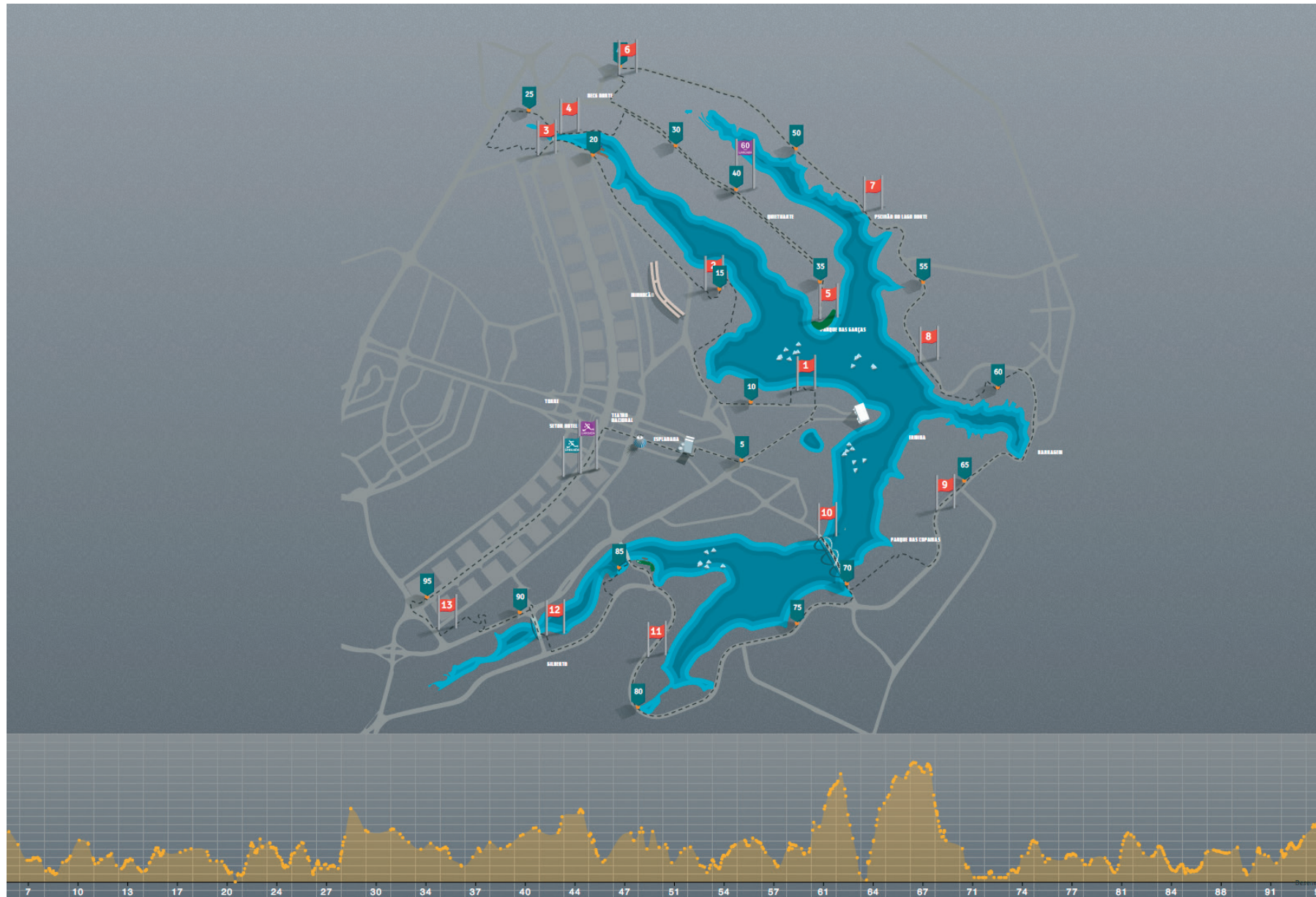




13ª edição
VOLTA DO LAGO
CAIXA



TRECHO 1

8.41 KM



Largada da Ultramaratona Individual e Revezamento de 100 KM.

Largada: Eixão Sul – altura do Cine Centro são Francisco – entre quadras 102/103 sul

Chegada: Concha Acústica

Características: Percurso em asfalto quase todo em descida, passando pela Esplanada dos Ministérios, Palácio do Planalto e Palácio do Jaburu. Virar a esquerda em frente ao Palácio do Jaburu, no balão seguir em frente até as margens do Lago Paranoá.

Carro do Apoio: Deverá permanecer na Estrada Setor de Hotéis Norte, e NÃO acessar a Concha Acústica.

