



Trail do Vale 2024





TRAIL DO VALE - TOMAR

O trail do Vale é uma prova Trail realizada pela Associação Recreativa e Cultural de Além da Ribeira - Tomar. Esta prova irá percorrer os trilhos deslumbrantes desta freguesia, onde a natureza impera em todos os percursos. Nesta 2ª edição iremos apresentar 3 provas competitivas de 12km, 17km e 32km e ainda uma caminhada de 12km. O Trail do Vale é uma feita por gentes com uma dedicação fantástica.

PROGRAMA

18 DE MAIO // SEDE ASSOCIAÇÃO

15H30 / 19H30 ABERTURA SECRETARIADO

19 DE MAIO / SEDE ASSOCIAÇÃO

07h00 – Abertura do secretariado todas as provas

08h10 – Fecho Secretariado Prova Trail

08h20- Controlo 0 Prova Trail

08h30 – Partida prova Trail- K32

08h25 – Fecho Secretariado Prova Trail Sprint

08h35 – Controlo 0 Prova Trail Sprint – K17

08h45 – Partida da Prova de Trail sprint- K17

08h40 – Fecho Secretariado Prova Mini Trail

08h50 – Controlo 0 Prova Mini Trail – K12

09h00 – Partida da Prova Mini Trail – K12

09h00- Fecho do secretariado Caminhada – k12

09h15– Partida Caminhada Trail do Vale- K12

13h00 – Entrega dos prémios

16h00 – Encerramento da 3ª edição do Trail do Vale

SECRETARIADO

DIA 18 MAIO DAS 15H30 ÀS 19H00

ATLETAS TODAS AS PROVAS

DIA 19 MAIO DAS 07H00 ÀS 09H00

ATLETAS TODAS AS PROVAS

ASSOCIAÇÃO RECREATIVA E CULTURAL DE ALÉM DA RIBEIRA

COORDENADAS GPS

39.66928414176472, -8.40633244348339



Apelamos a todos os participantes para o cumprimento destes horários para evitar constrangimentos no secretariado facilitando assim o decorrer da prova

- O levantamento do dorsal será pessoal, isto é, o dorsal só será entregue ao atleta em questão;

[O link para consultar LISTA DE INSCRITOS:](#)

Lap2Go - Trail do Vale - Lista de Inscritos

PROVAS

TRAIL 32KM



DISTÂNCIA

32KM



DESNÍVEL POSITIVO

1050 D+



PARTIDA/ CHEGADAS

SEDE ARCAR



HORÁRIO

08h30



ABASTECIMENTOS

4 *



TEMPO MÁXIMO

6h

MATERIAL OBRIGATÓRIO



RESERVATÓRIO
DE ÁGUA



APITO



TELEMÓVEL

*EM CASO DE TEMPERATURAS MAIS ELEVADAS,
EXISTIRÃO OUTROS PONTOS PARA ABASTECIMENTO DE
LIQUIDOS

PROVAS

TRAIL SPRINT 17KM

CARACTERÍSTICAS



DISTÂNCIA

17KM



DESNÍVEL POSITIVO

630 D+



PARTIDA/ CHEGADAS

SEDE ARCAR



HORÁRIO

08h45



ABASTECIMENTOS

2 *



TEMPO MÁXIMO

4H

MATERIAL OBRIGATÓRIO



RESERVATÓRIO
DE ÁGUA



APITO



TELEMÓVEL

*EM CASO DE TEMPERATURAS MAIS ELEVADAS, EXISTIRÃO OUTROS
PONTOS PARA ABASTECIMENTO DE LIQUIDOS

PROVAS

MINI TRAIL 12KM

CARACTERÍSTICAS



DISTÂNCIA
12KM



DESNÍVEL POSITIVO
350 D+



PARTIDA/ CHEGADAS
SEDE ARCAR



HORÁRIO
09H00



ABASTECIMENTOS
1 *



TEMPO MÁXIMO
3H

MATERIAL OBRIGATÓRIO



RESERVATÓRIO
DE ÁGUA



APITO

*EM CASO DE TEMPERATURAS MAIS ELEVADAS, EXISTIRÃO OUTROS
PONTOS PARA ABASTECIMENTO DE LIQUIDOS

SEGURANÇA



É imprescindível que os atletas tenham a condição física adequada às características desta prova dura, onde estão presentes em simultâneo, elevada quilometragem, longa duração de tempo para a sua conclusão. É também muito importante que cada atleta transporte consigo todo o material recomendado que a organização aconselha já que, independentemente das condições climatéricas, este material deve ser considerado pelos atletas como o seu Kit de Sobrevivência. Esta é uma prova de corrida em semi-autonomia, pelo que o atleta deve transportar consigo todo o equipamento adequado e necessário para a conclusão da mesma. No caso, de não se sentir em condições físicas ou mentais para continuar, o atleta deve ligar para os números de emergência que estão no dorsal ou para o 112. Devem nesta situação dar o máximo de informações possíveis sobre a situação, bem como a localização. O pedido de socorro deverá ser feito pelo telefone do atleta que necessita de assistência. Antes da prova, aconselhamos especial atenção às previsões meteorológicas, antecipando eventuais dificuldades acrescidas em função de condições adversas. Alertamos, também, que poderá haver necessidade de alterações no percurso, no caso de condições meteorológicas adversas. A organização terá um sistema de segurança ao longo de todo o percurso (staff da prova, voluntários e meios para apoio logístico) e a colaboração das corporações de Bombeiros locais. Contudo, dado que será impossível realizar corte de tráfego rodoviário nalgumas passagens, os participantes devem cumprir as regras de trânsito nas estradas de uso público, devendo ainda respeitar o meio envolvente ao percurso, tendo consciência de que o percurso pode atravessar propriedade privada sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento. Para a organização ter um completo controlo sobre os participantes que estão a realizar a atividade é obrigatório os desistentes comunicarem o seu nº de dorsal à organização.



Marcações

Ao longo do percurso existem várias placas sinalizadoras como as das imagens que se seguem. O percurso está marcado com fita

sinalizadora, placas direcionais e placas informativas devidamente identificadas



Controlo de Tempos

Controlo realizado através dum chip colocado no dorsal. Toda a gestão dos tempos está ao cargo da empresa Lap2go.

DECATHLON



Abastecimentos

Informamos que os abastecimentos líquidos não serão fornecidos através de garrafas nem de copos plásticos. Cada atleta é responsável por levar consigo o (s) recipiente (s) que julgue mais adequado (s) para a sua hidratação. Na zona de meta haverá um reforço alimentar de sólidos e líquidos para todos os atletas.

ZONAS DE BANHOS

Os banhos serão efetuados junto á partida do Trail do Vale. Os mesmos estarão devidamente assinalados

ZONA DE ESPETÁCULO

Partida e Chegada - 39.66934109092853, -
8.406160849083559

Porto de Cavaleiros - 39.656300400383394, -
8.426667107677845

Campo de Tiro - 39°40'45.6"N 8°25'10.5"W

Capela Nossa Senhora Das Lapas – 39.660227122496245, -8.414193908136966

Sobreirinho - 39.654126167489466, -8.410527328454782