

Largada

 9.98 kms

⌚ 04h00m | 06h30m

↑ 0.43 kms

Largada: Lago Sul – Parque da Asa Delta (Morrote)

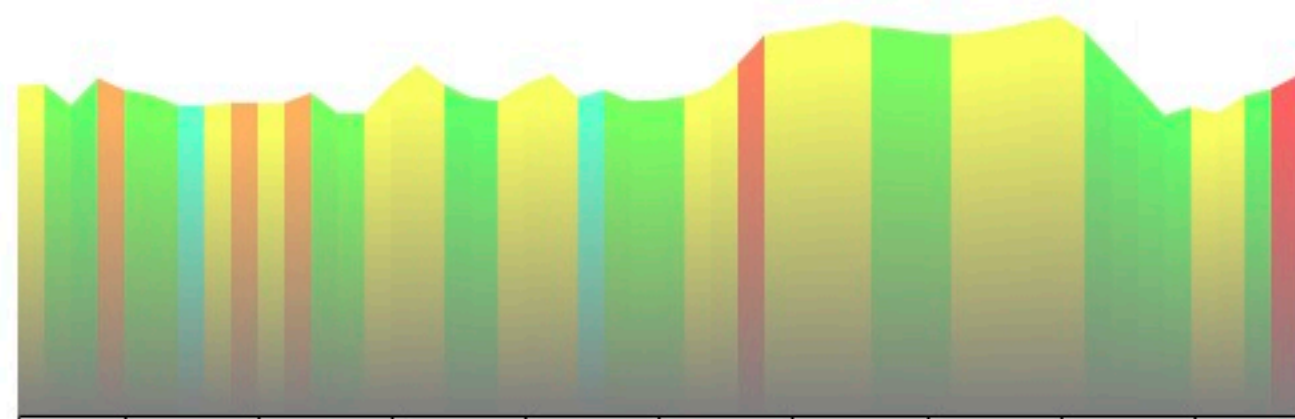
Chegada: L4 Sul - Parque Deck Sul

Características: Percurso em asfalto , ciclovia e pequeno trecho de terra. Inicia no Parque da Asa Delta e contornar a Península dos Ministros pela ciclovia . Após a passagem pela frente do Pontão do Lago Sul, passar por baixo da ponte Costa e Silva, acessar o Parque Ecológico do Bosque (Praia do Cerrado), correndo pela estradinha de terra, sair na na via principal do lago sul (haverá sinalização), seguir para a Ponte das Garças, passar por baixo da ponte e acessar o Parque Deck Sul, L4 sul.


Carro de Apoio: ATENÇÃO: No início da prova deverá utilizar o estacionamento da Administração do Lago Sul ou Shopping Deck Brasil, SHIS QI 11.

Hora abertura PI 1: 5h28m

Hora Fechamento PI 1: 6h43m

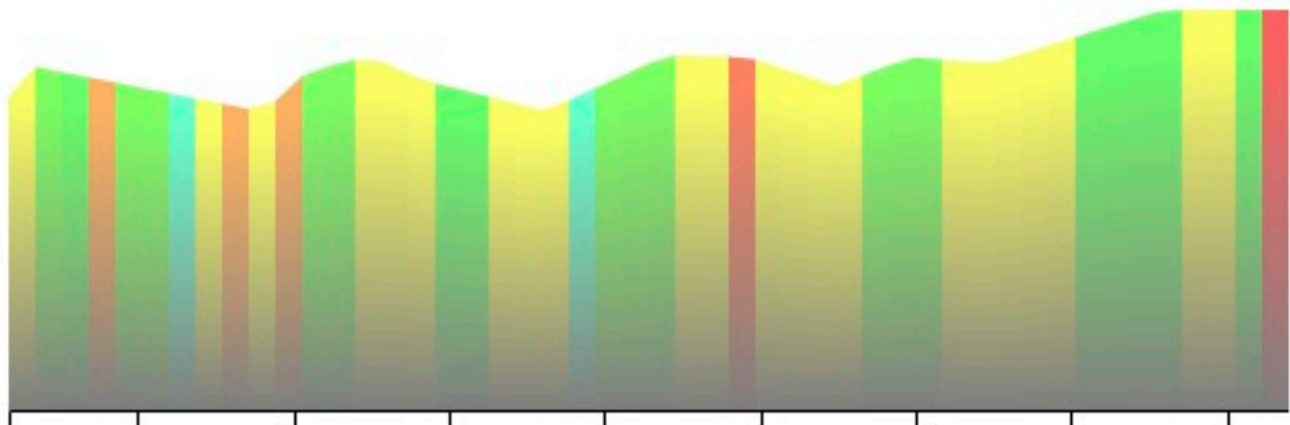


PI 1 - L4 Sul - Parque Deck Sul

 **4.28 kms**
↓ 1.01 kms

⌚ 5h28m | 6h43m

Largada: L4 Sul - Parque Deck Sul
Chegada: L4 Sul - Clube ASBAC
Características: Sair do estacionamento do Parque Deck Sul em direção norte. Percurso em asfalto e relativamente plano. Percorrer todo o trecho na L4 sul, até acessar o estacionamento do Clube ASBAC
Carro de apoio: deverá seguir pela L4 sul.
Hora abertura PI 2: 5h50m
Hora Fechamento PI 2: 7h05m



