



GUIA DO ATLETA

ENTREGA DE DORSAIS TRAIL E CAMINHADA

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

Sábado dia 16 de Março das 16 às 19

Domingo dia 17 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.

BANHOS

Vão existir banhos disponíveis para todos.

AGRUPAMENTO DE DORSAIS

Se pretenderam os V/ dorsais de equipa agrupados, devem enviar email para traildoserrote@gmail.com ou SMS/Whatsapp para 965465051

ACESSO À PARTIDA E POSTO DE CONTROL

A partida do Trail será pelas 09:30, do Mini Trail pelas 19:34, e a da caminhada pelas 09:35

Ao aceder à zona de partida vai existir um control 0 informatico para o TRAIL e Mini Trail, que deverão garantir. A abertura da box será pelas 08:45

ALMOÇO

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

Consiste em: uma taça de caldo verde, uma bifana, um pacote de 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

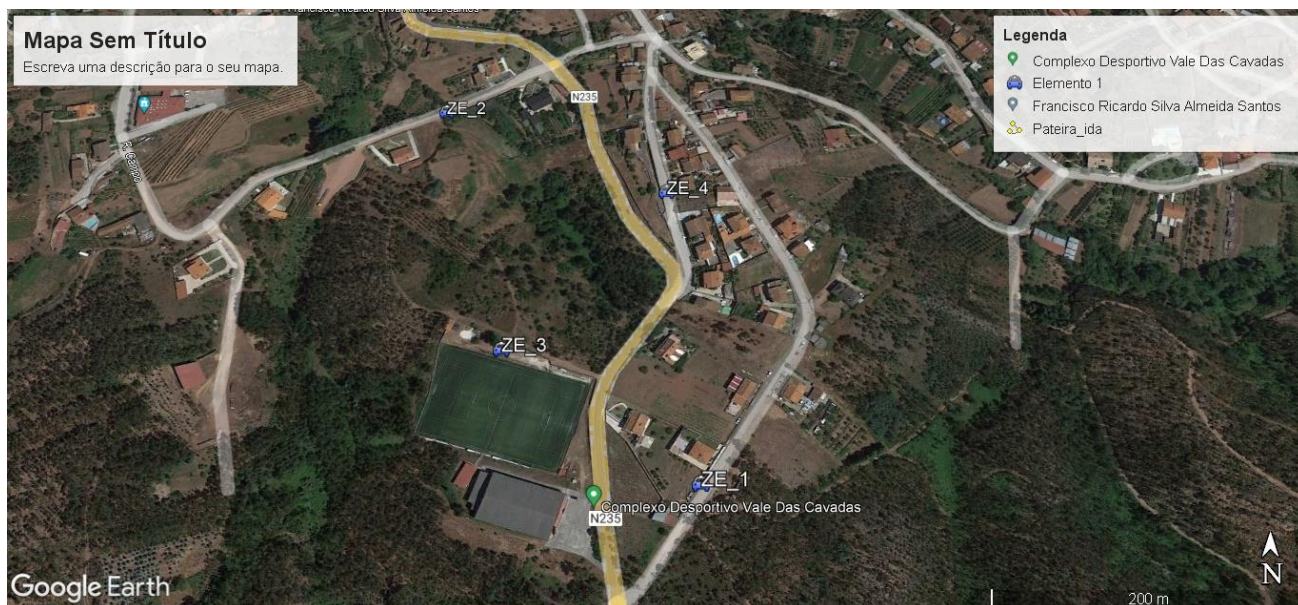
REFORÇOS

Para o Trail temos 2 reforços sólidos e líquidos, sensivelmente ao km 6 e ao km 12. Para a caminhada e Mini Trail 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 “Municipio de Anadia”, placas e 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.



ESTACIONAMENTOS

Tendo em conta o numero de inscritos e 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

ENTREGA DE TROFÉUS

Vai existir pódios, com a entrega a todos os escalões apresentados inicialmente. O inicio será pelas 12:30, podendo ser atrasado dependendo da conclusão da prova por parte de todos os atletas do respectivo escalão. A entrega dos troféus será na zona de almoço

PARTIDA

Vão existir boxes separadas, Trail, Mini-Trail e depois caminhada. Os atletas da caminhada deverão posicionar-se logo atrás dos participantes do Mini Trail

FESTA

Ao iniciar o almoço vamos ter animação com um Sound Master Fantástico!!! Toda a Sim, porque no dia 26, no Trail do Serrote além de correr vais fazer a festa!!!