

CIRCUITOS
NACIONAIS

2020 / 2021



PROVA
CERTIFICADA



SÃO BRÁS TRAIL

Guia do Atleta



Guia do Atleta

1. Introdução

O guia do atleta apresentado contém as regras necessárias para o bom funcionamento do evento, no que diz respeito a elementos da organização – Staff – e participantes no “**São Brás Trail**”.

O evento em questão será a 14ª edição do evento “**Cross São Brás**”, renomeado nesta edição por “**São Brás Trail**”.

À semelhança das edições prévias o nosso desejo passa por permitir uma elevada segurança a todos os integrantes do evento, tendo, este ano, em conta as normas referentes à doença Covid-19. É, também, do nosso maior agrado que os participantes possam usufruir da beleza natural da zona da Granja e Mões.

2. Como chegar à partida/ Secretariado/ Parque de estacionamento (40.8955905243, -7.8793614167)

A aldeia da Granja encontra-se na freguesia de Mões, concelho de Castro Daire, a cerca de 7km a leste da sede do concelho. Acede-se à mesma pelo nó 6 da A24, após a qual deverá tomar a N225, em direção a Vila Nova de Paiva e, 5 km após a saída da autoestrada, vira à direita para a Granja, em estrada municipal com descida pronunciada, para os últimos dois quilómetros da sua viagem. O secretariado será montado no Pavilhão Polidesportivo da Granja (40.895115, -7.881279), na zona inicial da entrada da povoação.

É disponibilizado pela nossa organização um parque de estacionamento, próximo ao secretariado, que fica a cerca de 600 metros de distância da partida/chegada, não sendo permitido o trânsito automóvel para o centro da aldeia nem estacionamento noutros locais.



3. Termo de Responsabilidade

Encontra-se anexado a este manual o **Termo de Responsabilidade**, que deverá ser impresso e preenchido com os dados pretendidos. Este **Termo de Responsabilidade** deverá ser entregue no **Secretariado** no momento de levantamento do dorsal.

4. Regras de contingência

Tendo em conta a situação atual da doença Covid-19 e com o intuito de proteger todos os indivíduos presentes nesta prova, será obrigatório adotar as seguintes condutas:

Uso obrigatório de máscara por todos os intervenientes:

- Acesso ao secretariado;
- Recinto desportivo e envolvente;
- Partida das provas – uso obrigatório nos primeiros 500 metros;
- Chegada das provas – uso obrigatório nos últimos 500 metros;
- Acesso aos postos de abastecimento;

- Distanciamento social:
- Acesso ao secretariado;
- Recinto desportivo e envolvente;
- Partida das provas;

Desinfeção das mãos:

- Acesso ao secretariado;
- Recinto desportivo;
- Partida e Chegada das provas;
- Acesso aos postos de abastecimento;

5. Equipamento

De modo a que a experiência da prova seja a melhor e num maior grau de segurança, deves fazer-te acompanhar do equipamento obrigatório e, apesar de não teres essa obrigação, deves refletir sobre a necessidade dos equipamentos recomendados.

	33km		20km	
	Obrigatório	Recomendado	Obrigatório	Recomendado
Mochila ou equipamento similar	X		X	
Recipiente para reserva de água, desde que este consiga manter os líquidos durante a deslocação	X		X	
Copo ou equivalente (nos abastecimentos não haverá copos de plástico ou garrafas fechadas)	X		X	
Manta térmica	X		X	
Apito		X		X
Corta-vento / Casaco impermeável		X		X
Telemóvel operacional	X		X	
Protetor solar		X		X
Bastões		X		X
Alfinetes ou porta dorsal	X		X	
Dorsal visível durante a totalidade do percurso	X		X	
Boné ou gorro		X		X
Máscara de proteção	X		X	

6. Secretariado

Horário de funcionamento:

Dia 17 de Julho (Sábado):

- **15h00** - Abertura do secretariado para entrega de dorsais no Pavilhão Polidesportivo do GDR Granja
- **20h00** – Fecho do secretariado

Dia 18 de Julho (Domingo):

- **7h00** – Abertura do Abertura do secretariado para entrega de dorsais no Pavilhão Polidesportivo do GDR Granja

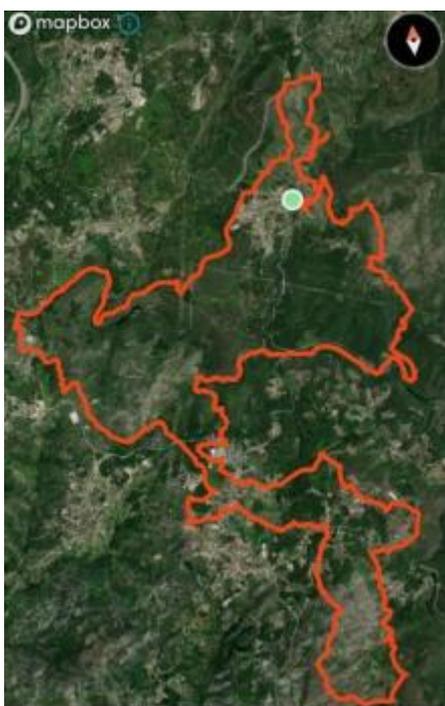
7. Abastecimentos

Nos locais de abastecimento não é permitido que a organização te entregue em mão os produtos disponíveis, terás que se ser a tu, utilizando uma máscara, a pegar nos produtos que entenderes.

PA	TIPOLOGIA	LOCAL	COORDENADAS GPS	DISTÂNCIA(S)
1	Líquidos	Rabaçosa - Debaixo da Ponte do Paiva	40.881810249813846, - 7.876285221965908	20km e 33km
2	Sólidos e Líquidos	Mões – Início da Rua Arrabalde	40.87005623635421, - 7.884105090921276	33km
	Líquidos	Mões – Portas de S. Lourenço	40.848112752276265, - 7.867732959852102	33km
3	Sólidos e Líquidos	Mões – Junto à Pastelaria Sineta	40.86797372146734, - 7.886251439362568	20km e 33km
4	Sólidos e Líquidos	Folgosa – Praia de Folgosa	40.88840715676022, - 7.905645358950238	20km e 33km

8. Percurso e alimetria das Provas

TL33 – Trail longo 33km e D+ 781 UT/MD:



TL20 – Trail 20km e D+ 685 UT/MD:



9. Situações de Emergência

No caso de necessidade de assistência, deverás contactar com o teu telemóvel para o nº “112” para que se proceda ao teu auxílio.

Caso te depares com uma situação de emergência, de outro participante, deves procurar conversar com o ele, mantendo a distância de segurança e utilizando uma máscara e em situação de necessidade, contacta o “112” explicando o sucedido e o estado do atleta.

10. Entrega de prémios

A entrega de prémios será realizada na zona exterior do Pavilhão polidesportivo da Granja (Secretariado). Apelamos uma vez mais para respeitares as normas estabelecidas pela DGS para que seja garantida a segurança de todos os participantes.

11. Banhos

Não te será permitido tomar banho nas instalações, uma vez que existe um elevado potencial de contágio por COVID-19, aquando desta atividade. Deste modo, pedimos-te que tomes banho em tua casa ou no local onde estiveres alojado. Esperamos que entendas.

12. Informações adicionais

Onde ficar: www.cm-castrodaire.pt

Locais a visitar: www.cm-castrodaire.pt

Contactos:

O responsável: A direção do **Grupo Desportivo e Recreativo da Granja**

Facebook: www.facebook.com/sabrastrail

Instagram: @sabrastrail

Email: sabrastrail@gmail.com

Telm: **912 861 283**

917 064 852