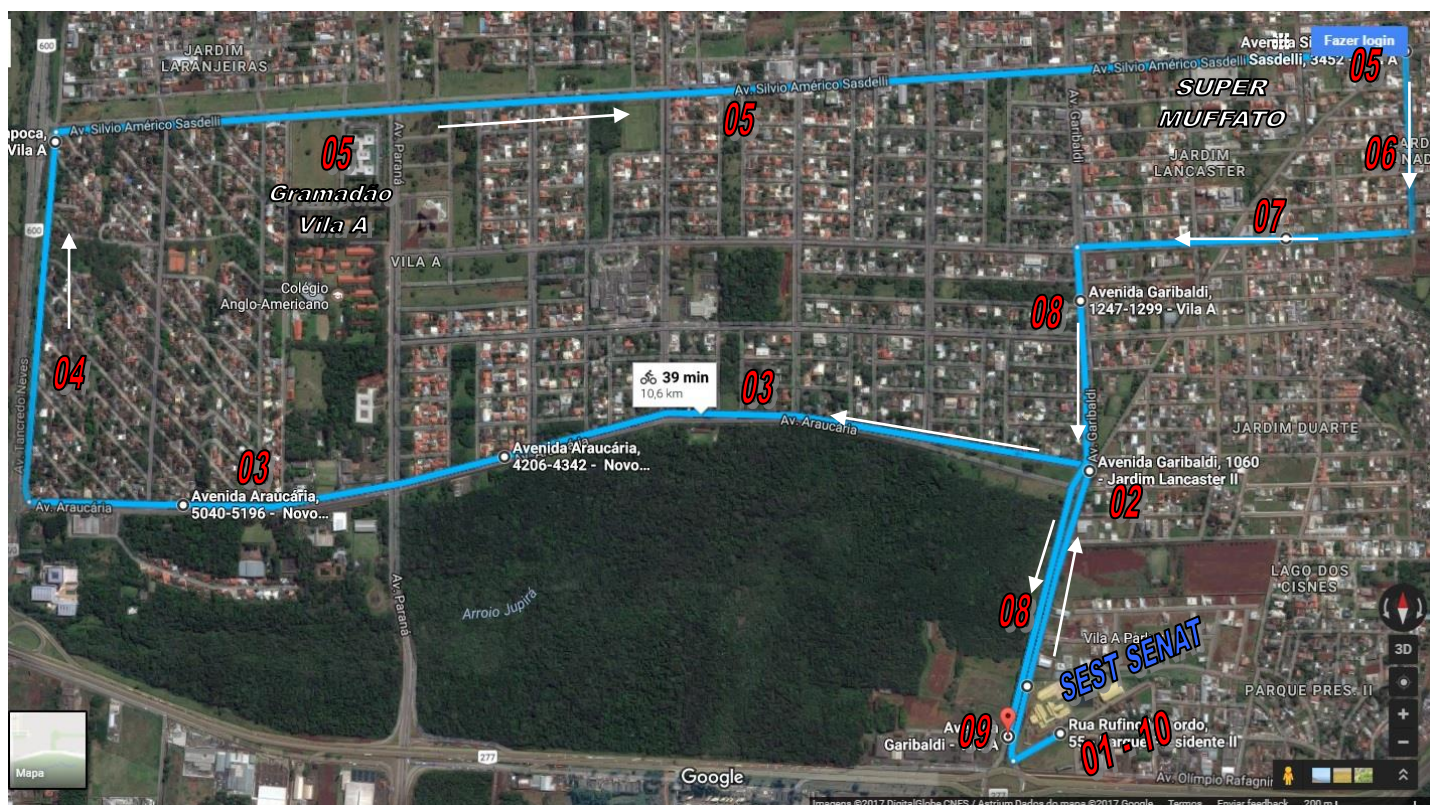


## CORRIDA 10Km



1.	<b>LARGADA</b> SEST SENAT- R. Rufino Vilhordo, 155 - Parque Pres. II
2.	Av. Garibaldi, 1060 - Jardim Lancaster II
3.	Av. Araucária, 1434-1782
4.	R. Sabiapoca – Vila A
5.	Av. Silvio Américo Sasdelli – Vila A
6.	R. Guariba – Jardim Lancaster
7.	Av. Gramado
8.	Av. Garibaldi
9.	<b>Retorno</b> no canteiro até o SEST SENAT
10.	<b>CHEGADA</b> SEST SENAT- R. Rufino Vilhordo, 155 - Parque Pres. II



## CORRIDA 5Km



1.	<b>LARGADA</b> SEST SENAT- R. Rufino Vilhordo, 155 - Parque Pres. II
2.	Av. Garibaldi, 1060 - Jardim Lancaster II
3.	Av. Araucária, 1434-1782
4.	<b>RETORNO</b> - Av. Araucária com Av. PARANÁ
5.	Av. Araucária, 1434-1782
6.	<b>Av. Garibaldi</b>
7.	<b>Retorno</b> no canteiro até o SEST SENAT
8.	<b>CHEGADA</b> SEST SENAT- R. Rufino Vilhordo, 155 - Parque Pres. II





## CAMINHADA 02 Km



1.	<b>LARGADA</b> SEST SENAT- R. Rufino Vilhordo, 155 - Parque Pres. II
2.	Av. Garibaldi, 1060 - Jardim Lancaster II
3.	<b>RETORNO</b> - Av. Araucária
4.	Av. Garibaldi (Volta na contra mão)
5.	<b>CHEGADA</b> SEST SENAT- R. Rufino Vilhordo, 155 - Parque Pres. II

