



21K “Meia Maratona de Cortegaça”

10K “Os Falta D’Ar”

6K “Caminhada”



GUIA DO ATLETA

A Organização OS FALTA D'AR – Desporto e Cultura, agradecem a presença de todos e deseja-vos a melhor sorte para mais uma edição da Meia Maratona de Cortegaça – uma das mais antigas e emblemática prova de atletismo do nosso país e que tanto nos orgulha.

Leiam atentamente este GUIA e o REGULAMENTO do evento, desenvolvidos para vos ajudar, fornecer informações, e responder às vossas perguntas mais frequentes.

Recomendações Gerais

Os atletas devem respeitar, sempre, as orientações do percurso e as indicações por parte dos elementos do STAFF, seja na Caminhada, nos 10kms ou nos 21kms da Meia Maratona.

IMPORTANTE: Aos 1.541 metros inicia-se a utilização de apenas MEIA FAIXA DE RODAGEM no sentido do trânsito, ou seja, todos os atletas, de ambas as provas e da caminhada, devem circular sempre pela faixa direita a partir do 1,541 km, ao longo de todo o percurso até chegar a este mesmo ponto, ou seja, aos 19.556,5 metros (19,5565 kms). A partir deste ponto, voltam a poder circular em ambas as faixas de rodagem.

Perante emergências, que esperemos que não aconteçam, os atletas devem respeitar e acatar as ordens dos elementos das equipas de socorro (**B.V. Esmoriz**, dos elementos das forças policiais (**GNR de Esmoriz** e **PSP de Ovar**), ou de **elementos do STAFF, devidamente identificados**.

São 5 os postos de abastecimento na meia-maratona e 2 postos nos 10kms.

Lembrem-se que todos os voluntários aí presentes, estão a dar o seu melhor em prol do vosso bem-estar físico. Imediatamente após cada posto, existem contentores do lixo para que possam colocar as garrafas de água vazias, evitando assim a poluição massiva desses locais. A prova decorrerá no seio de uma zona protegida de floresta pelo que todo o respeito pela mesma é fundamental.

Ao longo dos percursos, irão circular viaturas de prova, motos das equipas de comunicação e viaturas dos meios de socorro ... o cuidado por parte destes está sempre presente... da vossa parte, pedimos a máxima atenção de forma a evitar possíveis acidentes.

No final da prova todos os atletas poderão gravar na sua medalha o seu tempo!



Informações Gerais

Entrega de DORSAIS

A entrega de DORSAIS será efetuada no Secretariado da(s) Prova(s), nos seguintes locais e datas:

Secretariado: Instalado na **sede dos FALTA D'AR, junto à partida/meta – Avenida Senhora da Nazaré – Praia de Cortegaça.**

- De Terça-feira a sexta-feira (05 a 08 de maio) das 20.30h às 23h00;

Secretariado: Instalado **junto da Capela de Nossa Senhora de Nazaré, junto à partida/meta – Avenida Senhora da Nazaré – Praia de Cortegaça.**

- Sábado, 09 de maio das 10.00h às 13h00 e das 14h00 às 19.00h;

- Domingo da Prova, dia 10 maio das 07.00h às 08.30h

Banhos

Os banhos serão no **Pavilhão do Gestal**, localizado **junto da Igreja Matriz de Cortegaça** – a 2,5kms da partida.

PAVILHÃO DO GESTAL

Alameda Padre Manuel Dias da Silva

3885-319 Cortegaça

Devem apresentar o dorsal da prova na receção e devem respeitar as indicações recebidas.

Procurem deixar o local melhor do que o encontraram...



Percursos

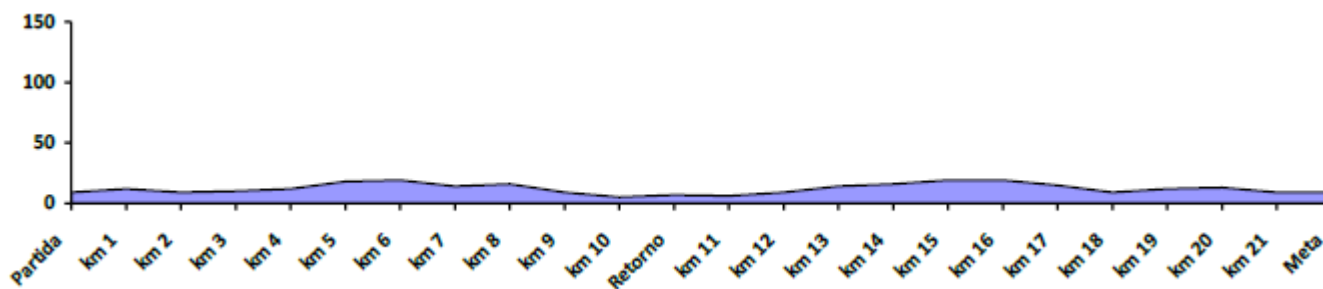
PERCURSO: 21K

Percurso com início e fim na Avenida da Nossa Senhora da Nazaré – Cortegaça.

