

# GUIA ATLETA

A 18ª Corrida do Mirante é uma prova de TrailRunning, corrida pedestre em Natureza, com três provas, Trail Longo (TL) K20+, Trail Curto (TC) K12+ e Caminhada.

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

**A Prova decorre a 05 de Junho de 2022 pelas 09h30 horas, com Partida e Chegada no Centro Social Recreativo Desportivo da Ota**

## Programa

### Domingo 05-06-2022

08h00 – Abertura do Secretariado

09h15 - "Controlo Zero" K20+; K12; Caminhada

09h30 - Partida K20+; K12; Caminhada

10h30 - Previsão de chegada dos primeiros atletas K12+

11h30 - Previsão de chegada dos primeiros atletas K20+

12h30 - Entrega prevista dos troféus

13h00 - Almoço para todos os atletas

## Localização

### **LOCAL DA PARTIDA e CHEGADA:**

Centro Social Recreativo Desportivo da Ota

Rua Centro Social 1. Ota. 2580 - 243 OTA

[Link](#)

## Prémios

- Equipa mais numerosa (1)
- **Geral Masculino/ Feminino** – Prémio para os 3 primeiros do Trail Longo e Trail Curto
- **Escalões Masculino/ Feminino** – Prémio para os 3 primeiros do Trail Longo e Trail Curto
- **Equipas** – (3) primeiras equipas contando os três (3) primeiros atletas independentemente do género ou escalão, pelo somatório dos tempos

## Marcação do Percurso

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.



## Outras informações

### Serviços

- Bengaleiro
- Duches
- Massagens

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** – 961 104 550

**1º - Regra de Socorrismo** - em caso de algum atleta se encontrar lesionado o atleta que segue atrás, obrigatoriamente terá que prestar auxílio, até a chegada do próximo atleta ou dos meios de socorro, caso contrário será desclassificado.

**2º - Regra de Meio Ambiente** - caso algum atleta atire, deixe algum resíduo durante a sua prova para os trilhos, natureza, será automaticamente desclassificado.

## Listagem de Inscritos

[Veja aqui o seu número de dorsal](#)

