

TRILHOS DE VAGOS

CAMPEONATO REGIONAL XCM

21 DE JULHO DE 2024



MARATONA 80 KM
1/2 MARATONA 45 KM
MINI MARATONA 30 KM

INSCRIÇÕES BTTMANAGER.COM
PROVA FEDERADOS / OPEN



ORGANIZAÇÃO

TREPANELAS
TEAM



GUIA TÉCNICO

TRILHOS DE VAGOS

21 de JULHO 2024

Vagos – Aveiro

CAMPEONATO REGIONAL XCM DO CENTRO

Prova Aberta Federada

ACBL – Associação de Ciclismo da Beira
Litoral

Guia Informativo Maratona XCM Trilhos de Vagos 2024

1. Introdução

A Trilhos de Vagos realiza-se a 21 de julho de 2024 às 9h30m, na região de Vagos, e é organizada pela A.C. Trepanelas e A.D.C. Sosense, com o apoio do Município de Vagos.

É uma PROVA ABERTA federada e disponível para todos os participantes, federados ou não federados. Consiste em 3 percursos distintos denominados de Maratona, Meia-Maratona e Mini-Maratona cuja partida e chegada serão em frente ao Pavilhão Municipal de Vagos, na Av. Padre Alírio de Melo.

Para outras informações detalhadas ou não descritas neste documento, deve consultar o [Regulamento](#) da Associação de Ciclismo da Beira Litoral 2024.

2. Locais de Referência

Partida / Chegada / Banhos / Lavagem Bicicletas / Secretariado / Paddock

Pavilhão Desportivo Municipal Dr. João Rocha (Pavilhão Municipal de Vagos)

Av. Padre Alírio de Melo, 3840-001 Vagos

[Coordenadas](#) GPS: 40.545925, -8.685008



Almoço

Escola Secundária de Vagos (ao lado do Pavilhão Municipal de Vagos)

[Coordenadas](#) GPS: 40.546748, -8.685351



3. Programa

Sábado, 20 de Julho

- 15h00: Abertura do Secretariado (só para Open)
- 19h00: Encerramento do Secretariado (Open)

Domingo, 21 de Julho

- 07h30: Abertura do Secretariado
- 08h45: Encerramento do Secretariado
- 09h00: Abertura das Boxes (CONTROLO 0)
- 09h30: Partida
- 10h45: Hora prevista de chegada do primeiro atleta da Mini-Maratona (30km)
- 11h15: Hora prevista de chegada do primeiro atleta da Meia-Maratona (45km)
- 12h30: Hora prevista de chegada do primeiro atleta da Maratona (80km)
- 13h00: Início do almoço e momento convívio
- 16h00: Encerramento das atividades

4. Percursos e Altimetria

Início do Percurso

Os primeiros quilómetros após a partida (aproximadamente 3Km) serão efetuados por estrada e terão acompanhamento policial e de veículos da organização devidamente identificados, que irão monitorizar o grupo durante a extensão do percurso, não devendo nenhum atleta ultrapassar o carro até informação contrária.

4.1.1. Extensão

- **Maratona:** 80 Km com acumulado aproximado de 1100 mts D+
- **Meia Maratona:** 45 Km com acumulado aproximado de 700 mts D+
- **Mini Maratona:** 30 Km com acumulado aproximado de 400 mts D+

4.1.2. Separação e junção de percursos

1.ª SEPARAÇÃO aos 11,5 Km

30km à direita.

45km 80km à esquerda.

1.ª JUNÇÃO aos 12 Km (30Km) e 29 Km (45 Km e 80Km)

30km à direita.

45km e 80km à esquerda.

2.ª SEPARAÇÃO aos 25 Km (30Km) e 42 Km (45 Km e 80 Km)