Hora abertura PI 1:: 6h28m

Hora Fechamento PI 1:: 8h43m



TRECHO 2

7.2 KM

Largada: Concha Acústica

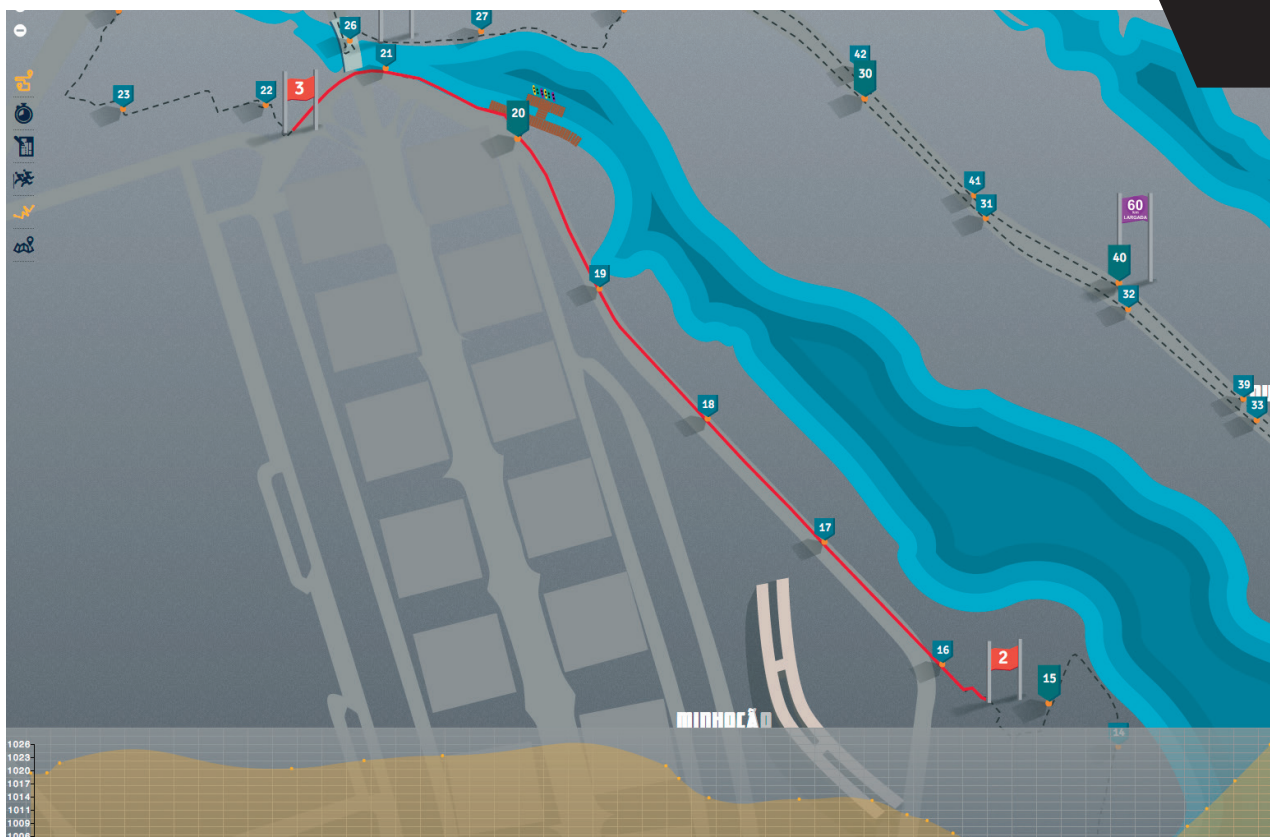
Chegada: Estacionamento externo do Centro Olímpico da UnB.

Características: Percurso em asfalto com trechos planos e ondulados, ao chegar no Clube Almirante Alexandrino acessar a via L4 Norte, passar em frente ao late 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 2:: 7h02m

