



MONSARAZ NATUR TRAIL

25 março 2018

Guia de Prova





ORGANIZAÇÃO

A organização do Monsaraz Natur Trail está a cargo do G.D. PIRANHAS DO ALQUEVA. Todos os elementos da organização são voluntários que irão dar o seu melhor para que tudo corra bem. Nesse sentido merecem também o vosso respeito e reconhecimento. Todos os elementos da organização estão identificados com uma t-shirt branca.



Contatos Organização

GD Piranhas do Alqueva
piranhasdoalqueva@gmail.com

Site Oficial: <https://lap2go.com/pt/event/monsaraz-natur-trail-2018>

Logística de Inscrições: <https://lap2go.com/pt/event/monsaraz-natur-trail-2018>

Diretor do Evento
Nuno Machado

Diretor do Percurso
Jorge Conde

Diretor da Segurança
David Aleixo





SECRETARIADO

No dia 24 março o Secretariado está localizado no Pavilhão do Parque de Feiras e Exposições de Reguengos de Monsaraz.

No dia 25 março o Secretariado está localizado no Castelo de Monsaraz (local da partida para a prova).

Horários/ secretariado	Dia anterior à prova	Dia da prova
Abertura	17h00	7h30
Fecho	19h30	8h30

NOTA: As equipas que pretendam fazer o levantamento conjunto dos kits de atleta devem solicitar essa intenção através de email (piranhasdoalqueva@gmail.com) até dia 23 de março e identificar o elemento que fará o levantamento.

RECIBOS

Os participantes/equipas que desejam recibo, devem solicitar o mesmo através de email (piranhasdoalqueva@gmail.com) até dia 23 de março.

HORÁRIOS A TER EM CONTA

No dia **25 março**, começa o horário de verão, portanto não esquecer que devem adiantar o relógio **1 hora** para que não cheguem atrasados ao nosso Trail.



ATENÇÃO!

QUANDO ESTIVER A DAR UMA,
É COMO SE ESTIVESSE A DAR DUAS!...

- 07:30** – Abertura do Secretariado no Castelo de Monsaraz (Local da Partida).
- 08:45** – Entrada na boxe de aquecimento.
(os participantes deverão levantar a documentação necessária/dorsais até 15 minutos antes do início da prova).
- 09:00** – Início da prova 44k.
- 09:05** – Início da prova Trail Kids Benjamins.
- 09:15** – Início da prova 22k.
- 09:20** – Início da prova Trail Kids Infantis.
- 09:30** – Início da prova 12k e Caminhada.
- 12:00** – Entrega de prémios.
- 12:30** – Abertura dos Almoços (Pavilhão dos Bombeiros Voluntários de Reguengos de Monsaraz).





LOCAL DA PROVA

38°44'28.05"N -7°37'99.39"W



SOLO DURO

Pavilhão Gimnodesportivo de Reguengos de Monsaraz

38°43'02.18"N -7°53'49.30"W

NOTA: Para reservar (SOLO DURO) enviar email a solicitar o respetivo espaço com a quantidade de pessoas.
(piranhasdoalqueva@gmail.com)





COMO CHEGAR



BANHOS

- Pavilhão Gimnodesportivo de Reguengos de Monsaraz (Banhos Masculinos)

38°43'02.18"N -7°53'49.30"W

- Piscinas Municipais de Reguengos de Monsaraz (Banhos Femininos)

38°42'95.41"N -7°53'29.20"W

ALMOÇO

Local – Pavilhão dos Bombeiros Voluntários de Reguengos de Monsaraz

38°42'11.98"N -7°53'61.71"W

NOTA: Os almoços possíveis de servir já foram vendidos na totalidade, sendo completamente impossível, por motivos logísticos, para a Organização disponibilizar mais almoços.

