

**CADERNO
DO
ATLETA**

by CDVF



Resumo

- ▶ Programa
- ▶ Percursos (características, mapa e altimetria)
- ▶ TSJV Longo (características, mapa e altimetria)
- ▶ TSJV Curto (características, mapa e altimetria)
- ▶ TSJV Minitrail e Caminhada (características, mapa e altimetria)
- ▶ Secretariado (horário, localização, mapa e coordenadas)
- ▶ Material obrigatório / material recomendado
- ▶ Marcações da prova
- ▶ Banhos, refeição final e entrega de prémios
- ▶ Documentação

Resumo

- ▶ **Nome:** IV Trail S. João da Vila by CDVF
- ▶ **Características:** TSJV Longo – 41 km / 2114 d+ / 2106 d- (CTSMI – Trail longo)
 - ▶ TSJV Curto – 22 km / 1159 d+ / 1205 d- (CTSMI - Trail Sprint)
 - ▶ TSJV Minitrail / Caminhada – 10 km / 500 d+ / 544 d-
- ▶ **Data:** 9 de junho de 2024
- ▶ **Locais:** Partidas – Centro Comunitário Eduardo Calisto Soares Amaral - Ribeira Seca - VFC (Todas as provas iniciarão neste local)
 - ▶ Chegadas – Parque de estacionamento praia Vinha d’Areia (Todas as provas terminarão neste local)
- ▶ **Hora:** 07h00m (Partida do TSJV Longo), 08h30m (Partida do TSJV Curto) e 09h00m (Partida do TSJV minitrail e Caminhada)
- ▶ **Organização:** Clube Desportivo de Vila Franca
- ▶ **Parceiros:** Câmara Municipal de Vila Franca do Campo e Juntas de Freguesia de Ribeira Seca e Água d’Alto
- ▶ **Diretor de Prova:** João Saraiva

Dia 8 de Junho de 2024

15:00 | Abertura do Secretariado para o Trail Longo, Trail Curto, Mini Trail e Caminhada – Junta de freguesia de Ribeira Seca (Rua da Palmeira, 20 Ribeira Seca)

18:00 | Encerramento do Secretariado.

Dia 9 de Junho de 2024

06:30 | Abertura do Secretariado para o Trail Longo, Trail Curto, Mini Trail e Caminhada – Rua da Cruz – Centro Comunitário Eduardo Amaral – Ribeira Seca.

