



GUIA DO ATLETA

15 e 16 FEVEREIRO 2020



organização



NAST



SANTO TIRSO
CÂMARA MUNICIPAL



ASSOCIAÇÃO DE TRAIL RUNNING DE PORTUGAL



PROVA
CERTIFICADA



SÉCULTOS NACIONAIS DE
TRAIL
SERIES 100 TRAIL



SÉCULTOS NACIONAIS DE
TRAIL
SERIES 100 TRAIL ULTRA



ITRN
ASSOCIAÇÃO DE
TRAIL RUNNING DE
PORTUGAL
MEMBER



COMBOIOS DE PORTUGAL



TRAIL
running forum



Conteúdo do Guia do Atleta

Informação [Programa / Horário]

Informação [Secretariado da prova]

Informação [Transporte STTC (18km)]

Informação [Solo duro, Banhos , Estacionamento]

Informação [Mapa/Perfil da Prova]

Informação [Material obrigatório]

Informação [Marcações Percurso]

Informação [Locais dos abastecimentos]

Informação [Como chegar]



Informação [Programa / Horário]

Sábado – 15/02/2020

11:00 – Abertura do Secretariado (STUT,STTL,STTC – Fábrica de Santo Thyrsos)
(<https://goo.gl/maps/Fy4QP3nWQhQ2>)
[41°21'00.5"N 8°28'31.7"W / 41.350134, -8.475463]
Rua do Dr. Oliveira Salazar 88, 4780-391 Santo Tirso
Mesmo ao lado da estação de comboios de Santo Tirso

15:00 – Abertura do Secretariado (STTKids – Parque Urbano de Geão (junto à biblioteca) (<https://goo.gl/maps/Pc6nB3Z5qUD7mJf68>) [41°20'28.91"N 8°29'9.83"W /
15:30 – Partida do ST Trail Kids
16:20 – Cerimónia protocolar de entrega prémios STT Kids
21:00 – Encerramento do Secretariado na Fábrica de Santo Thyrsos

.....

Domingo – 16/02/2020

Fábrica de Santo Thyrsos
(<https://goo.gl/maps/Fy4QP3nWQhQ2>)
[41°21'00.5"N 8°28'31.7"W / 41.350134, -8.475463]
Rua do Dr. Oliveira Salazar 88, 4780-391 Santo Tirso
Mesmo ao lado da estação de comboios de Santo Tirso

07:00 – Abertura do Secretariado
07:30 – Início do transporte dos participantes do ST Trail Curto para o local de partida (junto à Fábrica de Santo Thyrsos)
08:45 – Partida ST Ultra Trail 50km
08:45 – Encerramento do transporte para a partida do ST Trail Curto 18km
09:15 – Partida do ST Trail Curto 18 km (Carvalhal de Valinhas)
09:45 – Partida do ST Trail Longo 30km
10:00 – Início da Caminhada
10:00 – Encerramento do Secretariado
11:30 – Previsão de chegada do primeiro atleta do ST Trail Curto
12:15 – Previsão de chegada do primeiro atleta do ST Trail Longo
13:15 – Previsão de chegada do primeiro atleta do ST Ultra Trail
14:30 -- Cerimónia protocolar de entrega prémios do ST Trail Curto
15:00 -- Cerimónia protocolar de entrega prémios do ST Trail Longo
16:00 – Cerimónia protocolar de entrega de prémios do ST Ultra Trilhos
18:00 – Encerramento da Meta
18:15 – Encerramento de provas

Nota: Os horários apresentados são estimados pela organização face ao decorrer da prova podendo ser alterados durante o decorrer da mesma se assim se justificar.



