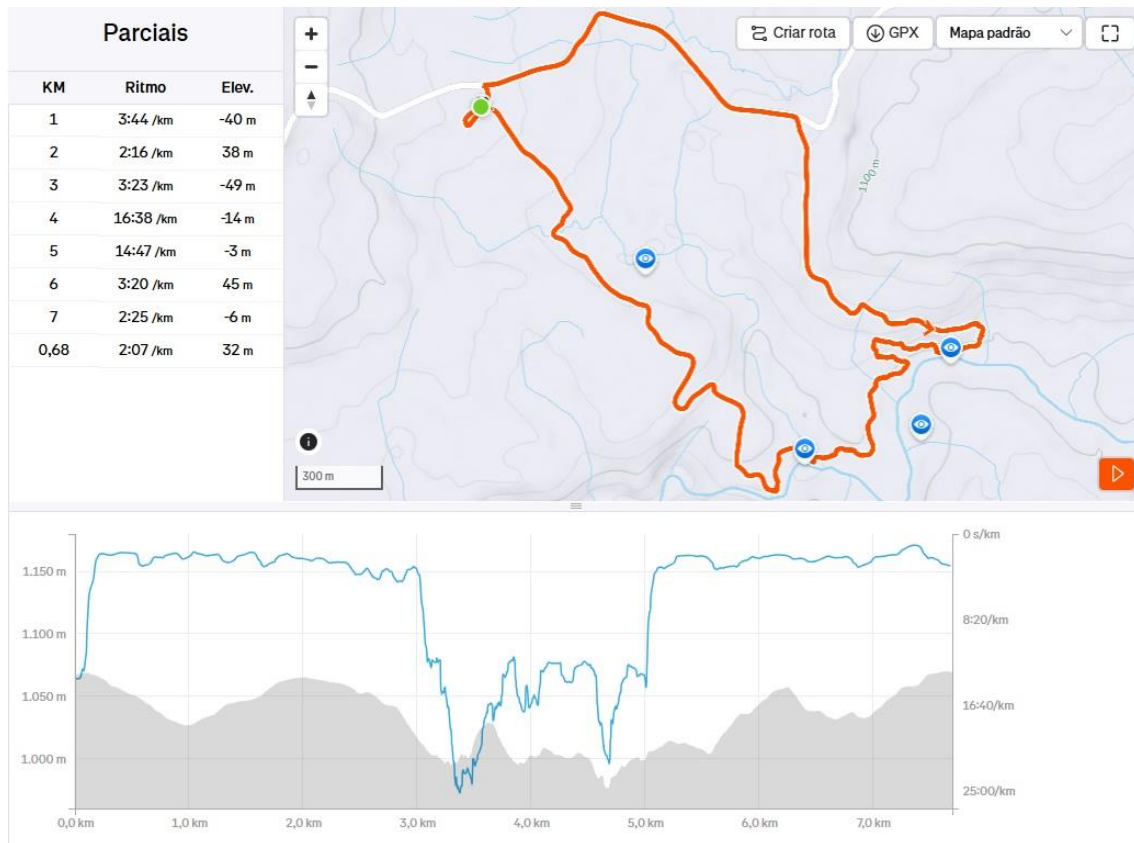


Descrição do percurso – 7,7 km (solo e terreno)

<https://www.strava.com/activities/18298083322>



KM 0,0 – 0,02

- **Tipo de solo:** gramado
- **Descrição:** largada em gramado, aproximadamente 20 metros, piso macio mas irregular.

KM 0,02 – 0,05

- **Tipo de solo:** chão batido/terra, com estruturas de madeira
- **Descrição:** passagem por **mangueira (curral) de gado**, trecho estreito, com desníveis e possíveis resíduos do gado; atenção às pisadas.

KM 0,05 – 1,6

- **Tipo de solo:** estradão de terra batida (via municipal), off road
- **Descrição:** estrada rural mais larga, com cascalho, buracos e irregularidades típicas de interior. Trecho mais corrível, mas sem deixar de cuidar dos tornozelos.

