

TRILHOS DOS PERNETAS 6.9 – 1 de Maio 2024

Diz que é uma espécie de guia rápido

"DA NATUREZA NADA SE RETIRA A NÃO SER FOTOS, NADA SE DEIXA A NÃO SER DEÇADAS, NADA SE MATA A NÃO SER O TEMPO, NADA SE LEVA A NÃO SER LEMBRANÇAS..."

Continua a ser o lema para os **TRILHOS DOS PERNETAS**, desta vez na edição **6.9**, que se realiza no próximo dia 1 de Maio 2024.

NOTA PRÉVIA: Este guia não invalida a leitura e aceitação do regulamento da prova, publicado na página da lap2go ([Lap2Go - Trilho dos Pernetas 6.9 - Regulamento](#)). No caso de haver diferenças entre a informação do Regulamento e do Guia, prevalece a informação constante neste guia.

COMO CHEGAR A CANEDO?

O melhor é apanhar a A32 (Gaia – Oliveira de Azeméis). Canedo fica sensivelmente a meio e tem uma saída própria. Depois de sair em Canedo, logo após a portagem, 1ª rotunda em frente, 2ª rotunda em frente, 3ª rotunda (com um barco) à esquerda (3ª saída), a cerca de 200m já se vê a Capela da Nossa Sra. Piedade no alto de uma pequena colina. As partidas e chegadas serão junto da Capela.

Coordenadas GPS [41.013402, -8.460277](#)

LEVANTAMENTO DOS DORSAIS & KIT ATLETA

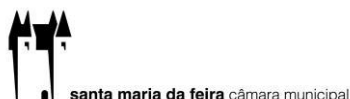
O levantamento dos dorsais será feito na Escola Primária do Mirante, junto ao largo antes da Capela;

Horários para levantamento dos dorsais:

3ª feira 30/04 – das 15h às 20h

4ª feira 01/05 – das 6h30m às 8h15m

Pedimos a todos os que tenham a possibilidade de fazer o levantamento na 3ª feira que o façam para evitar as habituais confusões no dia da prova.



Kit Atleta

Todos os inscritos, seja qual for a distância, terão direito a um Kit-Atleta composto por:

- T-shirt técnica,
- Dorsal que identifica o atleta e a prova onde está inscrito.

No fim da prova terão ainda direito a:

- Prémio finisher para todos que acabem a respetiva prova – entregue na zona da meta,
- 1 Sandes de Presunto com Ovo e 1 bebida – para isso terão de apresentar o seu dorsal no BAR, instalado na Escola do Mirante onde funciona o secretariado (cada atleta tem direito a uma sande + uma bebida grátis)

PROGRAMA DE FESTAS

8.45h – Partida Trail Longo 30km

9.15h – Partida Trail Curto 15km e a Caminha 10km

13.00h – Entrega de Prémios*

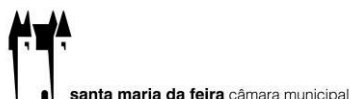
***ATENÇÃO!!! A cerimónia de entrega de prémios será iniciada às 13h, começando pelos 15km, seguido dos 30km. Caso estejam ainda atletas premiados em prova os prémios serão entregues posteriormente.**

PRÉMIOS

Prémios em todas as 3 distâncias competitivas

- **Geral Masculino e Feminino** – Troféus para os primeiros 3 classificados
- **Geral Equipas*** - Troféus para as primeiras 3 equipas classificadas
- **Seniores Masculino e Feminino** – Troféus para os primeiros 3 classificados
- **Masculino e Feminino M/F40** – Troféus para os primeiros 3 classificados
- **Masculino e Feminino M/F50** – Troféus para os primeiros 3 classificados
- **Masculino e Feminino M/F60** – Troféus para os primeiros 3 classificados