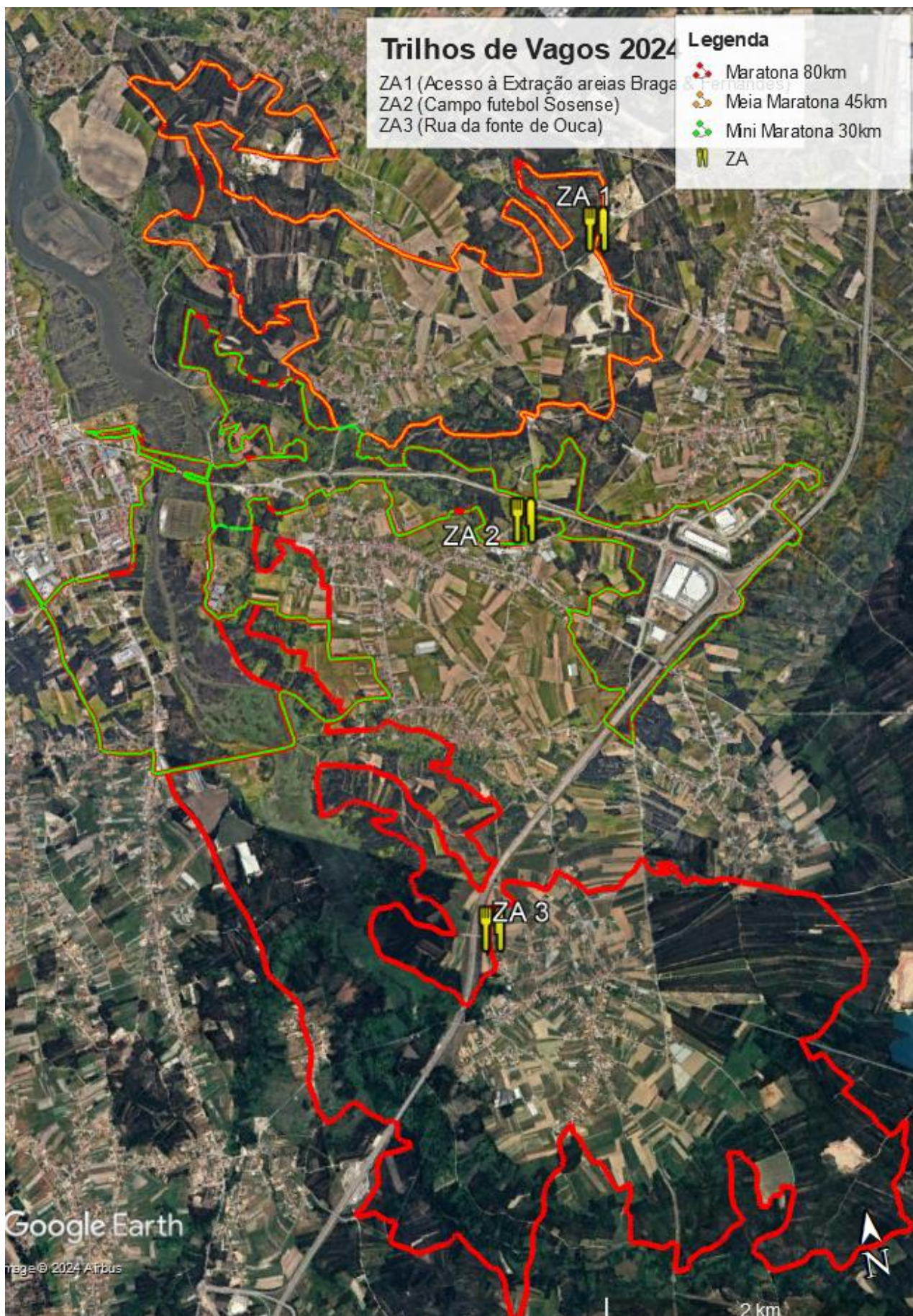
30km e 45km à direita.

80 Km à esquerda.

2.ª JUNÇÃO aos 25,5 Km (30Km) e 42,5 Km (45 Km) e 76,5Km (80 Km)

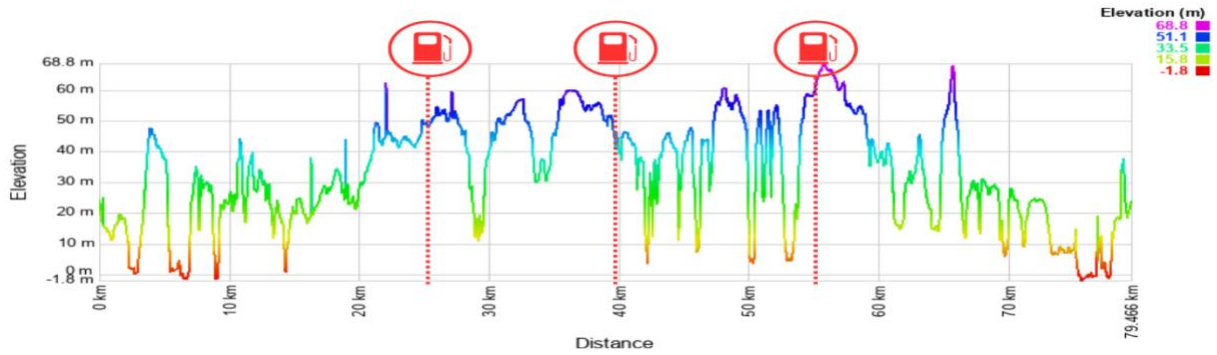
30km e 45km à direita.

