

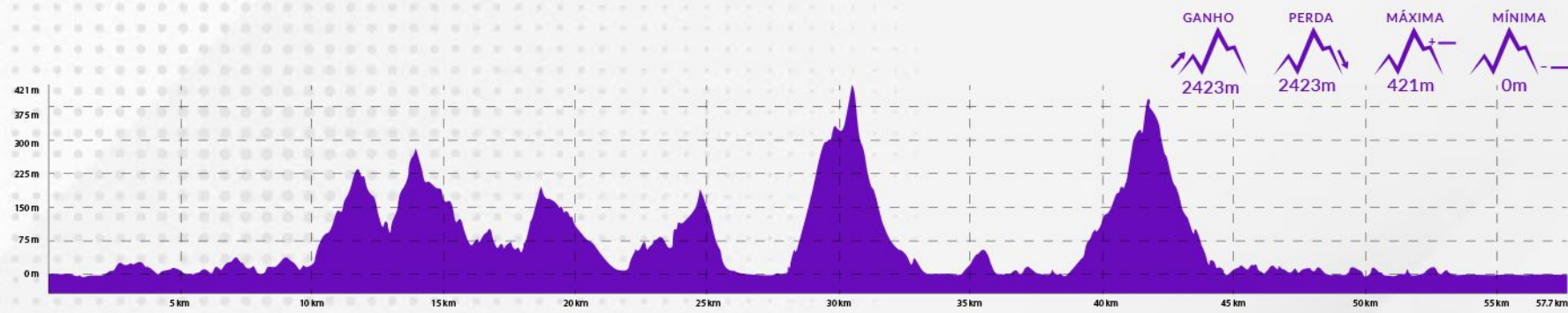
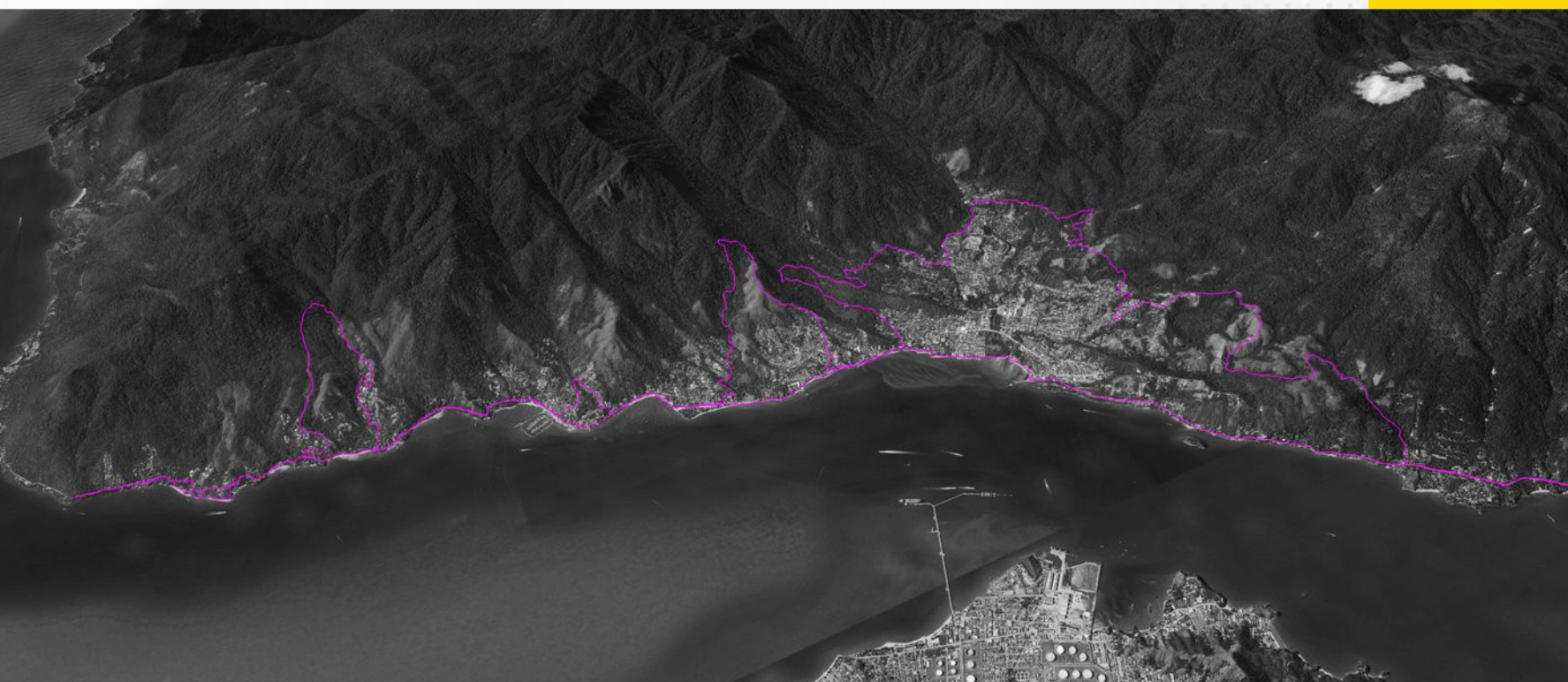
# 60K

