LA MISION
SERRA FINA | BRASIL

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	PH FLONA BAMBU	1,5	2,5	203	223	TRILHAS TÉCNICAS	5	5	KM 2,5 - PH FLONA BAMBU - HIDRATAÇÃO
3	PH FLONA BAMBU	PCA FLONA TRILHA	1	3,5	174	397	TRILHAS	4	4	KM 3,5 - PCA FLONA TRILHA: ALIMENTAÇÃO/HIDRATAÇÃO
4	PCA FLONA TRILHA	PH FLONA BAMBU	1	4,5	38	435	TRILHAS	4	3	KM 4,5 - PH FLONA BAMBU - HIDRATAÇÃO
5	PH FLONA BAMBU	ARENA	2,5	7	20	455	TRILHA/ESTRADA /CIDADE	2	1	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 FLONA BAMBU - KM 2,5

ÁGUA MINERAL PASSA QUATRO

PCA FLONA TRILHA - KM 3,5

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

PH FLONA BAMBU - KM 4,5

ÁGUA MINERAL PASSA QUATRO