

# GUIA DO ATLETA



02 de Julho de 2017



## Caro (a) Atleta

É com enorme prazer que a prova de Trail Running, co-organizada pela JF AJUDA e pela WeRun, dá as boas vindas aos GRANDES atletas. Esperemos que terminem a prova com a maior satisfação possível e que tenham uma das melhores experiências de sempre.

A Organização estará a cargo da WeRun, assim como todos os membros do STAFF que estarão disponíveis para vos auxiliar no que for preciso.

Recomendamos a leitura deste guia, que contém a informação essencial para estarem na prova I Trilhos de Monsanto que será a última etapa do CIRCUITO LISBOA TRAIL BY BUFF, não prescindindo a leitura do regulamento da prova.



**TIAGO LOUSA – PADRINHO DA PROVA**

# ATENÇÃO

- A organização declina a responsabilidade em caso de acidente, roubo dos objetos ou valores de cada participante nas suas viaturas.
- Em termos de equipamento, é fundamental levar: sapatilhas apropriadas para o *TRAIL*.
- Utilize roupas de cores visíveis/coloridas, que contrastem com o verde e com o castanho
- **Não serão fornecidos recipientes para as bebidas! Os participantes terão de levar copo, bidon ou recipiente para líquidos.**



## Devem levar consigo também o telemóvel

- Em caso de emergência, podem ligar para **969463510**, o número de telemóvel da organização.

**IMPORTANTE** lembrar que pavimento é por vezes alcatroado mas na sua maioria são caminhos de terra, algumas com declives acentuados.



# PROVA

Quanto à Prova, o I Trilhos de Monsanto é constituído por:

- Trail Longo (TL) K20+
- Trail Curto (TC) K10+
- Caminhada de 10km

**As partidas e chegadas decorrerão na localidade da Ajuda, propriamente nas instalações do:**

## **Campus da Ajuda (CEDAR)**

Av. da Universidade Técnica  
Campus Universitário da Ajuda  
1349 – 055 Lisboa



# MARCAÇÕES DA PROVA

O percurso de todas as provas estará assinalado com fitas de cor branca a dizer “LISBOA”.

Sempre que passarem mais de 200m sem ver estas fitas, é sinal que estão fora do percurso, logo é aconselhável que voltem atrás até à última fila para o concluírem.



Poderão ainda encontrar estas placas ao longo do percurso para vos orientar!



# ALTIMETRIAS E DISTÂNCIAS

## TRAIL LONGO

### K20+

Distância Total: 20.34k

Hora de início: 9h30



Abastecimentos: +/- 6km (líquido), 12km (líquido e sólido), em caso de elevado calor existirá um abastecimento extra aos 17Km(líquido);

## TRAIL CURTO

### K10+

Distância Total: 12.89k

Hora de início: 9h30

Abastecimentos: +/- 6km (líquido), em caso de elevado calor existirá um abastecimento extra aos 9Km (líquido);

## CAMINHADA

Hora de início: 9h35

Abastecimentos: +/- 6km (líquido), em caso de elevado calor existirá um abastecimento extra aos 9Km (líquido);



Para os participantes da Caminhada as placas indicadoras serão as mesmas do K10+.

## DORSAIS

Não será disponibilizado alfinetes, pelo que os participantes devem levar consigo porta-dorsais ou alfinetes!

K20+

# TRAIL LONGO



# 000



(Subida acumulada 534 metros)  
Abastecimento: +/- 6km líquido  
12km Líquido e Sólido e Meta

Ao longo do percurso poderão existir **postos de controlo surpresa** para registo de passagem, com controlo eletrónico de chip.



TRUN

DSS

Itens

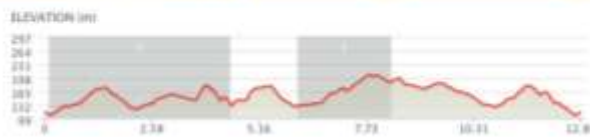
Atitude

Ajud



K10+

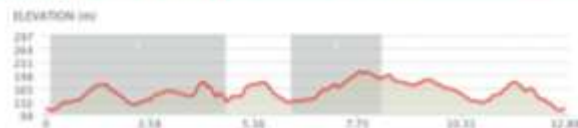
# TRAIL CURTO



(Subida acumulada 313 metros)  
Abastecimento: +/- 6km líquido e Meta

CAMINHADA

# CAMINHADA



(Subida acumulada 313 metros)  
Abastecimento: +/- 6km líquido e Meta



# SECRETARIADO



\* Loja OUTPRO em Alfragide, sediada na dos Cavaleiros 72,2790-045 Alfragide - Lisboa

Mapa do local Outpro – Alfragide <https://goo.gl/maps/YACgRKFPNM2>

*NOTA: NÃO SE ENTREGAM DORSAIS NO DIA DO EVENTO*

- Excepto para atletas residentes fora de Lisboa, solicitando a entrega no dia para o email geral@werun.pt

## NO DIA DO EVENTO

**08h30** - Concentração dos Participantes

**LOCAL: Estádio Universitário de Lisboa – Campus da Ajuda (CEDAR)**  
Av. da Universidade Técnica  
Campus Universitário da Ajuda  
1349 – 055 Lisboa

**09h25** - "Controlo Zero" K20+ e K10+ efetuado no momento da passagem no tapete do chip inicial.

**09h30** - Partida K20+ e Partida K10+

**09h35** - Partida Caminhada

**10h20**- Previsão de chegada dos primeiros atletas K10+ e Caminhada

**11h30** - Previsão de chegada dos primeiros atletas K20+

**12h00** - Entrega prevista dos troféus.



RUN

DS

Alameda

Ajud



U



## PRÉMIOS

- Em cada prova do circuito serão premiados os 3 primeiros classificados (M/F) de cada escalão do Trail Longo (TL) K20+ e Trail Curto (TC) K10+ com um **PRÉMIO BUFF** e **Medalhão** do evento.



- No final do circuito e de acordo com a classificação final, serão atribuídos prémios aos 3 primeiros de cada escalão Trail Longo K20+ -- PRÉMIOS BUFF
- 3 Primeiras equipas de Trail Longo (TL) e Trail Curto (TC) compostas por 3 elementos.
- Irá haver um Prémio de Montanha, que é constituído por um segmento do percurso da prova com oferta de um Prémio BUFF.
- Os vencedores do Circuito Masculino e Feminino terão direito à presença no EPIC BUFF em Espanha.
- Será ainda sorteado entre todos os inscritos no CIRCUITO Lisboa Trail, uma presença no EPIC BUFF em Espanha.

## RESPONSABILIDADES DO ATLETA

- O Percurso da prova utiliza vias públicas quer seja em estrada ou fora de estrada, pedimos para ter a maior atenção.
- O Percurso não estará fechado para a prova, logo os atletas devem ter em consideração o facto de pode haver viaturas, pessoas e animais a circular num ou noutro sentido no percurso da prova.
- Nos atravessamentos da Estrada Nacional irão estar presentes os elementos da Polícia de Segurança Social da organização e/ ou elementos de forças de segurança, devendo cumprir o código da estrada em todas e quaisquer situações.

### Organização



**BOA PROVA A TODOS!!!**

**DIVIRTAM-SE!!**

**GO!**