



TRAIL LONGO PORTO DA CRUZ NATURA

23.7KM - 1500+ - 19/07/26 - 09H00



TABELA DE PASSAGENS

POSTO	KM	MAIS RÁPIDO	MAIS LENTO	BARREIRA
PARTIDA	0	00:00 / 09:00	00:15 / 09:15	00:30 / 09:30
PICO DO SUNA	8	00:50 / 09:50	03:00 / 12:00	
PORTELA	12.7	01:00 / 10:00	03:50 / 12:50	03:50 / 12:50
LOMBINHO (INÍCIO)	17.1	01:20 / 10:20	04:00 / 10:00	
LOMBINHO (FIM)	18.4	01:50 / 10:50	06:00 / 15:00	
LARANO	20.4	02:00 / 11:00	07:00 / 16:00	
META	23.7	02:20 / 11:20	08:30 / 17:30	08:30 / 17:30

ABASTECIMENTOS

POSTO	TIPO	KM	PRÓXIMO
CABEÇO DO MOINHO	LÍQUIDOS (DISPENSADORES)	4	8.7
PORTELA	LÍQUIDOS E SÓLIDOS (DISPENSADORES)	12.7	4.4
LOMBINHO (INÍCIO)	LÍQUIDOS (DISPENSADORES)	17.1	14
LOMBINHO (FIM)	LÍQUIDOS E SÓLIDOS (DISPENSADORES)	18.4	2
LARANO	LÍQUIDOS E SÓLIDOS (DISPENSADORES)	20.4	
META			