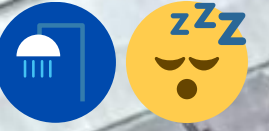
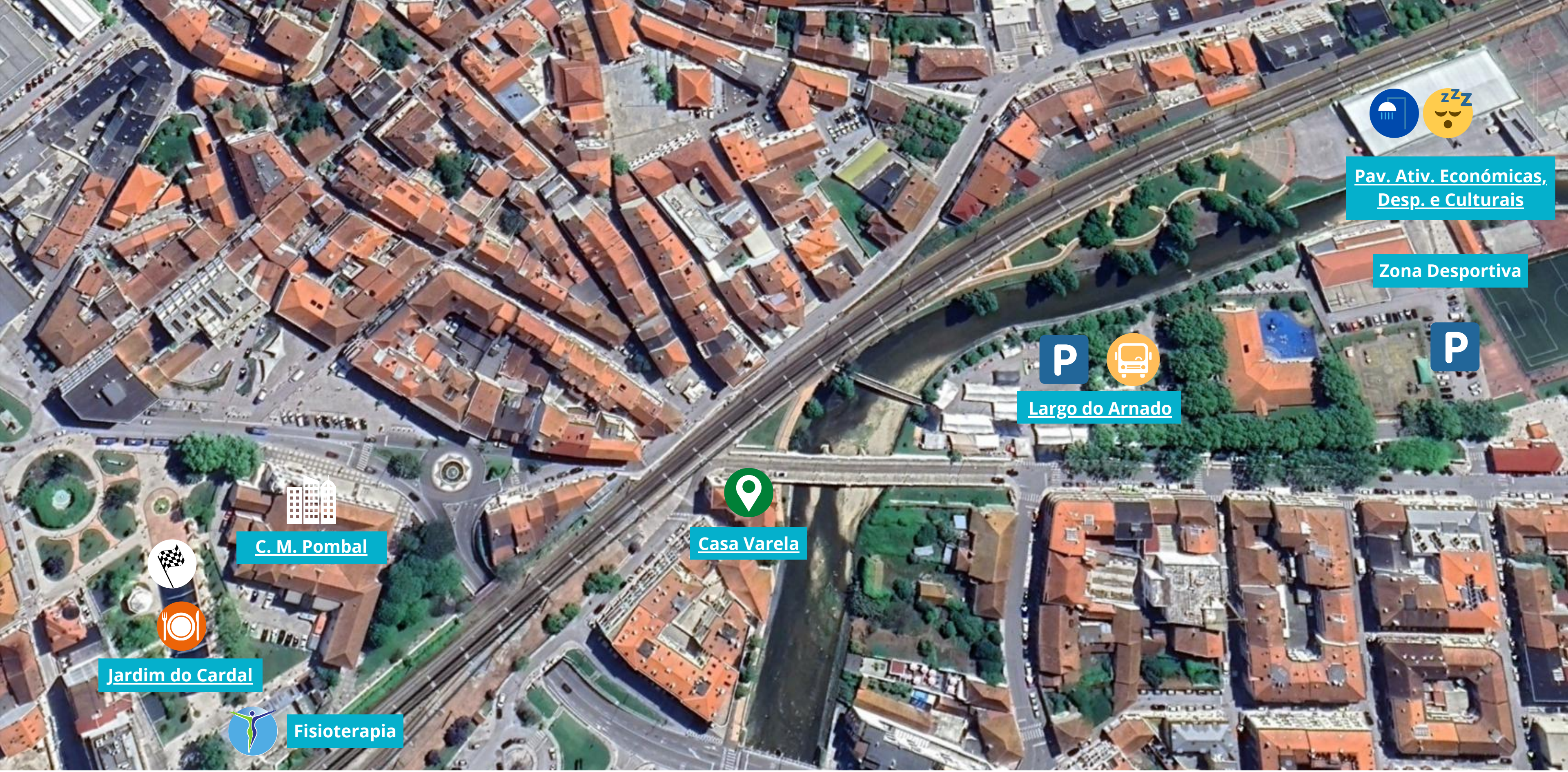