Informação [Secretariado da prova]

Sábado – 15/02/2020

11:00 – Abertura do secretariado na Fábrica de Santo Thyrsos

(<https://goo.gl/maps/Fy4QP3nWQhQ2>)

[41°21'00.5"N 8°28'31.7"W - 41.350134, -8.475463]

Rua do Dr. Oliveira Salazar 88, 4780-391 Santo Tirso

Mesmo ao lado da estação de comboios de Santo Tirso

15:00 – Abertura do **Secretariado só para o STTKids** – Parque Urbano de Geão

(junto à biblioteca) (<https://goo.gl/maps/Pc6nB3Z5qUD7mIf68>) [41°20'28.91"N 8°29'9.83"W]

21:00 – Encerramento do Secretariado na Fábrica de Santo Thyrsos

Domingo – 16/02/2020 Fábrica de Santo Thyrsos

(<https://goo.gl/maps/Fy4QP3nWQhQ2>)

[41°21'00.5"N 8°28'31.7"W / 41.350134, -8.475463]

Rua do Dr. Oliveira Salazar 88, 4780-391 Santo Tirso

Mesmo ao lado da estação de comboios de Santo Tirso

07:00 – Abertura do Secretariado

10:00 – Encerramento do Secretariado

Nota: Equipas que pretendem fazer o levantamento de todos os dorsais devem informar a organização por e-mail; stut.nast@gmail.com indicando nome e contacto de quem fará o levantamento. Só se separam equipas na sua totalidade.

Todos os atletas devem fazer-se acompanhar do Documento de identificação.

Informação [Transporte STTC (18km)]

Domingo – 16/02/2020

07:00 – Abertura do Secretariado

07:30 – Início Transporte dos participantes do ST Trail Curto para local de partida em frente Fábrica de Santo Thyrsos

(<https://goo.gl/maps/Fy4QP3nWQhQ2>)

[41°21'00.5"N 8°28'31.7"W / 41.350134, -8.475463]

Rua do Dr. Oliveira Salazar 88, 4780-391 Santo Tirso

Mesmo ao lado da estação de comboios de Santo Tirso

08:45 – Encerramento do transporte para a partida do STTC.

Nota: A organização não garante lugares para todos os atletas no último autocarro:

Horário do 1º autocarro ♦07:30

Horário do último autocarro ♦08:45

Informação [Solo Duro, Duche, Estacionamento]

• Solo Duro

A organização disponibiliza solo duro do dia 15 para 16 de fevereiro para todos os atletas que o solicitarem por email.

Localização – Pavilhão Municipal de Santo Tirso) (<https://goo.gl/maps/n5U5bEhzGRT2>)
[41°20'15.9"N 8°28'29.1"W / 41.337741, -8.474754]

• Banhos

A 5 minutos da Meta, nas escolas EB23 S. Rosendo e Escola Secundária Tomás Pelayo (fica uma ao lado da outra)

Senhoras: Pavilhão da Escola EB23 S. Rosendo <https://goo.gl/maps/L9HpoPAs7ep>

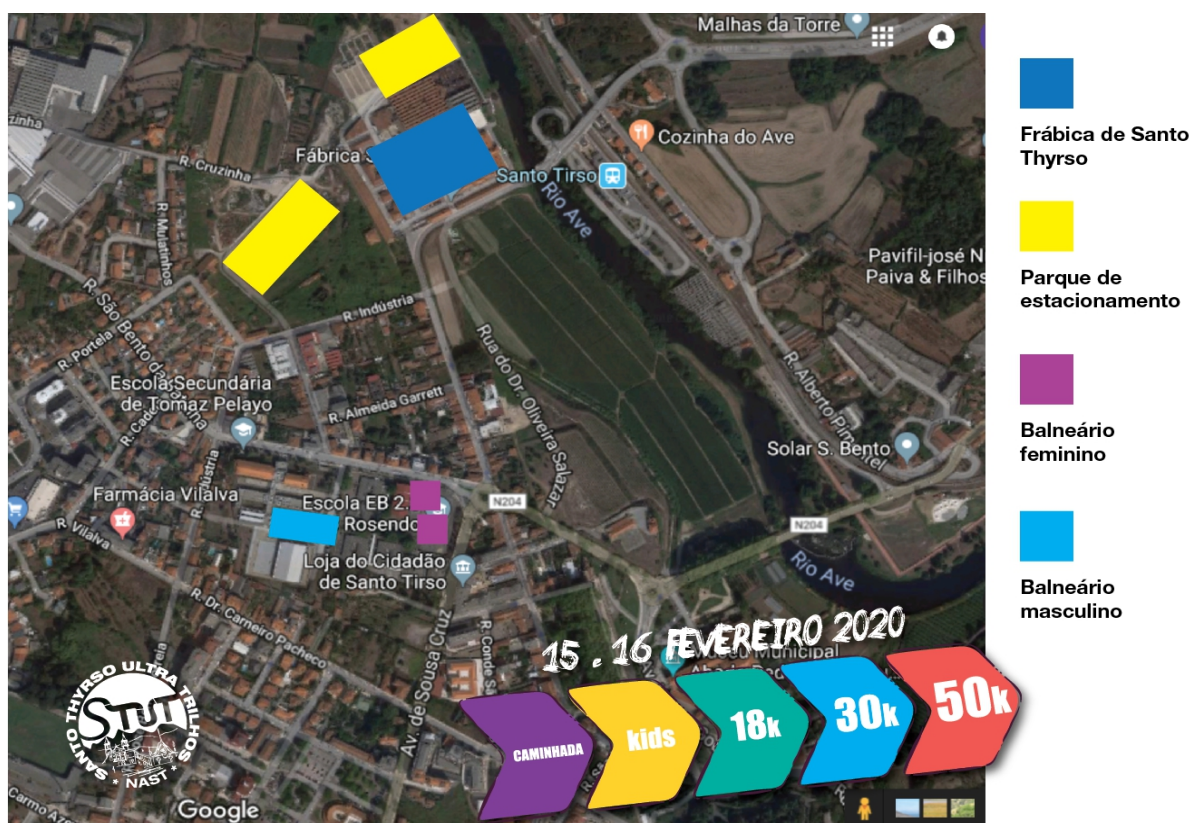
Homens: Pavilhão da escola Secundária Tomás Pelayo <https://goo.gl/maps/L9HpoPAs7ep>



