

Guia do Atleta



A Werun, com a co-parceria da Casa Ermelinda Freitas, da Câmara Municipal de Palmela e União Freguesias do Poceirão e Marateca, irá realizar no próximo dia 02 de Setembro de 2018, o Evento Trilhos das Vinhas – Casa Ermelinda Freitas 2018.

Constitui-se em um Trail Running de 14KM e uma Caminhada de 10KM, no meio das Vinhas, além de outras atividades incluídas, como prova de vinhos, almoço com a típica sopa Caramela e visita guiada as vinhas.

Irá proporcionar aos participantes um dia de convívio, sendo a parte da manhã a Correr/ Caminhar e a tarde para descontrair e relaxar.

Um dia completo para toda a família!



PROGRAMA / HORÁRIO

7h30 – Abertura do Secretariado

9h00 – Encerramento do Secretariado

9h:15 – Concentração dos Atletas

9h:30 – Partida do Trail 14km

9h35 – Partida da Caminhada 10km

12h30 – Prova de vinhos com queijos e compotas

13h:30 – Sopa Caramela

14h30 – Entrega dos Prémios

15h:30 – Visita às Vinhas

Local Secretariado – Casa Ermelinda Freitas

TRILHO DAS VINHAS
CASA ERMELINDA FREITAS 2018

2 setembro 2018

14km - Trilho pelas vinhas
10km - Caminhada

Venha Participar!

Programa pós corrida

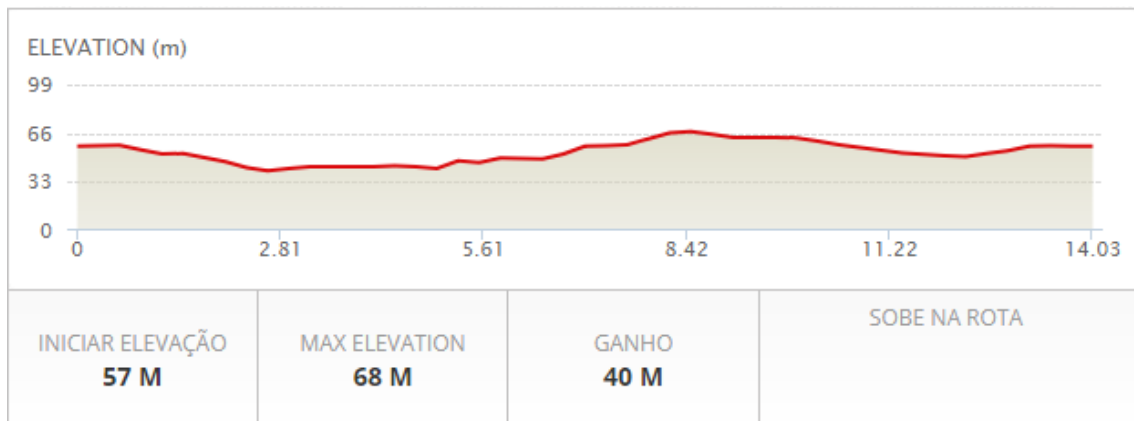
- Prova de Vinhos
- Queijos e Compotas
- Almoço (Sopa caramela, dois vinhos, arroz doce e café)
- Visita guiada às vinhas

Atenção nos deslocamentos: prova e na chegada, com a participação do Rancho Focirão.