80km em frente.



4.2 Altimetrias

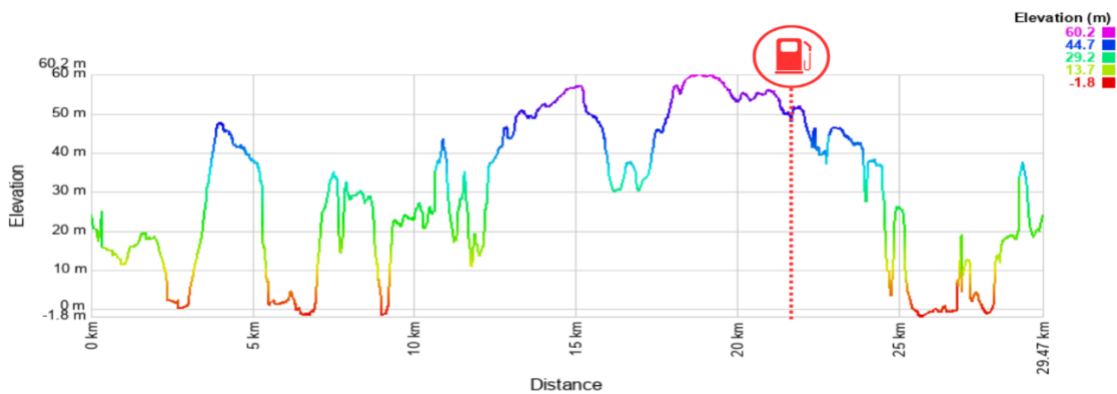
- **Maratona 80 kms: 1100 mts D+**



- **Meia-Maratona 45 kms: 700 mts D+**

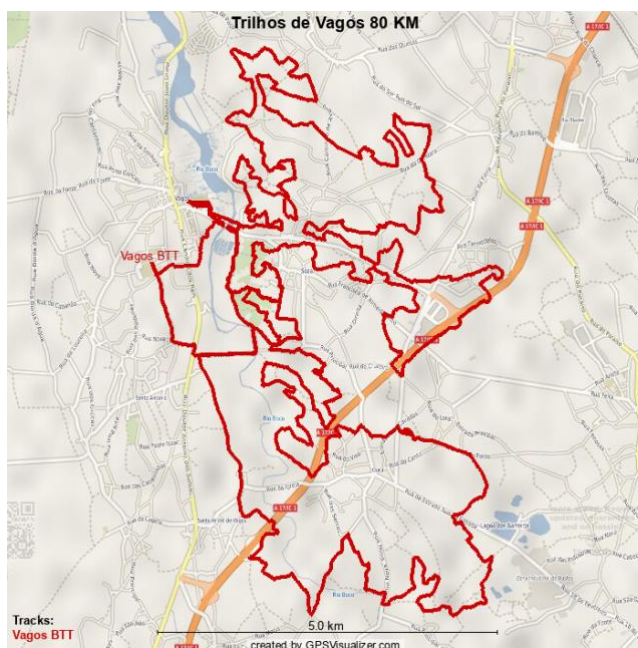


- **Mini-Maratona 30 kms: 400 mts D+**



4.3 Planimetrias

- Maratona 80 kms: 1100 mts D+



- Meia-Maratona 45 kms: 700 mts D+



- Mini-Maratona 30 kms: 400 mts D+

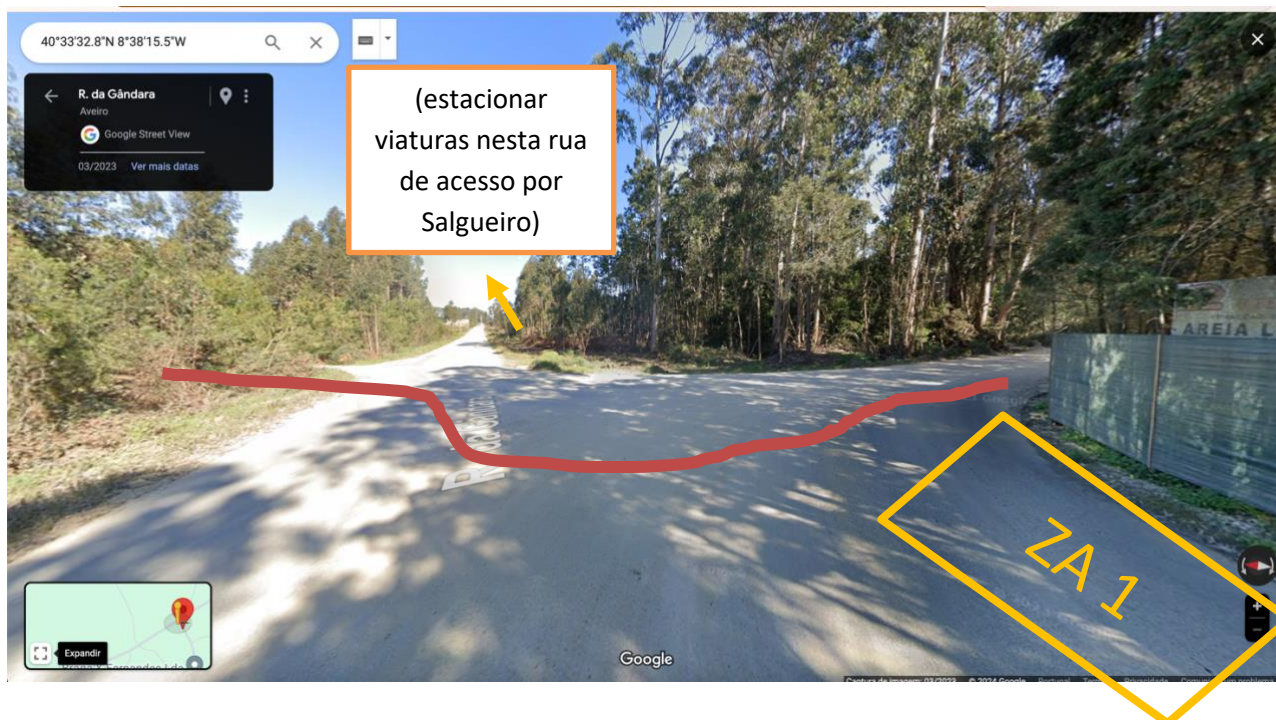


5. Zonas de Abastecimento (ZA's)

ZA 1 – Acesso à Extração areias Braga & Fernandes – MARATONA e MEIA MARATONA.

<https://maps.app.goo.gl/vvuvXyDwePqfeNSx9>

(Nota: por forma a evitar transtorno aos atletas, recomenda-se estacionar as viaturas na R. da Gândara, a nordeste do circuito - acesso por Salgueiro:)



ZA 2 – Campo futebol Sosense - MARATONA, MEIA MARATONA e MINI MARATONA.

<https://maps.app.goo.gl/YZ23UFwutqEVdAok9>

ZA 3 – Rua da fonte de Ouca – MARATONA.

<https://maps.app.goo.gl/pXCPby43CcBwNL1x8>

(Nota: Recomendação de estacionamento para a **ZA3** junto ao parque da fonte de Ouca:

<https://maps.app.goo.gl/hE9jGmLcDRBha6GG6>)



30 Km

Abastecimento:

ZA 2 (Campo futebol Sosense) 22 km.

45 Km

Abastecimentos:

ZA 1 (Acesso à Extração areias Braga & Fernandes) 25 km.

ZA 2 (Campo futebol Sosense) 40 km.

80 Km

Abastecimentos:

ZA 1 (Acesso à Extração areias Braga & Fernandes) 25 km.

