



08 de Março de 2026

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 07 de Março das 16 às 19

Domingo dia 08 de Março das 07:30 às 08:45

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.

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 ou SMS/Whatsapp para 965465051

PARTIDA E POSTO DE CONTROL

A partida do Trail e Mini Trail será pelas 09:00 em simultâneo.

A partida da caminhada será sensivelmente pelas 09:20.

O control 0 é feito informaticamente na passagem da partida, e vão existir POSTOS DE CONTROLE. 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 7 e ao km 14.

Para o Mini Trail temos 1 reforço sólido e líquido que será ao km 7.

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 laranjas, cal e placas com setas a reforçar o direcionamento.

Os percursos do Trail e Mini Trail têm o mesmo percurso dos 0 aos 7,7 km, voltando a reagrupar quando faltam sensivelmente 3 km para o final.

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. O Trail e Mini Trail vão passar lá. Vai existir outro local onde os vão poder ver...aguardem pela partida e diremos ao vivo!!

Na Aldeia de Parada vão passar os Atletas do Trail (km 12,2)

ENTREGA DE TROFÉUS

Vai existir pódios, com a entrega a todos os escalões apresentados inicialmente. O início será pelas 13:00, podendo ser atrasado no limite até às 13:15, dependendo da conclusão da prova por parte de todos os atletas do respectivo escalão. A contagem de tempos na meta para efeitos de pódios termina pelas 13:00.. 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 nas laterais das barreiras. Vão ter uma surpresa após a partida do trail e Mini Trail.

CONDICIONANTES

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