***Equipas** – classificam os 4 primeiros elementos de cada equipa independentemente do género e da idade.



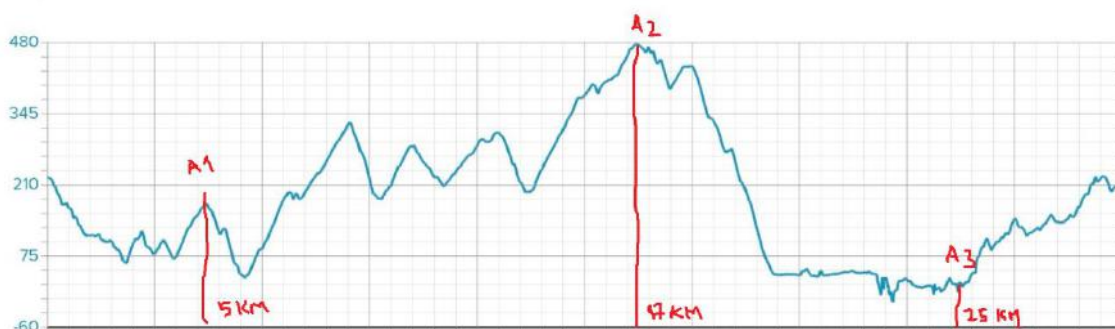
PERCURSOS – DISTÂNCIAS, ALTIMETRIA, TEMPO LIMITE e ABASTECIMENTOS

a) Trail longo – aproximadamente 30km com 1.600 D+

O tempo limite para chegar ao abastecimento dos 17km são 3 horas – os atletas que cheguem depois serão retirados da prova. O tempo limite total da prova são 6 horas.

3 abastecimentos com líquidos e sólidos aos ca.5km, 17km e 25km.

NOTA: As fitas de marcação serão as ROSA

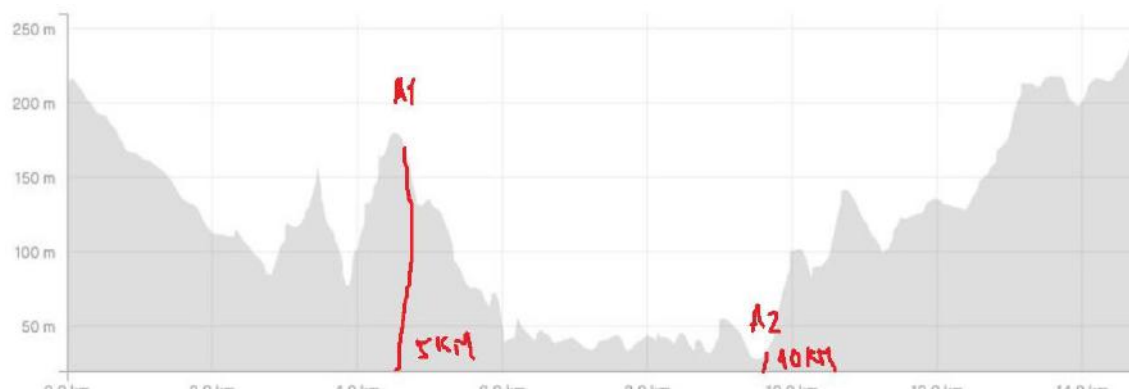


b) Trail médio – aproximadamente 15km com 650 D+

O tempo limite são 4 horas.

2 abastecimentos com líquidos e sólidos aos 5 e aos 10km.