PI 2 - L4 Sul - Clube ASBAC

 **4.87** kms

⌚ 05h50m | 07h05m

↑ 2.87 kms

Largada: L4 Sul - Clube ASBAC

Chegada: Congresso Nacional(frente) – Avenida das Bandeiras

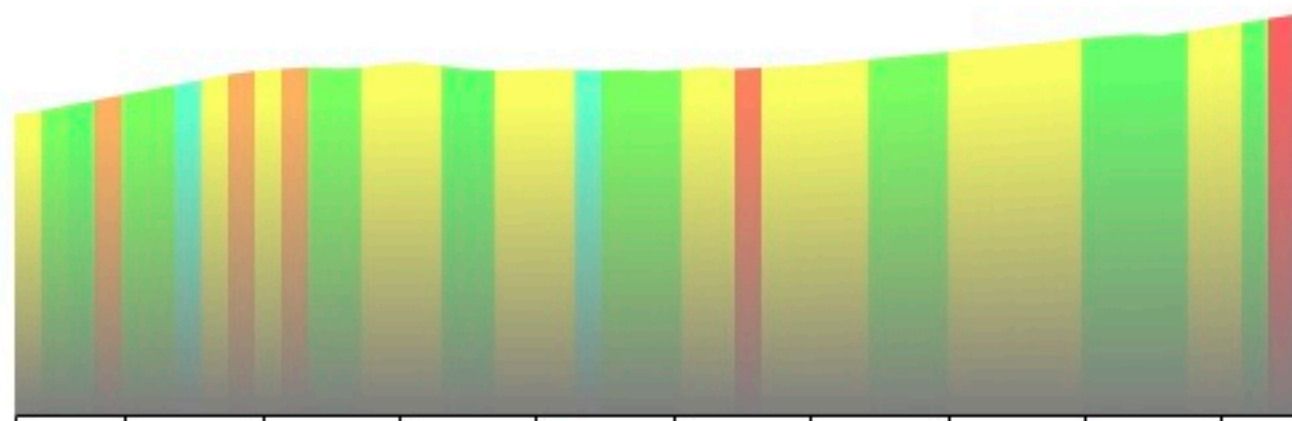
Características: Percurso em asfalto. Trecho segue pela L4 Sul, faz a "tesourinha" do Viaduto de acesso à Ponte JK, sobe pela via S2 (PGR), acessa a Esplanada dos Ministérios pela passagem de pedestre (Túnel) do Anexo da Câmara dos Deputados, sobe pela contramão até à via de ligação acima da rua das Bandeiras.

Carro de Apoio: Sair do Clube ASBAC e acessar o Esplanada dos Ministérios pela Catedral, utilizando a via S2 (Anexos dos Ministérios).

ATENÇÃO: O Eixo Monumental estará fechado, no sentido Viaduto do Presidente/Congresso Nacional.

Hora abertura PI 3: 6h09m

Hora Fechamento PI 3: 7h24m

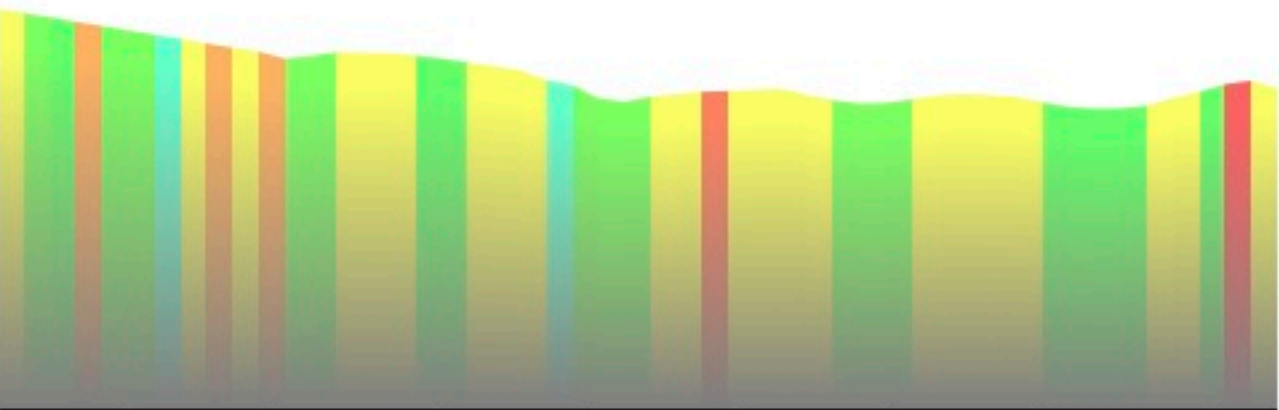


PI 3 - Congresso Nacional(frente) – Avenida das Bandeiras


 **8.49 kms** ⌚ 06h09m | 07h24m

 2.49 kms

Largada: Congresso Nacional – Av. Das Bandeiras
Chegada: Centro Olímpico da UnB - Estacionamento
Características: Percurso com trechos de asfalto e terra e relevo ondulado. Inicia no Eixo Monutental no sentido Viaduto do Presidente, acessa a via L4Norte, passando em frente ao late Club e, na altura do portão de serviço do late, entrar a esquerda para um trecho de cross country e acessar os fundos do alojamento dos estudantes da UnB chegando no estacionamento do C.O. da UnB. Trecho todo sinalizado com fitas, cal e staffs.
Carro de Apoio: Deverá seguir em frente pela via L4 Norte até o estacionamento do Centro Olímpico da UnB.
Hora abertura PI 4: 6h42m
Hora Fechamento PI 4: 8h04m