Hora Fechamento PI 2:: 9h17m



TRECHO 3

6.16 KM

Largada: Centro Olímpico UnB

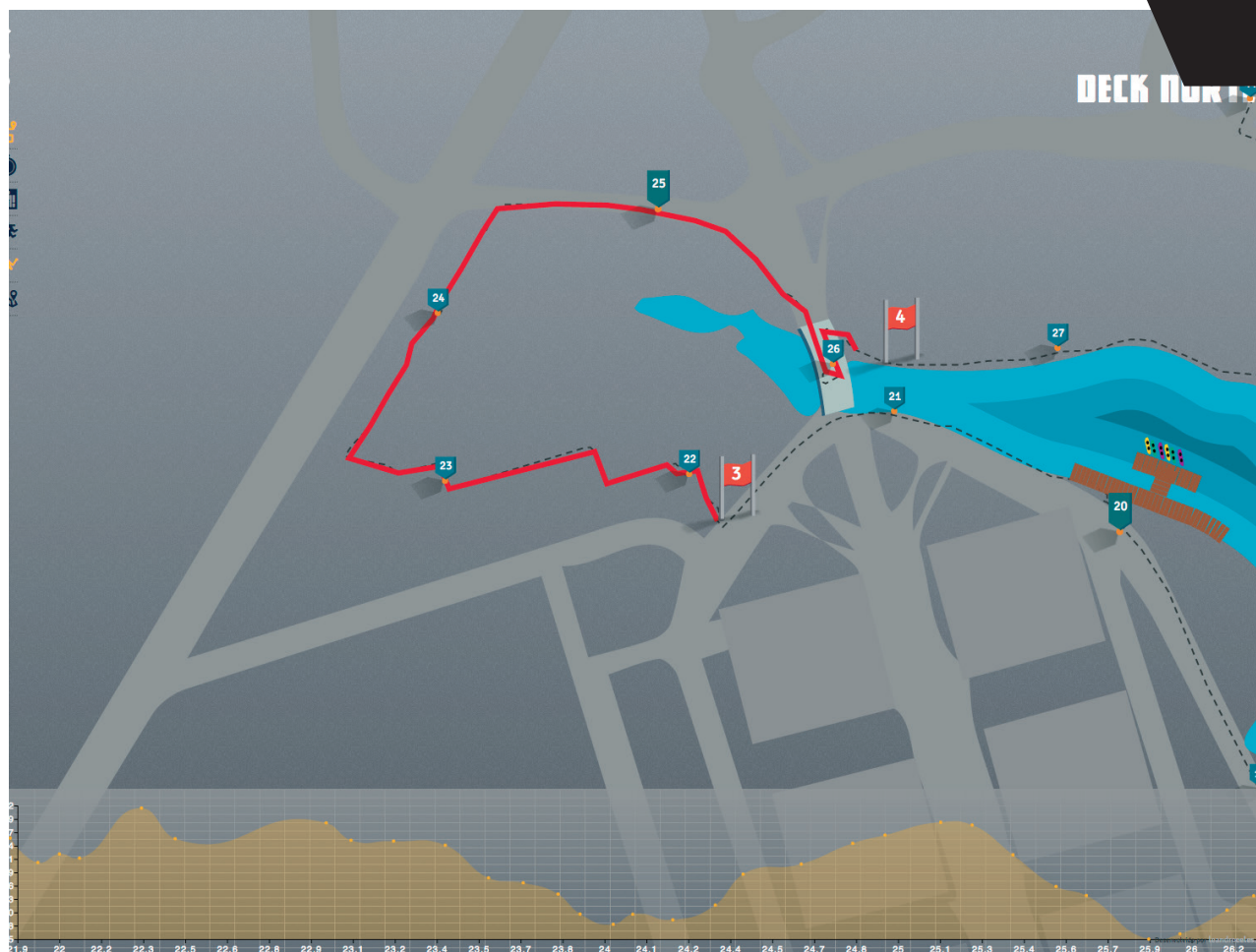
Chegada: Estacionamento Externo Shopping Boulevard

Característica:: Percurso todo em asfalto plano com pequena descida e subida ao final.

Carro de Apoio:: Sem observações.

Hora abertura PI 3:: 7h33m

Hora Fechamento PI 3:: 9h48m



TRECHO 4

4.62 KM

Largada: Estacionamento Externo Shopping Boulevard

Chegada: Parque Vivencial II Lago Norte

Características: Percurso muito difícil, com terreno muito variado, começo no asfalto e final cross country. Passar por baixo da Ponte do Bragueto, virar a primeira a direita, passar em frente a EMBRAPA, seguir na via por trás do Carrefour e Walt Mart, ao final desta pista virar a direita logo em seguida virar a esquerda passando em frente a Secretaria da Saúde, EMATER e Secretaria de Agricultura, percurso sinalizado com staffs. 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 e trecho de terra, passar por baixo da Ponte do Bragueto, 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 4: 7h56m

Hora Fechamento PI 4: 10h11m

TRECHO 5

9.49 KM



Largada: Parque Vivencial II do Lago Norte

Chegada: Clube do Congresso do Lago Norte

Característica – Saindo pela ciclovía 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 5: 8h45m

Hora Fechamento PI 5: 10h11m

TRECHO 6

8.91 KM



Largada: Clube do Congresso Lago Norte

Chegada: Gramadão no CA 3 do Lago Norte

Características: Seguir pela via DF 005 EPPN em direção ao DECK NORTE. Percurso fácil e longo, poucas subidas, pista de asfalto.