07:00 | Partida Trail Longo

08:30 | Partida do Trail Curto

08:45 | Encerramento do Secretariado

09:00 | Partida do Mini Trail e da Caminhada

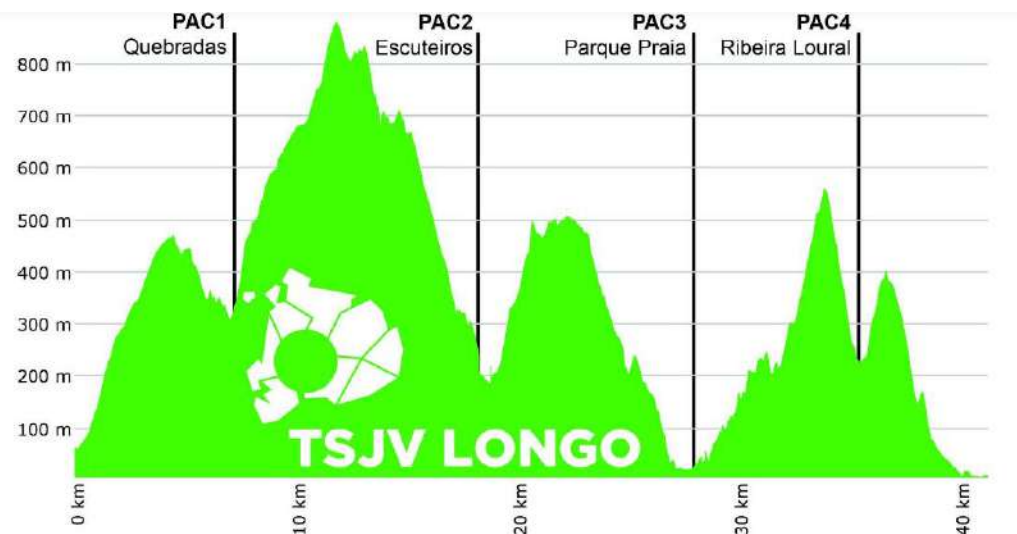
14:30 | Cerimónia de Entrega de Prémios

15:00 | Encerramento da meta

Programa / horário

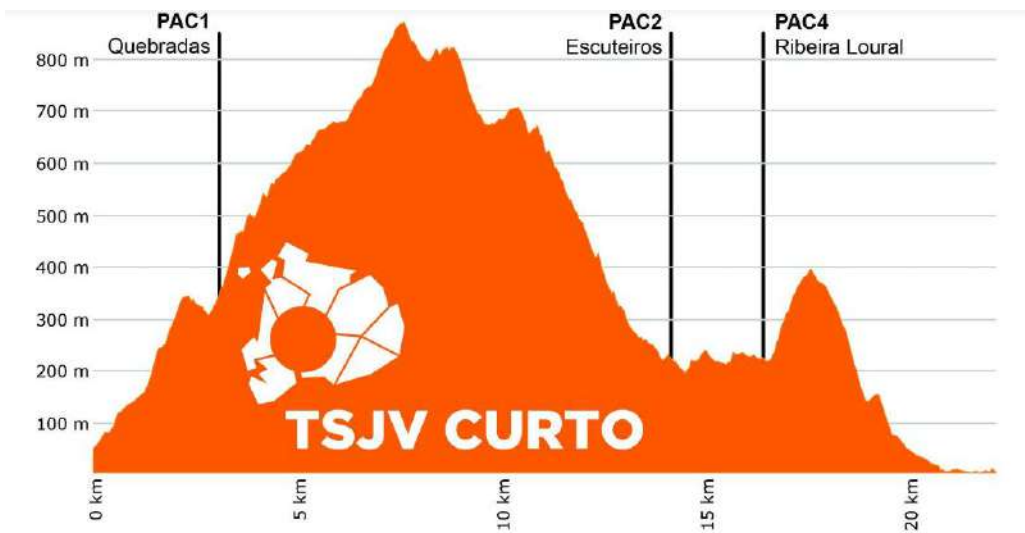


Percursos



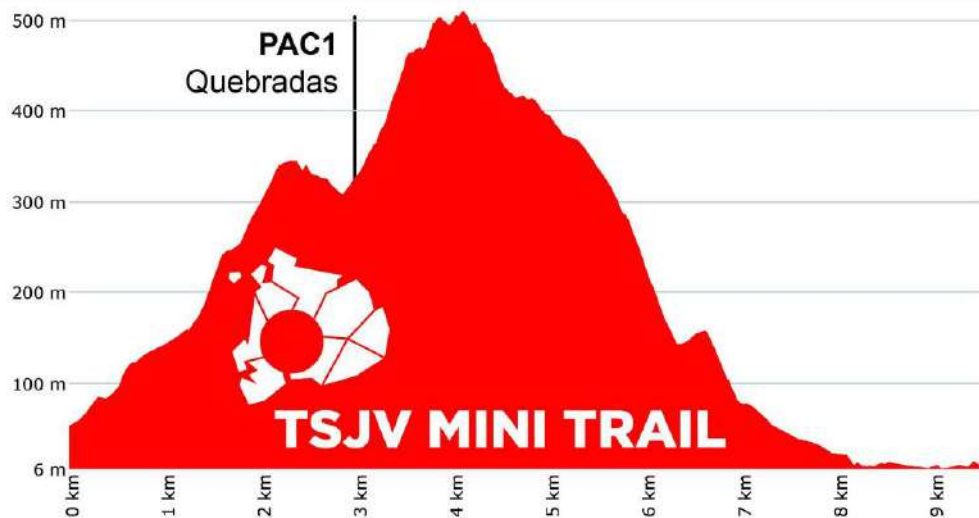
TSJV Longo – Altimetria e características