Nota: Devem ter em atenção para não deteriorar os equipamentos desportivos. Não é permitido entrar com as sapatilhas sujas no interior dos balneários. Por favor

• Estacionamento

Opção 1 - Interior da Fábrica de Santo Thyrsos (a amarelo) tem lugar para 600 veículos. Pode-se que ocupem da melhor forma o espaço.





Opção 3 - Imediações da Fábrica de Santo Thyrsos

Informação [Mapa/Perfil da Prova]

O **STUT** terá início na Fábrica de Santo Thyrsos no **dia 16 Fevereiro 2020 as 8:45**, percorrendo montanhas de Santo Tirso e Paços de Ferreira, num percurso circular de 50 km de distância e aproximadamente 2400 metros de desnível positivo.

O tempo limite para conclusão do STUT é de 9h15, passadas as quais todos os atletas em prova serão retirados do percurso.





STUT - ULTRA TRILHO

ABASTECIMENTOS:

- 7k - Santa cruz
- 18,5k - Citânia
- 29k - Pilar
- 37k - Valinhas
- 43,5k - Assunção
- 50k -Meta

ALTIMETRIA:

2400 D+

BARREIRAS HORÁRIAS

Pilar: 5h15 de prova - 14h

Valinhas: 6h45 de prova - 15h30