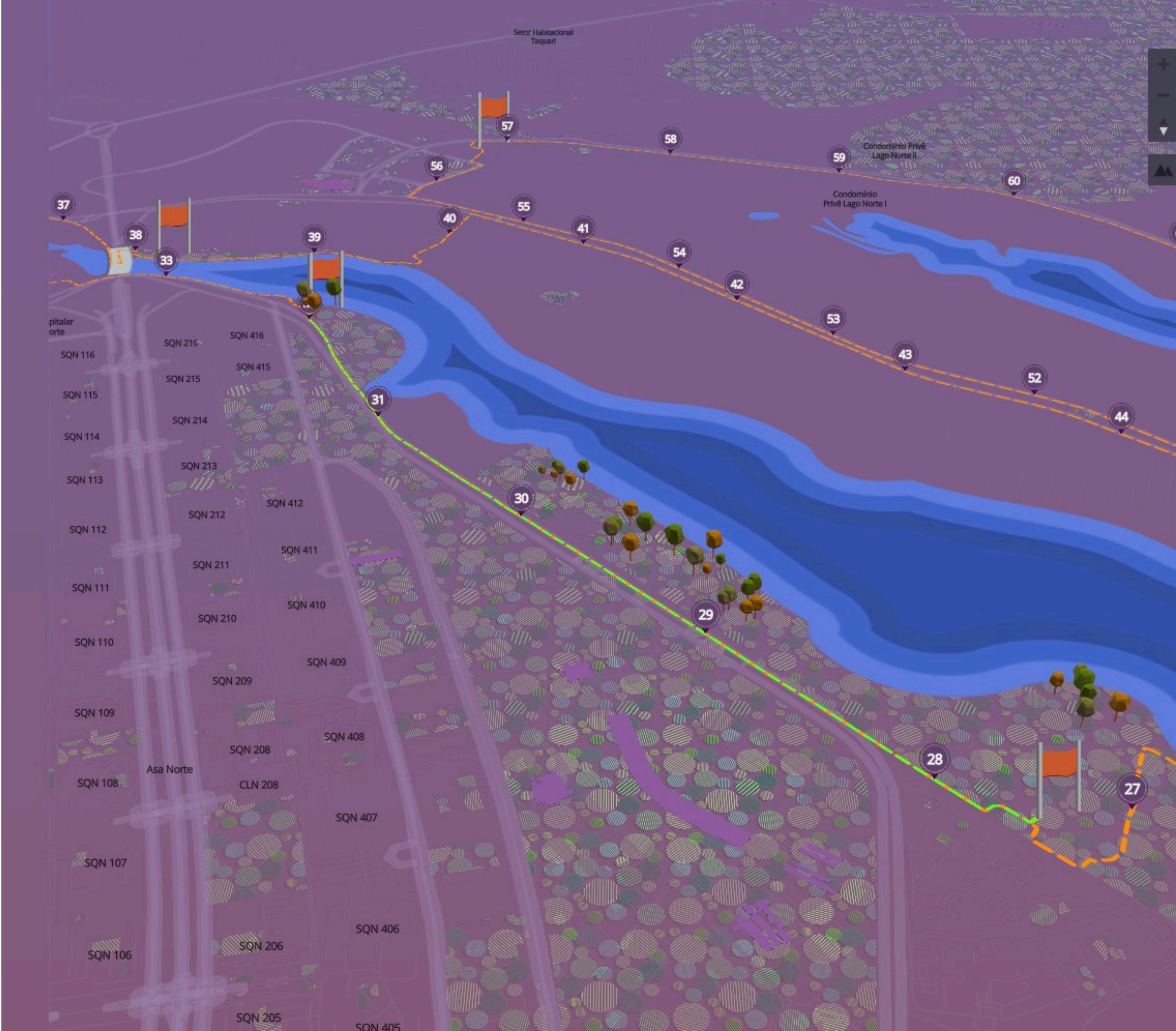
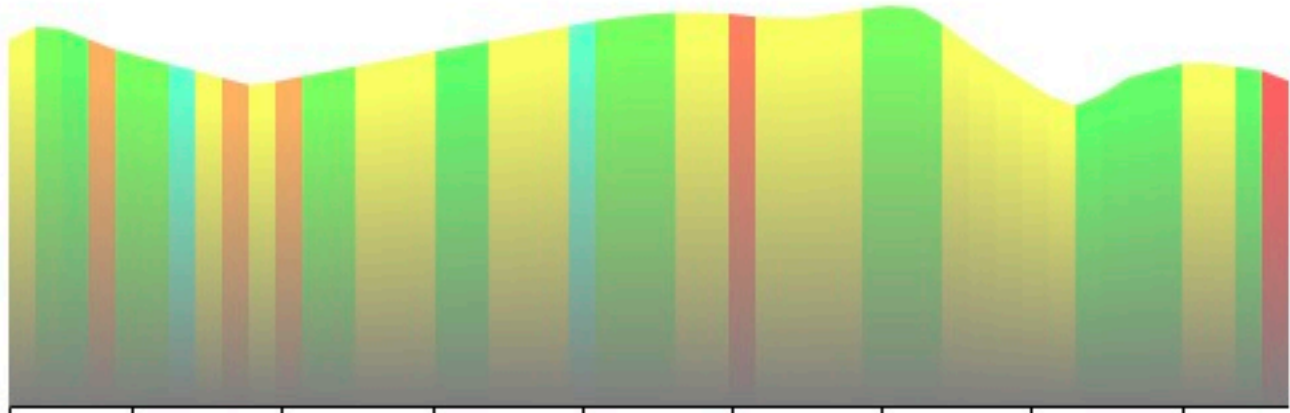