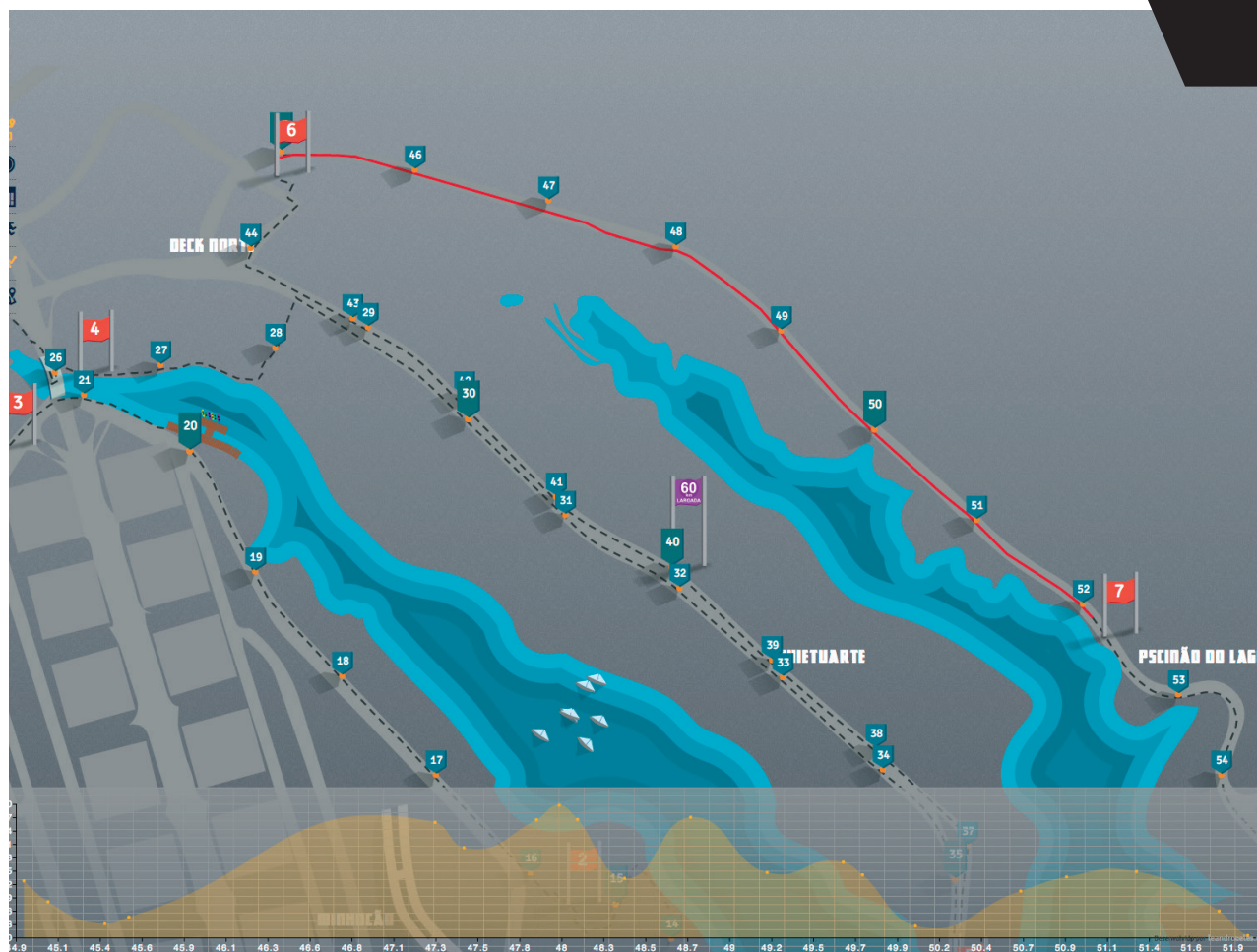
Carro de Apoio: Percurso semelhante ao dos atletas, os carros deverão obedecer às regras de trânsito, principalmente no que diz respeito à velocidade - máxima e mínima e parada no acostamento, para a segurança dos atletas e ciclistas.

Hora abertura PI 6: 9h14m

Hora Fechamento PI 6: 11h44m

TRECHO 7

7.44 KM



Largada: Gramadão da CA 3 do Lago Norte

Chegada: Piscinão do Lago Norte – MI/ML 5

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 seguir em direção ao Piscinão do Lago Norte, trecho sinalizado e presença de staffs.

Carro de Apoio:: ATENÇÃO: percurso semelhante ao dos atletas, os carros deverão obedecer as 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 7::9h37m