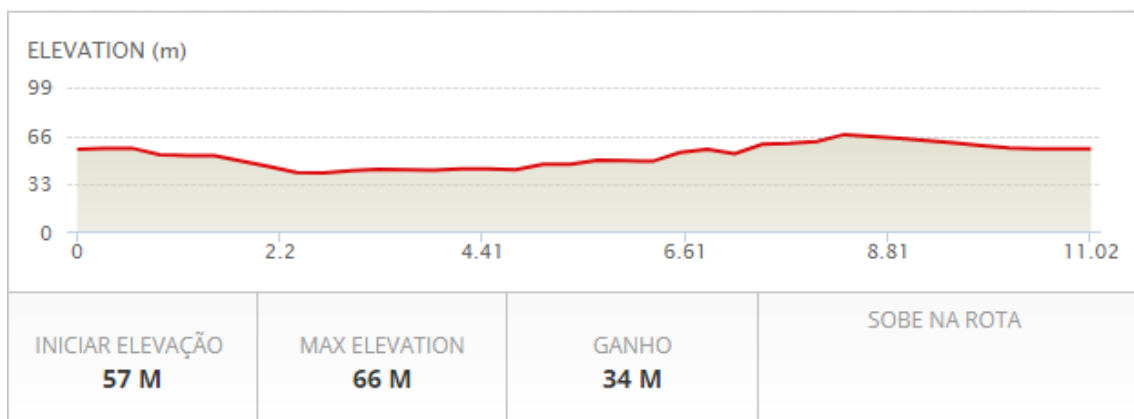


ALTIMETRIA

CORRIDA



CAMINHADA



Abastecimentos

É obrigatório levar copo / recipiente para ingestão de líquidos.

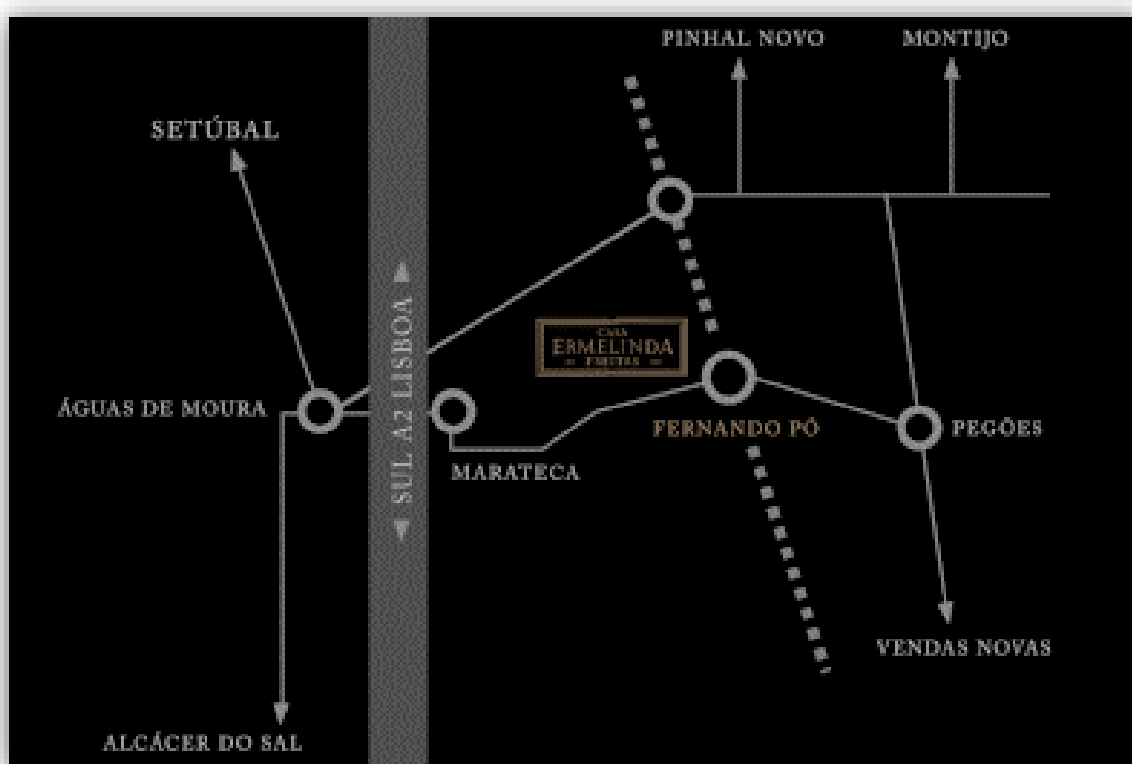
LOCAL

Casa Ermelinda Freitas

Rua Manuel João Freitas, Fernando Pó,

2965-595 Águas de Moura
Portugal

<http://www.ermelindafreitas.pt/pt/contactos/>



PRÉMIOS

Serão entregues prémios aos três (3) primeiros classificados da geral masculina e da geral feminina e aos (3) primeiros atletas Masculino e Feminino dos Escalões.

Caminhada: Sem prémios.

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

