

V TRAIL CASTRO RECAREI

GUIA DO ATLETA

Este guia tem a finalidade de facilitar e prestar toda a informação necessária aos atletas.

Dia 18

-Entrega de kits entre as 14.00 e as 18.00horas. Local; **campo das Alminhas, instalações do CDC.**

Centro Desportivo e Cultural de São Martinho da Gândara

R. das Alminhas.

40.852784, -8.539956

Já na freguesia, seguir a indicação das placas com a direcção, parque desportivo. Para quem desejar viajar no dia anterior e dormir próximo do local, segue indicação dos locais disponíveis na freguesia;

- **Guest House Casa S. Martinho da Gândara**

R. Manuel José da Silva 105

TELM: 939 996 665

- **Casa Milheira**

Rua do Telhado- Casal Dias



Dia 19

-Abertura do Secretariado, 07.45horas para entrega dos kits

Controlo 0 para o trail longo 08.20h. Partida do trail longo, 08.30 horas

Controlo 0 para o trail curto, 08.45horas. Partida do trail curto, 09.00horas

Partida da caminhada, 09.10 horas.

Os atletas deverão guardar cuidadosamente a senha que se encontra no interior do saco contendo o kit, sem a qual não poderão aceder à sandes de bifana, à sopa e bebida no final da prova.

As três provas; trail longo, trail curto e caminhada serão balizadas com fita de cor laranja contendo o logótipo da freguesia e do CDC. Os atletas deverão estar atentos às placas sobre informação diversa; separação e junção de percursos



O ponto de abastecimento de líquidos estará á distância de +- 8km para o trail longo e 5km para o trail curto e caminhada. O ponto de abastecimento de sólidos e líquidos estará à distância de 11.5km para o trail longo e de 7 km para o trail curto e caminhada. Os atletas deverão munir-se de copo, pois a organização não disponibilizará. Haverá ainda um abastecimento situado na **Casa Milheira** aos 18 km para o trail longo e aos 9,5 km para o trail curto e caminhada

Coordenadas para o abastecimento de líquidos; **São Martinho da Gândara** 40.856893, -8.515260

Coordenadas para o abastecimento de líquidos e sólidos; **Vila de Cucujães** 40.857384, -8.507519

O terreno poderá estar escorregadio na zona das linhas de água, pelo que os atletas deverão ter o máximo cuidado. Esta é a festa do desporto e para além da competitividade, queremos que todos cheguem em segurança. Pedimos especial atenção aos cruzamentos com vias de comunicação. Haverá sinalização e apoio, mas deverão ter cuidado ao fazer a travessia.

Os números de segurança vão inscritos no dorsal. Em caso de emergência deverão usá-los para alertar os responsáveis pela prova.

Sempre que solicitado pelos elementos do Staff, colocados em alguns locais, deverá ser facultado o dorsal para controlo.

Os banhos serão tomados nos balneários do clube, que infelizmente só dispõe de água natural, existindo balneários para masculinos e femininos. A zona estará identificada.

Na zona de chegada existe uma mangueira com água para lavagem dos ténis e retirada da lama.

Os familiares poderão assistir à chegada dos atletas no interior do campo das Alminhas onde estará a funcionar um bar de apoio, pertença do clube.

A cerimónia para entrega de prémios terá início às 12.30h. Por motivos de espera por atletas em prova, a cerimónia pode atrasar.

Por último, obrigado a todos os atletas por preferirem a nossa prova e estarem conosco no dia 19 de Novembro de 2023. Esta será a verdadeira festa do desporto.

Aproveitamos para agradecer a todos os patrocinadores, sem os quais não seria possível dar-vos a qualidade que a prova merece.



V TRAIL CASTRO RECAREI PARCERIA DE SUCESSO OBRIGADO



CENTRO DESPORTIVO E CULTURAL DE SÃO MARTINHO DA GÂNDARA

SÃO MARTINHO DA GÂNDARA, 30 DE OUTUBRO DE 2023