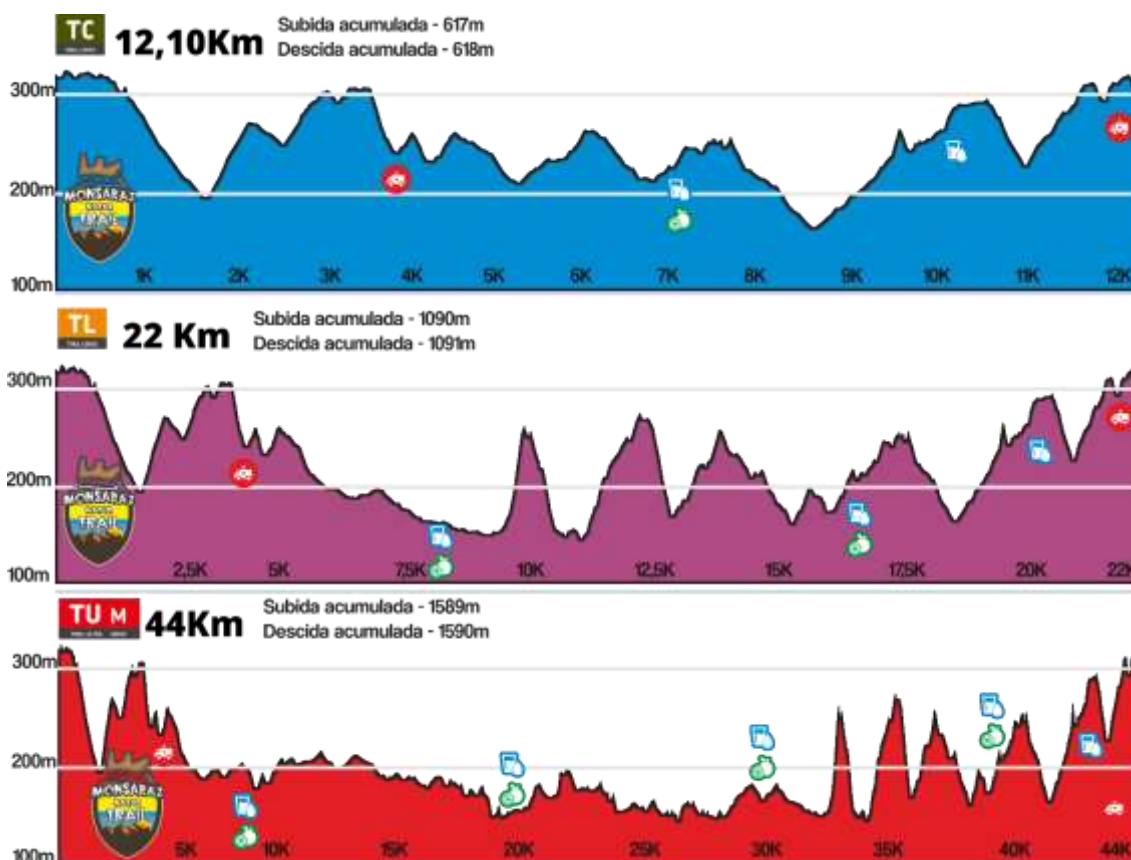




PERCURSO

Percurso	Kms	Acumulado (+)
Ultra	44	1589
Longo	22	1090
Curto	10	617
Caminhada	8	250
Trail Kids	850 m / 1,7Km	26 / 52

- Todos os participantes têm 7h30 de tempo limite para terminar o percurso em que estão inscritos.





NOTA: Não serão utilizadas garrafas de água, sendo que o atleta é responsável por levar o seu próprio recipiente para poder consumir os líquidos disponíveis nos abastecimentos.



SEGURANÇA

Meios envolvidos:

Médico

Socorristas dos Bombeiros Voluntários de Reguengos de Monsaraz

Ambulâncias

Moto 4 de apoio rápido

Viatura Todo-Terreno de apoio rápido

CONTACTO DE EMERGÊNCIA SOS

SOS	969 629 272
	927 733 243

CONTACTOS ÚTEIS

CENTRO DE SAÚDE REG.MONSARAZ	266 509 150
HOSPITAL DE ÉVORA	266 740 100
GNR	266 748 480
POSTO DE TURISMO	266 508 052





CERIMÓNIA PROTOCOLAR

A cerimónia protocolar de entrega de prémios está marcada para as 12h00. Caso não se verifique que todas as condições estão reunidas, a mesma será alterada para horário adequado.

CONSCIÊNCIA AMBIENTAL

Respeitando as boas práticas ambientais, os atletas ajudam a proteger a natureza e manter os trilhos para uso presente e futuro.

Assim:

- * Mantenha os trilhos e área circundante limpas:
 - Não deite lixo para o chão.
 - Quando possível, agarre qualquer lixo que os outros tenham descuidadamente deixado para trás.
- * Certifique-se, no final do percurso, que não perdeu nada.
- * Não fume ou ateie fogos: numa pequena faísca começa um grande incêndio, principalmente em áreas secas e com muito material combustível no solo.
- * Não danifique plantações agrícolas ou propriedades adjacentes aos trilhos.
- * Permaneça sempre no trilho marcado: os desvios levam à destruição desnecessária de vegetação e pode mesmo levar à erosão do solo.
- * Não incomode os animais selvagens ou de pastoreio.
- * Deixe plantas no seu habitat natural.
- * Não recolha flores ou outra vegetação.

**Da Natureza tire apenas fotos,
e deixe apenas o rasto das suas sapatilhas!**

