



POSTOS DE TROCA E PERCURSO DA PROVA

LARGADA: Torres – Av. Beira Mar esquina Desembargador Vieira Pires. (referência: Casa Estação Verão do SESC)

ATENÇÃO: TODAS AS TROCAS E OS POSTOS DE HIDRATAÇÃO ESTARÃO LOCALIZADOS ATRÁS OU PRÓXIMOS AS GUARITAS DOS SALVA-VIDAS

1º TRECHO – DISTÂNCIA: 12.070m – GRAU DE DIFICULDADE: DIFÍCIL

O primeiro trecho será percorrido pela Av. Beira-Mar, Av. José Antônio Picoral, Rua Quinze de Novembro, Rua Júlio de Castilhos, Rua Alfieiro Zanardi até a Praia da Guarita. Todo o percurso será sinalizado com cones e staffs. Passando a cancela da Praia da Guarita, todo o percurso será pela beira do mar.

- **4 POSTOS DE HIDRATAÇÃO:** a cada 2,5km aproximadamente ou menos

POSTO DE TROCA 01 – PRAIA ESTRELA DO MAR – Junto a Guarita 20

Como chegar de veículo:

Retornando pela Estrada do Mar, na rotatória em frente ao Aeroporto de Torres, entrar a esquerda na estrada de chão (referência: entrada para o restaurante Verdes Mares – Km 79 – Nativa Floricultura). Após 500m seguir pela bifurcação a esquerda até a estrada em direção a praia. Após 1.500m de estrada de chão (referência: uma pequena igreja ao lado esquerdo de uma praça cercada de pneu), seguir reto mais 300m de paralelepípedo, saindo direto na Guarita 20 (Posto de Troca 01).

2º TRECHO – DISTÂNCIA: 10.170m – GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO

- **3 POSTOS DE HIDRATAÇÃO:** a cada 2,5km aproximadamente ou menos

POSTO DE TROCA 02 – PRAIA DE RONDINHA – Junto a Guarita 28

Como chegar de veículo:

Retornando para a Estrada do Mar, após o KM 69 entrar a esquerda na rotatória de acesso a Praia de Rondinha. Percorrer 2.200m de asfalto até a beira da praia, saindo direto na Guarita 28 (Posto de Troca 02).

3º TRECHO – DISTÂNCIA: 16.300m – GRAU DE DIFICULDADE: DIFÍCIL

- **6 POSTOS DE HIDRATAÇÃO:** a cada 2,5km aproximadamente ou menos

POSTO DE TROCA 03 – PRAIA DE CURUMIM – Junto a Guarita 50

Como chegar de veículo:

Retornando para a Estrada do Mar, passar o KM 53. Logo em seguida a sua direita tem o posto de combustível Maravilha. Siga e visualize a entrada para a Praia de Curumim, entrando ao lado do viaduto da RS 486. Passe por baixo do viaduto, entrando a esquerda e seguindo reto pela Av. Edgar Schneider. Seguir por 1.500m, então entrar a direita (referência: Ferragem Chaveiro). Entrar na primeira rua a esquerda (Rua Aimoré), seguindo direto até a praia na Guarita 50 (Posto de Troca 03).

4º TRECHO – DISTÂNCIA: 8.000m – GRAU DE DIFICULDADE: DIFÍCIL

- **2 POSTOS DE HIDRATAÇÃO:** a cada 2,5km aproximadamente

POSTO DE TROCA 04 – PRAIA DE CAPÃO NOVO – Junto a Guarita 62

Como chegar de veículo:

Retornando para a Estrada do Mar, entrar na rotatória de acesso a Praia de Capão Novo. Percorrer 2.300m de asfalto até a beira da praia, saindo direto na Guarita 62 (Posto de Troca 04).

