

GUIA ATLETA

A 19ª 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 04 de Junho de 2023 pelas 09h30 com Chegada no Centro Social Recreativo Desportivo da Ota. A partida será feita na Rua Rainha Santa Isabel, Ota.

Programa

Domingo 04-06-2023

- 08h00 às 9h00 – Abertura do Secretariado Centro Social Recreativo Desportivo da Ota
- 09h30 - Partida K20+; K12;
- 09h35 - Partida da 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
-

Tempo limite

O tempo limite para a realização da prova é de 4 horas, sendo esse controlo efetuado na linha de chegada.

Localização

Localização

LOCAL DA PARTIDA

Rua Rainha Santa Isabel, Ota (<https://goo.gl/maps/Erv2ZwhtKCRKzeE57>)



LOCAL DA CHEGADA

Centro Social Recreativo Desportivo da Ota Rua Centro Social 1. Ota. 2580 - 243 OTA
(<https://goo.gl/maps/PjCSnV8pAvz6yVRs6>)



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](#)