GUIA DO ATLETA 2024

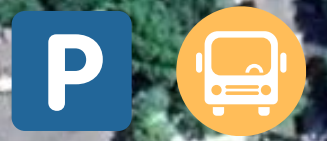
INFORMAÇÕES GERAIS

- Apresentação obrigatória de doc. de identificação (DI) no ato de levantamento do dorsal, que também poderá ser feito por terceiros, mediante apresentação de fotocópia de DI do(s) atleta(s) em causa.
- Os atletas do Trail Rosa Albardeira e Trail Sprint Full Protein têm a possibilidade de entregar um saco na zona de partida para ser levantado à chegada (necessária apresentação do dorsal). O saco deverá ser solicitado no secretariado.
- Necessária a apresentação do dorsal para se ter direito à refeição no final da prova.
- Este Guia é interativo e contém hiperligações para o Google Maps nas localizações a sublinhado (secretariado, partida dos autocarros, locais de partida, abastecimentos, solo duro).



Pav. Ativ. Económicas, Desp. e Culturais

Zona Desportiva



Largo do Arnado



Casa Varela



C. M. Pombal



Jardim do Cardal



Fisioterapia



Secretariado



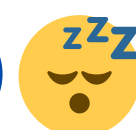
Estacionamento



Transportes



Meta



Banhos e Solo Duro



Zona de refeições



Fisioterapia

SECRETARIADO

Sábado, 20 de Abril

15h00 - 20h00



Domingo, 21 de Abril

07h00 - 09h00



Casa Varela

Rua de Leiria, nº4

3100-437 Pombal



TABELA HORÁRIA

	Trail	Trail Sprint	Mini Trail Caminhada
Transporte	<u>07H10</u> <u>Largo do Arnado</u>	<u>08H10</u> <u>Largo do Arnado</u>	<u>09H10</u> <u>Largo do Arnado</u>
Partida	<u>08H30</u> <u>Associação C. R. Anços</u>	<u>09H30</u> <u>Ereiras</u>	<u>10H00</u> <u>Vale</u>

MATERIAL OBRIGATÓRIO



Apito

Manta térmica

Telemóvel

Corta-vento

Água (mín. 500ml)

Trail 30

Rosa Albardeira **KM**



Trail Sprint 18

Full Protein **KM**



Mini Trail / Caminhada 12

B. V. Pombal / da Liberdade **KM**



Obrigatório

Recomendado

A brown directional sign for the GR 26 trail. The sign is mounted on a wooden post and features a red square on the left with the white text 'GR 26'. To the right of the square are two black circular markers. Further right, the name 'Canhão do Poio' is embossed in a dark color. On the rightmost tip of the sign, there is a white triangle pointing upwards and a red triangle pointing downwards. The background shows a blurred mountain landscape with green vegetation and rocky peaks under a clear blue sky.

