



5K: 1 Ponto de Hidratação: km 2,6 (Água)

10K: 2 Pontos de Hidratação: km 5,7 (Água)- km 7,6 (Água e isotônico)

21K: 3 Pontos de Hidratação km 5,7 (Água) - km 7,6 (Água e isotônico)- 14,5 (Água)