



CENTRO DE TREINAMENTO SPARRING

TRAJETO PROVA 5KM

Largada: Avenida Nascimento José da Rosa - Bairro Moinhos de Vento

Sentido da largada: ir para o Sul, pela marginal da BR-101

Resumo do percurso:

1. **Início:** Avenida Nascimento José da Rosa
2. **1,5 km iniciais:** Corrida no sentido **sul** pela **marginal da BR-101**
3. **Retorno (1,5 km):** Fazer o retorno em **uma rótula (cotovelo)** e voltar pelo mesmo trajeto por mais 1,5 km
4. **Cruzar o "Passaboi"**
5. **Acessar a Rua Venino Emerim**
6. **Seguir até a travessa com a Rua Fermínio Pedro Raupp**
7. **Virar à direita (norte), com sinalização de staff**
8. **Seguir até a Rua Manoel Idalino Pereira e ir em direção a br101**
 - ☐ *Referência: Clínica Lar da Vida*
9. **Entrar novamente na marginal da BR-101**
10. **Correr em direção ao sul até o "Passaboi"**
11. **Encerrar a prova pela Rua Cruzeiro do Sul**

☐ **Total do trajeto:** Aproximadamente **4,9 km**

TRAJETO PROVA 2.5 KM caminhada

Largada: Avenida Nascimento José da Rosa - Bairro Moinhos de Vento

Sentido da largada: ir para o Sul, pela marginal da BR-101

1. **Cruzar o "Passaboi"**
2. **Acessar a Rua Venino Emerim**
3. **Seguir até a travessa com a Rua Fermínio Pedro Raupp**
4. **Virar à direita (norte), com sinalização de staff**
5. **Seguir até a Rua Manoel Idalino Pereira e ir em direção a br101**
 - ☐ *Referência: Clínica Lar da Vida*
6. **Entrar novamente na marginal da BR-101**
7. **Correr em direção ao sul até o "Passaboi"**
8. **Encerrar a prova pela Rua Cruzeiro do Sul**

Total do trajeto: Aproximadamente **2,6km**