GR
26

Canhão do Poio

PERCURSOS

Trail **30**

Rosa Albardeira **KM**



Trail Sprint **18**

Full Protein **KM**

Mini Trail **12**

B. V. Pombal **KM**

Caminhada **12**

da Liberdade **KM**

Trail 30

Rosa Albardeira **KM**

 Associação C. R. Anços

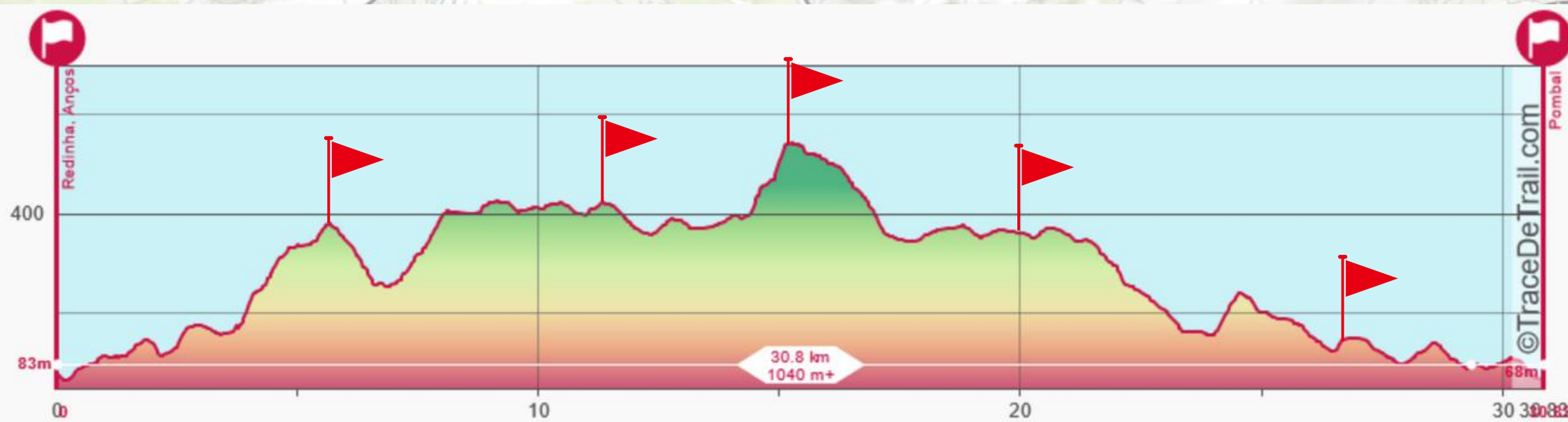
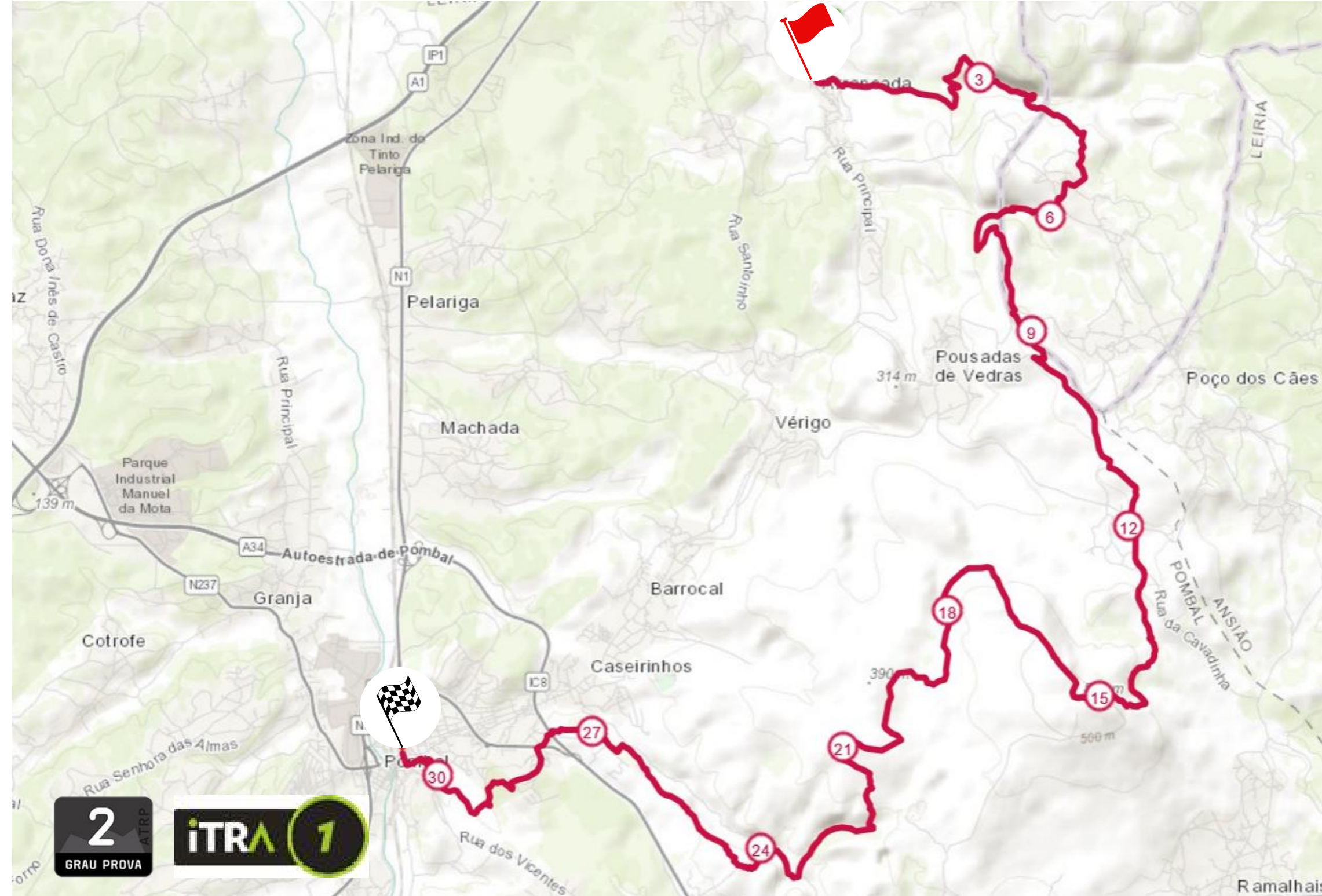
 Jardim do Cardal