Continua ao longo da Avenida da Praia – Rua da Floresta – Avenida da Nato – Rua Manuel Ramada – Rua Monsenhor Fonseca Soares;

Faz o retorno continuando ao longo da Rua Monsenhor Manuel Fonseca – Rua Manuel Ramada – Avenida da Nato – Rua da Floresta – Avenida da Praia.

Altimetria



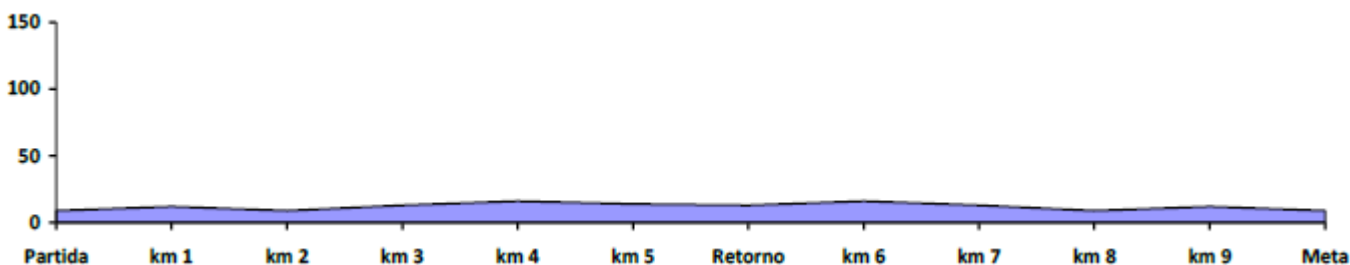
PERCURSO: 10K

Percurso com início e fim na Avenida da Nossa Senhora da Nazaré – Cortegaça.

Continua ao longo da Avenida da Praia – Rua da Floresta – Rua da Estrada Nova – Rua Caminhos de Ferro;

Faz o retorno, continuando ao longo da Rua Caminhos de Ferro – Rua da Estrada Nova – Rua da Floresta – Avenida da Praia.