KM 1,6 – 3,0

- **Tipo de solo:** estrada de terra batida/off road dentro de propriedade privada
- **Descrição:** entrada à direita por **portão branco de madeira**, acesso a estrada rural interna, com chão batido e trechos gramados, ondulações e possíveis poças em caso de chuva.

🚰 Ponto de hidratação 1 – KM 3,0

- Local: ainda na estrada de terra batida/off road
- Recomendação: excelente ponto para repor líquidos antes de entrar na trilha mais fechada.

KM 3,0 – 3,1

- **Tipo de solo:** trilha leve gramada
- **Descrição:** pequeno trecho de transição, trilha mais suave, porém com irregularidades de terreno.

KM 3,1 – 3,9 – “Trilha do Pesqueiro”

- **Tipo de solo:** trilha fechada e estreita
- **Características:**
 - Bastante **taquaras/bambu**
 - Muitas **grimpas** (galhos baixos e vegetação encostando no corpo)
 - Piso **bem irregular**, com raízes, buracos e pedras
- **Atenção:** cuidado com os galhos e com o piso. Recomenda-se uso de **óculos de proteção** e atenção redobrada nas passadas.

KM 3,9 – 4,7

- **Tipo de solo:** estradão em campo gramado
- **Descrição:** área mais aberta em campo, piso de gramado com ondulações, pequenos buracos naturais e possíveis trechos úmidos. Trecho mais corrível.

KM 4,7 – Passagem pelo “Riacho da Prata”

- **Tipo de solo:** travessia de água
- **Características:**
 - Travessia por riacho
 - Pedras molhadas e escorregadias
- **Atenção:** reduzir a velocidade, escolher bem onde pisar e aceitar que o pé pode molhar. Tênis de trail faz bastante diferença aqui.

KM 4,7 – 7,7 (chegada)

- **Tipo de solo:** estradão em campo gramado, brita e terra batida off road/gramada
- **Descrição:** após o riacho, o percurso segue em estradão, alternando:
 - Campo gramado
 - Trechos de **brita**

- Trechos de **terra batida** e gramado
Piso irregular, com subidas e descidas leves, até o retorno à sede da Garganta do Diabo.

🚰 Ponto de hidratação 2 – KM 5,7

- Local: neste trecho final de estradão
 - Recomendação: último ponto de hidratação antes da chegada; aproveitar para repor líquidos, principalmente em dias mais quentes.
-

🚰 Resumo – Pontos de hidratação (7,7 km)

