

III TRAIL

TERRAS DA GÂNDARA
SEIXO MIRA

23
jun

2024 TRAIL 20KM
TRAIL CURTO 12KM
CAMINHADA 8KM

CÃO MINHADA
8KM



INSCRIÇÕES:



TRAIL

TERRAS DA GÂNDARA SEIXO - MIRA

1. Apresentação

No dia **23 de Junho de 2024** decorrerá a terceira edição do evento **Trail Terras da Gândara**, organizado pela **Associação Cultural e Recreativa Seixo Mira** e pela **Junta de Freguesia de Seixo Mira**.

Este é um evento que para além do carácter desportivo e de competição, tem também um cariz **ambiental** e **solidário**, com apoio para a CERCIMIRA – Cooperativa para a Educação e Reabilitação de Cidadão Inadaptados de Mira.

2. Organização



Associação Cultural e Recreativa Seixo Mira
Rua da Creche, nº33, 3070-499
Seixo Mira
geral@acrseixo.com
T: 917 309 115



Junta de Freguesia de Seixo Mira
Rua Cónego Zagalo, nº110, 3070-524
Seixo Mira
geral@jfseixo.pt
T: 925 780 810



TRAIL

TERRAS DA GÂNDARA SEIXO - MIRA

3. Entidades Oficiais

GNR de Mira – 231 489 500

Bombeiros Voluntários de Mira – 231 480 670

Associação Cultural e Recreativa Seixo Mira

CerciMira

Câmara Municipal de Mira

Junta de freguesia do Seixo



TRAIL

TERRAS DA GÂNDARA SEIXO - MIRA

4. Como chegar ao TRAIL TERRAS DA GÂNDARA



Quem chega pela A17:

Sair na saída 12 (Mira / Seixo – N109) **Nota: Vindo do Sul não tem placa indicativa de Seixo;**

Na primeira rotunda na N109, da Zona Industrial de Mira, seguir pela **segunda saída na direção da Praia do Poço da Cruz;**

Passados cerca de **2Km virar à esquerda** e encontrará o estacionamento à **sua direita, após 200m**, no Campo de Futebol do Fojo.



TRAIL

TERRAS DA GÂNDARA SEIXO - MIRA

4. Como chegar ao TRAIL TERRAS DA GÂNDARA



Quem chega pela N109:

Na rotunda da Zona Industrial de Mira seguir na direção da **Praia do Poço da Cruz**:

- Sair na **quarta saída caso venha de sul**;
- Sair na **primeira saída caso venha de norte**;

Passados cerca de **2Km virar à esquerda** e encontrará o estacionamento à **sua direita, após 200m**, no Campo de Futebol do Fojo.



TRAIL

TERRAS DA GÂNDARA SEIXO - MIRA

5. Mapa Logístico do Evento – Secretaria e Chegada



TRAIL

TERRAS DA GÂNDARA SEIXO - MIRA

7. Programa

Sábado dia 22 de Junho de 2024

15h00 – Abertura do Secretariado

17h00 – Encerramento do Secretariado

Domingo, dia 23 de Junho de 2024

7h00 – Abertura do Secretariado

8h45 – Encerramento do Secretariado

9h15 – Partida Trail K20 | Partida Trail K12

9h45 – Partida Caminhada k8 | Cãominhada

10h30 – Abertura dos banhos

11h00 – Início do serviço do almoço*

11h30 – Entrega de Prémios

*O acesso ao almoço é feito mediante apresentação de dorsal



TRAIL

TERRAS DA GÂNDARA SEIXO - MIRA

8. Percursos

Não obstante a limpeza de percurso ser uma responsabilidade da Organização, apelamos a todos os participantes e acompanhantes para **NÃO ATIRAREM LIXO PARA O CHÃO**, em todo e qualquer ponto do percurso e especialmente em zonas em que o lixo possa ficar fora do alcance da vista e dificulte ou impossibilite a sua remoção.

Pedimos que colaborem connosco para que este seja de facto um **Evento Ambiental**. Podem deixar o vosso lixo nos pontos de apoio ou com qualquer pessoa da logística.

Pedimos ainda que cada atleta **traga o seu cantil/garrafa de água** para reduzirmos a pegada ecológica deste evento.

Os percursos colocam-nos em contacto com alguns ecossistemas característicos da região, bem como da população tipicamente **Gandaresa** que apreciará a passagem dos atletas. A Organização espera que os participantes mantenham uma atitude amigável e consciente, a bem do património ambiental e das pessoas que lá habitam. O percurso é «nosso» por um dia, e dessas pessoas o resto do ano.



TRAIL

TERRAS DA GÂNDARA SEIXO - MIRA

9. TRAIL 12 e 20km

1. A partida dos trails é em simultâneo (09:15). A caminhada sairá meia hora depois;
2. Os primeiros 500 metros são em estrada bastante larga; os 1.000 metros seguintes continuam em circuito urbano, já com menos largura em alguns momentos, mas ainda com espaço generoso; A partir daí, todo o circuito é baseado em single track's, pontuados com alguns espaços de ultrapassagem;
3. O trajeto está integralmente assinalado com **fitas brancas** em plástico, para além de outra sinalética em alguns pontos;
4. A separação entre o **K12** e o **K20** é aos 11,4 kms e a junção aos 11,8/19,4 kms;
5. Existe água disponível em intervalos nunca superiores a 3 kms;
6. Durante o percurso haverá uma picagem electrónica e várias picagens manuais (sem parar atletas).



TRAIL

TERRAS DA GÂNDARA SEIXO - MIRA

CAMINHADA / CÃOMINHADA

1. O circuito da caminhada / cãominhada não está marcado;
2. A caminhada/cãominhada é **orientada por guias**, quer à frente, quer ao meio, quer, ainda, no encerramento do grupo;
3. Ainda que tenha algumas partes comuns ao trail, este trajeto é totalmente independente daquele;
4. Por ter partes comuns, é importante seguir as orientações da organização, caso contrário existe o risco de prejudicar o trail;
5. Os elementos da organização seguirão adequadamente identificados;
6. Por forma a garantir a segurança de todos (pessoas e animais), os cãopanheiros **devem permanecer com trela** durante todo o evento

10. Abastecimentos

Os postos de abastecimento estão situados aproximadamente ao longo dos seguintes Km de cada prova:

Trail 20k – 7,8km / 14,2km / Final

Trail 12k – 7,8km / Final



TRAIL

TERRAS DA GÂNDARA SEIXO - MIRA

11. Segurança

Ao longo de todo o percurso existirão elementos da GNR em estradas principais para assegurar a travessia de participantes em segurança. Mas lembre-se que deve respeitar sempre as regras de trânsito.

Os participantes encontram, no seu próprio dorsal, os seguintes números de telefone para os quais podem solicitar à organização apoio em caso de acidente:

- 917 219 720

- 962 020 308



TRAIL

TERRAS DA GÂNDARA SEIXO - MIRA

12. Identificação de Elementos da Organização e STAFF

Os elementos da Organização e STAFF estarão identificados com uma t shirt do evento de cor igual entre si e diferente da oferecida na prova.

13. Encerramento do Evento

O evento considera-se encerrado após a entrega de prémios e do serviço do almoço.



TRAIL

TERRAS DA GÂNDARA SEIXO - MIRA

A **Organização** deseja a todos os participantes uma boa prova, agradecendo desde já a confiança em nós depositada, expressa pela inequívoca adesão registada.

A todos os participantes, acompanhantes e espectadores, desejamos uma viagem tranquila até esta **Terra da Gândara** e que disfrutem o melhor possível do nosso evento ambiental e solidário.

Obrigado!