Hora Fechamento PI 7:: 12h22m



TRECHO 8

4.93 KM

Largada: Piscinão do Lago Norte – MI/ML 5

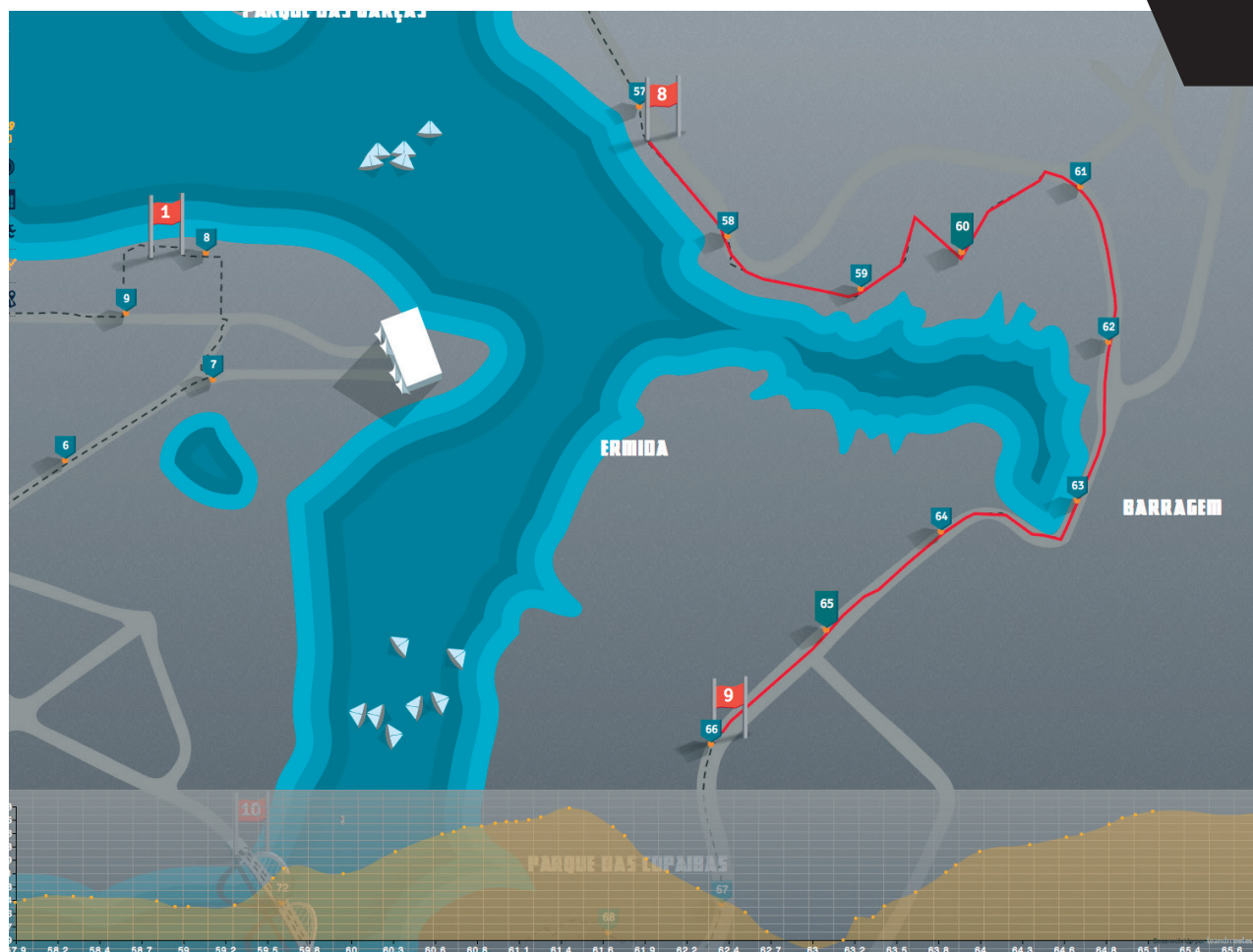
Chegada: Até a altura da entrada para a MI/ML 11.

Características: Percurso em asfalto com subidas e descidas longas. Ponto de troca difícil, importante trabalho de equipe.

Carro de Apoio:: ATENÇÃO: percurso semelhante ao dos atletas, 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:: 9h51m

Hora Fechamento PI 8:: 12h46m



TRECHO 9

9.76 KM

Largada: MI/ML 11

Chegada: EPDB QL 28 Conj. 17

Características: O mais difícil, o mais longo e muito variado. Asfalto, cross country, subida e descida forte. Trecho que exigirá muita atenção do atleta,

Carro de Apoio:: Seguir em direção a Barragem do Paranoá, Estrada Parque Dom Bosco até a QL 28 Conj. 17, procurar estacionar nas entradas das quadras.

ATENÇÃO: não tentar dar apoio, acompanhar o atleta, circular em velocidade abaixo da permitida, estacionar no trecho compreendido da Barragem do Paranoá até o final da subida para a EPDB – Estrada Parque Dom Bosco. O trecho é curto e sujeito a congestionamento de trânsito, conforme atitude dos motoristas, podendo causar atraso no carro de apoio em relação ao atleta.

Hora abertura PI 9:: 10h18m

Hora Fechamento PI 9:: 13h30m

TRECHO 10

5.58 KM



Largada: EPDB QL 28 Conj. 17

Chegada: Praça Laser da Ponte JK – SCES TRECHO 2 .

Características: Muito variado. Asfalto, cross country em direção as QLS Lago Sul. Saída da QL 28 pela EPDB em direção a ponte JK, na altura da QL 28 entrar no Parque Copaíba, saindo na via de acesso a 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.