 Abastecimento

 D+ 1050m / D- 1070m

 Grau Dificuldade [ATRP]

 Tempo Limite: 6 horas





FULL
PROTEIN
PO

TODOS OS DIAS CONTAM

Trail Sprint 18

Full Protein **KM**

 **Ereiras**

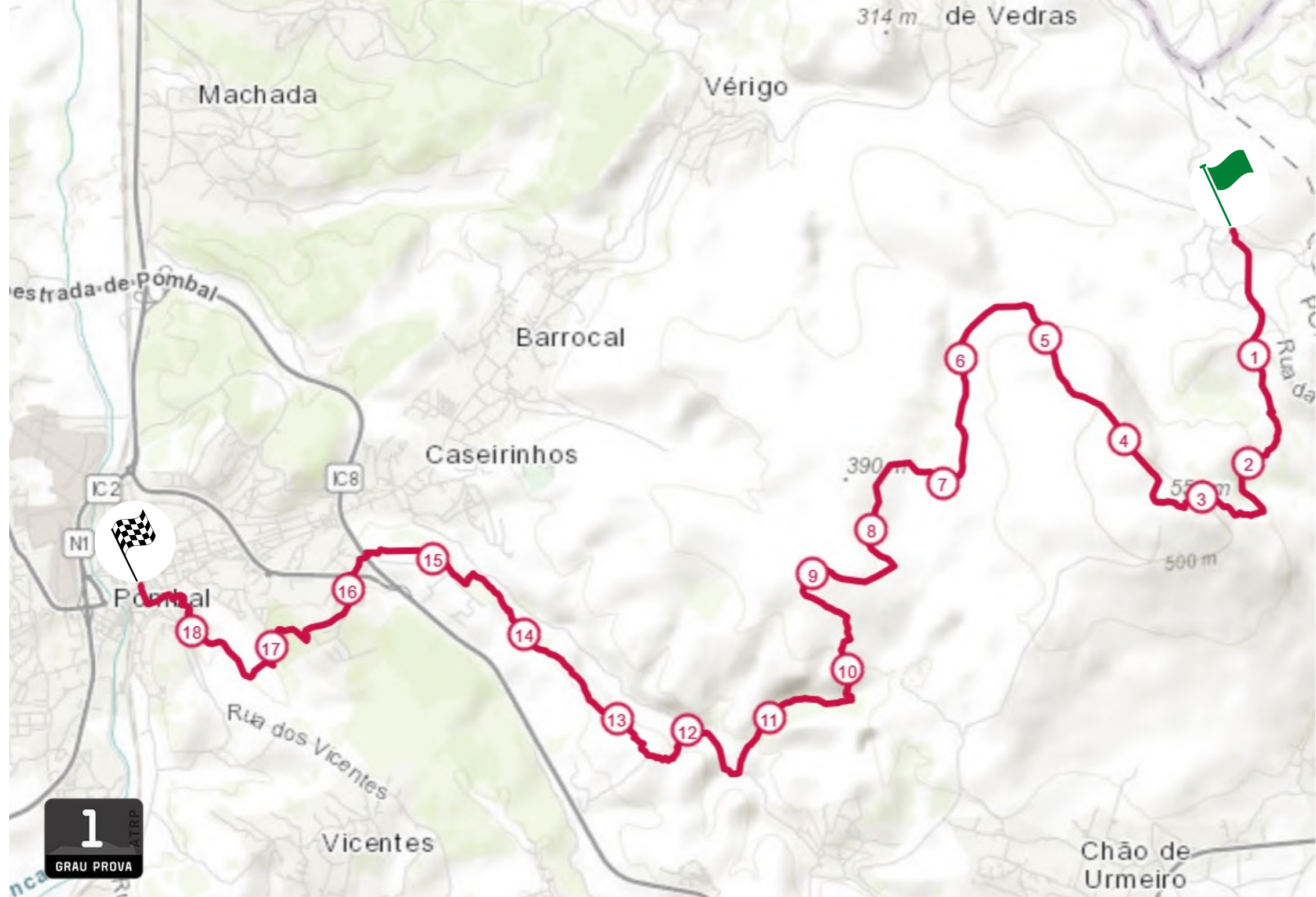
 **Jardim do Cardal**

 **Abastecimento**

 **D+ 460m / D- 780m**

 **Grau Dificuldade [ATRP]**

 **Tempo Limite: 4 horas**



CONSIGNAÇÃO DE 0,5% do IRS

X

Instituições particulares
de solidariedade social
ou pessoas coletivas de utilidade pública
(art.º 32.º, n.º 6, da Lei nº 16/2001, de 22 de junho)



