

## Diz que é uma espécie de guia rápido

**NOTA PRÉVIA:** Este guia não invalida a leitura atenta e aceitação do regulamento da prova publicado na página da lap2go ([Lap2Go - 24H de P - Regulamento](#)). No caso de haver diferenças entre a informação do Regulamento e do Guia, prevalece a informação constante neste guia.

### ONDE SE REALIZA O EVENTO?

As 24h de P. irão realizar-se no Parque de Lazer das Piscinas, R. António de Castro Corte Real, bem no centro de Santa Maria da Feira.

Coordenadas GPS [40.922130, -8.546165](#)

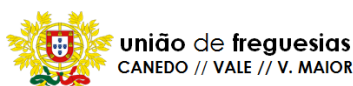
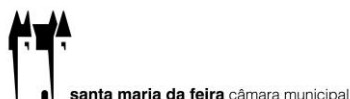
### PERCURSO

O percurso é circular tendo cada volta aprox. 2km. Não sendo totalmente plano, tem pouca altimetria. O piso é misto sendo na sua grande maioria em alcatrão e terra batida. Aconselhamos sapilhas de estrada.

### ABASTECIMENTOS

#### Evento das 24h individuais e por equipas

– Existirá uma zona própria (uma tenda) que servirá como base de apoio para estes atletas. Iremos distribuir uma pulseira a cada um que dará acesso a essa zona onde



serviremos refeições (sopa, massa, sandes, etc) durante a duração da prova. Cada atleta terá senhas que poderá trocar por comida e bebida.

Além disso haverá uma mesa de abastecimento colocada junto à pista com alimentos mais básicos (fruta, batatas fritas, etc), água e isotónico, para que possam abastecer entre voltas sem ter que perder muito tempo.

Não fornecemos recipientes – cada atleta terá que usar os seus próprios recipientes.

### Evento das 3h individuais

- Haverá uma mesa de abastecimento colocada junto à pista com alimentos mais básicos (fruta, batatas fritas, etc), água e isotónico, para que possam reabastecer entre voltas sem ter que perder muito tempo.

Não fornecemos recipientes – cada atleta terá que usar os seus próprios recipientes.

## CAMPISMO

Existirá um espaço junto ao percurso, reservado a tendas para os atletas e respectivas equipas de apoio criarem as suas bases. Este espaço estará disponível a partir das 9h de sábado, dia 7/9/2024.

## LEVANTAMENTO DOS DORSAIS & KIT ATLETA

O levantamento dos dorsais será feito no local do evento.

### Horários para levantamento dos dorsais:

Sábado: a partir das 8.30h

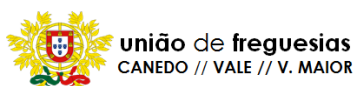
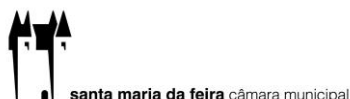
Kit Atleta - todos os inscritos, seja qual for a modalidade escolhida terão direito a um Kit-Atleta composto por:

- Dorsal + 1 T-Shirt técnica da K42 + 1 Porta-dorsais + 1 Meias ou Manguitos Pernetas à escolha

- Haverá igualmente um colete finisher para quem conseguir **terminar a prova\***:

\*terminar a prova significa percorrer no mínimo uma distância 21,1km – seja nas 3h, nas 24 h individuais ou 24 por equipas de 4.

- 1 Bifana e uma cerveja – para isso terão que apresentar o dorsal no Bar da prova



## **CUIDADOS ESPECIAIS**

Sendo que o percurso se realiza no meio da natureza, pedimos o maior respeito pela mesma, especialmente com o lixo – haverá baldes do lixo instalados na zona de meta para que todos possam depositar as embalagens nesses locais.

Pedimos o maior respeito igualmente pelos colegas em prova, especialmente em ultrapassagens.

**MUITO IMPORTANTE – O percurso é num espaço público que não é permitido ser fechado ao público em geral. Vamos ter barreiras, percurso sinalizado e voluntários, mas poderá haver pessoas que insistam em passar no parque, situação que não podemos impedir.**

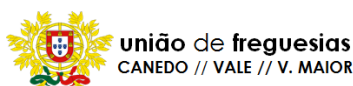
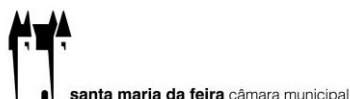
## **PROGRAMA DE FESTAS**

### **Sábado – 7/9/2024**

- 11h – Briefing para as 24h (individuais e equipas)
- 12h – Partida prova das 24h (individuais e equipas)
- 15.50h – Briefing para as 3h (horário 16-19h)
- 16h – Partida prova 3h (16-19h)
- 19h – Fim prova das 3h (16-19h)
- 19.50h – Briefing para as 3h (horário 20-23h)
- 20h – Partida prova 3h (20-23h)
- 23h – Fim prova das 3h (20-23h)
- 23h50 – Briefing para as 3h (00-3h)

