



Caro Atleta,

O Município de Almada e a Werun desejam-lhe as boas-vindas ao I Almada Trail Terra & Mar. Agradecemos desde já a vossa confiança e queremos que usufruam ao máximo da zona da Costa da Caparica.

Esperamos um dia ótimo para a prática de corrida, com temperaturas agradáveis para a época, no entanto alertamos para a imprevisibilidade do tempo nesta zona.

Estamos no terreno a fazer o melhor para que tenham a melhor experiência possível, no final deixe-nos a sua sugestão de melhoria para 2019.

A equipa,



Horários:

TRAIL LONGO E TRAIL CURTO - PARTIDA Às 10h00 e 10h15
respectivamente

Sexta-Feira 16-02-2018

14h00 - Início da entrega dos dorsais

19h00 - Término da entrega dos dorsais

(Loja Outpro Carnaxide) Av. dos Cavaleiros 72, 2790-045

<https://goo.gl/maps/WhqsNzXo2i72>

Sábado 17-02-2018

14h00 - Início da entrega dos dorsais

19h00 - Término da entrega dos dorsais

(Loja Outpro Carnaxide) Av. dos Cavaleiros 72, 2790-045

<https://goo.gl/maps/WhqsNzXo2i72>

Não se esqueça dos seus alfinetes!

O Levantamento do seu dorsal é individual consulte o seu número no site da prova ou no comprovativo que recebeu via email e solicite o mesmo na entrega, caso queira levantar o dorsal de algum outro atleta solicite-lhe o comprovativo de inscrição e o respetivo número.

Domingo 21-01-2018

09h30 - Início do Aquecimento FitnessHut

Partida e Chegada no Bar SUNRISE no Passeio Pedonal da Costa de Caparica

(<https://goo.gl/maps/nz89ymqg4R62>)

10h00 - Partida K20+

10h15 - Partida K10+

10h20 – Partida Caminhada

11h30- Previsão de chegada dos primeiros atletas K10+

12h00 - Previsão de chegada dos primeiros atletas K20+

13h30 - Entrega prevista dos troféus



Distância (categorização por distância) / altimetria (desníveis positivo e negativo acumulados) /

Trail Longo (TL) – Distância K20+ - Distância Total aproximadamente 22km

Trail Curto (TC) – Distância K10+ - Distância Total aproximada de 12,5km

Caminhada - Distância Total aproximada de 9,5km

Marcações

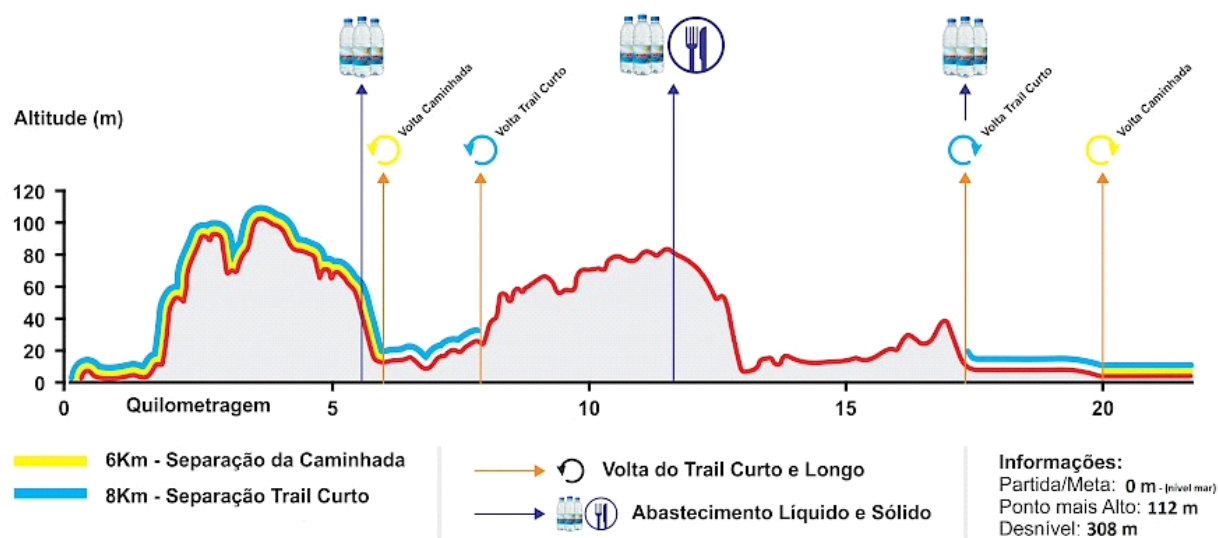
O percurso das Provas competitivas estará devidamente marcado com as fitas com o logo da Werun, sendo os cortes efectuados por fitas de cor vermelha e branca. Em complemento, estarão no local placas sinalizadoras de zonas perigosas, mudanças de direção, bem como poderão ser usadas setas em tinta biodegradável em determinadas zonas do percurso.



A caminhada será assinalada por fita branca e vermelha, nas zonas diferentes da parte competitiva.



Mapa/ Perfil altimétrico/ descrição percurso



NOTA: A ORGANIZAÇÃO NÃO FORNECE RECIPIENTES PARA INGESTÃO DE LÍQUIDOS OU SÓLIDOS, sendo OBRIGATÓRIO o participante transportar o seu.

- 1º Abastecimento – Líquido (Água, Isotónico)
- 2º Abastecimento – Líquido e sólido (Água, Isotónico, Coca-Cola, Tostas, Mel, Sal, Frutos Secos, Fruta, Marmelada, Batatas Fritas)
- 3º Abastecimento – Líquido (Água, Isotónico, Coca-Cola)

Material Recomendado

A organização não obriga a levar qualquer tipo de material, no entanto recomendamos vivamente o transporte de manta térmica, telemóvel com saldo e bateria, apito, reservatório de água

Local

Secretariado:

*Clube de Campismo do Concelho de Almada
Parque da Praia da Saúde – Costa da Caparica*

2825-412 Costa de Caparica

Partida-Chegada:

Sunrise Costa de Caparica

Estacionamento

A Organização irá disponibilizar 50 Lugares dentro do CCCA, para as primeiras 50 viaturas as restantes aconselha-se o estacionamento no parque junto a Doca:



Prémios

- *Em cada prova serão atribuídos prémios OUTPRO (Vale em compras na Loja) aos 3 primeiros Masculinos e Femininos da Geral do Trail Longo.*



- *Em cada prova serão atribuídos prémios RUNSOX (Prémios da Loja) aos 3 primeiros Masculinos e Femininos da Geral do Trail Curto.*



- *Em cada prova serão atribuídos prémios TAILWIND e PROZIS aos 3 primeiros Masculinos e Femininos da Geral do Trail Longo e Curto.*



Nota: Os escalões etários referem-se à idade do participante no dia da prova.

- Prémio à Equipa mais numerosa

Apoios



SOLEUS





tailwind
NUTRITION



TRAIL-RUNNING.PT

RUN **NING**



OPraticante.pt

BOWEN
LISBOA


vimeiro
O Culto da Água.



PROZIS
Exceed yourself!



Organização