



GUIA DO ATLETA



Caro (a) Atleta,

O Sempre ao Rubro Gym com o apoio da Câmara Municipal de Mafra e Organização Técnica da Werun, irão organizar a 10 de Março o I Trail de Mafra 2019.

Recomenda-se a leitura deste guia, que contém a informação essencial para estarem presentes neste Evento, não dispensando a leitura do regulamento da prova.

Agradecemos desde já a vossa confiança.

10 de Março de 2019 pelas 10 horas

A partida e chegada será no Parque Desportivo Municipal de Mafra



Programa / Horário

A recolha do Kit será feita

- Na véspera dia 09/03 na UNIVEX Lisboa em Chelas, concessionário oficial da Mitsubishi Motors (Rua Dr. José Espírito Santo 38, 1950-097 Lisboa) das 12h às 18h, através da confirmação de inscrição recebida na caixa de e-mail após o pagamento, em caso de recolha do kit do atleta em nome de outro participante pode ocorrer desde que seja apresentado o comprovativo de inscrição.

PARA CIRCUITO – O dorsal e o chip é o mesmo para todas as provas; *Para levantamento do kit de Mafra podem levantar na Mitsubishi Motors das 12h às 18h ou no dia do Evento, no balcão que estará disponível para os mesmos, no seguinte horário:

– Das 7h30 às 9h00

A organização assegura pelo período de 5 dias, a contar da data de realização da prova, a guarda de todos os kits pagos e não recolhidos, sendo o mesmo solicitado para o email geral@werun.pt

As despesas de envio do kit estarão a cargo do atleta.

Não se esqueça dos seus alfinetes

Domingo 10-03-2019

09h45 - "Controlo Zero" K20+

10h00 - Partida K20+

10h15 - "Controlo Zero" K10+

10h30 - Partida K10+

10h35 - Partida Caminhada

11h30 - Previsão de chegada dos primeiros atletas K10+

12h00 - Previsão de chegada dos primeiros atletas K20+

13h30 - Entrega prevista dos troféus

Localização

Parque Desportivo Municipal de Mafra

Av. Dr. Francisco Sá Carneiro,

2640-486 Mafra

Coordenadas: 38.942130, -9.341766

Como Chegar

Para saber o melhor transporte para o local da prova verifique em:

<https://www.transporlis.pt/Default.aspx?tabid=36>

Marcações

O percurso das Provas competitivas estará devidamente marcado com as fitas com o logo da Werun, sendo os cortes efetuados 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 exclusivamente por fita branca e vermelha, excepto nas partes comuns às provas competitivas.



Perfil altimétrico

Altimetria Trail Longo Mitsubishi Motors: K20+



Localização dos abastecimentos (sólidos e líquidos)

- 1º - Quilómetro 6
- 2º - Quilómetro 13

Altimetria Trail Curto RUNSOX: K10+



Localização dos abastecimentos (sólidos e líquidos)

- Quilómetro 6
 - ✓ Caminhada – Quilómetro 6
 - ✓ Abastecimento final na meta para todos.

NOTA:

A ORGANIZAÇÃO NÃO FORNECE RECIPIENTES PARA INGESTÃO DE LÍQUIDOS OU SÓLIDOS

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.



Prémios

- Serão entregues prémios aos três (3) primeiros classificados da geral masculina e da geral feminina do Trail Longo e Trail Curto.
- Serão entregues prémios de escalão no Trail Longo e Trail Curto.

A caminhada será sem carácter competitivo e não terá direito a prémios.

- A equipa com maior número de participantes no global das três (3) provas terá direito a Prémio.
- Prémio para a melhor equipa do Trail Longo e Trail Curto
- Prémio maior equipa da Caminhada



Troféus realizados pela [CERCI](#)

✓ **Medalha finisher para todos**

Informações

De modo a facilitar a ajuda entre os atletas e a organização, em caso de urgência podem enviar por WhatsApp a localização de onde se encontram para se poder chegar mais facilmente ao local.



WhatsApp – 93 544 3529

Atenção: Obrigatório ter o dorsal visível enquanto faz a prova!

Organização



Patrocinador



Apoios