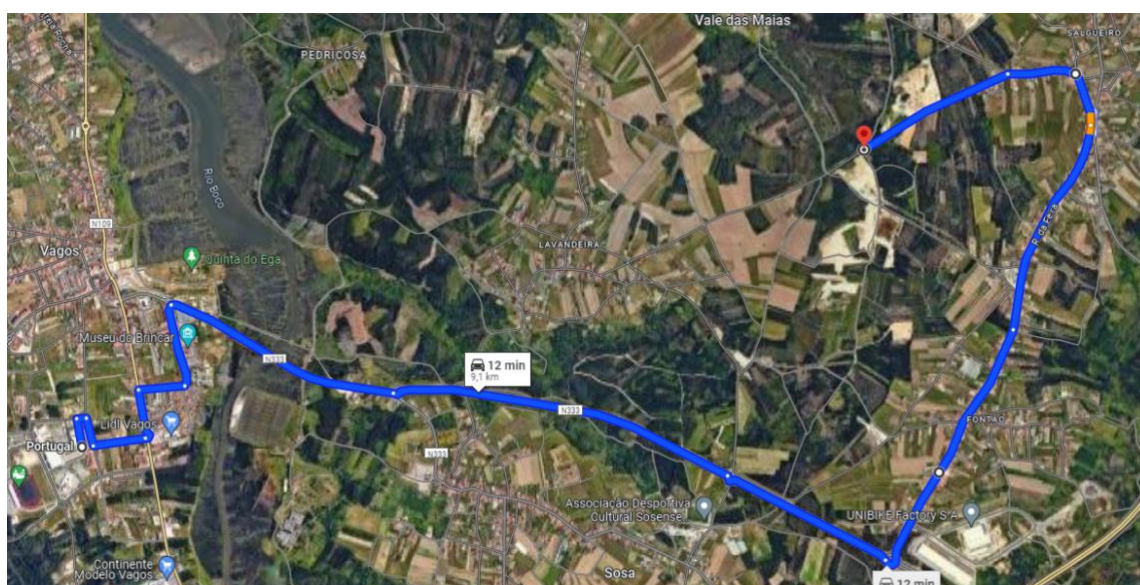
ZA 2 (Campo futebol Sosense) 40 km.

ZA 3 (Rua da fonte de Ouca) 54 Km.

5.1. Notas importantes de navegação para as ZA's

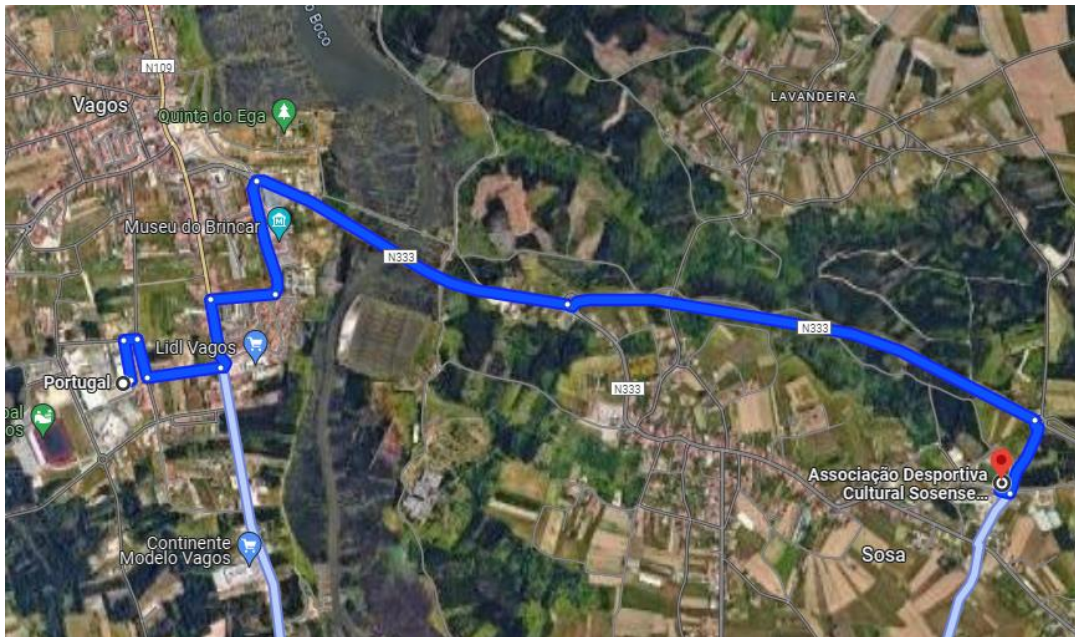
PARTIDA até ZA1 – 12 minutos / 9km

É aconselhado seguir pelo percurso indicado abaixo, de forma a minimizar cruzamentos de estrada com os atletas.