Assunção: 8h15 de prova 17h

Meta: 9h15 de prova - 18h



08h45

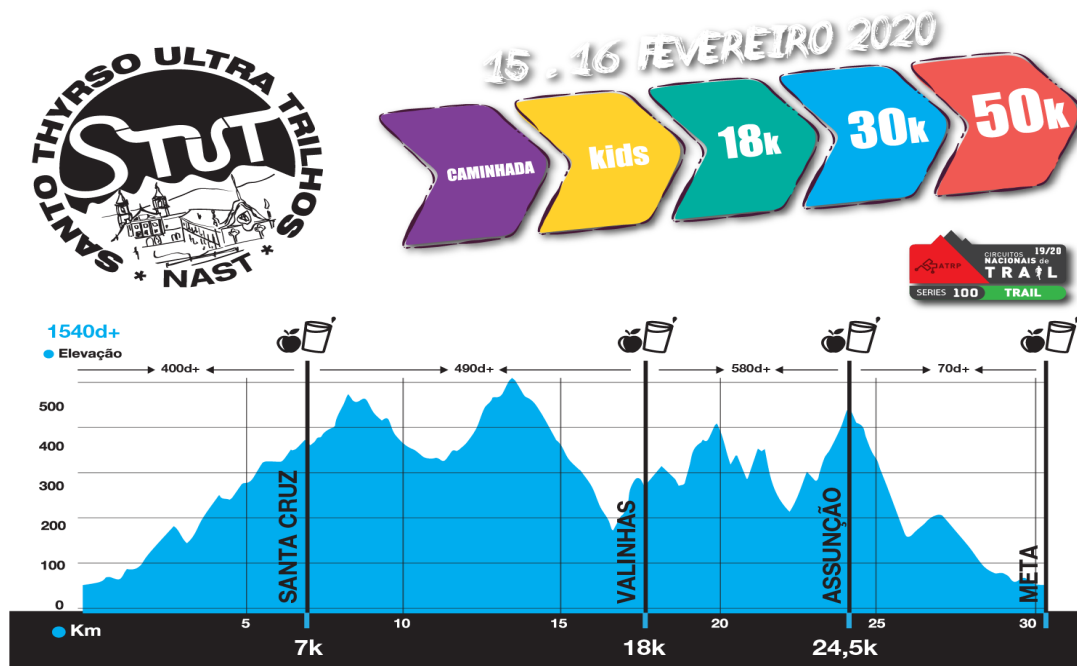
Partida STUT

(Fábrica Santo Thyrsos)





O STTL terá início na Fábrica de Santo Thyrsos no **dia 16 de Fevereiro 2020 às 9:45**, regressando a este mesmo local ao fim de percorridos 30 km de distância e com um desnível de cerca de 1.540 metros positivos.



30k
STTL - TRILHO LONGO

ABASTECIMENTOS:

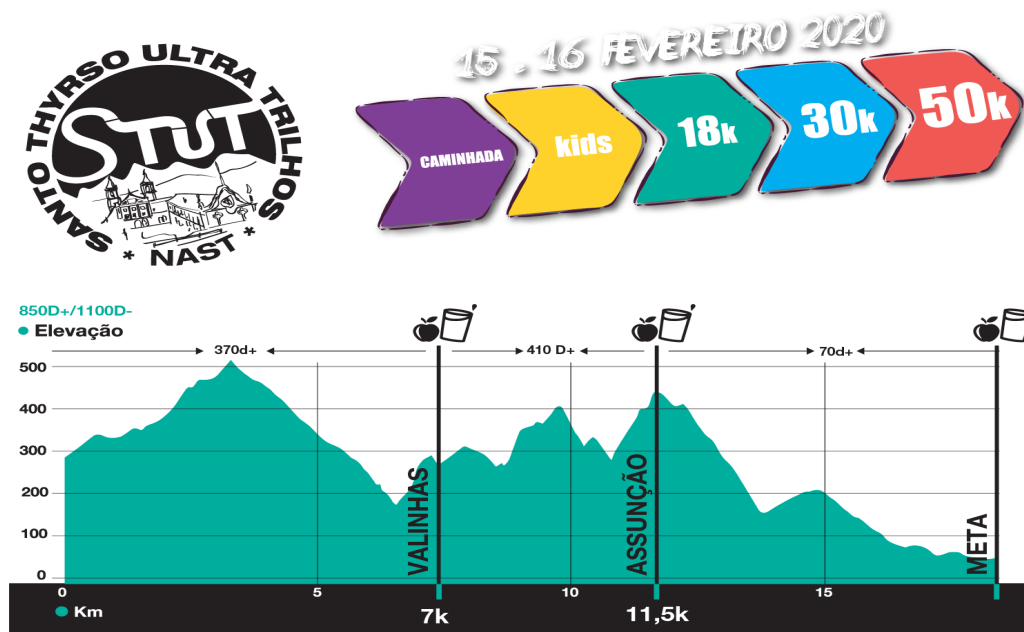
7k - Santa Cruz
18k - Valinhas
24,5k - Assunção
ALTIMETRIA:
1540d+



09h45
Partida STUT
(Fábrica Santo Thyrsos)



O STTC terá início no Carvalhal de Valinhas no **dia 16 de Fevereiro 2020 às 09:15**, regressando à Fábrica de Santo Thyrsos ao fim de percorridos 18 km de distância e com um desnível de cerca de 840 metros positivos.



18k
STTC - TRILHO CURTO

ABASTECIMENTOS:

7k - Valinhas
11,5km - Assunção
ALTIMETRIA:
850D+/1100D-



07h45
Fábrica Santo Thyrsos,
início do transporte dos participantes do STTC
para o local de partida.