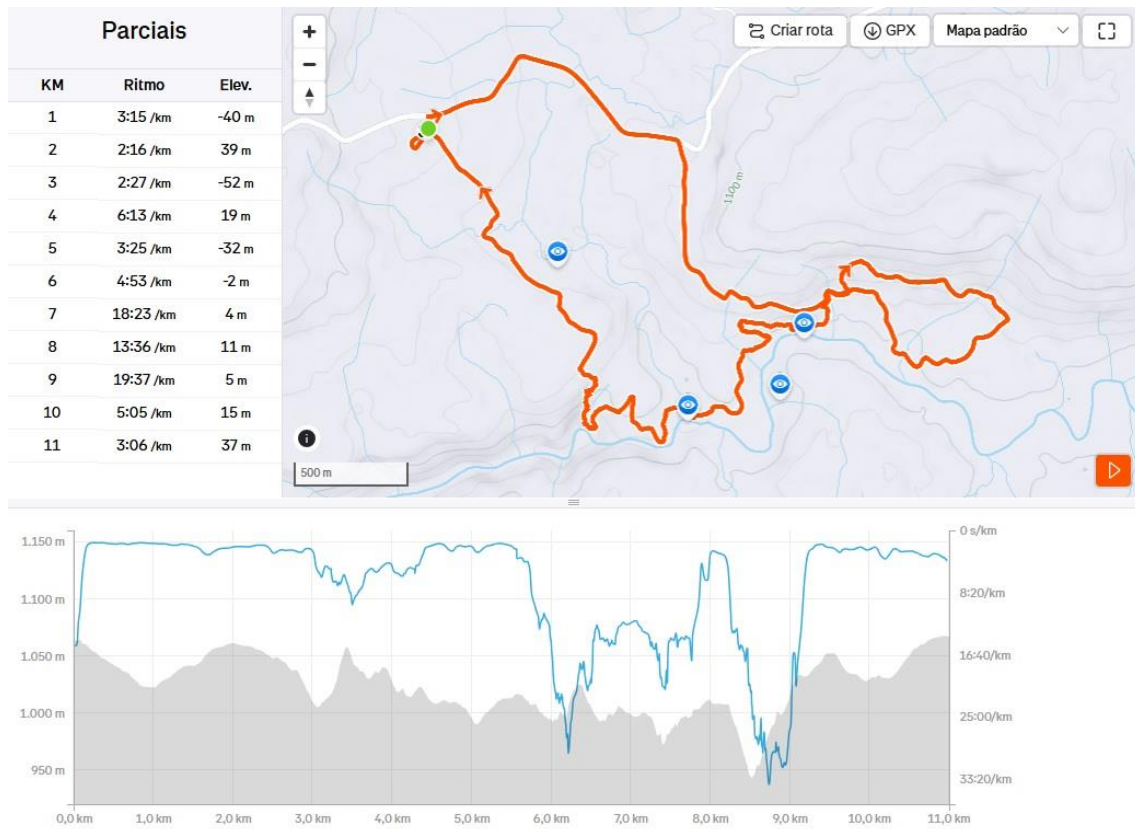
- **1º ponto:** KM 3,0 – estrada de terra batida/off road
 - **2º ponto:** KM 5,7 – estradão (campo gramado / terra batida / brita)
-

☑️ Pontos importantes para informar aos atletas

- O percurso de 7,7 km combina:
 - **Gramado (largada e campos)**
 - **Estradão de terra batida/off road**
 - **Trilha fechada com taquaras e grimpas (Trilha do Pesqueiro)**
 - **Travessia de riacho com pedras molhadas**
 - Trechos com **brita e piso bem irregular**
- **É fortemente recomendado:**
 - **Tênis específico para trail**
 - **Óculos de proteção** (pela trilha com taquaras/grimpas)
 - Atenção redobrada na **Trilha do Pesqueiro** e na **passagem do Riacho da Prata**.

Descrição do percurso – 11 km (solo e terreno)

<https://www.strava.com/activities/18298083062>



KM 0,0 – 0,02

- **Tipo de solo:** gramado
- **Descrição:** largada em gramado, aproximadamente 20 metros.

KM 0,02 – 0,05

- **Tipo de solo:** chão batido/terra, com estruturas de madeira
- **Descrição:** passagem por **mangueira (curral) de gado**, trecho curto, mais estreito, exige atenção aos desníveis.

KM 0,05 – 1,6

- **Tipo de solo:** estradão de terra batida (via municipal), off road
- **Descrição:** estrada mais larga, ritmo mais solto, porém com irregularidades típicas de estrada rural (buracos, pedras, cascalho).

KM 1,6 – 3,2

- **Tipo de solo:** estrada de terra batida/off road dentro de propriedade privada

- **Descrição:** entrada à direita por portão de madeira branco. Estrada rural com piso de chão batido, trechos gramados e possíveis ondulações.

📍 Ponto de hidratação 1 – KM 3,0

- Local: ainda na estrada de terra batida
- Recomendação: abastecer, principalmente quem corre sem mochila de hidratação.

KM 3,2 – 4,3 – “Trilha do Fundão”

- **Tipo de solo:** trilha em mata nativa
- **Características:**
 - Traçado de trator
 - Bastante **lama**
 - **Tocos, pedras, grimpas** (galhos baixos), raízes e forte irregularidade
- **Atenção:** trecho técnico, escorregadio em caso de chuva, cuidado redobrado com tornozelos.

📍 KM 4,3 – Checkpoint da distância 11 km

Local de controle e referência de tempo/segurança.

