

TRAIL ULTRA

Controlo/Abastecimento	Distância (km)	Altitude (m)	+ Rápidos	+ Lentos	Fecho Controlo	Tipo de Abastecimento
Estreito (Partida)	0	450	6h00	6h00	6h15	---
Boca da Corrida 1	6,5	1150	7h00	8h00	8h05	Sólidos e Líquidos
Curral das Freiras	15	675	7h45	9h20	9h25	Sólidos e Líquidos
Pico Jorge	26,5	1550	9h20	12h20	12h25	Sólidos e Líquidos
Boca da Corrida 2	34,5	1150	10h20	14h10	14h15	Sólidos e Líquidos
Fontainhas	44	825	11h20	16h00	16h05	Sólidos e Líquidos
Luzirão	50,5	630	12h00	17h10	17h15	Sólidos e Líquidos
Estreito (Meta)	55,8	450	12h30	18h00	18h00	Sólidos e Líquidos

Desnível

Segmento	Distância (km)	Desnível + (m)	Desnível + Acum. (m)	Desnível - (m)	Desnível - Acum. (m)
Estreito (Partida) > Boca da Corrida 1	6,5	933	933	176	176
Boca da Corrida 1 > Curral das Freiras	8,5	369	1302	909	1085
Curral das Freiras > Pico Jorge	11,5	1399	2701	520	1605
Pico Jorge > Boca da Corrida 2	8	437	3138	843	2448
Boca da Corrida 2 > Fontainhas	9,5	444	3582	767	3215
Fontainhas > Luzirão	6,5	280	3862	471	3686
Luzirão > Estreito (Meta)	5,3	118	3980	334	4020

TRAIL LONGO

Controlo/Abastecimento	Distância (km)	Altitude (m)	+ Rápidos	+ Lentos	Fecho Controlo	Tipo de Abastecimento
Curral das Freiras (Partida)	0	650	9h00	9h00	9h15	---
Boca da Corrida	9	1150	10h10	11h35	11h40	Sólidos e Líquidos
Fontainhas	18,5	825	11h00	14h10	14h15	Sólidos e Líquidos
Luzirão	25	630	11h30	15h10	15h15	Sólidos e Líquidos
Estreito (Meta)	30,1	450	12h00	16h00	16h00	Sólidos e Líquidos

Desnível

Segmento	Distância (km)	Desnível + (m)	Desnível + Acum. (m)	Desnível - (m)	Desnível - Acum. (m)
Curral das Freiras > Boca da Corrida	9	931	931	429	429
Boca da Corrida > Fontainhas	9,5	436	1367	762	1191
Fontainhas > Luzirão	6,5	280	1647	476	1667
Luzirão > Estreito (Meta)	5,1	123	1770	323	1990

TRAIL CURTO

Controlo/Abastecimento	Distância (km)	Altitude (m)	+ Rápidos	+ Lentos	Fecho Controlo	Tipo de Abastecimento
Quinta Grande (Partida)	0	450	11h00	11h00	11h15	---
Luzirão	6	630	11h35	12h25	12h30	Sólidos e Líquidos
Estreito (Meta)	11,3	450	12h00	13h20	13h20	Sólidos e Líquidos

Desnível

Segmento	Distância (km)	Desnível + (m)	Desnível + Acum. (m)	Desnível - (m)	Desnível - Acum. (m)
Quinta Grande (Partida) > Luzirão	6	415	415	260	260
Luzirão > Meta	5,3	125	540	320	580

TRAIL JOVEM

Controlo/Abastecimento	Distância (km)	Altitude (m)	+ Rápidos	+ Lentos	Fecho Controlo	Tipo de Abastecimento
Garachico (Partida)	0	430	11h30	11h30	11h45	---
Estreito (Meta)	3,5	450	11h45	12h10	12h10	Sólidos e Líquidos

Desnível

Segmento	Distância (km)	Desnível + (m)	Desnível + Acum. (m)	Desnível - (m)	Desnível - Acum. (m)
Garachico (Partida) > Estreito (Meta)	3,5	170	170	270	270