

GUIA DA PROVA

PT 35K | PT 17K | PT Kids | Caminhada



PROGRAMA

Sábado

10/02/2018

16h00	ABERTURA DO SECRETARIADO NO CENTRO CULTURAL DE VILA NOVA DE POIARES.
	ABERTURA DAS JORNADAS TÉCNICAS – SALA DE CONGRESSOS DO CENTRO CULTURAL DE VILA NOVA DE POIARES, COM REPRESENTANTE DA CÂMARA MUNICIPAL.
16h30	PAINEL 1: “GESTÃO DA NUTRIÇÃO/HIDRATAÇÃO EM PROVA” COM JOSÉ CARLOS SANTOS
17h15	INTERVALO
17h30	PAINEL 2: “O PASSADO, PRESENTE E FUTURO DO TRAIL.”, COM JOSÉ CARLOS SANTOS, JOSÉ CARLOS BRITO E MÁRIO LEAL. MODERAÇÃO: RUI PINHO E JOSÉ GUILHERME FETEIRA.
19h00	PAINEL 3: “TRAIL NO FEMININO”, COM INÊS MARQUES E SARA BRITO MODERAÇÃO: JORGE MOITA
20h00	ENCERRAMENTO DA JORNADAS TÉCNICAS COM MARCO RODRIGUES (DIRECTOR TÉCNICO DA PROVA).
20h30	INÍCIO DA PROVA DO PTKIDS
22h00	ENCERRAMENTO DO SECRETARIADO.

DOMINGO

11/02/2018

07H00	Abertura do secretariado no Centro Cultural de Vila Nova de Poiares.
08H30	Encerramento do secretariado para o Trail Curto PT17K CCA Controle zero do PT17K CCA
08H50	Briefing para o Trail Curto PT17K CCA
09H00	Partida do Trail Curto PT17K CCA
09H30	Encerramento do secretariado para o Trail Longo PT 35K Nutriva e Caminhada Farmácia Stº André Controle zero do PT35k Nutriva
09H50	Briefing para o Trail Longo PT35K Nutriva
10H00	Partida do Trail Longo PT35K Nutriva e da Caminhada Farmácia Stº André Partida da prova de 15km – Juvenis, no lugar do Pereiro
10H35	Previsão de chegada do primeiro atleta do Trail Curto PT17K CCA
12H30	Início do almoço
12H50	Previsão de chegada do primeiro atleta do Trail Longo PT35K Nutriva
13H30	Entrega de prémios do Trail Curto PT17K CCA
14H30	Entrega de prémios do Trail Longo PT35K Nutriva
16h30	Encerramento do percurso do Poiares Trail 2018
17H00	Encerramento do Poiares Trail 2018