NIF
501 189 920

Mini Trail 12

B. V. Pombal **KM**



Vale



Jardim do Cardal



Abastecimento



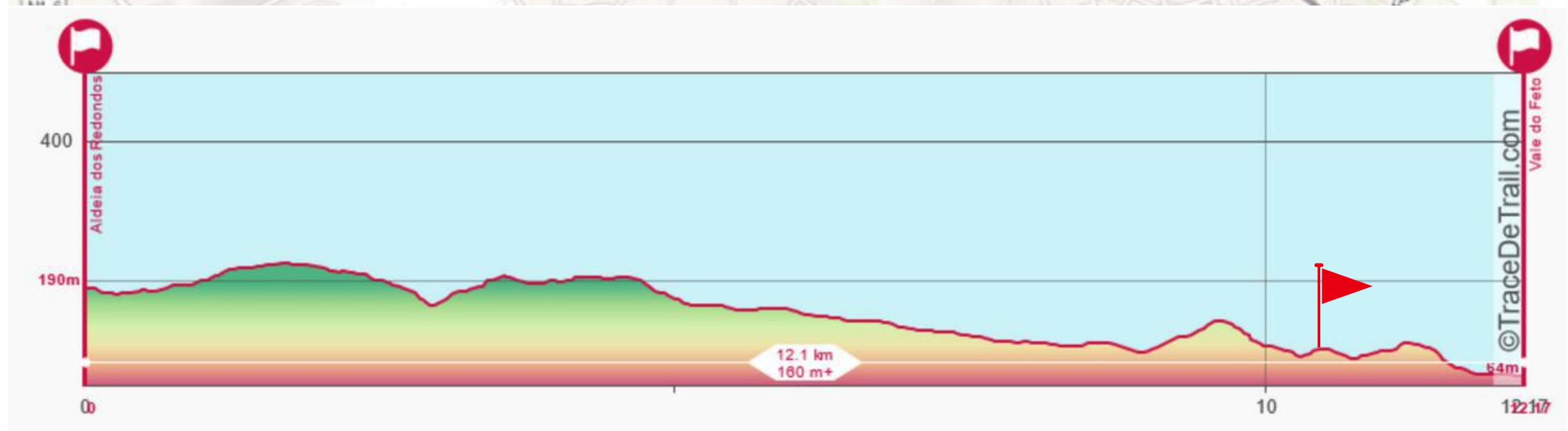
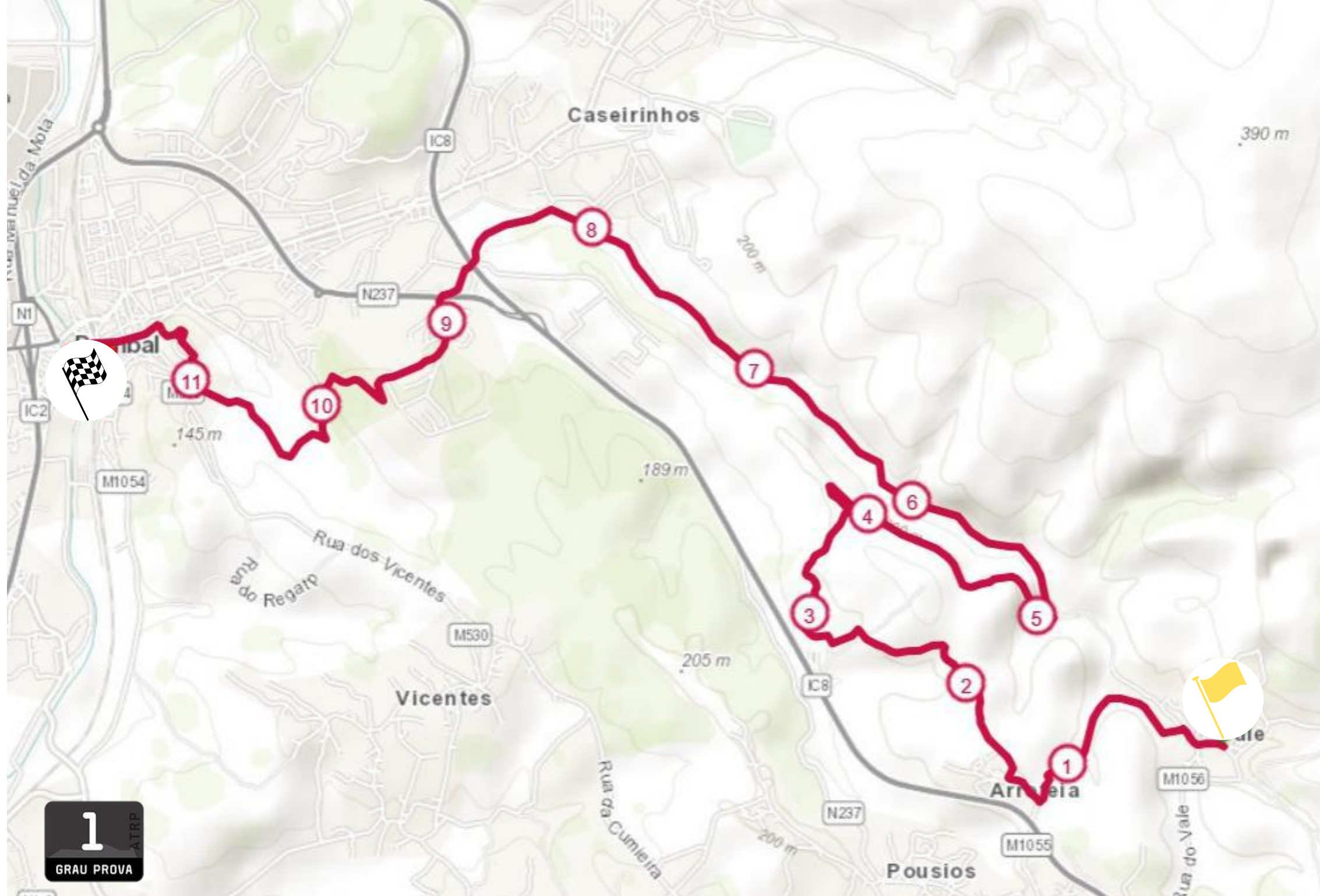
D+ 170m / D- 300m



Grau Dificuldade [ATRP]



