



16 de Março de 2025

## GUIA DO ATLETA

### ENTREGA DE DORSAIS

O Secretariado será no Complexo Desportivo Vale das Cavadas (Campo da bola 😊)  
<https://goo.gl/maps/Jm3UopATxdr1kpjTA>

Sábado dia 15 de Março das 16 às 19

Domingo dia 16 de Março das 07:45 às 09:00

A entrega vai estar dividida por escalões de número de Dorsal. Devem saber o V/ número de dorsal para pedir o mesmo. Vão estar afixadas as listagens por ordem alfabética para consulta.

### DORSAIS

A base dos dorsais será identificada pela variante da prova. Esta identificação está relacionada com a sinalética do evento.

**VERMELHO** – Trail

**VERDE** – Mini-Trail

**AZUL** - Caminhada

## **BANHOS**

Vão existir banhos disponíveis para todos a partir das 11:00

## **AGRUPAMENTO DE DORSAIS**

Se pretenderam os V/ dorsais de equipa agrupados, devem enviar email para [traildoserrote@gmail.com](mailto:traildoserrote@gmail.com) ou SMS/Whatsapp para 965465051

## **PARTIDA E POSTO DE CONTROL**

**A partida do Trail e Mini Trail será pelas 09:15 em simultâneo.**

Pelas 09:20 arranca a caminhada.

**O control 0 é feito informaticamente, e vão existir DOIS POSTOS DE CONTROLE, um para o Trail e outro para o Mini Trail. Se na chegada não for verificado a passagem nos mesmos, será dado como DNF**

## **ALMOÇO**

O almoço começa a ser servido pelas 12:00. O mesmo vai ser no local do levantamento dos dorsais.

Consiste em: uma taça de caldo verde, uma bifana, batata frita, uma bebida (sumo, tinto, fino, agua) e um café. Vai ser entregue no secretariado uma pulseira para acesso ao mesmo. Esta pulseira deve ser colocada para acesso às bebidas especiais nos reforços e posteriormente para o almoço

## **REFORÇOS**

Para o Trail temos 2 reforços sólidos e líquidos, sensivelmente ao km 6,5 e ao km 13.

Para o Mini Trail temos 1 reforço sólido e líquido que será ao km 6,5.

Para a caminhada temos 1 reforço sólido e líquido que será ao km 6.

No 1 reforço de todos os percursos, vamos ter máquina de finos! Com a V/ pulseira podem usar a bebida a que têm direito para uso nesta opção, ou levar uns trocados ou uma nota de 5 € para esta hidratação “especial”

## PERCURSO E SINALIZAÇÃO

O percurso vai estar sinalizado por fitas brancas e vermelhas identificadas com “Município de Anadia”, placas e possivelmente cal nas zonas com menos visibilidade. Em algumas zonas vamos ter setas a reforçar o direcionamento.

Os percursos vão cruzar-se pelo que devem estar atentos à sinalética presente que, em zona de cruzamentos de percurso, ou outras que se justifique será assim:



## COMPORTAMENTO EM PERCURSO

Deve existir respeito mútuo entre quem caminha ou corre apenas por lazer, e quem caminha ou corre com mais vigor e outra intensidade. Facilitar nas ultrapassagens e avisar que vão passar a pessoa deve fazer parte de uma ética desportiva e saudável.

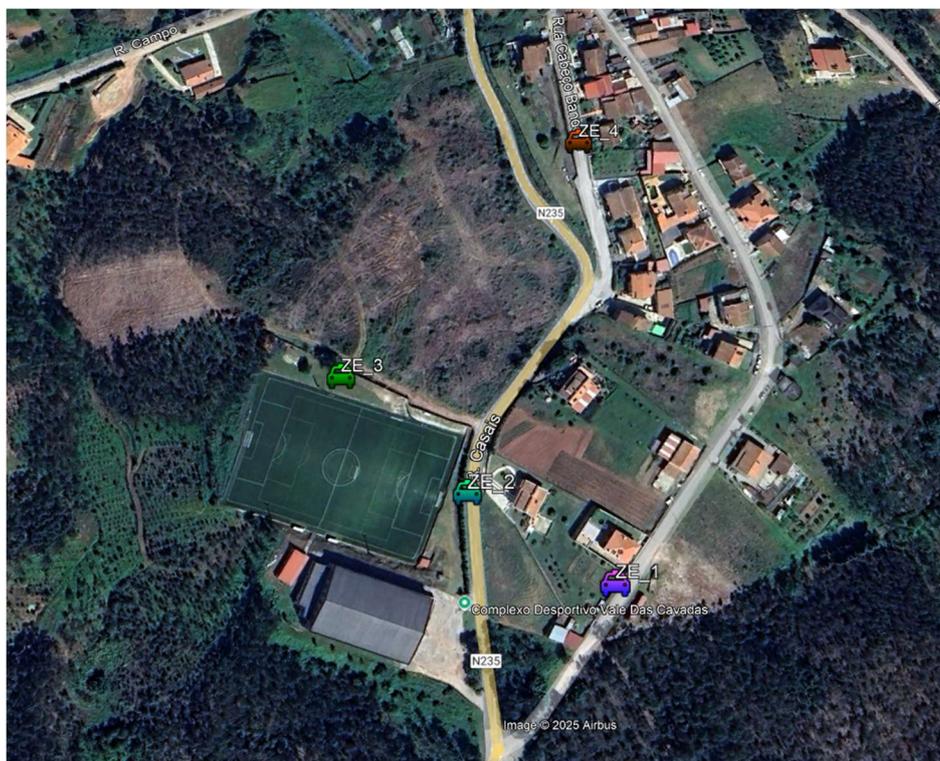
## EQUIPAMENTO OBRIGATÓRIO/OPCIONAL

A questão destes equipamentos é SEMPRE para segurança dos participantes.

Telemóvel com carga e Manta Térmica são equipamentos de grande importância. Não fazemos controle dos mesmos, mas fica o nosso conselho.

## ESTACIONAMENTOS

Tendo em conta o espaço circundante para estacionamento, vamos sugerir 4 ZE Zonas de Estacionamento próximas do Val das Cavadas



## ACOMPANHANTES

O melhor local para ver todos os atletas a passar será na Aldeia de Algeriz. Todos os percursos vão passar por esta aldeia (km 6,5)

Na Aldeia de Parada vão passar os Atletas do Trail (km 10,5)

Podem ver os atletas do Trail a passar A Besta ao km 14. Clicar [AQUI](#) para localização

## ENTREGA DE TROFÉUS

Vai existir pódios, com a entrega a todos os escalões apresentados inicialmente, mais o escalão Juniores. O início será pelas 13:00, podendo ser atrasado no limite até às 13:30 dependendo da conclusão da prova por parte de todos os atletas do respectivo escalão. Após este horário decorre com os atletas presentes. A entrega dos troféus será na zona de almoço

## TERMOS DE RESPONSABILIDADE

Os menores de 18 anos devem entregar um termo de responsabilidade assinado pelo encarregado de educação.

## PARTIDA

Não existem boxes separadas de partida. O Trail e o Mini-Trail têm saída na mesma hora. A caminhada sai posteriormente. Os atletas da caminhada deverão posicionar-se logo atrás dos participantes do Trail e Mini Trail.

## **FESTA**

Ao iniciar o almoço vamos ter animação com um Sound Master Fantástico!!!

## **CONDICIONANTES**

Podem existir condicionantes como o clima que possam levar a ajustes nos horários e logística do evento.