

**10K [caminhada]
10K [S] [mini trail]
18K [M] [trail sprint]
31K [L][trail]
Kids trail
11 Maio 2025**

**VII TRILHOS
LUSO
BUSSACO**

EPOCA 2024/25
PROVA CERTIFICADA



www.trilhoslusobussaco.com

TRILHOS LUSO BUSSACO
DCI
mata do bussaco fundação
Mealhada Município
LUSO
SÉRIE 100 TRAIL JOYEM
SÉRIE 100 TRAILSPRINT
SÉRIE 100 TRAIL
FEDERAÇÃO PORTUGUESA ATLETISMO
ITRA
20K M

Guia do Atleta

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

Caros atletas:

A direção da ATLB - Associação Trilhos Luso Bussaco dá as boas-vindas, a todos os participantes, à 7.ª edição do Trail Trilhos Luso Bussaco.



I. ESTACIONAMENTOS

I.1. Centro de Estágios do Luso 40°22'34.1"N 8°23'12.6"W
<https://goo.gl/maps/DPQZL8cNLAieGUpB9>

I.2. Cemitério do Luso (200m da meta) 40°22'36.1"N 8°22'53.3"W
<https://goo.gl/maps/3sFmjueYUhnKTWaG6>

II. Levantamento dos dorsais

II.1. Centro de Estágios do Luso 40°22'33.8"N 8°23'18.7"W
<https://goo.gl/maps/hadCfaPkT8rxs12r9>

Sábado, dia 10 de maio, entre as 16h00 e as 19h00.

Domingo, dia 11 de maio, entre as 7h00 e as 8h45.



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

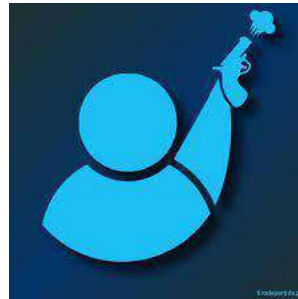
III. Organização das partidas

As partidas terão lugar no Centro de Estágios do Luso (40°22'33.8"N 8°23'18.7"W)

<https://goo.gl/maps/hadCfaPkt8rxs12r9>

Nos seguintes horários:

- 31km às 08:30 horas
- 18km às 09:15 horas
- 10km às 10:00 horas
- Caminhada às 10:05 horas



IV. Distância/acumulados das provas

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

- 18 km, 897 D+

<https://www.alltrails.com/pt-pt/explore/map/map-544a4f5-12?u=m&sh=4pct8t>

- 31 km, 1.342 D+

<https://www.alltrails.com/pt-pt/explore/map/map-0a552ab-19?u=m&sh=vwivrd>

- 11 km, 524 D+ (caminhada / mini trail)

<https://www.alltrails.com/pt-pt/explore/map/tlb-18k-2025-978d766?u=m&sh=4pct8t>



V. Abastecimentos

Será obrigatório que cada atleta ou caminheiro seja portador do seu recipiente para líquidos, não sendo disponibilizados copos nem garrafas pela organização, durante o percurso.



Os abastecimentos serão disponibilizados nos seguintes locais:

Abastecimentos						
Local	Porta da Cruz Alta	Ninho do Corvo	Pinheiros Mansos	Ninho do Corvo	Cerquedo	Fonte de S. Silvestre
TRAIL	6 Km	10 Km	16 Km	22 Km	25 Km	27 Km
	Líquidos	Sólidos + Líquidos	Líquidos	Sólidos + Líquidos	Líquidos	Líquidos
TRAIL CURTO	6 Km	10 Km			13,4 km	15 km
	Líquidos	Líquidos			Líquidos	Líquidos
MINI TRAIL E CAMINHADA	6 Km					8Km
	Sólidos + Líquidos					Líquidos

Os locais dos abastecimentos correspondem às seguintes coordenadas e links:

Abastecimentos					
Local	Porta da Cruz Alta	Ninho do Corvo	Pinheiros Mansos	Cerquedo	Fonte de S. Silvestre
Coordenadas	40°22'10.2"N 8°21'43.8"W	40°20'55.5"N 8°20'37.9"W	40.318325, -8.317627	40°22'10.0"N 8°21'10.3"W	40°22'30.7"N 8°21'43.7"W
Link	https://goo.gl/maps/mMhksKs6vcn4qNUq8	https://goo.gl/maps/t68NPbSzNtQcJbxx8	https://maps.app.goo.gl/h53BHAqcvovG2xRV6	https://goo.gl/maps/AkERry9SUeqHvfNd6	https://goo.gl/maps/Ckq2fXdHeo2yvwch8

VI. Chegada à Meta

Na chegada à meta, cada participante, seja atleta ou caminheiro, terá direito ao prémio de finisher.

Poderá ainda usufruir do abastecimento final que incluirá bebidas e comida (fruta, bolos...).

A sandes de leitão, batata frita e a bebida de oferta serão levantadas mediante apresentação do dorsal.

Todos os participantes que adquiriram uma “sandes de leitão extra”, deverão levantar as suas senhas, após a prova, com a apresentação do respetivo dorsal.

Os balneários do Centro de estágio serão disponibilizados para os banhos.



VII. Entrega de prémios

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

Serão atribuídos prémios para os 5 primeiros da geral masculino e feminino nos 10km, 18km e 31km.

Serão entregues prémios por equipas às 3 primeiras da geral, 3 primeiras femininas e 3 primeiras masculinas nas 3 distâncias competitivas.

VIII. Material obrigatório para as distâncias de trail

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.

IX. Seguro de acidentes pessoais

Apólices:

Trail: **207684160 Allianz Portugal - Franquia 90€**

Caminhada: **207684139 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

X. Acompanhamento das provas em tempo real

Para esse efeito, poderá instalar uma app em <https://www.dareyouspot.com/>, para acompanhamento dos atletas

