

GUIA DO ATLETA

GUIA DO ATLETA



MESÃO FRIO • DOURO

16 DE JUNHO

2024

21KM

TRAIL LONGO

14KM

TRAIL CURTO

8KM

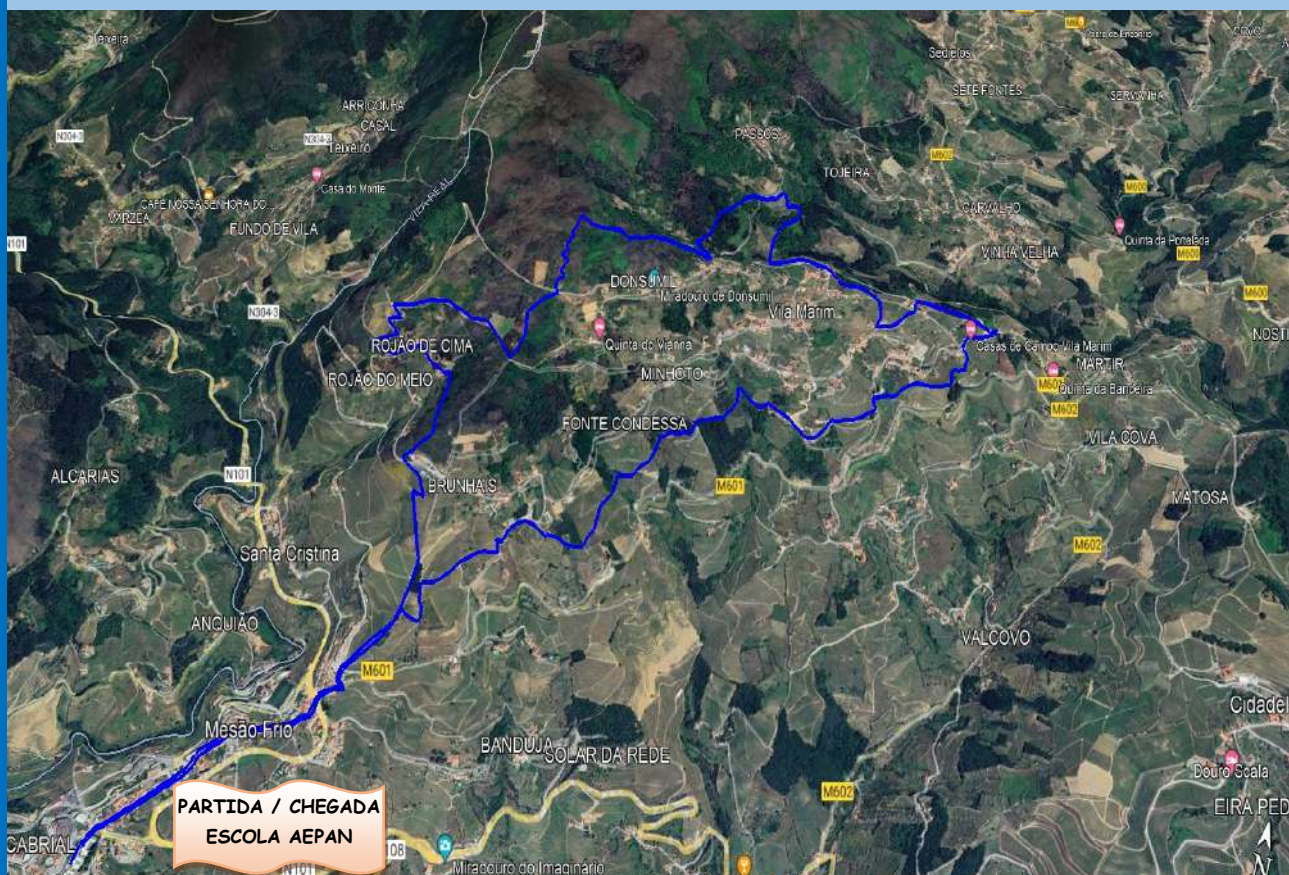
CAMINHADA



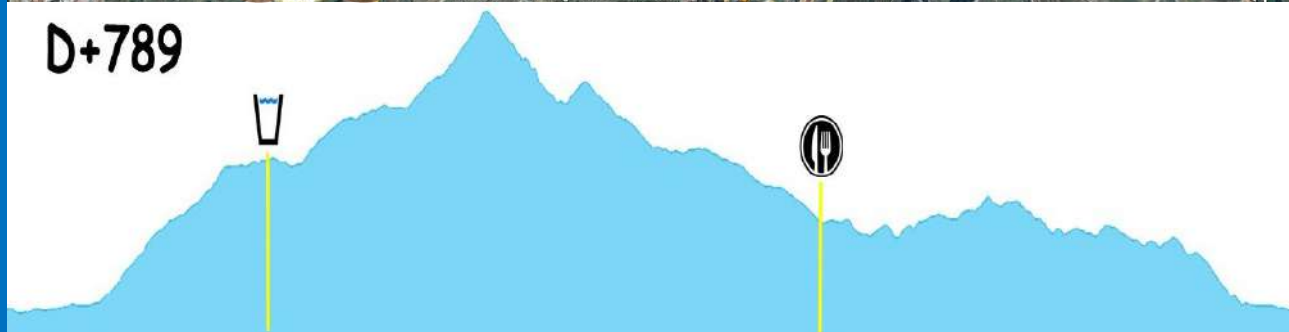
PERCURSO TRAIL CURTO 14 KM



