

Circuitos Nacionais de Trail

10K [caminhada]
10K [mini trail/jovem]
18K [trail sprint]
30K [trail]
Kids trail

www.trilhoslusobussaco.com

VI TRILHOS LUSO BUSSACO
5 Maio 2024

ÉPOCA 2023/24
PROVA CERTIFICADA

CIRCUITOS NACIONAIS de TRAIL 2023 / 2024
SERIES 150 TRAIL JOVEM

CIRCUITOS NACIONAIS de TRAIL 2023 / 2024
SERIES 100 TRAIL SPRINT

CIRCUITOS NACIONAIS de TRAIL 2023 / 2024
SERIES 100 TRAIL

ASSOCIAÇÃO TRILHOS LUSO BUSSACO

DCI, Comissão de Informática Mealhada

LUSO

Mealhada Município

mata do bussaco fundação

Guia do Atleta

Dúvidas pelo e-mail atlbusaco@gmail.com
(em atualização)

Caros atletas, a direção e todos os atletas, dão as boas-vindas à 6.ª edição do Trail Trilhos Luso Bussaco.



Estacionamentos

- A) Centro de Estágios do Luso 40°22'34.1"N 8°23'12.6"W
<https://goo.gl/maps/DPQZL8cNLAieGUpB9>
- B) Cemitério do Luso 40°22'36.1"N 8°22'53.3"W
<https://goo.gl/maps/3sFmjueYUhnKTWaG6>



Levantamento dos dorsais

Será no Centro de Estágios do Luso (zona da partida)

40°22'33.8"N 8°23'18.7"W

<https://goo.gl/maps/hadCfaPkT8rxs12r9>

Sábado, dia 4 de maio, entre as 16h00 e as 19h00.

Domingo, dia 5 de maio, entre as 7h00 e as 8h45.



Os dorsais das equipas serão entregues em conjunto para evitar a acumulação de atletas.

Organização das partidas

A partida será no Centro de Estágios do Luso

(40°22'33.8"N 8°23'18.7"W)

<https://goo.gl/maps/hadCfaPkT8rxs12r9>

As partidas serão:

- 30km às 8.30h;
- 10km e 18km às 9.30h;
- Caminhada - 9.35h



Distância/acumulados das provas

Todos os percursos poderão sofrer alterações até ao dia da prova.

- 18 km, 912D+

<https://www.alltrails.com/explore/recording/new-f4a331b?u=m&sh=vwivrd>

- 30 km, 1346D+

<https://www.alltrails.com/explore/recording/new-3ceca2f?u=m&sh=vwivrd>



- 10km, 491D+ (caminhada/mini trail)

<https://www.alltrails.com/explore/recording/activity-april-26-2024-077fd57?u=m&sh=vwivrd>

Abastecimentos

Será **obrigatório cada atleta e caminheiros, levarem o seu recipiente para líquidos, não haverá copos nem garrafas durante o percurso.**



10km (caminhada)

- 5km - Sólidos e Líquidos Porta da Cruz Alta 40°22'10.2"N 8°21'43.8"W
<https://goo.gl/maps/mMhksKs6ycn4qNUg8>

18km (trail)

- 5km - Líquidos Porta da Cruz Alta 40°22'10.2"N 8°21'43.8"W
<https://goo.gl/maps/mMhksKs6ycn4qNUg8>
- 9km - Líquidos e Sólidos Ninho do Corvo 40°20'55.5"N 8°20'37.9"W
<https://goo.gl/maps/t68NPbSzNtQcJbxx8>
- 13km - Líquidos Cerquedo 40°22'10.0"N 8°21'10.3"W
<https://goo.gl/maps/AkERry9SUegHyfNd6>

30km (trail)

- 5km Líquidos Porta da Cruz Alta 40°22'10.2"N 8°21'43.8"W
<https://goo.gl/maps/mMhksKs6ycn4qNUg8>
- 9km Líquidos e Sólidos Ninho do Corvo 40°20'55.5"N 8°20'37.9"W
<https://goo.gl/maps/t68NPbSzNtQcJbxx8>
- 15.5km Líquidos Cedros no regresso
- 21km Líquidos e Sólidos Ninho do Corvo 40°20'55.5"N 8°20'37.9"W
<https://goo.gl/maps/t68NPbSzNtQcJbxx8>
- 23km Líquidos Cerquedo 40°22'10.0"N 8°21'10.3"W
<https://goo.gl/maps/AkERry9SUegHyfNd6>
- 26km Líquidos Fonte S.Silvestre 40°22'30.7"N 8°21'43.7"W
<https://goo.gl/maps/Ckqj2fXdHeo2ywch8>



Chegada à Meta

Após a conclusão da sua prova, terá abastecimento que incluirá bebida, **comida** (fruta,bolos...) e lembrança de finisher (para todos).

A sandes de leitão e a bebida (de oferta) será levantada mediante senha entregue junto com o dorsal.

Todos os atletas que compraram a opção “Sandes de leitão extra” deverão levantar as suas senhas após a prova com a apresentação do dorsal.



Entrega de prémios

A cerimónia dos pódios terá início às 12:30h, sendo os prémios entregues após conclusão das provas por parte de todos os atletas do respetivo escalão.



Material obrigatório para as distâncias do trail (18 km e 30 km)

Para todas as distâncias competitivas será obrigatório:

- Telemóvel com bateria suficiente para toda a prova;
- Manta térmica;
- Apito;
- Recipiente para pelo menos 500ml de água.

Poderá haver controlo do material obrigatório ao início, num abastecimento ou no final da prova, tendo o atleta uma penalização de 30 min no tempo final da prova por cada item em falta.

Balneários

Centro de Estágios do Luso

(40°22'33.8"N 8°23'18.7"W)

<https://goo.gl/maps/hadCfaPkT8rxs12r9>



Meios de Socorro

5 ambulâncias dos Bombeiros de Mealhada e Penacova
6 Socorristas da Cruz Vermelha.

No dorsal constará o número a ligar em caso de emergência.



Seguro de acidentes pessoais

Apólice:

Trail: 207219010 Allianz Portugal - Franquia 90€

Caminhada: 207236885 Allianz Portugal - Franquia 60€

Mediador: MEASEGUROS SOC MEDIAÇÃO SEGUROS LDA

AV 25 ABRIL 87 R/C Esq. 3050-334 MEALHADA

Tel. 231281107 arturmoutinho@gmail.com

(chamada para rede fixa nacional)