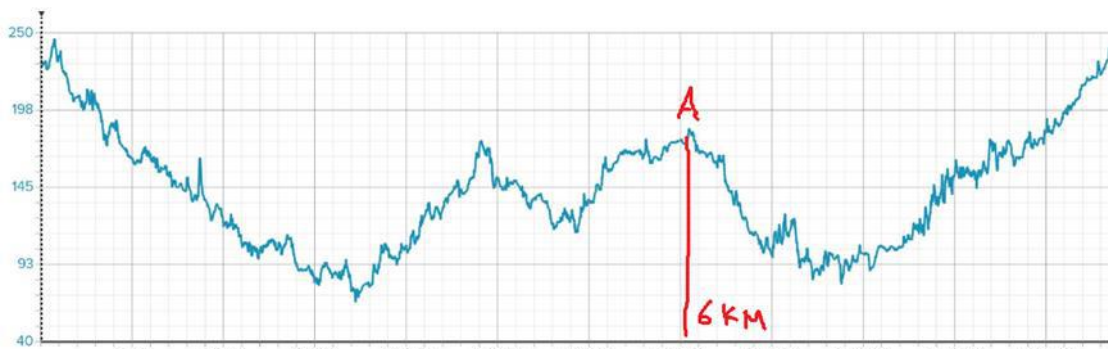
NOTA: As fitas de marcação serão as ROSA



c) **Caminhada não competitiva – aproximadamente 10km com 300 D+**

1 abastecimento aos 6km

NOTA: As fitas para esta distância serão Azuis



ALERTA 1: Não haverá copos nos abastecimentos. Cada um terá de levar o seu próprio recipiente.

ALERTA 2: Poderá haver controle de passagem em vários pontos durante os percursos.

CUIDADOS ESPECIAIS

Existem zonas com alguma perigosidade nas quais aconselhamos cuidados redobrados – pisos irregulares ou escorregadios e travessias de cursos de água.

MUITA ATENÇÃO nas partes de estradas rodoviárias onde é preciso cumprir as regras da estrada. Teremos uma equipa de voluntários e policiamento em muitos desses pontos críticos – no entanto contamos com a vossa maior atenção.



MATERIAL OBRIGATÓRIO

BOA DISPOSIÇÃO 😊

Telemóvel carregado e um recipiente para líquidos (**ATENÇÃO: NÃO HÁ COPOS NOS ABASTECIMENTOS**)

Aconselhamos ainda que levem líquidos e sólidos para se aguentarem entre abastecimentos, manta térmica e corta-vento.

Aconselhamos que gravem os seguintes números no vosso telemóvel caso necessitem de contactar alguém da organização durante a prova:

Carlos Cardoso – 934433841 e Bruno Pinho – 911781772 (para emergências)

BANHOS

Os balneários do Pavilhão Gimnodesportivo de Canedo estarão à disposição dos atletas a partir das 10h até às 15h. É muito simples chegar ao Pavilhão, descendo a Capela da Nossa Sra. Piedade, na rotunda devem seguir em frente, uns 400m à frente devem cortar à direita antes do Intermarché (que está do lado esquerdo). O Pavilhão fica 200m abaixo à direita, em frente a umas bombas de gasolina.

Coordenadas GPS **41.007787, -8.465741**

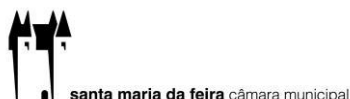
CORRIDA E SOLIDARIEDADE DE MÃOS DADAS

Tal como prometido serão doados 0,50€ por cada inscrição em bens alimentares à D.Mercado (mercado social da União de Freguesias de Canedo, Vila Maior e Vale). Somos quase 1000 inscritos pelo que no mínimo 500€ estão garantidos.

OBRIGADO A TODOS POR VIREM PARTICIPAR!!!

ATÉ DIA 1 DE MAIO PARA OS

TRILHOS DOS PERNETAS 6.9



desporto fazemos bem

APROVEITAR PARA AGRADECER ÀS EMPRESAS E ENTIDADES QUE NOS APOIAM – SEM ELES NÃO SERIA POSSIVEL!

TRILHOS DOS

CANEDO - 1 de MAIO 2024

CAPELA NOSSA SENHORA DA PIEDADE CANEDO

Pernetas 6.9

CAMINHADA **8KM** TRAIL CURTO **15KM** TRAIL LONGO **30KM**

<p>inscrições em www.lap2go.com</p>							



desporto fazemos bem