KM 4,3 – 4,4

- **Tipo de solo:** campo aberto, gramado alto e irregular, em **descida**
- **Descrição:** cerca de 100 metros; exige cuidado para não “descer solto” demais e perder o controle.

KM 4,4 – 5,7

- **Tipo de solo:** estrada de terra batida off road, misto com trechos gramados
- **Descrição:** trecho mais corrível, alternando terra e gramado, ainda com irregularidades.

📍 Ponto de hidratação 2 – KM 5,7

- Local: final deste trecho de estrada
- Recomendação: reabastecer bem, pois vem trilha mais fechada na sequência.

KM 5,7 – 5,8

- **Tipo de solo:** trilha leve gramada
- **Descrição:** transição, trilha mais suave, porém ainda irregular.

KM 5,8 – 6,6 – “Trilha do Pesqueiro”

- **Tipo de solo:** trilha fechada e estreita
- **Características:**
 - Bastante **taquara/bambu**

- Muitas **grimpas** (galhos que podem encostar no corpo)
- Piso **bem irregular**
- **Atenção:** possível contato com vegetação, bom uso de óculos e atenção às passadas.

KM 6,6 – 7,3

- **Tipo de solo:** estradão em campo gramado
- **Descrição:** gramado mais aberto, porém com ondulações; trecho para retomar ritmo, mas sem descuidar dos buracos naturais.

KM 7,3 – Passagem pelo “Riacho da Prata”

- **Tipo de solo:** travessia de água
- **Características:**
 - Travessia de riacho
 - Pedras molhadas e escorregadias
- **Atenção:** redobrar cuidado para não escorregar; tênis apropriado para trail faz diferença.

KM 7,4 – 7,8

- **Tipo de solo:** estradão em campo gramado
- **Descrição:** após o riacho, volta ao campo gramado, com piso ainda irregular e possivelmente úmido.

KM 7,8 – 8,4 – “Trilha da Cachoeira 2”

- **Tipo de solo:** trilha em descida técnica
- **Características:**
 - Trecho **em descida**
 - **Erosões**
 - Muitas **raízes**
 - **Pedras lisas**
- **Atenção:** trecho de alta exigência técnica; desacelerar, usar bem o apoio das mãos quando necessário.

KM 8,4 – 9,0 – “Trilha dos Xaxins”

- **Tipo de solo:** trilha em aclave, densa em mata de xaxins
- **Características:**
 - Subida (aclave)
 - Bastante **pedras**
 - **Troncos caídos**
 - Uso de **corda em alguns pontos**
- **Atenção:** trecho de escalaminhada em alguns pontos, exigindo força e cuidado. Ótimo para quem gosta de montanha “raiz”.

📍 Ponto de hidratação 3 – KM 9,0

- Local: topo/saída da trilha dos xaxins
- Recomendação: último ponto oficial de hidratação antes da chegada; reabastecer para os 2 km finais.

KM 9,0 – 11,0 (chegada)

- **Tipo de solo:** estrada de terra batida off road / gramada
 - **Descrição:** retorno por estrada rural e trechos gramados até a chegada na sede da Garganta do Diabo. Trecho final ainda com irregularidades, mas mais corrível que as trilhas técnicas anteriores.
-

Resumo – Pontos de hidratação (11 km)

- **1º ponto:** KM 3,0 – estrada de terra batida/off road
 - **2º ponto:** KM 5,7 – transição estrada/trilhas
 - **3º ponto:** KM 9,0 – após a Trilha dos Xaxins, antes do trecho final
-

O que é importante reforçar aos atletas

- O percurso de 11 km combina:
 - **Estradão de terra batida,**
 - **Campos gramados,**
 - **Trilhas técnicas em mata,**
 - **Trecho com lama, pedras, raízes, galhos,**
 - **Travessia de riacho.**
- Uso fortemente recomendado:
 - **Tênis específico de trail,**
 - **Óculos de proteção,**
 - **Luvas,**
 - Atenção especial nas trilhas do Fundão, Pesqueiro, Cachoeira 2, Xaxins e na passagem do Riacho da Prata.