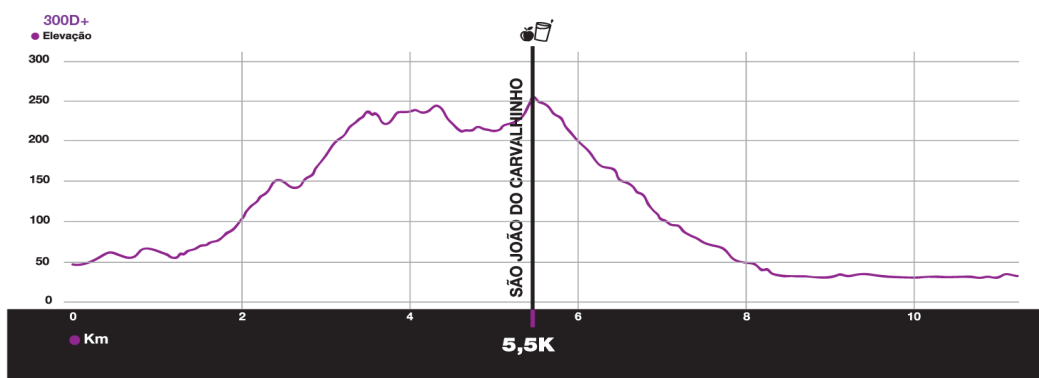
8h45
Encerramento do transporte para a partida
do STTC



9h15
Partida STTC
(Carvalhal
de Valinhas)



A Caminhada terá início e fim na Fábrica de Santo Thyrsos no **dia 16 de Fevereiro 2020** às **10h00**, com uma distância de cerca de 12 km com um desnível de cerca de 300 metros positivos.



CAMINHADA

ABASTECIMENTO:
5,5k - São João do Carvalhinho
ALTIMETRIA:
300D+



10h00
Partida STUT
(Fábrica Santo Thyrsos)



O **STTKIDS** vai decorrer no Parque Urbano de Geão no **dia 15 de Fevereiro 2020** às **15h30**.

Informação [Material obrigatório]

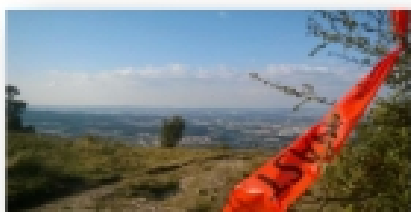
Durante a competição todos os participantes têm de se fazer acompanhar de todo o material obrigatório, poderão existir "controlos-surpresa".

Informação [Marcações Percurso]

O percurso está marcado com as placas e com fitas semelhantes às imagens que se seguem.

De uma fita normalmente deve ver-se a próxima.

Caso não veja fitas por mais de 200m volte para trás.



Informação [Locais dos abastecimentos]

1º PA – Capela de Santa Cruz

(Ultra e Longo)

(<https://goo.gl/maps/BqZzKnbg7jJ2>) [41°21'01.9"N 8°26'28.9"W / 41.336270, -8.438316]

2º PA – Citânia de Sanfins

(Só para Ultra)

(<https://goo.gl/maps/z4vTTWRoxQm>) [41°20'13.0"N 8°23'23.0"W / 41.336944, -8.389722]

3º PA – Monte Pilar

(Só para Ultra)

(<https://goo.gl/maps/76RK1ysUWM32>) [41°17'28.9"N 8°25'31.7"W / 41.291359, -8.425470]

4º PA – Carvalhal de Valinhas

(Ultra, Longo e Curto)

(<https://goo.gl/maps/vHxzhcdofBp>) [41°18'17.0"N 8°27'02.8"W / 41.304726, -8.450790]

5º PA – N. Sra. Assunção

(Ultra, Longo e Curto)

(<https://goo.gl/maps/CfrusT7zhsF2>) [41°19'30.7"N 8°26'51.3"W / 41.325205, -8.447576]

6º PA – **Meta:**

Fábrica de Santo Thyrsos

(<https://goo.gl/maps/Fy4QP3nWQhQ2>) [41°21'00.5"N 8°28'31.7"W / 41.350134, -8.475463]

Abastecimento caminhada:

(<https://goo.gl/maps/iEMy75bWEuz>) [41°21'01.6"N 8°26'30.2"W / 41.350437, -8.441716]

Os abastecimentos serão constituídos por sólidos e líquidos para serem consumidos no local.