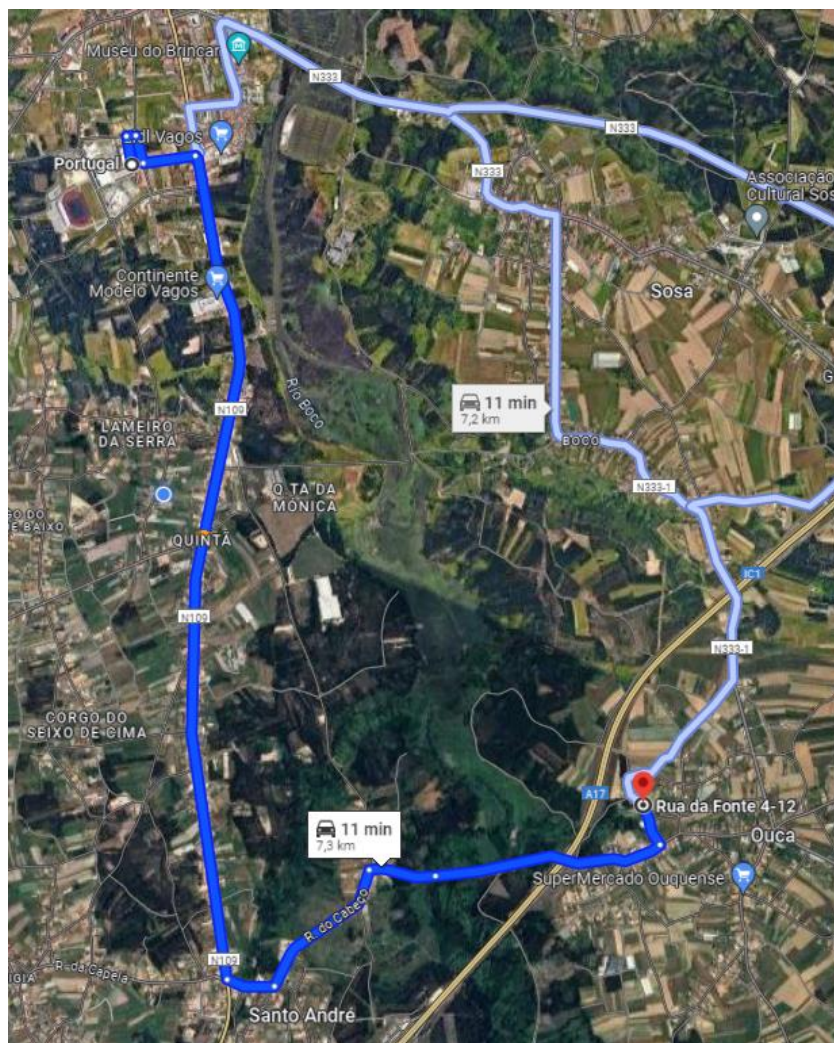
Ao entrar na N333 seguir até à rotunda de acesso à AE e seguir pela 3ª saída. Ao passar o largo da feira de Salgueiro devem **seguir em frente**, e **não virar à esquerda**, contornando assim o percurso dos atletas.