**PERCURSO  
COMPLETO**

**KTR**

**REVEZAMENTO**

**Ilhabela**



**TRECHO 1**

**8.5K**

**LOCAL DE LARGADA:** PEREQUÊ

**LOCAL DE CHEGADA:** PRAIA GRANDE

**DISTÂNCIA:** 8.5K

**TERRENO:** ASFALTO

**NÍVEL DE DIFICULDADE:** MÉDIO

**GANHO:** 359M

**PERDA:** 354M

**MÁXIMA:** 42M





**TRECHO 2**

**10.5K**

**LOCAL DE LARGADA:** PRAIA GRANDE

**LOCAL DE CHEGADA:** PARQUE DAS CACHOEIRAS-  
VIVEIRO DE MUDAS

**DISTÂNCIA:** 10.5K

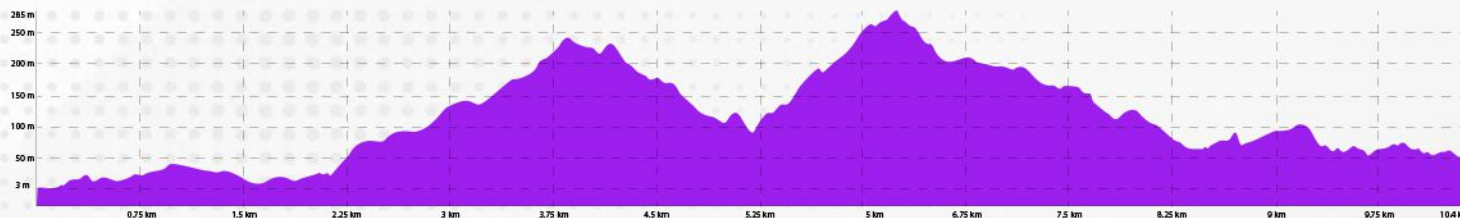
**TERRENO:** ASFALTO + TRILHA

**NÍVEL DE DIFICULDADE:** O MAIS DIFÍCIL

**GANHO:** 725M

**PERDA:** 678M

**MÁXIMA:** 285M



**NOME DA EQUIPE:** \_\_\_\_\_

**NOME DO ATLETA:** \_\_\_\_\_