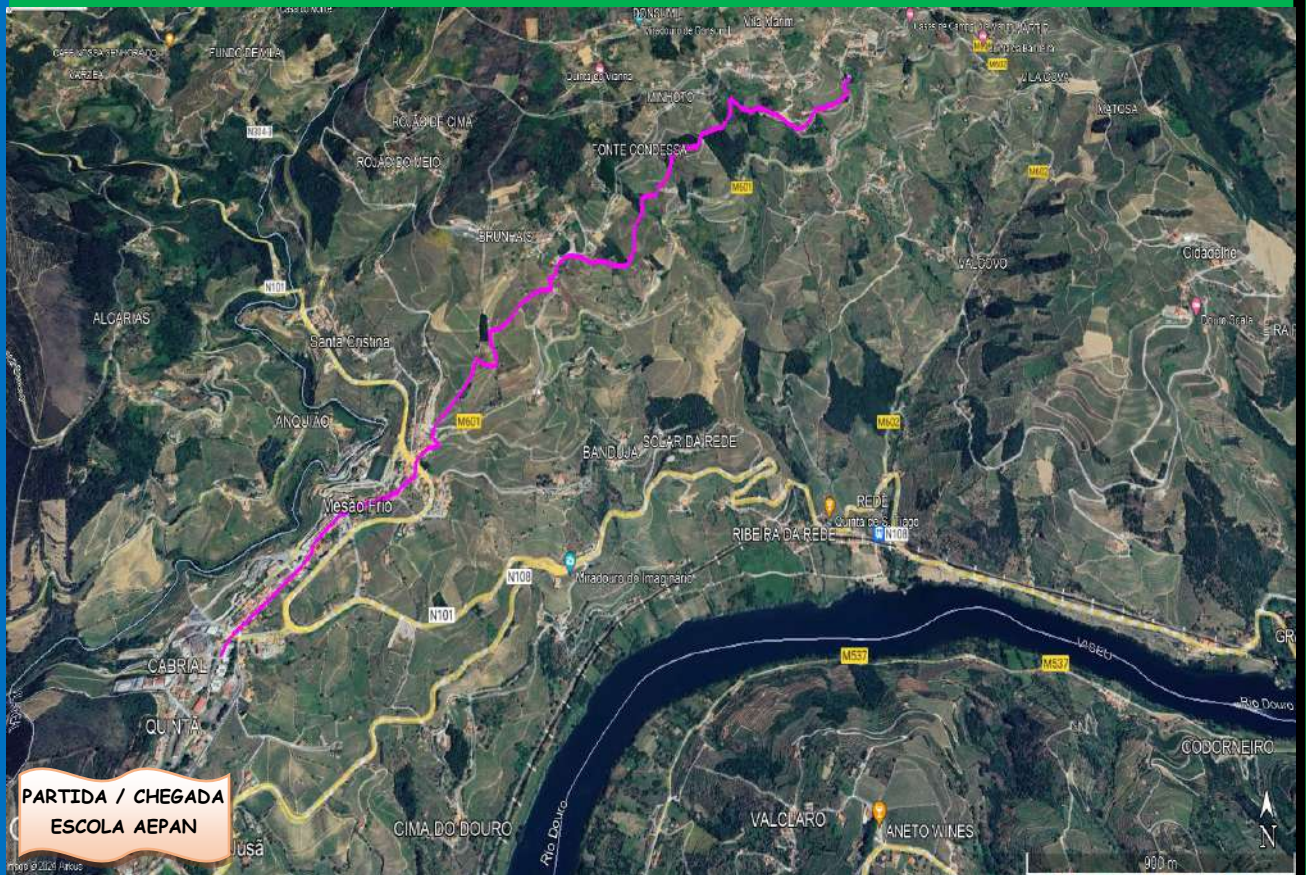
GUIA DO ATLETA



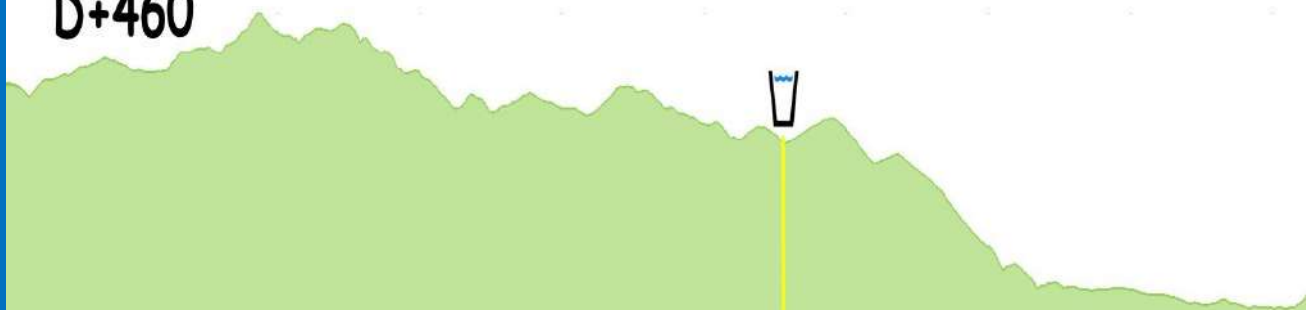