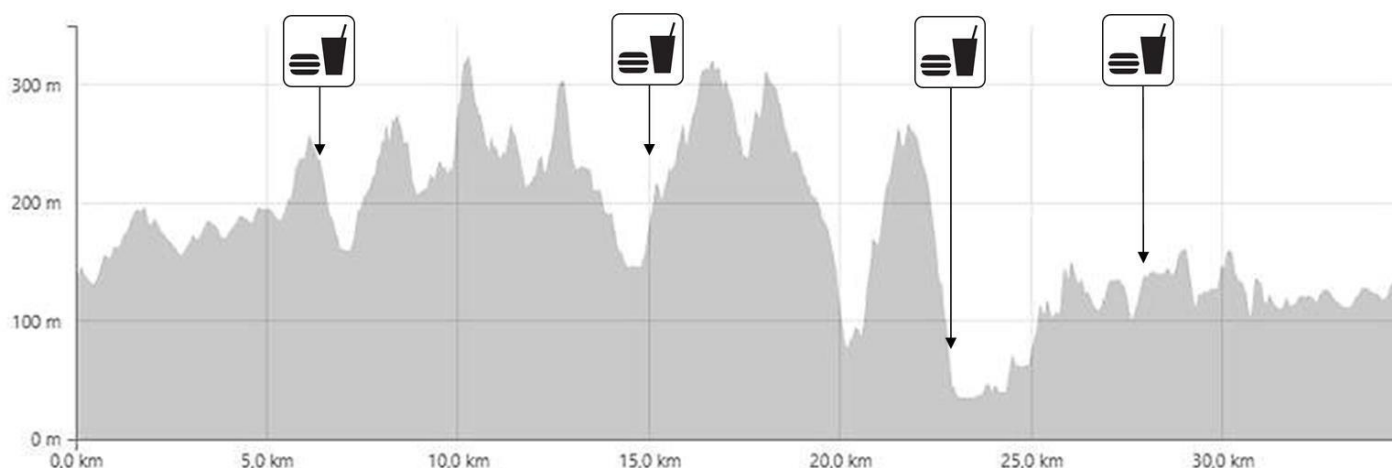
Partida
10h00

Perfil altimétrico

PT 35K Nutriva



1600 D+



Abastecimentos*

Pac 1: Algaça (6,5km)

Pac 2: Vilar (15km)

Pac 3: Parque de Merendas – Louredo (23km)

Pac 4: Ervideira (28km)

Pac 5: Local da Chegada – Centro da Vila (35km)

***todos líquidos e sólidos**

Por motivos ambientais a prova decorrerá em regime de semi-autossuficiência com enchimento de recipientes.

NÃO serão distribuídas garrafas de água ou copos aos atletas/ caminheiros.

Os atletas/caminheiros deverão fazer-se acompanhar, *obrigatoriamente*, de um reservatório de líquidos para encher nas zonas de abastecimento ou em alternativa beber no local.

Barreira Horária

15h30m (5h30 de prova) no Pack 4 – Ervideira (28km)

Todos os atletas que não chegarem ao Pack 4 dentro das 5h30m de prova, serão barrados e conduzidos à arena da prova (Zona das Partidas/ Chegadas) pela organização.

Partida

9h00

Perfil altimétrico

PT 17K CCA  Crédito Agrícola

750 D+



Abastecimentos

Pac 1: Parque de Merendas - Louredo (7km) (líquidos e sólidos)

Pac 2: Ervideira (13km) (líquidos e sólidos)

Pac 3: Local da Chegada – Centro da Vila (17km) (líquidos e sólidos)

Por motivos ambientais a prova decorrerá em regime de semi-autossuficiência com enchimento de recipientes.

NÃO serão distribuídas garrafas de água ou copos aos atletas/ caminheiros.

Os atletas/caminheiros deverão fazer-se acompanhar, *obrigatoriamente*, de um reservatório de líquidos para encher nas zonas de abastecimento ou em alternativa beber no local.

Marcações



Os percursos serão marcados com fitas, placas direccionais e informativas com indicação de zonas perigosas.

Haverá membros da organização devidamente identificados nos locais mais críticos e passíveis de engano e/ou perigo. O desrespeito pelas determinações da organização poderá fazer incorrer o atleta em desclassificação.

Material obrigatório



- recipiente para água com capacidade de, no mínimo, 0,5 L



- Manta Térmica



- Apito



- Telemóvel

Os atletas deverão manter-se hidratados, sendo por isso aconselhado o uso de mochila de hidratação (camelbak) ou porta bidões, bem como o uso **obrigatório** de copo ou recipiente que o substitua que permita o uso nos PACs.

A organização não fornece copo.

Caso as condições climáticas o justifiquem, o material obrigatório poderá ser reformulado. Nesse caso, tal será dado conhecimento aos atletas através de email, web site e facebook, pelo menos 48 horas antes da prova.

Marcações



Os percursos serão marcados com fitas, placas direccionais e informativas com indicação de zonas perigosas. Haverá membros da organização devidamente identificados nos locais mais críticos e passíveis de engano e/ou perigo. O desrespeito pelas determinações da organização poderá fazer incorrer o atleta em desclassificação.

Material obrigatório



- recipiente para água com capacidade de, no mínimo, 0,5 L



- Manta Térmica



- Apito



- Telemóvel

Os atletas deverão manter-se hidratados, sendo por isso aconselhado o uso de mochila de hidratação (camelbak) ou porta bidões, bem como o uso **obrigatório** de copo ou recipiente que o substitua que permita o uso nos PACs.

