TRILHOS DOS PERNETAS 2.5 – 1 de Maio 2018

Diz que é uma espécie de guia rápido

"DA NATUREZA NADA SE RETIRA A NÃO SER FOTOS, NADA SE DEIXA A NÃO SER PEGADAS, NADA SE MATA A NÃO SER O TEMPO, NADA SE LEVA A NÃO SER LEMBRANÇAS..."

É o lema para os **TRILHOS DOS PERNETAS 2.5** que se realizam no próximo dia 1 de Maio 2018.

NOTA PRÉVIA: Este guia não invalida a leitura e aceitação do regulamento da prova publicado na página da lap2go (https://lap2go.com/pt/event/trilhos-dos-pernetas-2018/regulamento.html). No caso de haver diferenças entre a informação do Regulamento e do Guia, prevalece a informação constante neste guia.

COMO CHEGAR A CANEDO?

O melhor é apanhar a A32 (Gaia – Oliveira de Azeméis) … Canedo fica sensivelmente a meio e tem uma saída própria. Depois de sair em Canedo, logo após a portagem, 1ª rotunda em frente, 2ª rotunda em frente, 3ª rotunda (com um barco) à esquerda (3ª saída) … a ca.200m já se vê a Capela da N.Sra.da Piedade no alto de uma pequena colina. Partidas e Chegadas serão junto da Capela.

Coordenadas GPS 41.013402, -8.460277

LEVANTAMENTO DOS DORSAIS

O levantamento dos dorsais será feito na Escola Primária do Mirante, junto ao largo antes da Capela:

Horários para levantamento dos dorsais:

Domingo 29/4 – 10h-13h

2ª feira 30/4 – 18-21h

3ª feira 01/05 – 7h-9.30h

santa maria da feira câmara municipal

união de freguesias CANEDO // VALE // V. MAIOR

desporto fazemos bem

PROGRAMA DE FESTAS

9.00h – Partida Trail Longo 32km

9.15h – Partida Trail Médio 18km

10.00h – Partida Trail Curto 12km e Caminhada 8km

13.00h – Entrega de Prémios*

***ATENÇÃO!!! A cerimónia de entrega de prémios só será iniciada quando chegar o último atleta premiado, de todas as provas e em todos os escalões. Prémios e escalões podem ser conferidos no regulamento.**

PERCURSOS – DISTÂNCIAS (Aprox.), ALTIMETRIA (aprox.), TEMPO LIMITE e ABASTECIMENTOS

a) Trail longo – aprox.32km com 1.600 D+ (tempo limite são 6h)

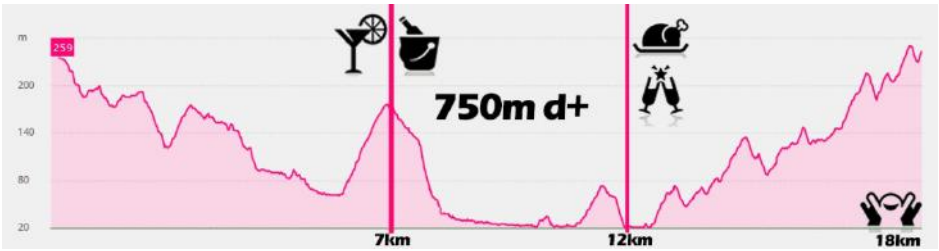
3 abastecimentos líquidos e sólidos aos 8km, 18km e 26km.

NOTA: As fitas de marcação serão as Amarelas

b) Trail médio - aprox.18km com 700 D+ (tempo limite são 4 horas)

2 abastecimentos líquidos e sólidos aos 7km, 12km.

NOTA: As fitas para esta distância serão as Azuis



santa maria da feira câmara municipal

união de freguesias
CANEDO // VALE // V. MAIOR

desporto fazemos bem

c) **Trail – aprox.12km com 500 D+ (3h)**

1 abastecimentos líquidos e sólidos aos 5,km

NOTA: As fitas para esta distância serão as Vermelhas e Brancas

d) **Caminhada não competitiva – aprox.8km com 250 D+**

1 abastecimento liquido aos 5km

NOTA: As fitas para esta distância serão as Amarelas e Pretas

NOTA: Poderá haver controle de passagem em vários pontos durante os percursos.

CUIDADOS ESPECIAIS

Existem zonas com alguma perigosidade nos quais aconselhamos cuidados redobrados – pisos irregulares ou escorregadios, travessias de cursos de água, travessia de estradas rodoviárias, etc. Teremos uma equipa de voluntários ou cartazes de aviso em muitos desses pontos críticos.

MATERIAL OBRIGATÓRIO

BOA DISPOSIÇÃO ☺

Telemóvel carregado e um recipiente para líquidos **(ATENÇÃO: NÃO HÁ COPOS NOS ABASTECIMENTOS)**

Aconselhamos ainda que levem líquidos e sólidos para se aguentarem entre abastecimentos, manta térmica e corta-vento.

Aconselhamos que gravem os seguintes números no vosso telemóvel caso necessitem de contactar alguém da organização durante a prova:

Carlos Cardoso – 934422841 e Zé Moreira – 926440506 (para emergências médicas)

santa maria da feira câmara municipal

união de freguesias CANEDO // VALE // V. MAIOR

desporto fazemos bem

BANHOS

Os balneários do Pavilhão Gimnodesportivo de Canedo estarão à disposição dos atletas a partir das 10h. É muito simples chegar ao Pavilhão, descendo a Capela da Sra.da Piedade, na rotunda devem seguir em frente, uns 400m à frente devem cortar à direita antes do Intermarché (que está do lado esquerdo). O Pavilhão fica 200m abaixo à direita, em frente a umas bombas de gasolina.

Coordenadas GPS **41.007787, -8.465741**

CORRIDA E SOLIDARIEDADE DE MÃOS DADAS

Tal como prometido serão doados 0,5 € por cada inscrição em bens alimentares à D.Mercado (mercado social da União de Freguesias de Canedo, Vila Maior e Vale). Temos ca. de 800 inscritos pelo que no mínimo 400 € estão garantidos.

Prometemos ainda **doar uma percentagem do que apurarmos no Bar** que teremos a funcionar durante o dia da prova. Aproveitamos para vos convidar a tomar um café e a comer uma nata por apenas 1 €.

OBRIGADO A TODOS POR VIREM PARTICIPAR!!!

ATÉ DIA 1 DE MAIO PARA OS

TRILHOS DOS PERNETAS

2.5

APROVEITAR PARA AGRADECER AS EMPRESAS E ENTIDADES QUE NOS APOIAM – SEM ELES NÃO SERIA POSSIVEL!

santa maria da feira câmara municipal

união de freguesias CANEDO // VALE // V. MAIOR

desporto fazemos bem

desporto fazemos bem