PI 4 - Centro Olímpico da UnB - Estacionamento

 **4.45 kms**
 0.43 kms

 6h42m | 8h04m

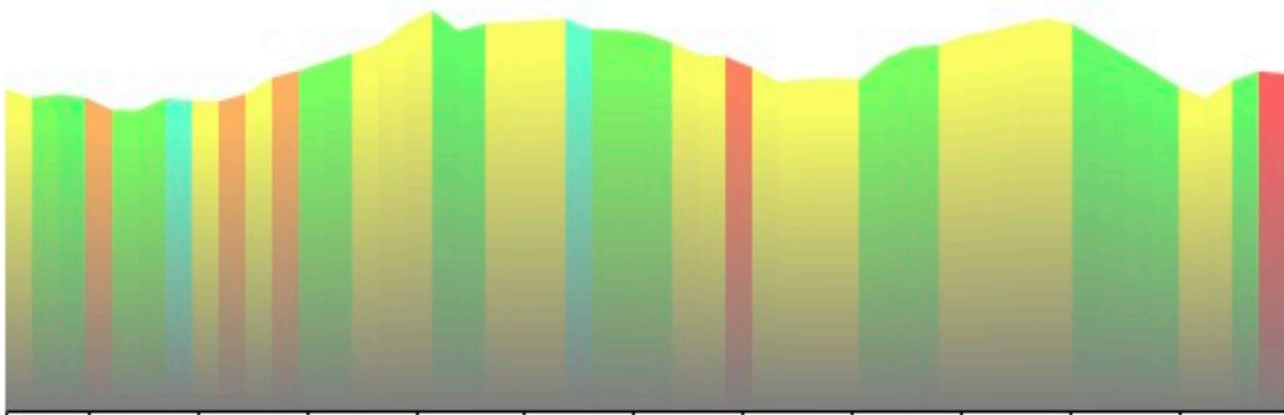
Largada: Centro Olímpico da UnB - Estacionamento
Chegada: L4 Norte - Estacionamento Calçada da Asa Norte (Deck Norte)
Característica: Percurso todo em asfalto plano com pequena descida e subida ao final.
Carro de Apoio: Sem observações.
Hora abertura PI 5: 6h55m
Hora Fechamento PI 5: 8h25m



PI 5 - :** L4 Norte - Estacionamento do Calçadão da Asa Norte (Deck Norte)

 **6.12 kms**  6h55m | 8h25m
 0.61 kms

Largada: L4 Norte - Estacionamento do Calçadão da Asa Norte (Deck Norte)
Chegada: Lago Norte - Parque Vivencial II **Características:** Percurso muito difícil, com terreno muito variado, começo no asfalto e final cross country. Acessar e percorrer o píer do Deck Norte, passar por baixo da Ponte do Bragueto, virar à direita para a EMBRAPA e, ao final desta pista, virar a direita e logo em seguida virar a esquerda passando em frente a Secretaria da Saúde, EMATER e Secretaria de Agricultura. Percurso sinalizado com staffs, fitas e. Passando paralelamente a EPIA-NORTE com trecho em cross country, transpor ponte de madeira e acessar a via DF 005 EPPN, antes dos viadutos de acesso ao Lago Norte virar a direita em direção a da Ponte do Bragueto, que será percorrida nos dois sentidos para acessar o Parque Vivencial II do Lago Norte.
Carro de Apoio: Melhor sugestão é acessar pela Ponte do Bragueto o Lago Norte em direção ao estacionamento do Parque Vivencial II do Lago Norte.
Hora abertura PI 6: 7h15m
Hora Fechamento PI 6: 8h59m



PI 6 - Lago Norte - Parque Vivencial II

 **9.53 kms**

🕒 7h15m | 8h59m

↓ 0.65 kms

Largada: Lago Norte - Parque Vivencial II

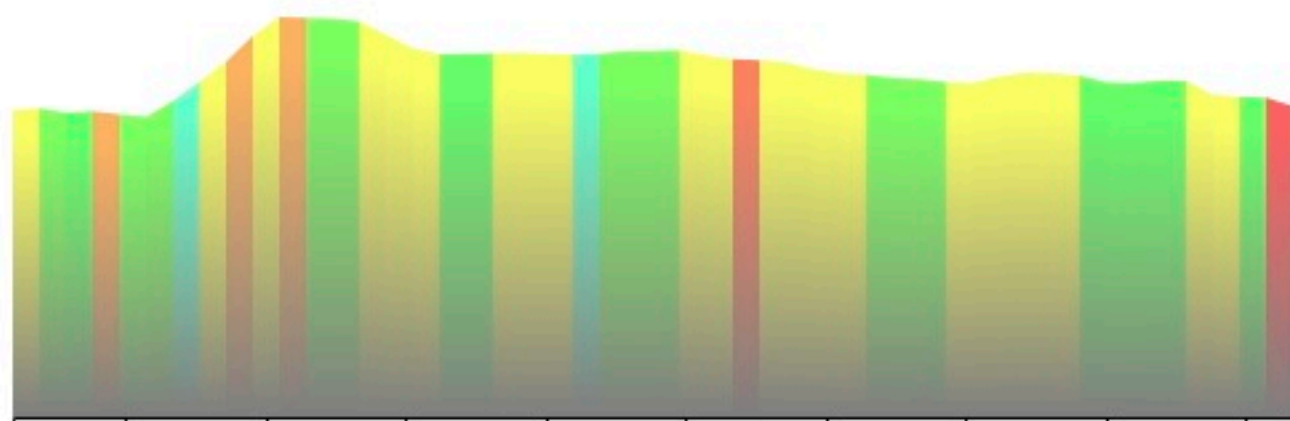
Chegada: Lago Norte - Parque das Garças

Característica: Saindo pela ciclovia do Parque Vivencial II do Lago Norte até ao lado da Academia Barra 4, na QL 04, onde sairá do parque, subir em direção a via Estrada Parque da Península Norte - EPPN, virar a direita e seguir em direção ao Clube do Congresso no final da Península Norte (Lago Norte).