5º TRECHO – DISTÂNCIA: 7.000m – GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO

- **2 POSTOS DE HIDRATAÇÃO:** a cada 2,5km aproximadamente ou menos

POSTO DE TROCA 05 (duplas), 1ª CHEGADA (quartetos e octetos) e CONTROLE DE PASSAGEM (solo) – PRAIA DE CAPÃO DA CANOA – FAROL DE CAPÃO – Junto a Guarita 75

Como chegar de veículo:

Retornando para a Estrada do Mar, entrar na rotatória de acesso a Praia de Capão da Canoa, passando pelo pórtico azul de acesso a praia. Seguir pela Rua Maurício Boianovski por 1.700m até a Av. Paraguassu. Dobrar a esquerda na Av. Paraguassu e seguir por 850m até Rua da Divisória. Dobrar a direita na Rua da Divisória e seguir até a beira da praia, chegando no Farol de Capão da Canoa (Posto de Troca 05 e 1ª Chegada).

6º TRECHO – DISTÂNCIA: 5.000m – GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO

- **1 POSTO DE HIDRATAÇÃO:** a 2,5km aproximadamente

POSTO DE TROCA 06 (duplas), RELARGADA (quartetos e octetos) e CONTROLE DE PASSAGEM (solo) – PLATAFORMA DE ATLÂNTIDA – Junto a Guarita 87

Como chegar de veículo:

Retornar a Av. Paraguassu e seguir em direção a Praia de Atlântida. Passar todo o centro de Capão da Canoa, seguindo até o número 5.204 (referência: Arte Verde). Entrar a esquerda e seguir pela Rua Guatambu, saindo direto na Guarita 87 (Posto de Troca 06 e Relargada).

7º TRECHO – DISTÂNCIA: 6.340m – GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL

- **2 POSTOS DE HIDRATAÇÃO:** a cada 2,5km aproximadamente

POSTO DE TROCA 07 – PRAIA DO ARPOADOR – Junto a Guarita 98

Como chegar de veículo:

Retornando a Av. Paraguassu, passar por toda a Praia de Xangri-lá. Observar o Condomínio La Plage. Entrar no acesso a Praia do Arpoador (referência: Revendedor Aquece). A esquerda na Rua Ana Paula (duas mãos com canteiro no centro). Ir até o final da Rua Ana Paula, saindo direto na Guarita 98 (Posto de Troca 07)

8º TRECHO – DISTÂNCIA: 8.160m – GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO

- **3 POSTOS DE HIDRATAÇÃO:** a cada 2,5km aproximadamente ou menos

POSTO DE TROCA 08 – PRAIA DE SANTA TERESINHA – Junto a Guarita 114

Como chegar de veículo:

Retornar a Av. Paraguassu em direção a Praia de Atlântida Sul. Passar pelas Praias de Noiva do Mar e Rainha do Mar. Entrar a esquerda na Av. Ágata, depois entrar a direita na Av. Beira Mar, passando por toda a Praia de Mariópolis. Passar por toda a Praia de Atlântida Sul, seguindo para a Praia de Santa Teresinha. No final da Av. Beira Mar seguir a direita na Rua Edith de Lurdes (centro de Santa Teresinha). Seguir a esquerda na Av. Paraguassu, onde na altura do número 300 (lado esquerdo), entrar novamente a esquerda na Ferragem e Agropecuária Ideal, em frente a Pousada Santa Teresinha, na Rua Pedro Alves, indo até o final da rua em direção a beira da praia, saindo direto na Guarita 114 (Posto de Troca 08).

9º TRECHO – DISTÂNCIA: 8300m – GRAU DE DIFICULDADE: DIFÍCIL

- **3 POSTOS DE HIDRATAÇÃO:** a cada 2,5km aproximadamente ou menos

CHEGADA – PRAIA DE IMBÉ – Junto a Barra de Imbé – Próximo a Guarita 136

Como chegar de veículo:

Retornar a Av. Paraguassu em direção a Praia de Imbé. Passar por toda a Praia de Mariluz, Praia Nordeste, Praia Presidente e pequenos balneários, saindo na Av. Paraguassu em Imbé. O acesso a Av. Beira Mar da Praia de Imbé poderá ser feito pelas Avenidas Garibaldi ou Santa Rosa. O local de Chegada da prova será próximo a Guarita 136 (última de Imbé), junto a Barra de Imbé no Rio Tramandaí.

***O número das guaritas estará sujeito a alterações devido a nova pintura realizada a cada ano.**