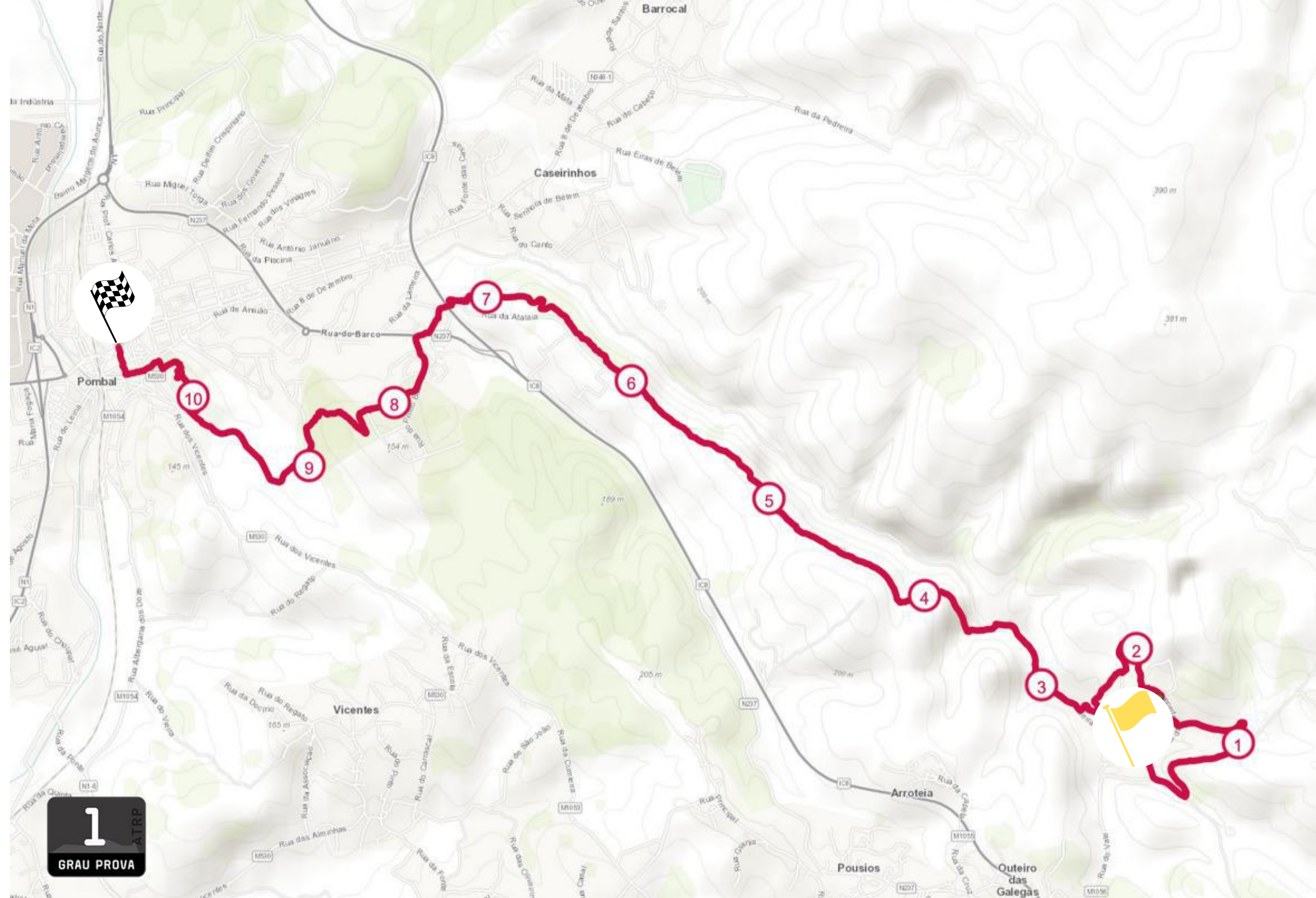
Tempo Limite: 3 horas



Caminhada 12 da Liberdade KM



50 anos 50 dias



Vale



Jardim do Cardal



Abastecimento



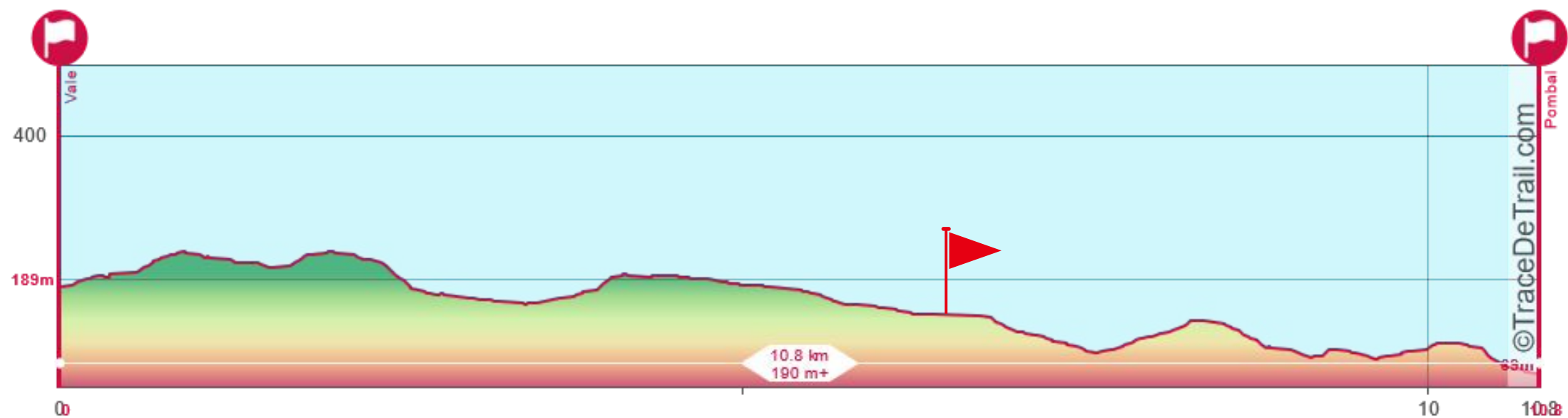
D+ 194m / D- 313m



Grau Dificuldade [ATRP]



Sem Tempo Limite



SINALIZAÇÃO



1. Percursos de prova.



2. Caminhada.



3. Percursos coincidentes.

1. Os percursos de prova estão marcados com fita de **cor vermelha** do início ao fim.
2. A Caminhada está marcada com fita de **cor amarela** até ao abastecimento, depois segue as marcações a **cor vermelha**, comum às provas.
3. Zonas de percurso coincidentes, momentaneamente, com os traçados de prova e Caminhada.