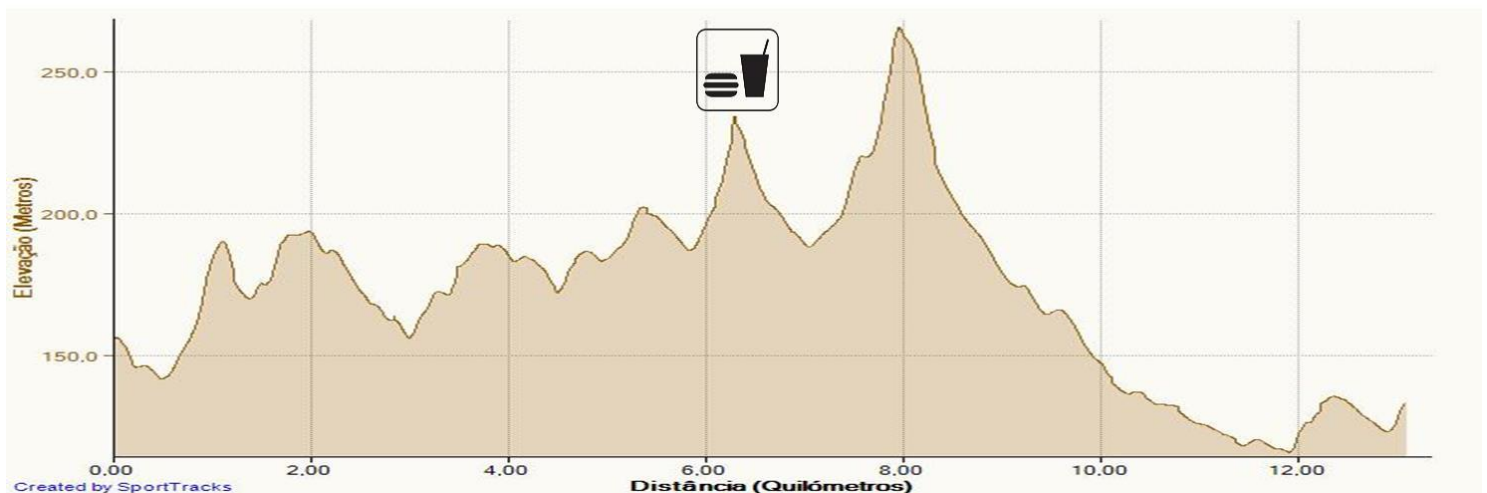
A organização não fornece copo.

Caso as condições climáticas o justifiquem, o material obrigatório poderá ser reformulado. Nesse caso, tal será dado conhecimento aos atletas através de email, web site e facebook, pelo menos 48 horas antes da prova.

Partida às 10h

A Caminhada Clínica/ Farmácia Santo André é uma prova não competitiva com, aproximadamente, 12km.

Caminhada Farmácia/ Clínica St.º André



Perfil altimétrico/D+/abastecimentos

D+ aproximadamente 350+

Abastecimentos*

Pac 1: Algaça (6,5km)

Pac 5: Local da Chegada – Centro da Vila (13km)

***todos líquidos e sólidos**

Por motivos ambientais a prova decorrerá em regime de semi-autossuficiência com enchimento de recipientes.

NÃO serão distribuídas garrafas de água ou copos aos atletas/ caminheiros.

Os atletas/caminheiros deverão fazer-se acompanhar, *obrigatoriamente*, de um reservatório de líquidos para encher nas zonas de abastecimento ou em alternativa beber no local.

Os percursos serão marcados com fitas, placas direcionais e informativas com indicação de zonas perigosas.



A Caminhada levará elementos da organização na frente, no meio e no fim do grupo. Sempre que tiverem dúvida, deverão esperar pelos elementos que vêm atrás.

Haverá membros da organização devidamente identificados nos locais mais críticos e passíveis de engano e/ou perigo.

Material Aconselhável

Os caminhantes deverão manter-se hidratados sendo por isso aconselhado o uso de mochila para transporte de líquidos, bem como o uso obrigatório de recipiente que permita o uso nos PAC's (copo, caneca ou outro tipo de recipiente – a organização não fornece copo).

De forma a reforçar a segurança dos atletas recomenda-se igualmente o transporte de:

- corta-vento,
- telemóvel.



