO PERCURSO: ESTRADÃO DE TERRA BATIDA COM MUITA POEIRA, PONTES DE ACESSO DE APENAS UM VEÍCULO POR VEZ, SUBIDAS E DESCIDAS COM CURVAS. MUITA TAENÇÃO AO FLUXO DOS VEÍCULOS. TRANSITO SEMPRE NOS DOIS SENTIDOS DA VIA. CONTINUAR CORRENDO NO CANTO DA ESTRADA.

ATENÇÃO: CARROS SEGUEM PELO TRAJETO QUE OS ATLETAS PASSARÃO.

DISTÂNCIA: 7,15 KM

DIFICULDADE: MODERADO

CAPACIDADE MOTORA EXIGIDA: RESISTÊNCIA MUSCULAR, AGILIDADE, VELOCIDADE, ATENÇÃO.

9. “SÍTIO BOM JESUS” ATÉ A FRENTE DO “SÍTIO CAJÚ”.

CARACTERÍSTICA DO PERCURSO: PERCURSO DE ESTRADÃO COM MUITA CURVA, PONTES DE PASSAGEM DE APENAS UM VEÍCULO POR VEZ. PAISAGEM LINDA. MUITA POEIRA DEVIDO AO FLUXO DE CARROS EM VELOCIDADE. ATENÇÃO NAS TROCAS E CUIDADO COM O TRANSITO NOS DOIS SENTIDOS DA VIA.

ATENÇÃO: CARROS SEGUEM PELO TRAJETO QUE OS ATLETAS PASSARÃO.

DISTÂNCIA: 5,0 KM

DIFICULDADE: FÁCIL / MODERADO

CAPACIDADE MOTORA EXIGIDA: RESISTÊNCIA MUSCULAR, AGILIDADE, VELOCIDADE, ATENÇÃO.

10. “SÍTIO CAJÚ” ATÉ A PONTE DO RIO “SANTO ANTÔNIO”.

CARACTERÍSTICA DO PERCURSO: O PERCURSO SE MANTÉM COM A MESMA CARACTERÍSTICA DOS ANTERIORES. PASSAR A PONTE PARA REALIZAR A TROCA (PC). CUIDADO REDBRADO COM OS CARROS DE APOIO NA PASSAGEM PELAS PONTES. RESPEITAR SEMPRE O TRÂNSITO NOS DOIS SENTIDOS DA VIA.

ATENÇÃO: CARROS SEGUEM PELO TRAJETO QUE OS ATLETAS PASSARÃO.

DISTÂNCIA: 6,0 KM

DIFICULDADE: FÁCIL / MODERADO

CAPACIDADE MOTORA EXIGIDA: RESISTÊNCIA MUSCULAR, AGILIDADE, VELOCIDADE, ATENÇÃO.

11. PONTE DO RIO “SANTO ANTÔNIO” ATÉ A ÁRVORE “MANGUEIRA”.

CARACTERÍSTICA DO PERCURSO: PRINCIPALMENTE NESTE TRECHO DO PERCURSO, O TRÂNSITO É INTENSO E A ATENÇÃO PRECISA SER MAIOR COM OS CARROS NA VIA. TRECHO DE CURVAS E SUBIDAS LEVES. MUITA POEIRA.

ATENÇÃO: CARROS SEGUEM PELO TRAJETO QUE OS ATLETAS PASSARÃO.

DISTÂNCIA: 5,3 KM

DIFICULDADE: MODERADO / ATENÇÃO

CAPACIDADE MOTORA EXIGIDA: RESISTÊNCIA MUSCULAR, AGILIDADE, VELOCIDADE, ATENÇÃO.

12. ÁRVORE “MANGUEIRA” ATÉ “CACHOEIRA DO ÉZIO”.