Altimetria



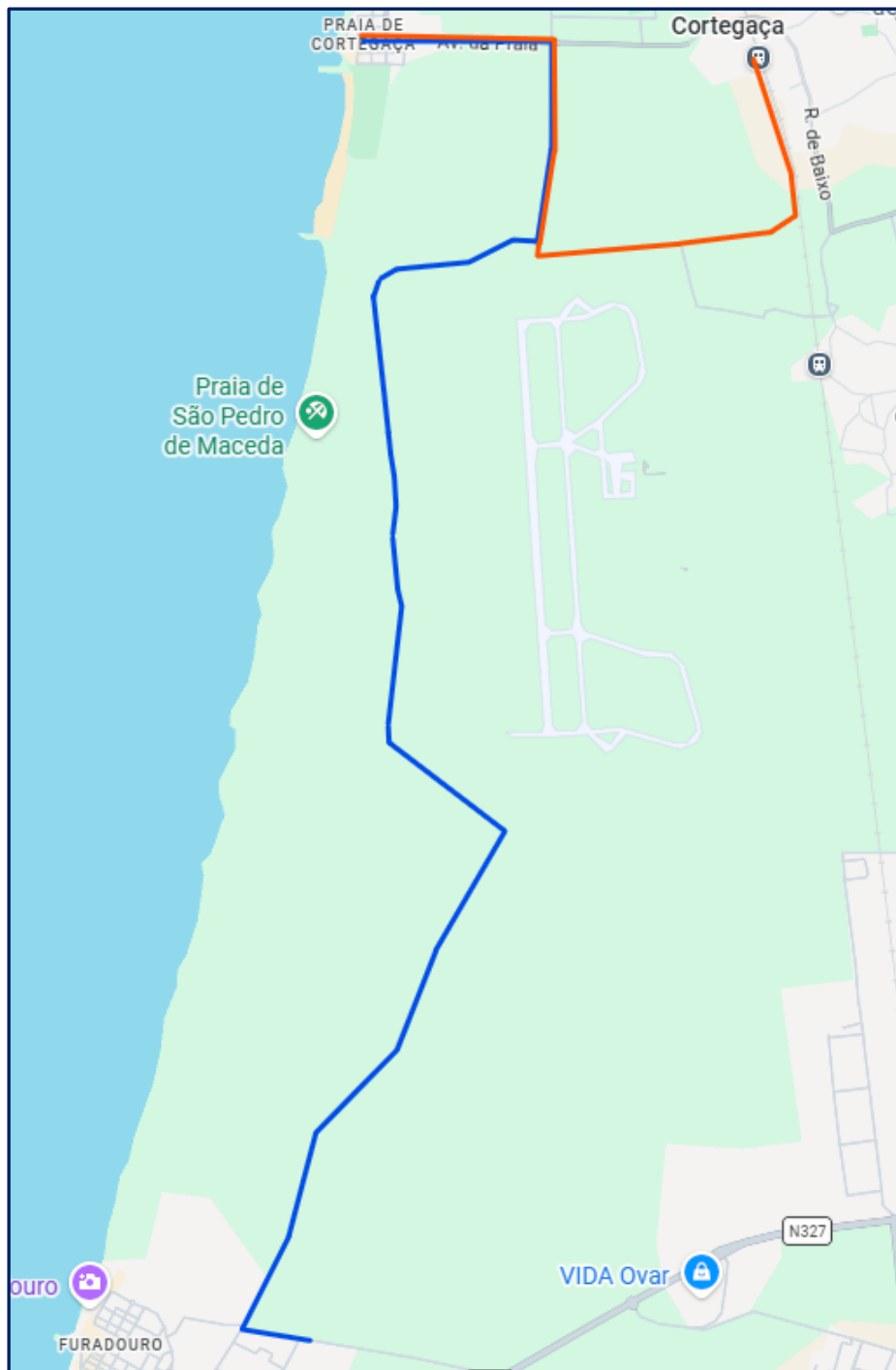
PERCURSO: Caminhada

Percurso com início e fim na Avenida da Nossa Senhora da Nazaré – Cortegaça.

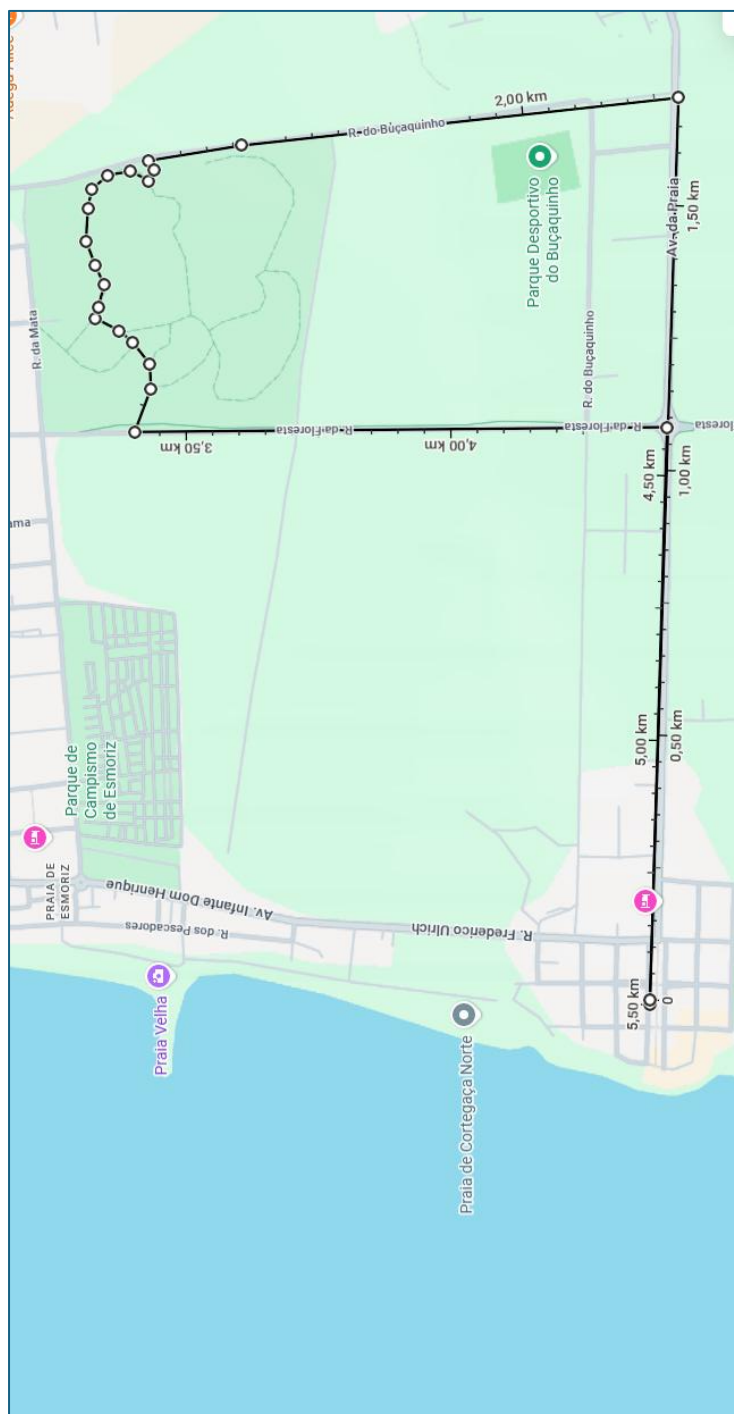
Continua ao longo da Avenida da Praia – Rua do Buçaquinho – Parque Ambiental (Caminho Norte) – Saída pelo portão poente, continuando ao longo da Rua da Floresta – Avenida da Praia.



MAPA DO(S) PERCURSO(S)



Meia Maratona e Corrida Os 10km FALTA D'AR



Caminhada