

INFORMAÇÕES PERCURSO 7K

TRECHOS	INÍCIO	FIM	DISTÂNCIA DO TRECHO	DISTÂNCIA ACUMULADA	ALTIMETRIA DO TRECHO	ALTIMETRIA ACUMULADA	TERRENO	NIVEL TÉCNICO	DESGASTE FÍSICO	OBSERVAÇÕES
1	ARENA	RODOVIA	1	1	20	20	ASFALTO CALÇAMENTO	1	1	
2	RODOVIA	FLONA BAMBU	1,5	2,5	179	199	TRILHAS TÉCNICAS	5	5	KM 3 - PH BAMBU - HIDRATAÇÃO
3	FLONA BAMBU	FLONA CURRAL	1,5	4	115	314	TRILHAS	3	4	KM 4,5 - PCA FLONA CURRAL: ALIMENTAÇÃO/HIDRATAÇÃO
4	FLONA CURRAL	ARENA	3,5	7,5	5	319	TRILHA/CIDADE	4	3	CORTE NO PÓRTICO/ TEMPO LIMITE 3 HORAS DE PROVA MISIÓN CUMPLIDA!

TEMPO LIMITE E CORTE

TEMPO LIMITE: 03 HORAS

PONTOS DE CORTE: NÃO HÁ PONTOS DE CORTE NO PERCURSO

EQUIPAMENTO OBRIGATÓRIO

NÃO HÁ OBRIGATORIEDADE DE EQUIPAMENTOS, PORÉM PARA O CONSUMO DA HIDRATAÇÃO NO PONTO DE APOIO VOCÊ DEVERÁ LEVAR SEU COPO.

OBS: O COPO RETRATIL SERÁ ENTREGUE EM SEU KIT MISIONERO

EQUIPAMENTOS RECOMENDADOS

COPO RETRATIL, BASTÃO DE CAMINHADA, PROTETOR SOLAR, PILHAS/BATERIAS EXTRAS, CELULAR CARREGADO, ÓCULOS DE SOL.

PH BAMBU - KM 3

AGUA MINERAL PASSA QUATRO

PCA FLONA CURRAL - KM 4,5

ISOTÔNICO
GUARANÁ GUARANITA
ÁGUA MINERAL PASSA QUATRO
QUEIJO
DOCE DE LEITE
DOCE DE BANANA EM BARRA
BANANA
AÇAÍ
MEL