PARTIDA até ZA2 – 7 minutos / 5.8 km



PARTIDA até ZA3 – 11 minutos / 7,3 km

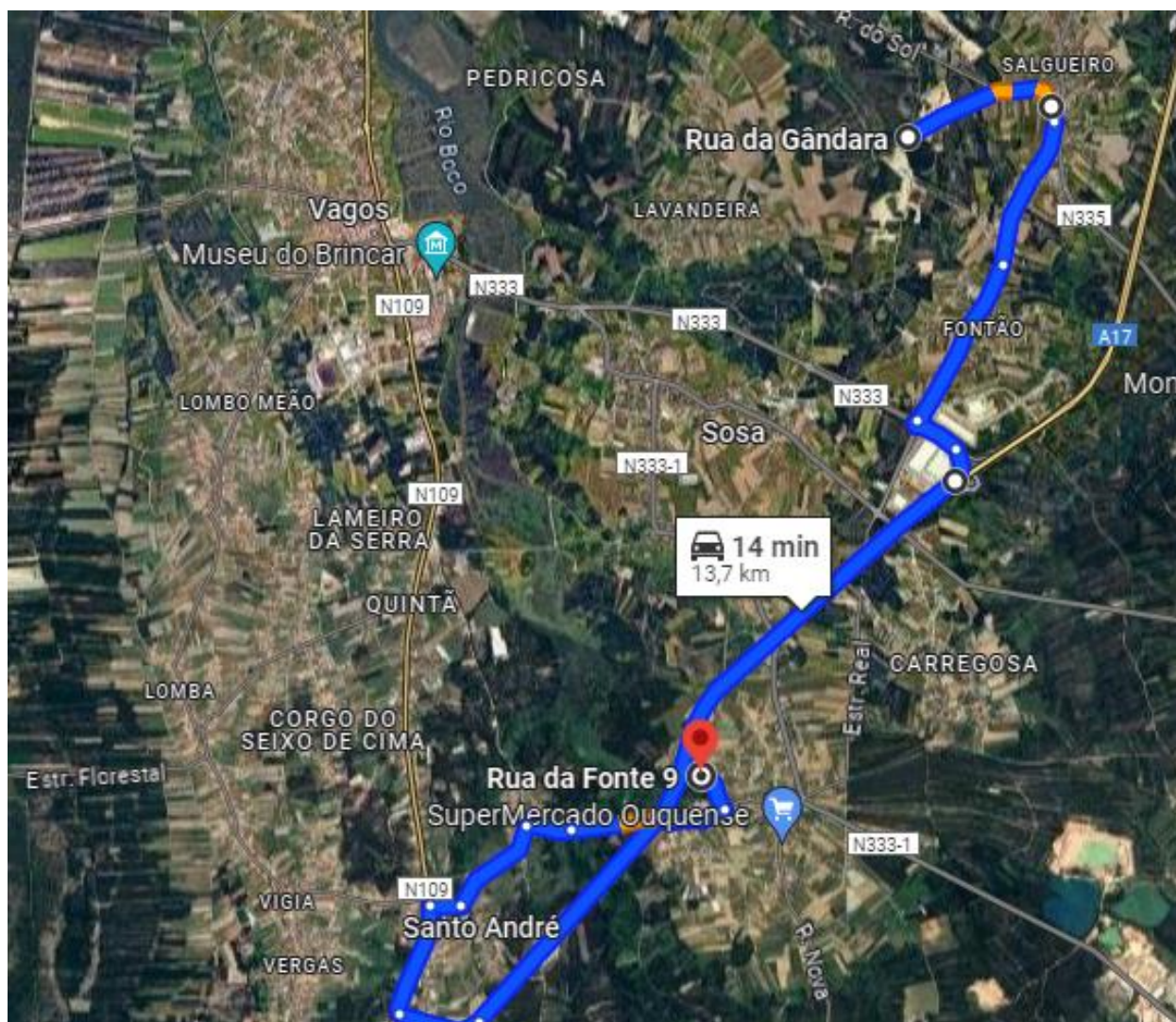
É aconselhado seguir pelo percurso indicado abaixo, de forma a minimizar cruzamentos de estrada com os atletas.



ZA1 até ZA3 14 minutos / 13,7km

É Aconselhado seguir pelo percurso indicado abaixo, de forma a minimizar cruzamentos de estrada com os atletas. Aconselhamos o uso do troço da **Auto estrada** entre Vagos e Santo André (**troço gratuito**).

Indicações abaixo!



Ao sair da ZA1 devem:

- seguir em direção a Salgueiro, Fontão, entrar na A17 em direção SUL - MIRA/LISBOA.



- Sair logo na primeira saída, Ponte de Vagos/ Sto André.



- Na rotunda seguir pela 1ª saída.



- Nos semáforos, seguir em direção a Ouca



- Em Ouca, seguir em direção ao parque da Fonte de Ouca



PADOCK

----- ACESSO AO PADOCK





5. Contactos

Rui Doutor 965 745 535

Mário Ribeiro 912 113 845

trilhosdevagos@gmail.com

Outros Contactos úteis:

Centro de Saúde Vagos – 234 799 700

GNR Vagos – 234 791 512

Bombeiros Vagos – 234 799 750