CARACTERÍSTICA DO PERCURSO: PERCURSO FINAL DO ESTRADÃO COM 1.000 m DE SUBIDA TRANQUILA. NA ENTRADA DA CIDADE, OS CORREDORES ENTRARÃO A ESQUERDA, AO LADO DO BAR, SENTIDO POUSSADA “POUSO ALEGRE” ONDE PERCORRERÃO NA ESTRADA DENOMINADA “4 X 4”. TRECHO DE SUBIDA FORTE COM PEDRAS E AREIA. FINALIZANDO COM UMA DESCIDA ATÉ A “CACHOEIRA DO ÉZIO”.

ATENÇÃO: NA ENTRADA DA CIDADE, OS CARROS CONTORNAM A ROTATÓRIA, SEGUINDO A ESQUERDA PELA ESTRADA, EM TRAJETO DIFERENTE DOS ATLETAS.



HAVERÁ ORIENTAÇÃO COM PLACAS NO PERCURSO. CUIDADO COM O FLUXO DE VEÍCULOS.

DISTÂNCIA: 6,0 KM

DIFICULDADE: FORTE / DIFÍCIL

CAPACIDADE MOTORA EXIGIDA: RESISTÊNCIA MUSCULAR, FORÇA, AGILIDADE, ATENÇÃO, VELOCIDADE.

INFORMAÇÕES GERAIS:

- OS CARROS DE APOIO, DEVIDAMENTE IDENTIFICADOS, DEVERÃO SEGUIR À FRENTE DOS ATLETAS, EM SEU PERCURSO. NÃO PODERÃO ACOMPANHAR O ATLETA DURANTE O TRAJETO. DEVERÃO FICAR ATENTOS AOS TRECHOS – 03, 04, 05 E 12 ONDE PERCORRERÃO TRAJETOS DISTINTOS DOS ATLETAS.
- OS ATLETAS DEVERÃO TOMAR OS DEVIDOS CUIDADOS COM O FLUXO INTENSO DE VEÍCULOS NOS DOIS SENTIDOS DA VIA, HAJA VISTA QUE, APESAR DE SER UMA ESTRADA DE TERRA BATIDA, É DENOMINADA UMA BR (BR 464).
- DESTA FORMA, A ORIENTAÇÃO É PARA QUE OS ATLETAS PERMANEÇAM NO CANTO DA PISTA E TENHAM MUITA ATENÇÃO. NÃO HAVERÁ INTERDIÇÃO DO TRÂNSITO DURANTE O PERCURSO DA PROVA.
- DICA TÉCNICA DA ORGANIZAÇÃO: NOS TRECHOS 03, 04, 05 E 12 ESCALAR O ATLETA MELHOR PREPARADO PARA O SINGLE TRACK, PARA TRECHOS DIFÍCEIS E TÉCNICOS E TAMBÉM QUE TENHAM FORÇA MUSCULAR PARA AS SUBIDAS INTENSAS.
- RECOMENDAMOS TAMBÉM A ATENÇÃO DOS ATLETAS NO CARRO DE APOIO PARA QUE NÃO PAREM EM LOCAIS PERIGOSOS E NO MEIO DA ESTRADA. USAR A SINALIZAÇÃO DO VEÍCULO QUANDO ESTIVEREM PARADOS.
- A ORGANIZAÇÃO DA PROVA SOLICITA A TODAS AS EQUIPES E ATLETAS QUE SEJA COMUNICADA QUALQUER SITUAÇÃO ATÍPICA E IRREGULAR DURANTE O PERCURSO DA PROVA.
- HAVERÁ EQUIPE DE APOIO EM MOTOS, CARRO, AMBULÂNCIA E BOMBEIROS EM MOTOS EM TODO O TRAJETO.
- QUALQUER DÚVIDA SOBRE ESTE DOCUMENTO POR GENTILEZA ENTRE EM CONTATO NO E-MAIL: CONTATO@MARCINHAMENDESSPORTS.COM.BR OU NO WHATS APP: 16 992913457 CLAUDIO.
- UMA EXCELENTE ESTRATÉGIA PARA TODOS!

