



Guia do Atleta

Introdução

Trail da Freguesia de Arazede – Trilho do Morango, é uma Co-Organização do Atletismo Clube da Tocha, Junta de Freguesia de Arazede, Grupo desportivo dos Águias e Ginásio Korpo Activo, sendo a responsabilidade Técnica do Atletismo Clube da Tocha.

A 1ª edição do Trail da Freguesia de Arazede – realiza-se no dia 19 de Agosto tendo a sua base no Parque Desportivo Julio Jorge Simões (Complexo desportivo do Grupo desportivo “Os Águias”) e percorrendo os trilhos envolventes e com principal destaque para o campo de Morangos da Valmarques, com zonas arenosas, de barro e terminar a passar na fonte do Ribeiro.

A principal dificuldade poderá ser as temperaturas elevadas expectáveis para o dia 19 de Agosto.

Levantamento de Dorsais e Secretariado

O secretariado decorre dentro do Complexo desportivo do Grupo desportivo “Os Águias”) com os seguintes horários:

Dia 18 de Agosto: das 18h00 às 20h00

Dia 19 de Agosto: das 07h30 às 8h30

Coordenadas da base do evento:

40° 17.267'N; 8° 40.235'W

O dorsal deverá ser levantado pelo próprio atleta. Não é possível mudanças de distâncias ou nomes de participantes.

Juntamente com o dorsal será entregue as senha de alimentação.

As refeições ligeiras serão servidas a partir das 11h30.

Material recomendado

Telemóvel

Reservatório de água - Mínimo 0,5l

Apito

Marcações

As Marcações são feitas através de fita/ Manga plástica, nas cores conforme a tabela

K18
K11
Caminhada

A referida fita será pendurada nas árvores e em estacas colocadas para o efeito.

Para além das fitas encontrará setas de marcações direcionais nos cruzamentos e marcações com cal no chão.



Apesar de existirem voluntários em várias partes do percurso, o trânsito não estará cortado e os atletas deverão sempre respeitar o código de estrada e ter atenção redobrada no atravessamento das vias.

Postos de Abastecimento

Local	18k	11k	caminhada
Lagar	2,3km Líquidos + Morangos	2,3km Líquidos + Morangos	2,3km Líquidos + Morangos
Pinhal das Areias	5,4km Líquidos e Sólidos	---	---
Variante	9,4km Líquidos	---	---
Estação de Comboio	14,3km Líquidos e Sólidos	7,5km Líquidos e Sólidos	6km Líquidos e Sólidos
META	Líquidos e Sólidos	Líquidos e Sólidos	Líquidos e Sólidos

No abastecimento da Variante para os 18k e no Abastecimento da Estação, para os 18k e 11k, haverá tanques para refrescar o corpo e proporcionar abaixamento da temperatura corporal.

Emergência/ Desistência

Em situações de emergência o atleta deverá contactar de imediato a organização pelo telefone impresso no dorsal. Caso não seja possível, deverá contactar o 112.

Caso o atleta pretenda desistir deverá efetivar a sua desistência preferencialmente junto a um Posto de Abastecimento (PA) entregando o seu dorsal que será devolvido na meta. Na eventualidade de ser recolhido por um familiar/amigo deverá sempre comunicar esse fato à organização, seja junto a um dos seus elementos ou, em alternativa, contactando telefonicamente para o número impresso no dorsal.

Cronometragem

A cronometragem do evento está a cargo da empresa Runmanager e será feita através de chip electrónico colocado no dorsal, apenas para as provas de Trail.

<http://runmanager.net/Eventos/1-trail-freguesia-de-arazede-trilho-do-morango/371/Live>

Balneários

Os Balneários serão na Zona de meta que se situa no Parque Desportivo Julio Jorge Simões (Complexo desportivo do Grupo desportivo “Os Águias”).



Programa

Sábado 18 de Agosto de 2018	
Abertura de Secretariado/ Entrega de Dorsais	18h- 20h
Domingo 19 de Agosto	
Abertura de Secretariado/ Entrega de Dorsais	7h30- 8h30
18k Briefing	8h50
18k Partida	9h00
11k Briefing	9h01
11k Partida	9h10
Caminhada Briefing	9h11
Partida Caminhada	9h15
Previsão de Chegada do Primeiro k11	9h50
Previsão de Chegada do Primeiro k18	10h20
Cerimónia de Entrega de Prémios	11h30
Almoço	a partir das 11h30
Encerramento do Evento	13h00

Preocupação Ambiental

Temos como objectivo que a prova tenha mínimo de impacto à fauna e flora existente neste local.

As fitas que utilizamos na marcação serão retiradas após a conclusão das provas.

Nos abastecimentos, agradecemos que deixem ficar todos lixo nos caixotes para o efeito. ao longo do percurso haverá baldes para colocar o lixo.

Apelamos a todos que protejam o meio envolvente de modo a deixarmos os trilhos melhores do que os encontramos.