**HORÁRIO DE LARGADA:** \_\_\_\_\_

**PREVISÃO DE CHEGADA:** \_\_\_\_\_

**TOTAL CONCLUÍDO:** \_\_\_\_\_

**TRECHO 3**

**10K**



**LOCAL DE LARGADA:** PARQUE DAS CACHOEIRAS-VIVEIRO DE MUDAS

**LOCAL DE CHEGADA:** PEREQUÊ

**DISTÂNCIA:** 10K

**TERRENO:** TRILHA + ESTRADA DE TERRA + ASFALTO

**NÍVEL DE DIFICULDADE:** MUITO DIFÍCIL

**GANHO:** 519M

**PERDA:** 573M

**MÁXIMA:** 198M



**NOME DA EQUIPE:** \_\_\_\_\_

**NOME DO ATLETA:** \_\_\_\_\_

**HORÁRIO DE LARGADA:** \_\_\_\_\_

**PREVISÃO DE CHEGADA:** \_\_\_\_\_

**TOTAL CONCLUÍDO:** \_\_\_\_\_



**TRECHO 4**

**7K**

**LOCAL DE LARGADA:** PEREQUÊ

**LOCAL DE CHEGADA:** ESCOLA DE VELA

**DISTÂNCIA:** 7K

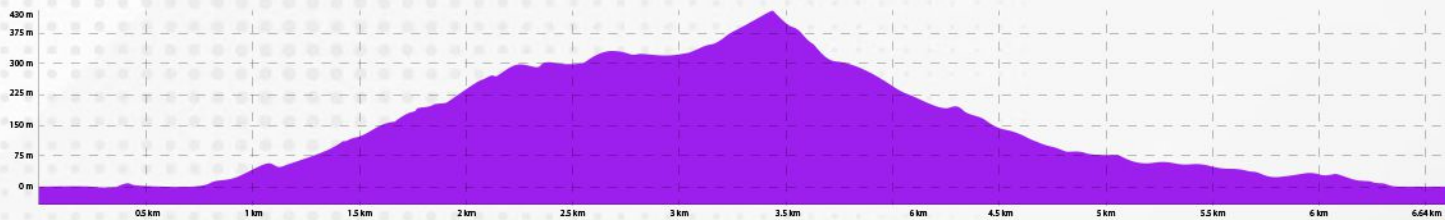