Nota: Informa-se que nos abastecimentos, os líquidos não serão fornecidos através de garrafas nem de copos plásticos. Cada atleta deve levar consigo o(s) recipiente(s) que julguem mais adequados para a sua hidratação (preferencialmente que sirvam também para bebidas quentes).

Informação [Como chegar]

AUTOCARRO

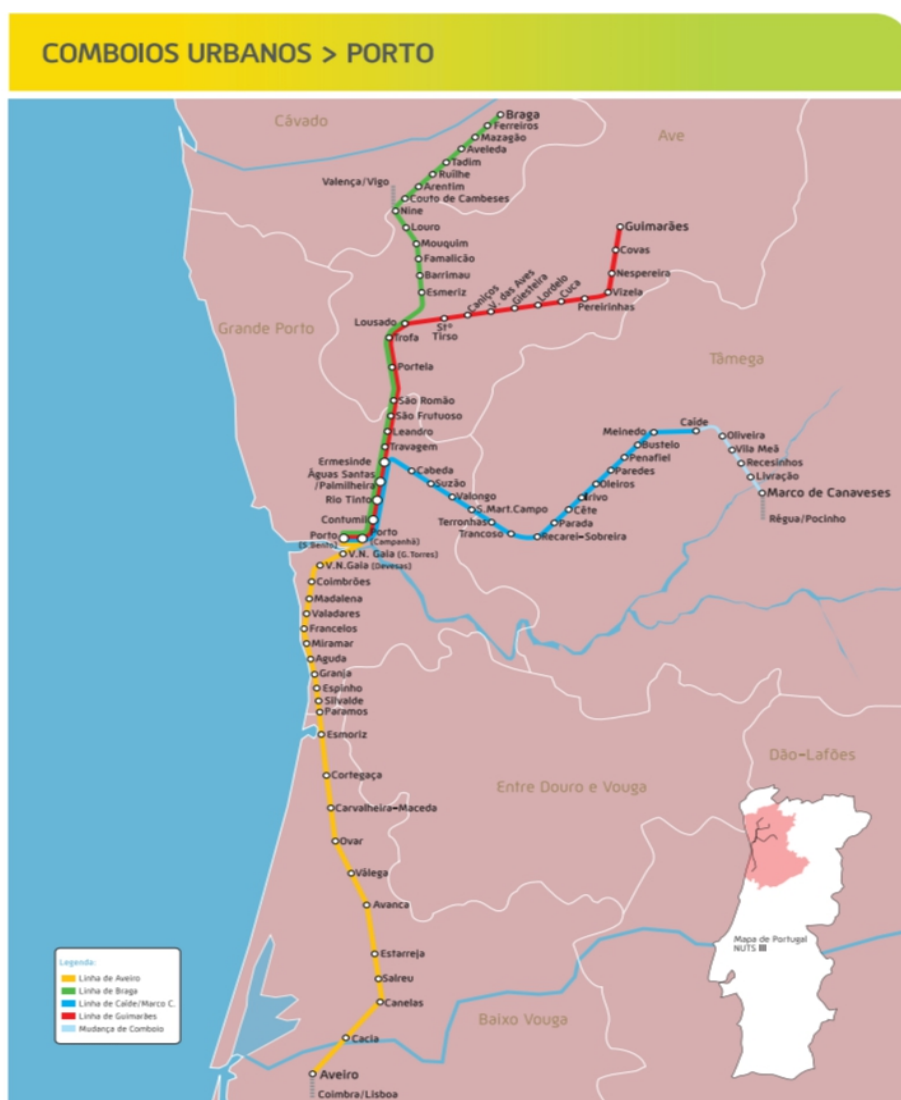
A central de transportes de Santo Tirso localiza-se a 1,5km da fábrica de Santo Thyrsos permitindo estabelecer ligações rodoviárias com varias cidades.

COMBOIO

A cidade de Santo Tirso é servida pela linha de comboio Porto / Guimarães, ficando a estação de Santo Tirso mesmo ao lado da Fábrica De Santo Thyrsos (Partida e Meta)
Com o acordo STUT-CP pode viajar por 2 Euros ida e volta de vários pontos.