D+789



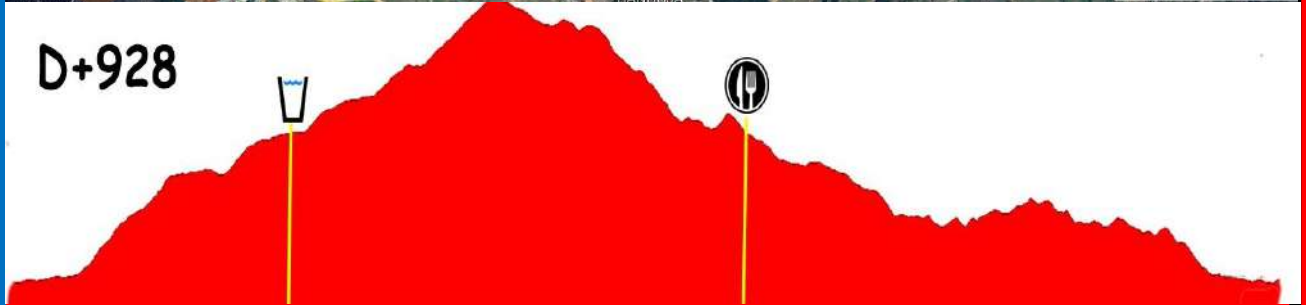
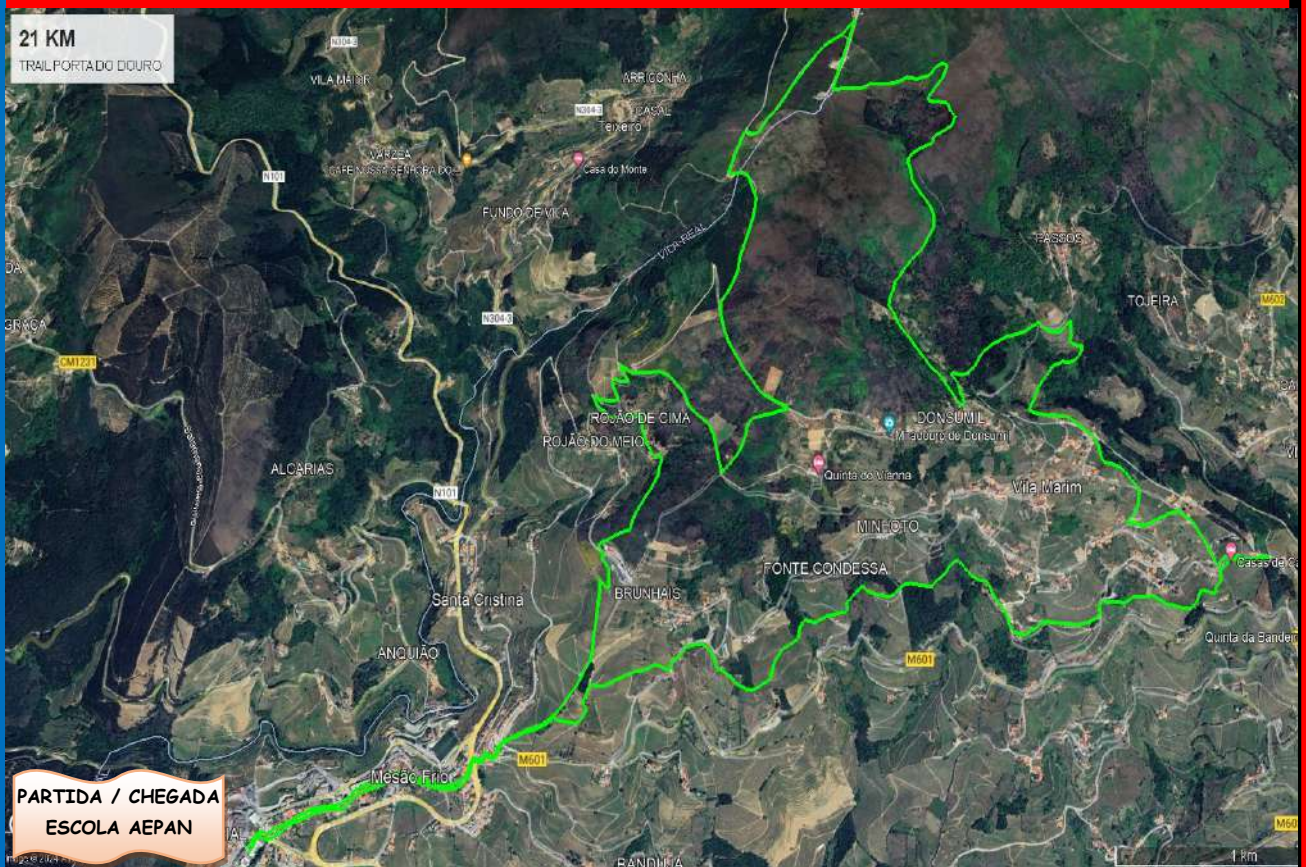
PERCURSO CAMINHADA 8 KM