**TERRENO:** ASFALTO + TRILHA

**NÍVEL DE DIFICULDADE:** DIFÍCIL

**GANHO:** 520M

**PERDA:** 519M

**MÁXIMA:** 430M



**NOME DA EQUIPE:** \_\_\_\_\_

**NOME DO ATLETA:** \_\_\_\_\_

**HORÁRIO DE LARGADA:** \_\_\_\_\_

**PREVISÃO DE CHEGADA:** \_\_\_\_\_

**TOTAL CONCLUÍDO:** \_\_\_\_\_

**TRECHO 5**

**5.5K**

**LOCAL DE LARGADA:** ESCOLA DE VELA

**LOCAL DE CHEGADA:** SIRIÚBA

**DISTÂNCIA:** 5.5K

**TERRENO:** ASFALTO

**NÍVEL DE DIFICULDADE:** MÉDIO/FÁCIL

**GANHO:** 197M

**PERDA:** 197M

**MÁXIMA:** 58M

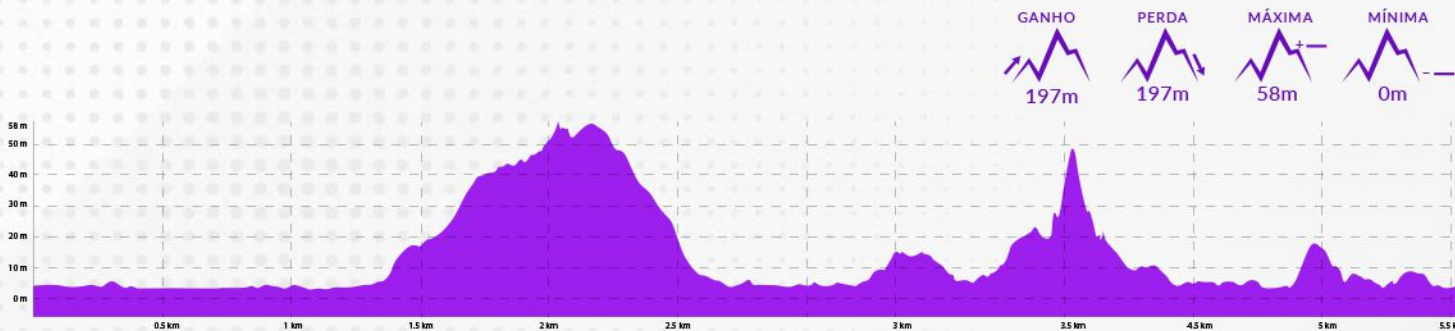
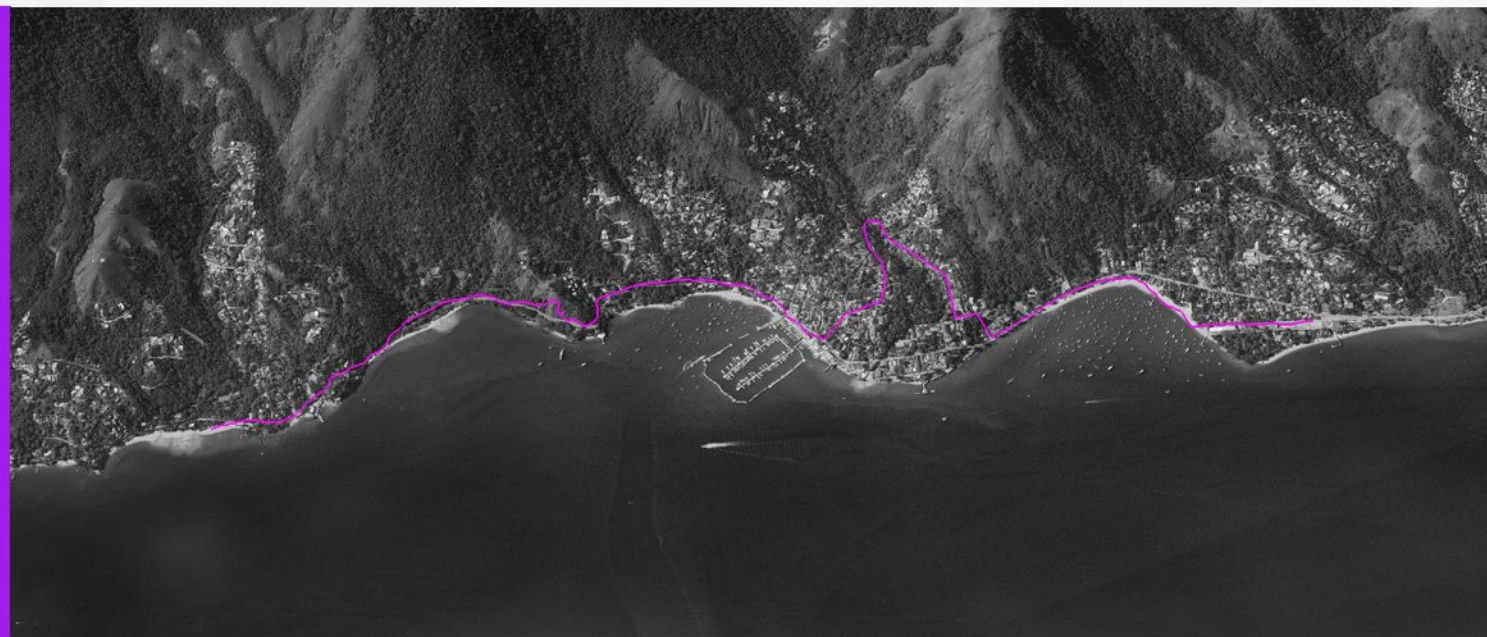
**NOME DA EQUIPE:** \_\_\_\_\_