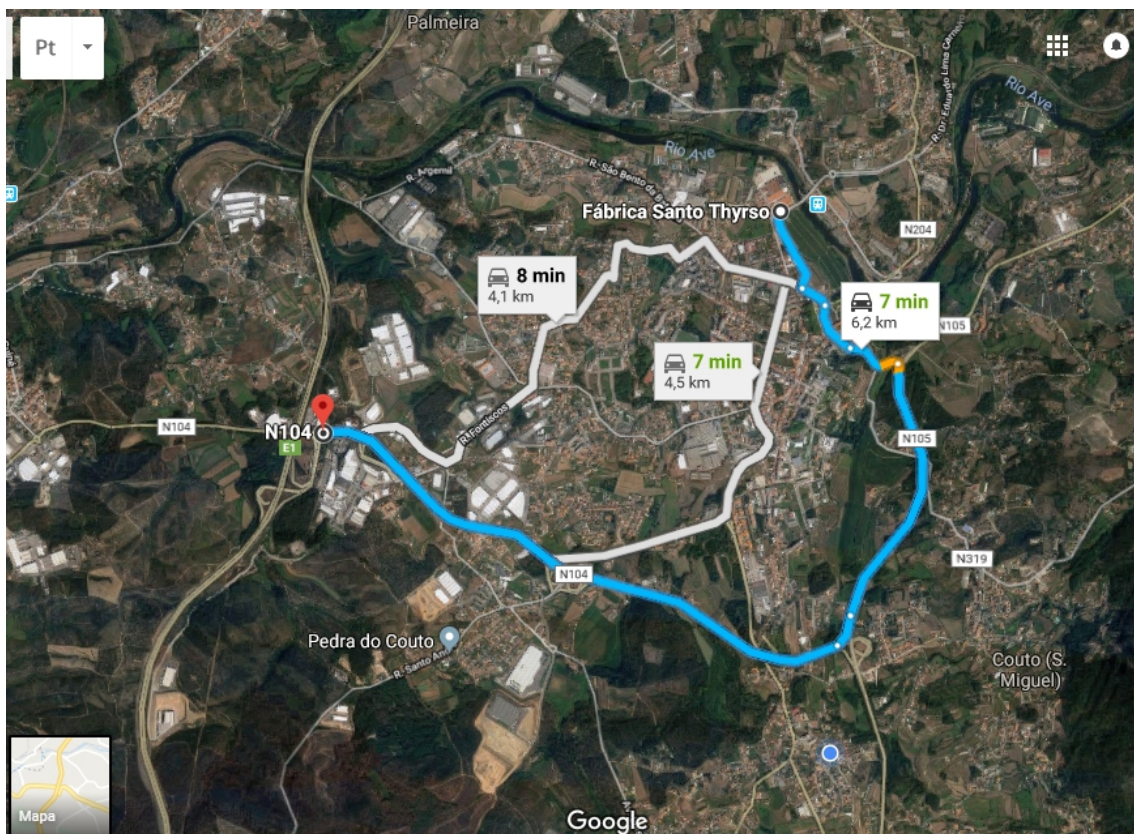
Condições:

- Bilhete especial **2€** ida e volta, válido nos dias da prova (15 e 16/fev.), nos comboios Urbanos do Porto com destino a Santo Tirso (linhas de Braga, Guimarães, Aveiro e Marco de Canaveses)
- À venda a partir de 11/fevereiro, mediante apresentação de comprovativo de inscrição na prova e do documento de identificação pessoal.



AUTOMÓVEL

Para viajar de carro para Santo Tirso pode utilizar a autoestrada A3, deve sair ao km 21, (Saída nº5) no nó de Santo Tirso/Trofa que fica cerca de 6 minutos da Fábrica de Santo Thyrsos.



Em alternativa às autoestradas pode ser utilizada a EN 105 que liga o Porto a Guimarães e passa ao lado da cidade de Santo Tirso.

Através da EN 14 (Porto a Braga), saindo no cruzamento da Trofa para a EN 104, pode chegar à cidade de Santo Tirso que fica a cerca de 8 km.
A EN 104 liga a zona costeira em Vila do Conde (Azurara) a Santo Tirso.