Carro de Apoio: Deverá sair do Parque do Lago Norte em direção ao Clube do Congresso pela via EPPN até o Clube do Congresso.

Hora abertura PI 7: 7h44m

Hora Fechamento PI 7: 9h49m



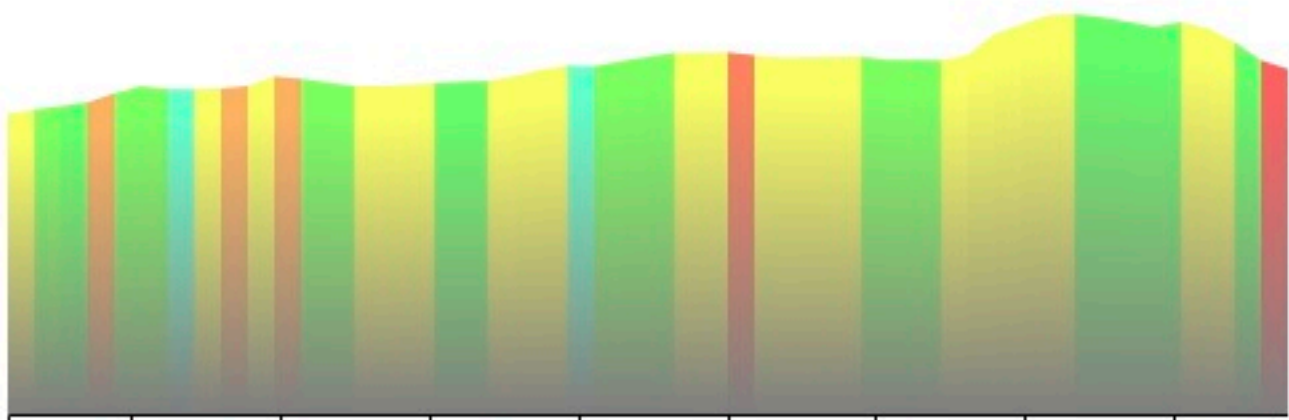
PI 7 - Lago Norte - Parque das Garças

8.94 kms

7h44m | 9h49m

2.78 kms

Largada: Lago Norte - Parque das Garças
Chegada: Lago Norte - Gramadão do CA 03
Características: Percurso fácil e longo, com trecho em cross coutry, poucas subidas e pista de asfalto. Seguir margeando o lago a partir do Parque das Garças pelo trecho novo desobstruído até às "Antenas" (QL 15/13). Acessar a via principal do Lago Norte e, na altura do Shopping Deck Norte, descer em direção ao C.A. 06.
Carro de Apoio: Seguir pela via principal do Lago Norte. Os carros deverão obedecer às regras de trânsito, principalmente no que diz respeito à velocidade - máxima e mínima e parada no acostamento, para a segurança dos atletas e ciclistas.
Hora abertura PI 8: 8h14m
Hora Fechamento PI 8: 10h49m



PI 8 - Lago Norte - Gramadão do CA 03

 **9.61** kms

⌚ 9h14m | 10h49m

↑ 0.83 kms

Largada: Lago Norte - Gramadão do CA 03

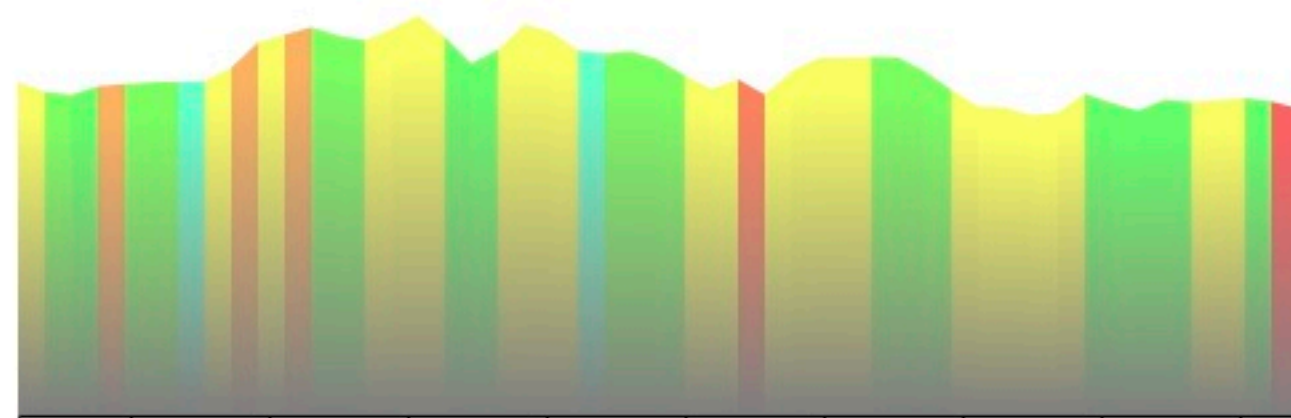
Chegada: Lago Norte - MI/ML 7

Características: Percurso em asfalto e pouca ondulação. Descer em direção ao Varjão pelos Centros de Atividades do Lago Norte, passar pela entrada do Varjão e entrar na MI/ML 7 Conjuntos 2/3 após o Piscinão do Lago Norte, trecho sinalizado com staffs.

Carro de Apoio: ATENÇÃO: percurso semelhante ao dos atletas até a entrada da MI/ML 7 conjuntos 2/3 do Lago Norte, onde os carros deverão seguir pela avenida principal e acessar à MI/ML 7 pelos conjuntos 4/5, onde encontrarão local adequado para estacionamento. Os carros deverão obedecer às regras de trânsito, principalmente no que diz respeito à velocidade - máxima e mínima e parada no acostamento, para a segurança dos atletas e ciclistas.