A PARTIR DO ÚLTIMO ABASTECIMENTO, AS MARCAÇÕES A COR VERMELHA SÃO COMUNS À CAMINHADA E ÀS PROVAS COMPETITIVAS

ABASTECIMENTOS

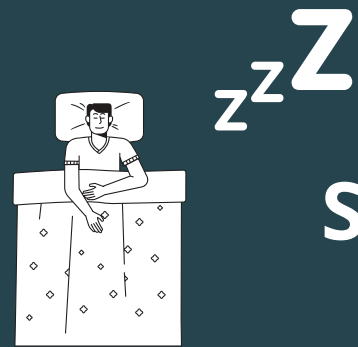
	<u>Cabeça</u> <u>Corte</u>	<u>Ereiras</u>	<u>Trilho</u> <u>Caçador</u>	<u>Estradão</u> <u>Pedreira</u>	<u>Subida</u> <u>Corda</u>
Trail	5,6 Km	11,7 Km	15,2 Km	20,0 Km	26,3 Km
Trail Sprint	×	×	3,4 Km	8,2 Km	14,5 Km
Mini Trail	×	×	×	×	6,0 Km
Caminhada	×	×	×	×	6,5 Km

× Sem passagem neste abastecimento



SERRA DO SICÓ
ABIUL - 559m

SOLO DURO



Sábado, 20 de Abril

a partir das 20h00



Zona Desportiva

Pavilhão das Atividades Económicas,
Desportivas e Culturais





Diretor de Prova: Paulo Fernandes

@ paulo.fernandes@cm-pombal.pt



Para mais informações, consulte [aqui](#) o regulamento.