TSJV LONGO						Próximo PAC		
PAC	Nome	Altitude	Km	D+ Soma	D- Soma	Kms	D+	D-
	PARTIDA - Ribeira Seca	54	0	0	0	7,2	442	163
1	Quebradas	333	7,2	442	163	11	586	693
2	Escuteiros	226	18,3	1028	856	9,9	383	565
3	Parque Praia AA	44	28,2	1411	1421	7	527	346
4	Ribeira Lournal	225	35,2	1938	1767	5,7	176	339
	META - Praia Vinha da Areia	8	41	2114	2106			



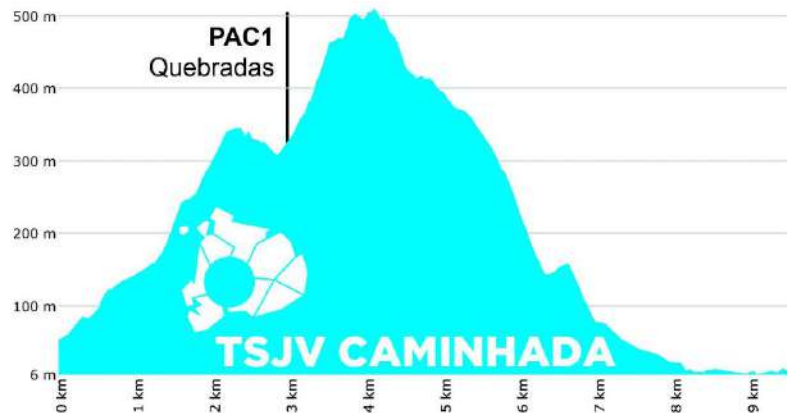
TSJV Curto – Altimetria e características

TSJV CURTO						Próximo PAC		
PAC	Nome	Altitude	Km	D+ Soma	D- Soma	Kms	D+	D-
	PARTIDA - Ribeira Seca	54	0	0	0	3,1	323	31
1	Quebradas	333	3,1	323	31	11	593	711
2	Escuteiros	226	14,2	916	742	2,3	54	59
4	Ribeira Loural	225	16,5	970	801	5,7	189	404
	META - Praia Vinha da Areia	8	22	1159	1205			



TSJV Minitrail - Altimetria e características

TSJV MINI TRAIL						Próximo PAC		
PAC	Nome	Altitude	Km	D+ Soma	D- Soma	Kms	D+	D-
	PARTIDA - Ribeira Seca	54	0	0	0	3,1	323	31
1	Quebradas	333	3,1	323	31	6,4	177	513
	META - Praia Vinha da Areia	8	10	500	544			



TSJV Caminhada - Altimetria e características

TSJV CAMINHADA						Próximo PAC		
PAC	Nome	Altitude	Km	D+ Soma	D- Soma	Kms	D+	D-
	PARTIDA - Ribeira Seca	54	0	0	0	3,1	323	31
1	Quebradas	333	3,1	323	31	6,4	177	513
	META - Praia Vinha da Areia	8	10	500	544			



Secretariado

HORÁRIO

O secretariado do evento decorrerá, para todas as provas:

Sábado, dia 8 de Junho, das 15h00m às 18h00m.

Domingo, dia 9 de junho, das 6h30m às 8:h45m.

LOCALIZAÇÃO

O secretariado da prova funcionará na Junta de freguesia da Ribeira Seca Rua da Calçada / Estrada Regional

MAPA E COORDENADAS

O mapa do local onde decorrerá o secretariado está representado posteriormente.