Caso as condições climáticas o justifiquem, o material aconselhado poderá passar a obrigatório, sendo nesse caso, dado conhecimento aos atletas através de email, web site e facebook com pelo menos 48 horas antes da prova.

estacionamento



 **Zona das Partidas/Chegadas – Centro da Atividade**

Localização dos vários locais de estacionamento:

Parque da Feira - 40°12'50.1"N 8°15'28.1"W

Terminal de Camionagem - 40°12'45.5"N 8°15'24.8"W

Jardim da Raça Poiarense - 40°12'45.9"N 8°15'17.3"W

Parque da Escola - 40°12'43.6"N 8°15'12.3"W

Rua da Escola - 40°12'42.2"N 8°15'19.9"W

seguro

Todos os atletas estarão cobertos por um seguro de acidentes pessoais desportivo (Apólice n.º 0056413/2017 – Tranquilidade Seguros) cujos montantes cumprirão os capitais mínimos exigidos por lei, ou seja:

Morte e IP 27.100,00 €

Desp. Tratamento 4.340,00 €

Despesas Funeral 2.170,00 €

Além disso, a prova, ainda está coberta por um seguro de Responsabilidade Civil.

Qualquer acidente ou incidente que ocorra durante o decorrer do percurso é da responsabilidade dos participantes, em tudo o que exceda o risco coberto pelo seguro.

Em caso de acidente o pagamento da franquia do seguro (75€) é da total responsabilidade dos participantes.

segurança

Ao longo do percurso, em locais estratégicos, serão distribuídos voluntários da organização, elementos dos Bombeiros Voluntários de Vila Nova de Poiares, bem como de outras corporações, Polícia Municipal e elementos do Agrupamento 711 do Corpo Nacional de Escutas de Vila Nova de Poiares.

serviços disponibilizados

Balneários

Tendo em consideração o número de participantes no Poiares Trail 2018, a organização irá disponibilizar 6 (seis) locais, com o objetivo de poder proporcionar um banho quente a todos os participantes. Quatro destes balneários situam-se no centro da vila, perto das zonas de chegada, mas os outros dois situam-se fora do perímetro da vila, para os quais, a organização, disponibiliza transportes para os referidos transferes.

Apesar da quantidade de instalações disponíveis para banhos, não será fácil garantir o banho quente a todos os participantes. Porém, é de salientar que, na tentativa de garantir banhos quentes à maioria dos atletas, existem horários de utilização dos vários balneários que deverão ser cumpridos pelos utilizadores.

Os dois balneários mais afastados (6 e 7), e para os quais são disponibilizados transportes, são aqueles em que a garantia de água quente é maior, uma vez que funcionam a esquentador.

Localização dos balneários na vila:

1 - Pavilhão Gimnodesportivo - 40°12'44.4"N 8°15'23.6"W

2 - Piscinas - 40°12'42.9"N 8°15'23.9"W

4 - Escola EB 2,3/S Dr. Daniel de Matos - 40°12'43.2"N 8°15'09.2"W

5 - Centro Educativo Santo André - 40°12'32.0"N 8°15'25.4"W

Localização dos Balneários com transfere:

6 - Campo de Futebol Fernando Lima - $40^{\circ}13'11.7''N$ $8^{\circ}15'32.0''W$

7 - Campo de Futebol “Clube de Futebol Os Idosos” - $40^{\circ}12'48.4''N$ $8^{\circ}14'13.8''W$



Zona das Partidas/Chegadas – Centro da Atividade



UTILIZAÇÃO DOS BALNEÁRIOS:

Balneários	Horário de utilização	
1 - Pavilhão Gimnodesportivo	12h00 – 13h00 	14h00 – 15h30 
2 - Piscinas	12h00 – 13h00 	14h00 – 15h30 
4 - Escola EB 2,3/S Dr. Daniel de Matos	10h45 – 12h00 	13h00 – 14h00 
5 - Centro Educativo Santo André	10h45 – 12h00 	13h00 – 14h00 
6 - Campo de Futebol Fernando Lima	12h00 – 17h00  	
7 - Campo de Futebol “Clube de Futebol Os Idosos”	12h00 – 17h00 	