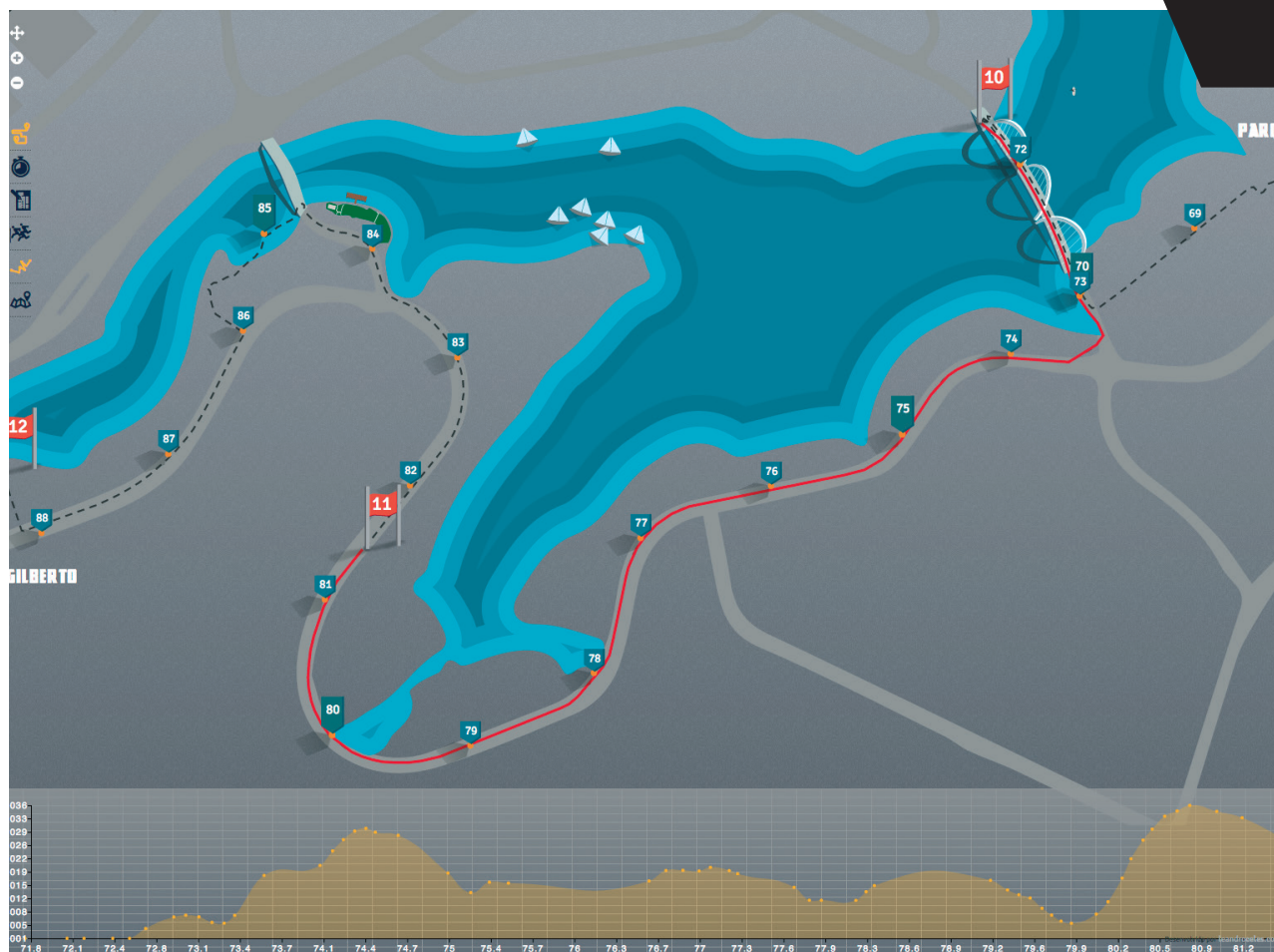
Carro de Apoio: Seguir pela EPDB- Lago Sul até o acesso à Ponte JK, cruzar a Ponte e retornar na altura do acesso ao SCES(tesourinhas) e estacionar na via marginal, nas proximidades do comercio.

Hora abertura PI 10: 10h34m

Hora Fechamento PI 10: 13h58m

TRECHO 11

9.97 KM



Largada: Praça Laser da Ponte JK – SCES TRECHO 2

Chegada: QI/QL 16 Lago Sul – Estacionamento Igreja Presbiteriana (altura do Posto Texaco).