As coordenadas do secretariado

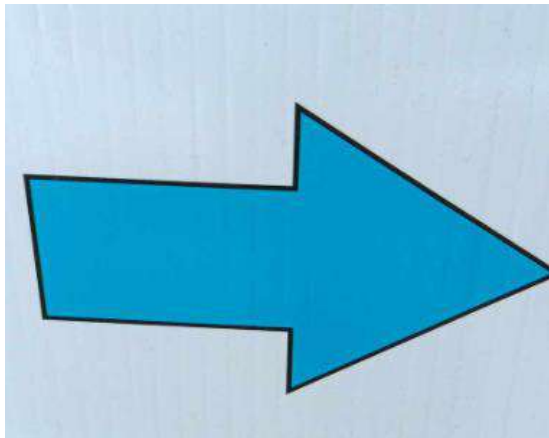
37.72140, -25.42405

Material obrigatório / Material recomendado

Material obrigatório	Material Recomendado
Deposito de água ou equivalente de 500 ml (mínimo)	Protetor solar (Nivea)
Mochila ou equipamento similar	Banda elástica ou ligadura
Telemóvel operacional (com saldo e bateria suficientes)	Bastões
Manta térmica	Boné
Apito	Luvras (fortemente recomendado)
Impermeável / corta vento	
Copo ou recipiente para líquidos (a organização não disponibilizara copos plásticos)	

Marcações / sinalizações

- ▶ Caminho a seguir
- ▶ Caminho a evitar
- ▶ Fita que marca todo o percurso
- ▶ Zona perigosa



Banhos, refeição final e entrega de troféus

- ▶ A meta será na praia da Vinha da Areia, onde haverá uma zona reservada para o convívio final;
- ▶ Para os banhos poderão usar a água do mar, os balneários da praia ou chuveiros aos ar livre
- ▶ A refeição final será feita na zona destinada para tal, cada atleta terá direito a sopa, bifana e sumo, água ou cerveja.
- ▶ A entrega de prémios / troféus será às 14h30 e contamos com a tua presença nessa altura.
- ▶ Esperamos um convívio agradável.

Termo de responsabilidade - Atletas menores de 18 anos

Atleta: _____ **CC:** _____

Data de Nascimento: _____ **Por este instrumento, eu,** _____, **encarregado de educação do atleta,** _____, **autorizo que o meu educando participe no Minitrail do Trail de São João da Vila e declaro que:**

1. Reconheço que participar em eventos desportivos desta natureza pode ser potencialmente perigoso e estou ciente de que poderão ocorrer acidentes.
2. Declaro que o atleta acima indicado é possuidor de condição física necessária à participação e conclusão da prova em que foi inscrito, nela participando de livre vontade e com total conhecimento do seu regulamento e obrigações daí decorrentes, responsabilizando-me pela sua participação e não imputando responsabilidades a pessoas, empresas ou entidades envolvidas direta ou indiretamente na organização ou promoção do evento, por quaisquer danos pessoais e materiais a que tenha dado causa, que venha a sofrer no decorrer da sua participação.
3. Dou também a minha autorização para que a entidade organizadora ou promotora do evento utilize o nome do atleta e a sua imagem em fotos, vídeos ou outros meios de transmissão de imagens.
4. Comprometo-me que o atleta, por mim inscrito, adotará um comportamento socialmente responsável, cumprindo de forma exemplar as medidas gerais recomendadas pela Direção-Geral da Saúde, na vida em sociedade e durante a prática desportiva.
5. Declaro que li e aceito o regulamento do evento.

_____, ____ de _____ de 2024

(assinatura) (Anexo: fotocópia dos respetivos B.I./C.C)

Procuração

Eu, _____, nascido em ___/___/_____, portador do BI / CC nº _____, maior de idade, abaixo-assinado, declaro que autorizo _____, portador do BI/CC nº _____, a levantar o meu KIT de atleta da prova Trail São João da Vila 2024.

Assinatura da presente declaração iliba a organização de qualquer responsabilidade do uso indevido do peitoral.

_____, _____ maio de 2024

(assinatura) (Anexo: fotocópia dos respetivos B.I./C.C)