Hora abertura PI 9: 8h43m

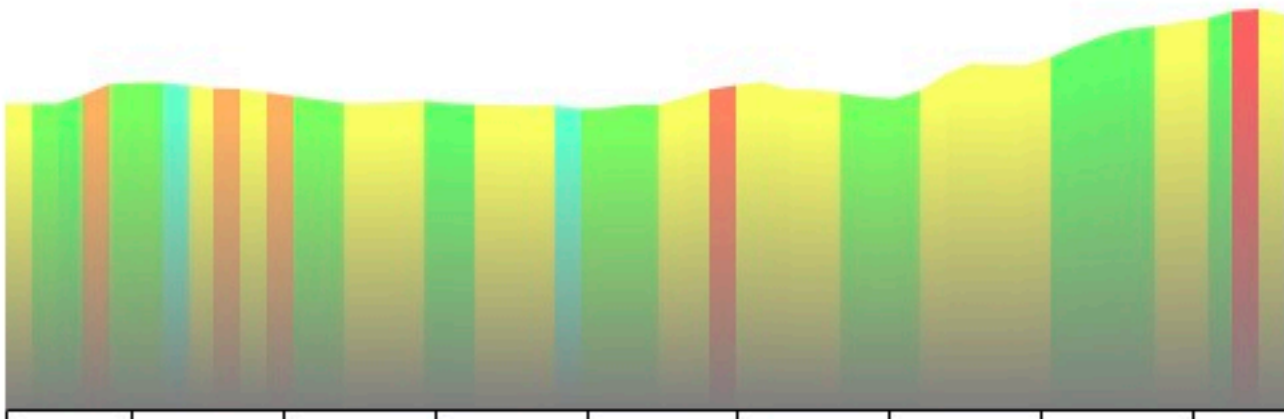
Hora Fechamento PI 9: 11h46m




PI 9 - Lago Norte - MI/ML 7

 **8.62 kms** ⌚ 8h43m | 11h46m
↑ 0.28 kms

Largada: Lago Norte - MI/ML 7
Chegada: Paranoá - Parque Urbano do Paranoá
Características: Percurso em asfalto com subidas e descidas longas. Ponto de troca difícil, importante trabalho de equipe. O ponto de troca será realizado dentro do Parque Urbano do Paranoá.
Carro de Apoio: ATENÇÃO: Seguir pela avenida principal do SMLN em direção ao Paranoá, acessando o Parque Urbano do Paranoá pelos fundos do Hospital Regional do Paranoá e DETRAN. Os carros deverão obedecer às regras de trânsito, principalmente no que diz respeito à velocidade - máxima e mínima e parada no acostamento, para a segurança dos atletas e ciclistas.
Hora abertura PI 10: 9h07m
Hora Fechamento PI 10: 12h35m