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

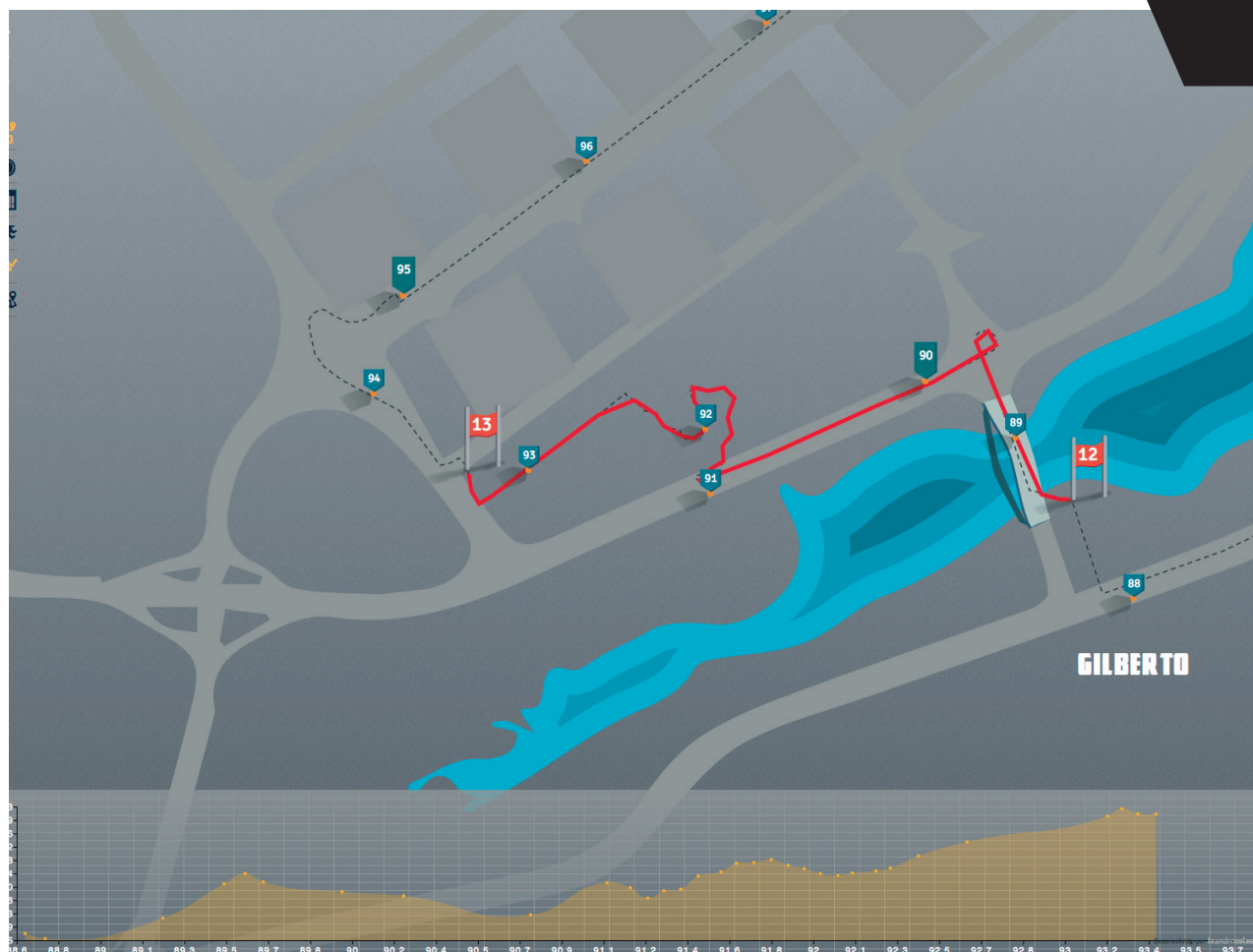
Carro de Apoio: Percurso semelhante ao do atleta.

Hora abertura PI 11: 11h02m

Hora Fechamento PI 11: 13h30m

TRECHO 12

7.07 KM



Largada: QL 8 – em frente ao Centro Comercial Gilberto Salomão

Chegada: Acesso Av. das Nações /L2 Sul (final da L2 Sul)

Características: Sair do estacionamento da QL 8 (WWF) em direção a Ponte das Garças, percurso em asfalto e relativamente plano, acessar a ponte das Garças, após atravessar a ponte fazer a tesourinha de acesso Avenida das Nações. Na altura da Estação de Tratamento de Esgoto da SLU, o atleta deverá acessar a ciclovia do Parque da Asa Sul, percorrer o Parque e sair na L3 em direção a L2 Sul (416 sul). O trecho será bem sinalizado.

Carro de apoio: deverá seguir pela EPDB – Lago Sul, Ponte das Garças e Av. das Nações, até a embaixada do IRAQUE, virar à direita em direção ao final da L3 Sul.

Hora abertura PI 13: 11h40m

Hora Fechamento PI 13: 16h05m

TRECHO 13

4.87 KM



Largada: QL 8 – em frente ao Centro Comercial Gilberto Salomão

Chegada: Acesso Av. das Nações /L2 Sul (final da L2 Sul)

Características: Sair do estacionamento da QL 8 (WWF) em direção a Ponte das Garças, percurso em asfalto e relativamente plano, acessar a ponte das Garças, após atravessar a ponte fazer a tesourinha de acesso Avenida das Nações. Na altura da Estação de Tratamento de Esgoto da SLU, o atleta deverá acessar a ciclovia do Parque da Asa Sul, percorrer o Parque e sair na L3 em direção a L2 Sul (416 sul). O trecho será bem sinalizado.