**NOME DO ATLETA:** \_\_\_\_\_

**HORÁRIO DE LARGADA:** \_\_\_\_\_

**PREVISÃO DE CHEGADA:** \_\_\_\_\_

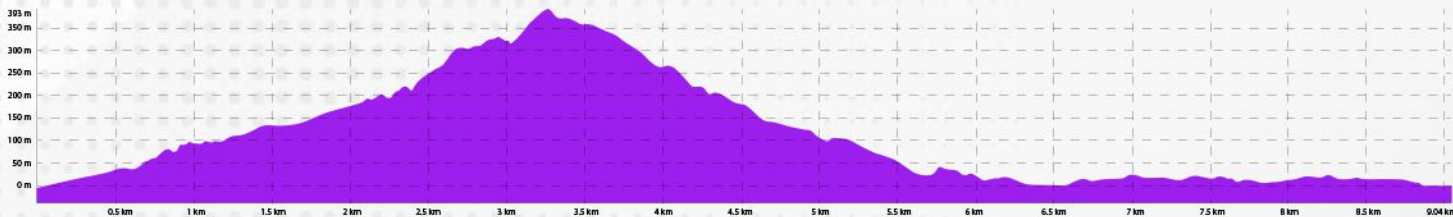
**TOTAL CONCLUÍDO:** \_\_\_\_\_





**TRECHO 6**

**LOCAL DE LARGADA:** PRAIA SIRIÚBA  
**LOCAL DE CHEGADA:** PONTA DAS CANAS  
**DISTÂNCIA:** 9K  
**TERRENO:** ASFALTO + TRILHA  
**NÍVEL DE DIFICULDADE:** MUITO DIFÍCIL  
**GANHO:** 631M  
**PERDA:** 631M  
**MÁXIMA:** 393M