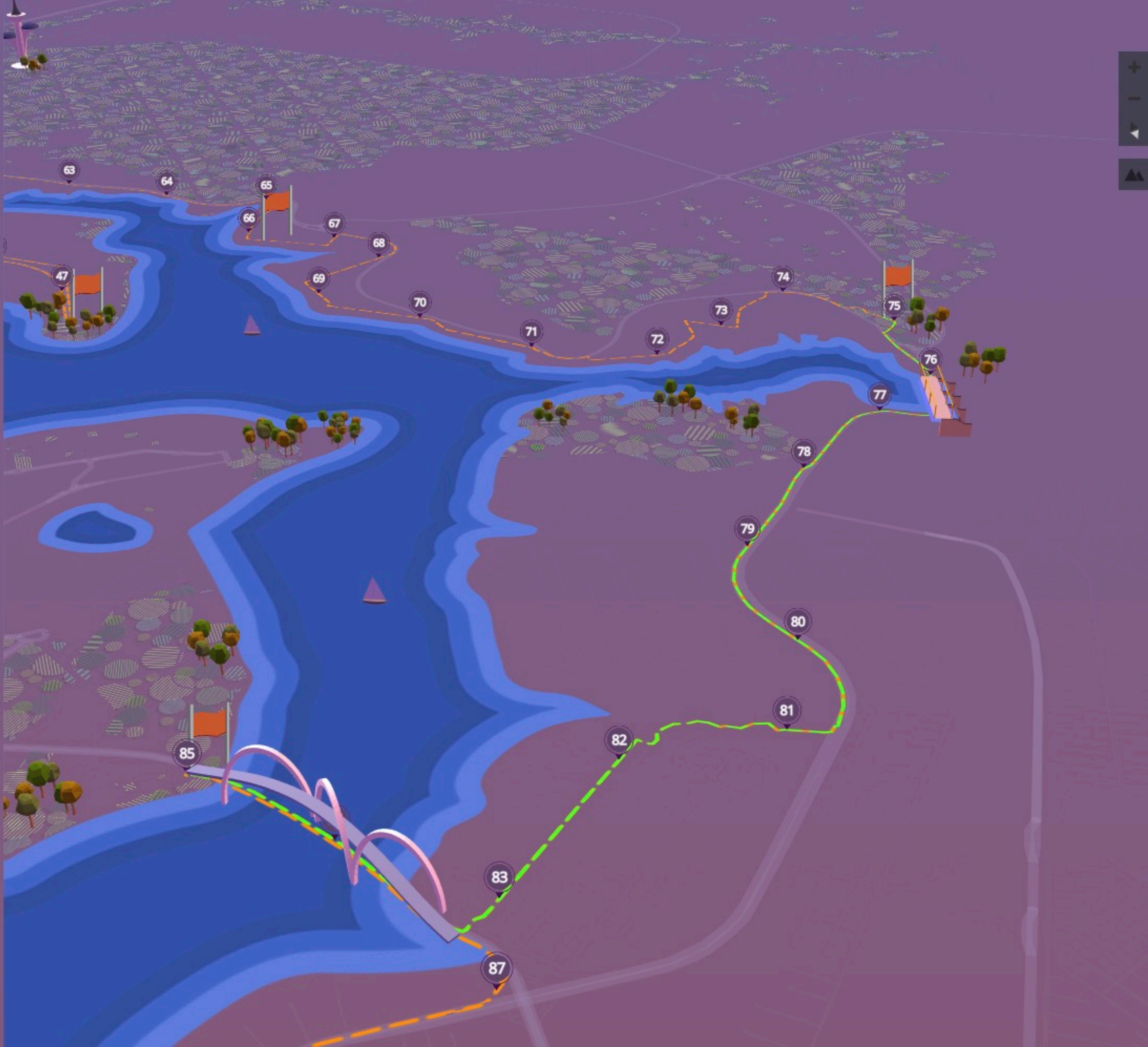
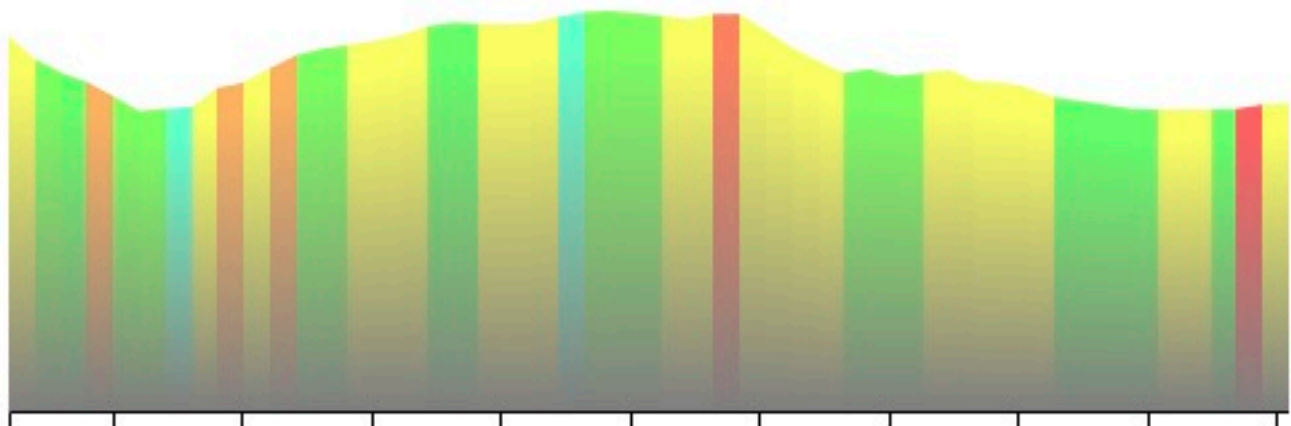


PI 10 - Paranoá - Parque Urbano do Paranoá

 **10.10** kms
 0.18 kms

⌚ 9h07m | 12h35m

Largada: Paranoá - Parque Urbano do Paranoá
Chegada: Ponte JK – Mormai Surf Bar
Características: Trech longo e variado. Asfalto, cross country, subida e descida forte. O Atleta seguirá pela subida da Barragem pela ciclovia da Estrada Parque Dom Bosco. Na altura da QL 28 deverá acessar ao Parque das Copaibas e seguir em direção à Ponte JK, atravessando a ponte, obrigatoriamente, pela calçada de pedestre, indo em direção ao CCBB e acessando a ciclovia passando por debaixo da ponte e acessar ao ponto de troca.
Carro de Apoio:: Seguir pela EPDB- Lago Sul até o acesso à Ponte JK, cruzar a Ponte e retornar na altura do acesso ao SCES (Tesourinhas) e estacionar na via marginal, nas proximidades do comercio.
Hora abertura PI 11: 9h37m
Hora Fechamento PI 11: 13h35m