### **Domingo – 08/09/2024**

- 0h – Partida prova 3h (00-03h)
- 03h – Fim prova 3h (00-3h)
- 6h50 – Briefing para as 3h (horário 07-10h)



7h – Partida prova 3h (07-10h)

10h – Fim prova das 3h (7-10h)

12h – Fim da prova das 24h

12h30 – Cerimónia de entrega de Prémios (3h, 24h individuais e por equipas de 4)

**NOTA: A classificação das 3h individuais será publicada após o término do último turno um pouco depois das 10h de domingo, dia 8 de Setembro 2024.**

### PRÉMIOS

Prémios - 3h, 24h individuais e 24 por equipas de 4:

- **Geral Masculino e Feminino** – Troféus para os primeiros 3 classificados
- **Seniores Masculino e Feminino** – Troféus para os primeiros 3 classificados
- **Masculino e Feminino M/F40** – Troféus para os primeiros 3 classificados
- **Masculino e Feminino M/F50** – Troféus para os primeiros 3 classificados
- **Masculino e Feminino M/F60** – Troféus para os primeiros 3 classificados
- **24h por Equipas de 4** – Troféus para as 3 primeiras equipas

### MATERIAL OBRIGATÓRIO

**BOA DISPOSIÇÃO 😊**

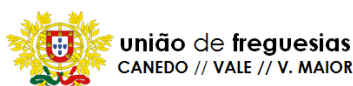
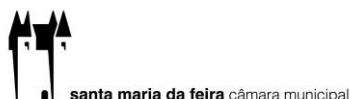
### BANHOS

Os balneários das Piscinas Municipais de Santa Maria da Feira estão à disposição para os banhos. São mesmo ao lado da zona de partida/meta.

### TASQUINHO PERNETA

Em paralelo aos eventos das corridas iremos ter Tasquinho com comes&bebes.

Convida a tua família e amigos para virem assistir e dar uma palavrinha de apoio à malta. Que não se preocupem que de comer e beber não vai faltar – mas tragam dinheiro 😊

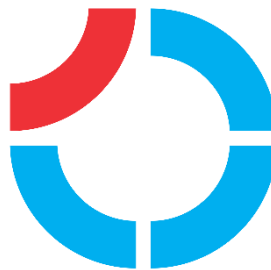
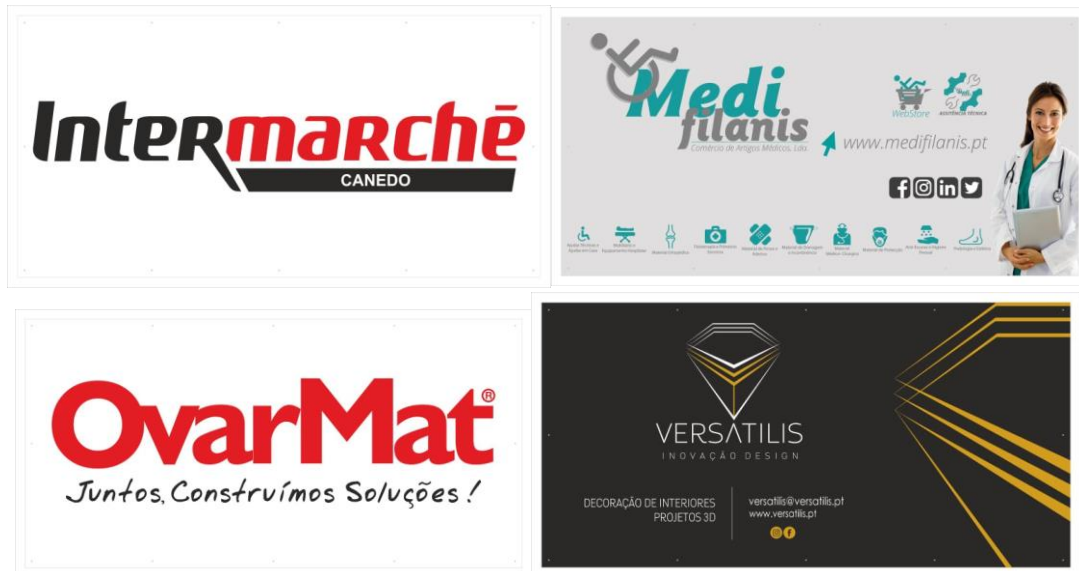


OBRIGADO A TODOS POR VIREM PARTICIPAR!!!

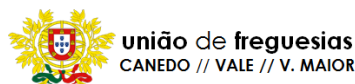
VAI SER DE ARROMBA!!!

ATÉ DIA 7 DE SETEMBRO PARA AS  
24H de P.

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



create for you



desporto fazemos bem