D+460



PERCURSO TRAIL LONGO 21 KM



LEVANTAMENTO DO KIT/DORSAL



**SÁBADO
15/06**

**DAS 15H00 ÀS 18H00
ESCOLA AEPAN**

**DOMINGO
16/06**

**A PARTIR DA 07H00
ESCOLA AEPAN**

COORDENADAS GPS 41.155309, -7.894616



HORÁRIOS DAS PARTIDAS E ENTREGA DE PRÉMIOS



TRAIL LONGO 21 KM D+928 8h30

TRAIL CURTO 14KM D+789 9h00

CAMINHADA 8KM D+460 10h00 VILA MARIM

ENTREGA DE PRÉMIOS 13h00

DEPOIS DA PARTIDA DO TRAIL CURTO, INICIA-SE O TRANSPORTE PARA VILA MARIM PARA OS ATLETAS DA CAMINHADA .



MATERIAL RECOMENDADO



TRAIL LONGO 21 KM D+928

TRAIL CURTO 14KM D+789



COMO CHEGAR / ESTACIONAMENTO



PORTO: AUTOESTRADA A4 - SAÍDA MESÃO FRIO

VILA REAL: A24 - SAÍDA PESO DA RÉGUA - MESÃO FRIO

COORDENADAS GPS 41.155309, -7.894616

ESTACIONAMENTO



DORSAIS



PORTA DO DOURO TRAIL
TRAIL PORTA DO DOURO
JUN|16 2024
TRAIL LONGO
21KM
D+928

212

PAULO RIBEIRO

+3519333210338

PORTA DO DOURO TRAIL
TRAIL PORTA DO DOURO
JUN|16 2024
TRAIL CURTO
14KM
D+789

420

FERNANDO MOREIRA

+3519333210338

PORTA DO DOURO TRAIL
TRAIL PORTA DO DOURO
JUN|16 2024
CAMINHADA
8KM
D+460

080

RUI RAMIDO

+3519333210338

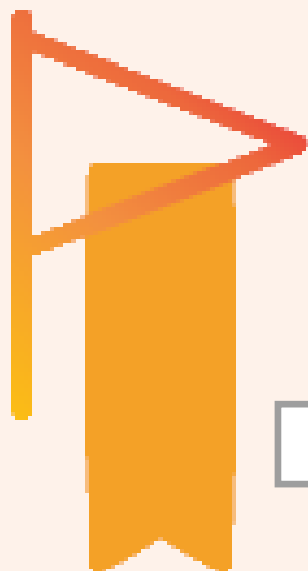


MARCAÇÃO PERCURSOS



Todos os percursos estão marcados com fitas de cor laranja

Em zonas da serra do Marão, também haverá placas de sinalização a sinalizar o percurso com uma distancia curta. Vão ser colocadas placas informativas como as do exemplo.



ÁGUA



DIVISÃO DE PERCURSO



ABASTECIMENTO LÍQUIDOS/SÓLIDOS

ABASTECIMENTO LÍQUIDOS

RECOMENDAÇÕES



Estar consciente da distância e dificuldade específica da corrida composta essencialmente por terreno de piso irregular e com zonas de desnível.

Estar consciente de se encontrar adequadamente preparado física e mentalmente.

Conseguir enfrentar, sem ajuda externa, condições e problemas adversos como: ambientais, climáticos, físicos e mentais, decorrentes da fadiga, digestivos, dores musculares, articulares, pequenas lesões, entre outros.

Estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas.

Não há material obrigatório, pelo que, não será necessária a sua verificação, no entanto recomendamos a utilização de:

- Calçado adequado;
- Telemóvel,
- Recipiente com água = >0,50cl
- Material necessário que o atleta necessite.

Os atletas tem que ter em atenção ao trânsito junto das estradas onde circulam veículos.



DIVIRTAM-SE

OBRIGADO