Homens



Mulheres

Solo Duro

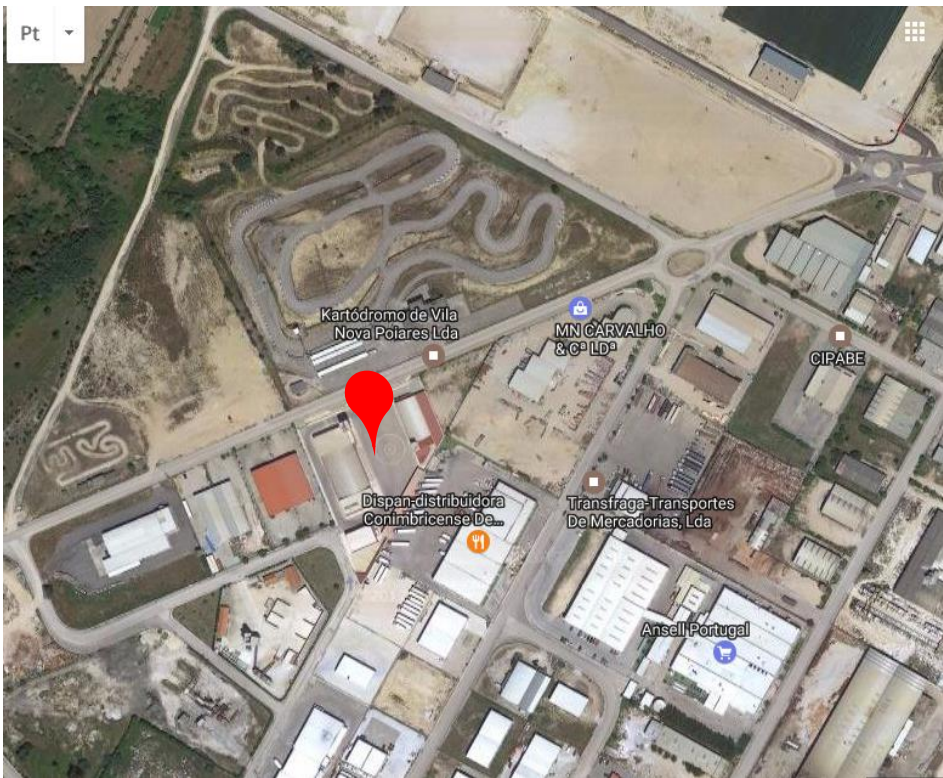
Com a parceria da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Vila Nova de Poiares, a organização do Poiares Trail 2018 disponibiliza solo duro para todos os atletas que o solicitaram, sob duas formas: camas para os primeiros 40 inscritos (**mas têm de trazer saco cama**) e solo duro para os restantes (saco de cama e colchão).

Localização:

Bombeiros Voluntários de Vila Nova de Poiares

Rua A, Lote 23, Zona Industrial, São Miguel de Poiares

GPS - 40°12'39.1"N 8°14'27.6"W



Serviço de massagens

A organização disponibiliza um serviço gratuito de massagens constituído por cerca de 10 massagistas e 1 fisioterapeuta distribuídos por 6 marquesas.

Almoço incluído no valor da inscrição (inclui menu vegetariano)

A partir das 12h00m começa a ser servido o almoço, no local do evento, a todos os atletas que o indicaram no momento da inscrição.

A organização ainda disponibiliza almoço vegetariano para todos os interessados que manifestarem interesse no mesmo.

Zona de espetáculo

A organização do Poiares Trail 2018 solicita a todos os acompanhantes que se desloquem e apoiem os atletas durante esta festa do Trail. Nesse sentido, propomos os seguintes locais:

PT 35k Nutriva			Velocidade por km		
Local	Coordenadas GPS	Km	5 min/km	8 min/km	10 min/km
Algaça	40.203286, -8.290830	5km	10:55:00	11:10:00	11:20:00
Estrada CM 1241 para o Carvalho	40.220705, -8.290058	12km	11:30:00	12:06:00	12:30:00
Vilar	40.232894, -8.287375	15km	11:40:00	12:22:00	12:50:00
Louredo	40.239249, -8.287182	23km	12:10:00	13:16:00	14:00:00
PT 17k CCA			Velocidade por km		
Local	Coordenadas GPS	Km	5 min/km	8 min/km	10 min/km
Estrada CM 1241 para o Carvalho	40.220705, -8.290058	3km	09:4:500	09:54:00	10:00:00
Vilar	40.232894, -8.287375	6km	10:00:00	10:18:00	10:30:00
Louredo	40.239249, -8.287182	7km	10:05:00	10:26:00	10:40:00

entrega de prémios

Os prémios serão entregues no local de chegada da prova a partir das 13.30, para o PT17K CA Credito Agrícola, e das 14.30 horas, para o PT32K Nutriva.