



Esse percurso já é conhecido pelos atletas que freqüentam a WOL EXTREME e segundo os que já fizeram vários percursos na Serra do Roncador esse é o mais divertido. Começamos com 2 km no plano em um estradão de terra bem batida. A partir daí a prova mostra o seu primeiro desafio. Com 3 km de subida e um desnível positivo de 470 m a primeira serra foi vencida, essa subida tem uma inclinação média de 15,4%, ao final iniciamos o nosso primeiro single track em descida com um desnível negativo de 470 m em 4,5 km de single track. Neste ponto chegamos em uma pequena parte de asfalto que não ultrapassa a uma distância de 1 km neste piso, logo voltando para o barro. Essa pequena subida tem 1,4 km, metade em asfalto e metade em terra. Iniciando uma pequena descida de 1 km em uma estrada de chão seguida de uma pequena parte plana de 1,5 km quando encontramos o primeiro posto de hidratação. Começamos a subir e Serra do Tingüi com 5,5 km e um desnível de 420 m com uma inclinação média de 7,7%, porém não se engane com esse Serra. O % de inclinação dela não mostra a real dificuldade da mesma. É uma subida escalonada, com pequenos trechos planos seguidas de top's de subida que chegam a ultrapassar os 30% de inclinação facilmente, isso vai minando a sua resistência. Ao final dessa serra começamos e descer por uma estrada de chão, e com cerca de 500 m de descida e entramos a direita em mais um single track descendo, totalizando mais 2,5 km de descida e um desnível negativo de 310 m. Nesse ponto chegamos ao nosso segundo posto de hidratação. Chegamos na última serra da prova tendo uma inclinação média de 12,8% com 2,4 km. No final desta subida você encontra o terceiro posto de hidratação e a principal descida da prova. Um single track muito técnico com curvas fechadas, rock garden, travessia de três pequenos riachos. Esse single track tem 1,7 km e um desnível negativo de 297 m. A descida continua, mas agora em uma estrada estreita, que mistura partes pavimentada de concreto (piso bem rústico) e partes em terra. Vai seguir assim até o final dessa estradinha estreita e sair em um estradão de chão largo e mais plano até a chegada dentro do Sítio do Leão.

Atenção: Não haverá copos nos postos, você terá que encher o seu reservatório com ajuda do staff caso precise. Após o terceiro posto de hidratação você passará por três riachos. Eu (organizador: Willian Oliveira), sempre pego água no primeiro riacho para minha hidratação.

O uso da mochila de hidratação não é obrigatório, mas é aconselhável utilizar.

Desnível positivo:

1503 m

Pontos de hidratação

12 km

18 km

21 km

Altimetria

