

Guia do Atleta

Trilho do Neveiro

1. Prova

- Data / Hora / Local – Dia 20 de Novembro de 2022

- Trilho do Neveiro Longo 32km: **09h15**
- Trilho do Neveiro Curto 19km: **09h15**
- Autocarro da Caminhada 10km: **09h30**

- Local da Partida / Chegada – Junto á Capela Nova da de Pera
(40°02'15.0"N - 8°11'26.5"W)

2. Secretariado

- Entrega do Kit de Atleta – Data / Hora / Local

- Sábado 19/11 entre as 15h30 e as 19h30 – Local da partida
- No dia do evento entre as 06h30 e as 08h30 – Local da partida

3. Estacionamentos

- Junto ao local da partida

4. Percursos

[Percurso \(werun.pt\)](http://werun.pt)

5. Abastecimentos

- Trilho do Neveiro Longo:

- 9.80Km - Sólidos e Líquidos
- 14.50Km - Sólidos e Líquidos
- 17.00Km - Sólidos e Líquidos
- 25.80Km - Sólidos e Líquidos

- Trilho do Neveiro Curto

- 9.80Km - Sólidos e Líquidos
- 14.50Km - Sólidos e Líquidos

6. Material Recomendado

- Roupa de corrida confortável e um par de sapatilhas adequadas para a corrida em trilhos;
- Calçado e vestuário adequados conforme as condições meteorológicas;
- Mochila ou equipamento similar com reservatório de líquidos e reforço energético, copo ou recipiente para hidratação;
- Recipiente para abastecimento de líquidos (500ml mínimo)
- Camisola térmica.

7. Material Obrigatório

- Impermeável
- Manta térmica de sobrevivência;
- Apito;
- Telemóvel.

8. Serviços Disponibilizados

- Banhos e Solo Duro

9. Listagem de Inscritos

[Pode consultar aqui o seu número de dorsal](#)



Contatos de Emergência

915001266

962856331

961822847