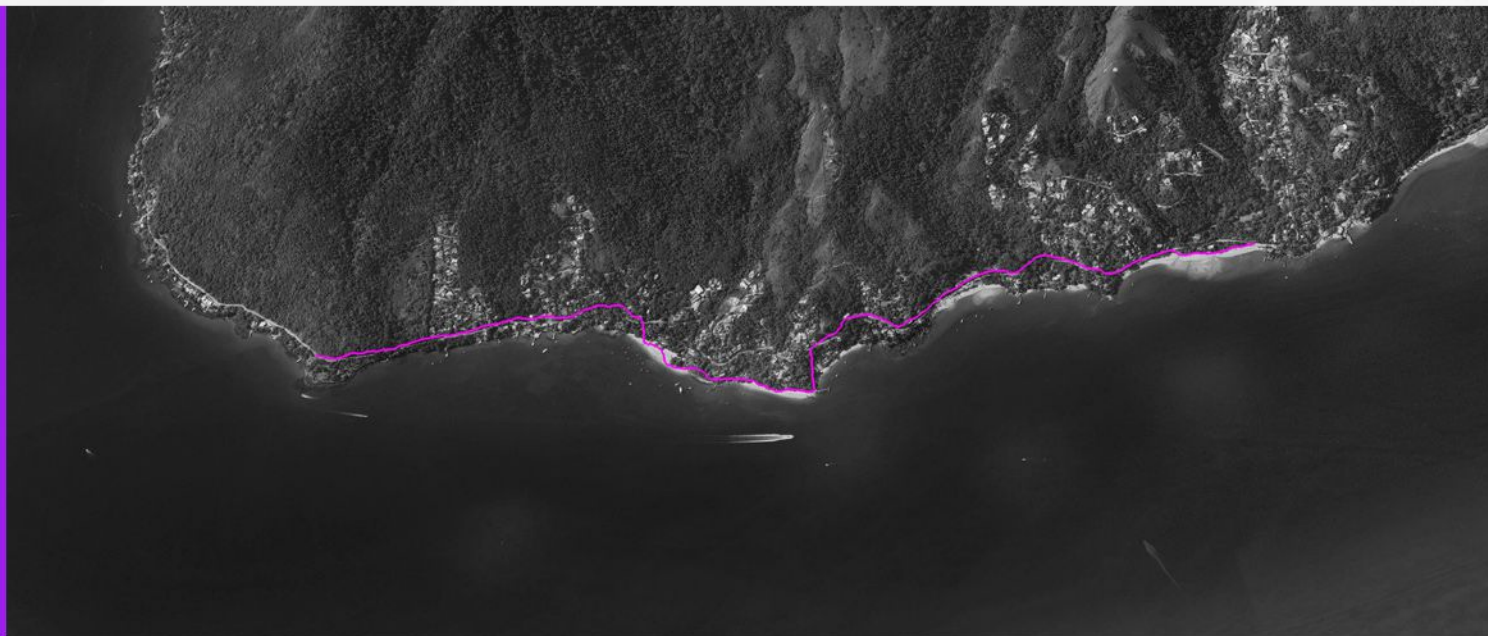
**NOME DA EQUIPE:** \_\_\_\_\_

**NOME DO ATLETA:** \_\_\_\_\_

**HORÁRIO DE LARGADA:** \_\_\_\_\_

**PREVISÃO DE CHEGADA:** \_\_\_\_\_

**TOTAL CONCLUÍDO:** \_\_\_\_\_



**LOCAL DE LARGADA:** PONTA DAS CANAS

**LOCAL DE CHEGADA:** PRAIA SIRIÚBA

**DISTÂNCIA:** 4K

**TERRENO:** ASFALTO + PRAIA

**NÍVEL DE DIFICULDADE:** FÁCIL

**GANHO:** 126M

**PERDA:** 139M

**MÁXIMA:** 22M



**NOME DA EQUIPE:** \_\_\_\_\_

**NOME DO ATLETA:** \_\_\_\_\_

**HORÁRIO DE LARGADA:** \_\_\_\_\_

**PREVISÃO DE CHEGADA:** \_\_\_\_\_

**TOTAL CONCLUÍDO:** \_\_\_\_\_



# 7K

## TRECHO 8

**LOCAL DE LARGADA:** PRAIA SIRIÚBA

**LOCAL DE CHEGADA:** PEREQUÊ

**DISTÂNCIA:** 7K

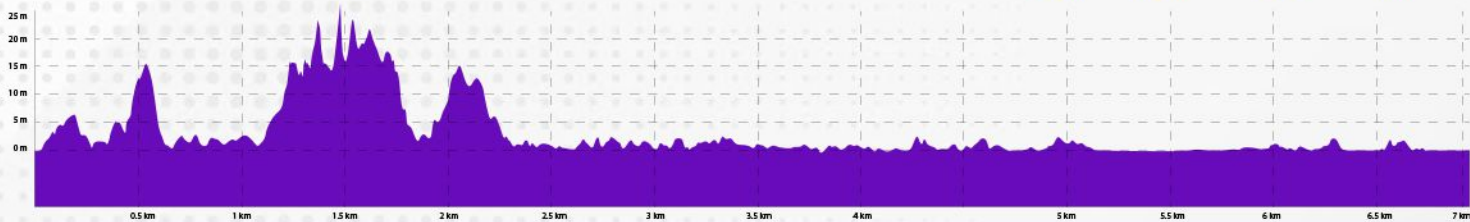
**TERRENO:** ASFALTO

**NÍVEL DE DIFICULDADE:** FÁCIL

**GANHO:** 150M

**PERDA:** 150M

**MÁXIMA:** 25M





**SOMENTE PARA  
CATEGORIA OPEN**

**NATAÇÃO**

**1 VOLTA  
1500M**

NOME DA EQUIPE: \_\_\_\_\_

NOME DO ATLETA: \_\_\_\_\_

HORÁRIO DE LARGADA: \_\_\_\_\_

PREVISÃO DE CHEGADA: \_\_\_\_\_

TOTAL CONCLUÍDO: \_\_\_\_\_