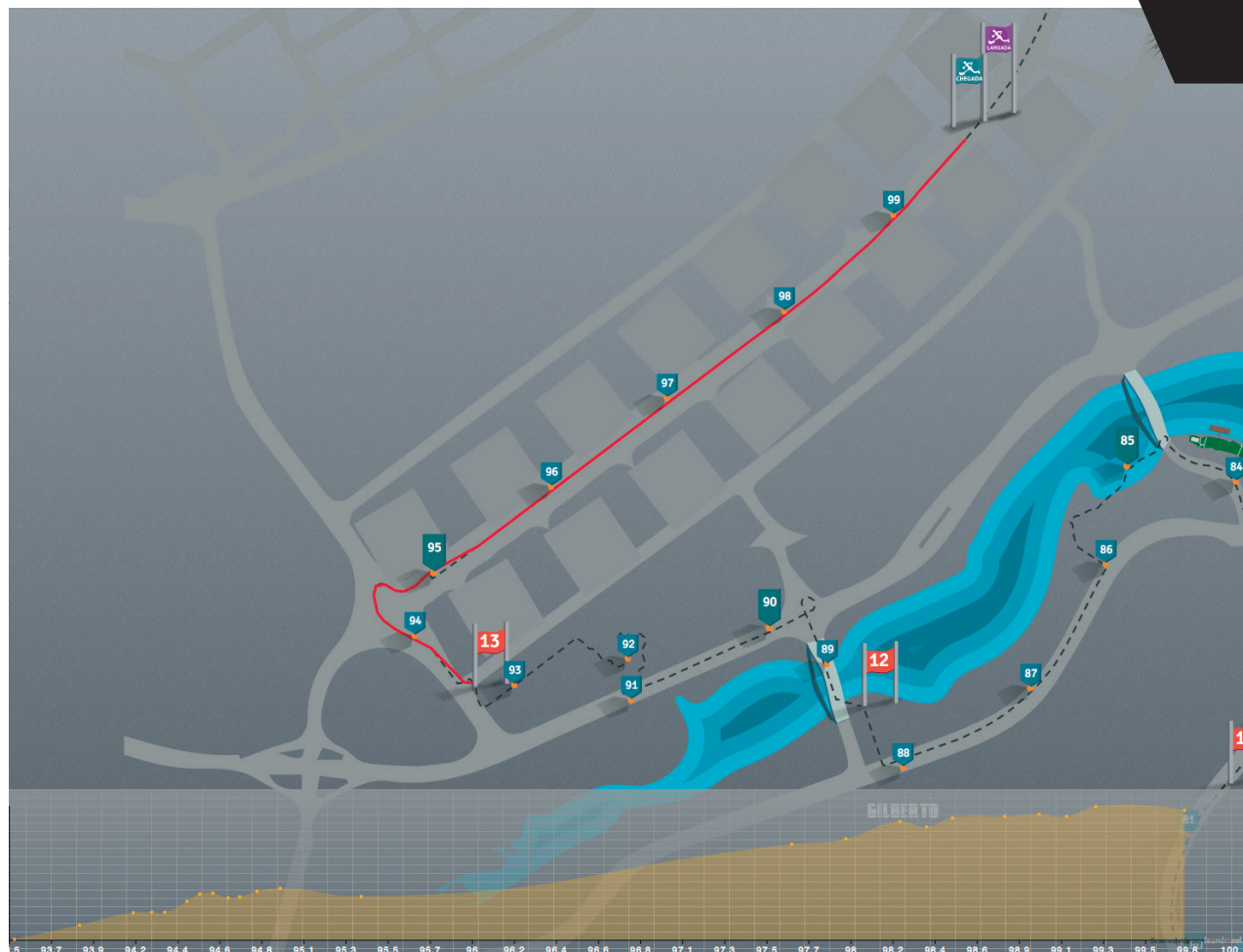
Carro de apoio: deverá seguir pela EPDB – Lago Sul, Ponte das Garças e Av. das Nações, até a embaixada do IRAQUE, virar à direita em direção ao final da L3 Sul.

Hora abertura PI 13:: 11h40m

Hora Fechamento PI 13:: 16h05m

TRECHO 14

6.46 KM



Largada: Acesso Av. das Nações /L2 Sul (416 sul)

Chegada: Eixão Sul –Área Largada/Chegada

Características: Percurso em asfalto, quase todo em subida constante. Trecho sinalizado, muita atenção do atleta, passará por baixo de alguns viadutos até acessar o eixinho W, e imediatamente seguir em direção ao EIXÃO.

Carro de Apoio:: Seguir no sentido do Eixão Sul, acessando, preferencialmente, o Eixo W(eixinho de cima), para facilitar eventual ajuda ao atleta, sem a necessidade de cruzamento pelo apoio de via de trânsito.

ATENÇÃO: a equipe será desclassificada se o carro de apoio circular no Eixão.

Hora abertura Chegada: 11h59m

Hora Fechamento Chegada: 16h44m