PI 11 - Ponte JK – Mormaii Surf Bar

 10.10 kms

🕒 9h37m | 13h35m

↓ 2.15 kms

Largada: Ponte JK – Mormaii Surf Bar

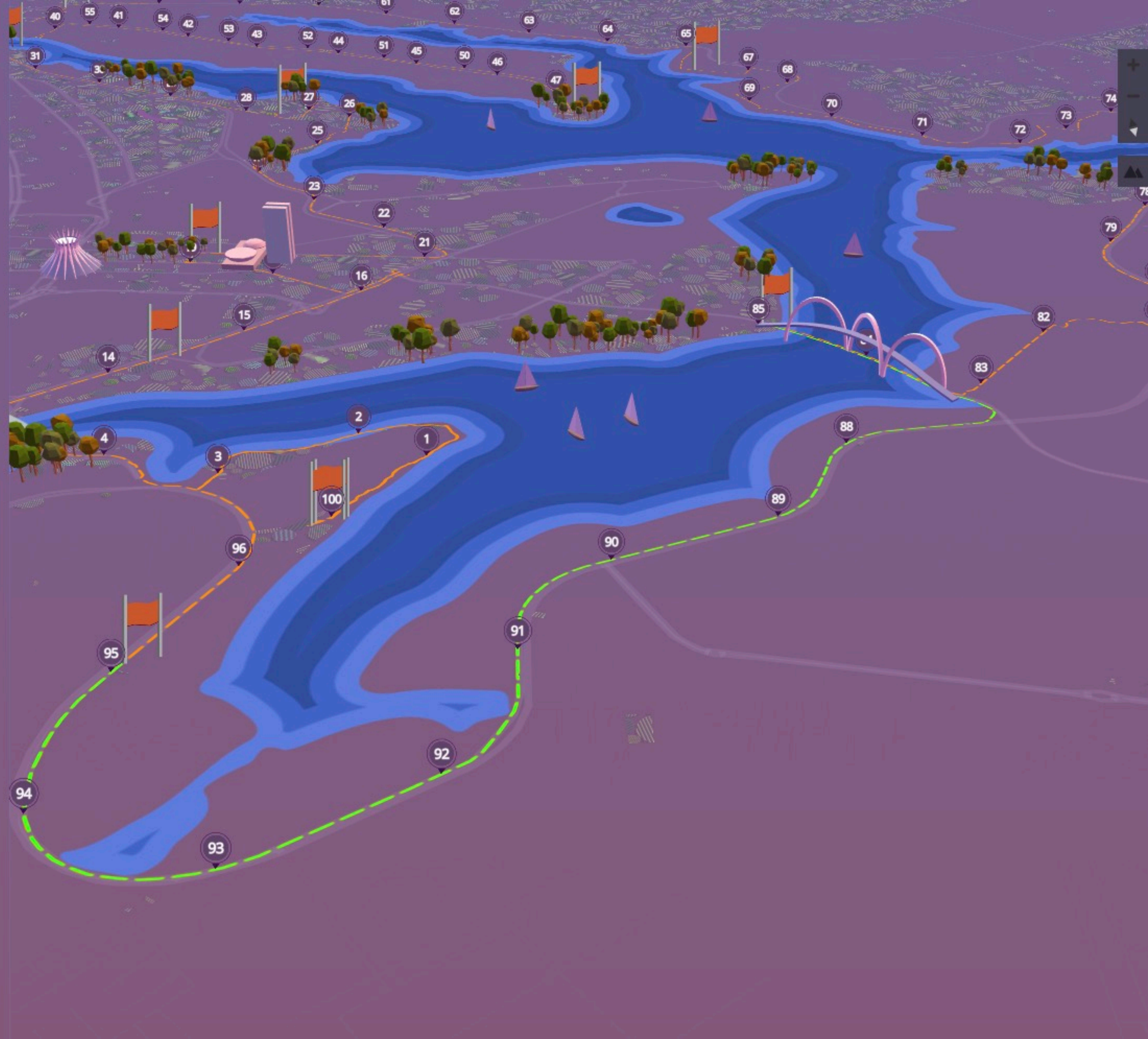
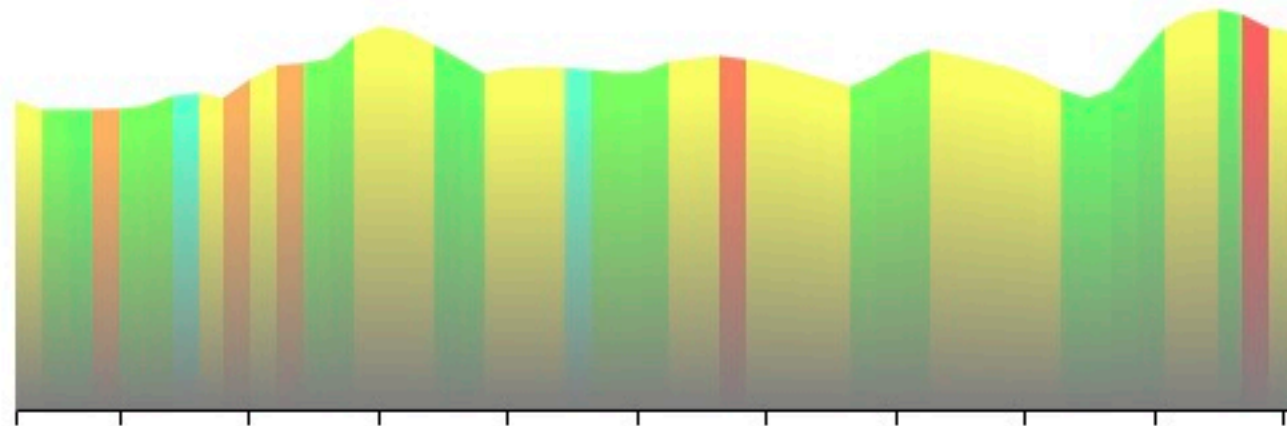
Chegada: Lago Sul - Igreja Presbiteriana (QI 14/16)

Características: Retornar pela Ponte JK em direção ao Lago Sul, passando pela passagem de pedestre obrigatoriamente, percurso em asfalto com relevo variado e subida forte. Estacionamento da Igreja Presbiteriana, na altura da QI 14/16, conjunto 9.

Carro de Apoio: Percurso semelhante ao do atleta.

Hora abertura PI 12: 10h07m

Hora Fechamento PI 12: 14h35m



PI 12 - Lago Sul - Igreja Presbiteriana (QL 14/16)

5.04 kms
0.96 kms
10h07m | 14h35m

Largada: Lago Sul - Igreja Presbiteriana (QI 14/16)
Chegada: Lago Sul - Parque da Asa Delta (Morrote)
Características: Percorre a Estrada Parque Dom Bosco, passa pela entrada da Península dos Ministros e acessa a Ciclovia da Península até o Parque da Asa Delta.
Carro de Apoio: Deverá seguir pela Estrada Parque Dom Bosco até a altura da SHIS QI 11 e estacionar na Administração do Lago Sul ou Shopping Deck Brasil.
Hora abertura da Chegada: 10h25m
Hora Fechamento Chegada: 15h30m

