

GUILA DO ATLETA



15 ABRIL 2018



CASCAIS





Caro Atleta,

A Organização do II Cascais Trail Experience, dá as boas vindas aos Atletas. É com enorme prazer que vos recebemos, e tudo faremos para que tenham a melhor experiência possível.

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 e participe da festa dos 50 anos da União Recreativa da Charneca.



HORÁRIOS

TRAIL LONGO E TRAIL CURTO - PARTIDA ÀS 09H30 e 10h00 respectivamente

Sexta Feira 13-04-2018

14h00 - Início da entrega dos dorsais

19h00 - Término da entrega dos dorsais

(Loja Outpro Carnaxide) Av. dos Cavaleiros 72, 2790-045 - <https://goo.gl/maps/WhqsNzXo2i72>

Sábado 14-04-2018

14h00 - Início da entrega dos dorsais

19h00 - Término da entrega dos dorsais

(Loja Outpro Carnaxide) Av. dos Cavaleiros 72, 2790-045 - <https://goo.gl/maps/WhqsNzXo2i72>

Não se esqueça dos seus alfinetes!

O levantamento do seu dorsal é individual consulte o seu número no site da prova ou no comprovativo que recebeu via email e forneça o mesmo na entrega, caso queira levantar o dorsal de algum outro atleta solicite-lhe o comprovativo de inscrição e o respetivo número.

Pode consultar a [LISTAGEM DE INSCRITOS](#)

Domingo 15-04-2018

7h30- Abertura do secretariado

8h30 - Fecho do secretariado

09h15 - Concentração K20+

09h30 - Partida K20+

09h45 - Concentração K10+ e Caminhada

10h00 - Partida K10 e Partida Caminhada

10h50- Previsão de chegada dos primeiros atletas K10+

11h20 - Previsão de chegada dos primeiros atletas K20+

12h30 - Entrega prevista dos troféus aos 3 primeiros da Geral Trail Curto e Trail Longo

13h30 - Entrega prevista dos troféus aos escalões e equipas 3 primeiras de cada prova

MARCAÇÕES

O percurso das Provas competitivas e caminhada estará devidamente marcado com as fitas com o logo da Werun, sendo os cortes efectuados 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.



MAPA/ PERFIL ALTIMÉTRICO/ DESCRIÇÃO PERCURSO

Trail Curto

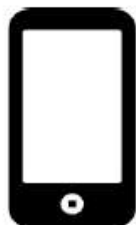


Trail Longo



NOTA: A ORGANIZAÇÃO NÃO FORNECE RECIPIENTES PARA INGESTÃO DE LÍQUIDOS OU SÓLIDOS sendo os mesmos da responsabilidade do atleta transportar

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.



LOCAL

União Recreativa da Charneca, Charneca 2750-530 Cascais

Mapa: <https://goo.gl/maps/2LoFANKWyr>



OUTROS

- Parque Infantil no Local
- Balneários
- Bengaleiro
- Stand dos Patrocinadores Buff
-

ESTACIONAMENTO

Junto ao recinto desportivo da União Recreativa da Charneca, Charneca e nas ruas adjacentes e no Centro Hípico.

PRÉMIOS

ESCALÕES TRAIL LONGO E CURTO:

- Sub 23 M e F dos 16 até 22 anos
- Sénior F e M: 23 até 39 anos
- Veteranos I F e M: dos 40 aos 49 anos
- Veteranos II F e M: dos 50 anos aos 59 anos
- Veteranos III F e M: mais de 60 anos

VEM CORRER COM O TEU AMIGO! - Escalão CaniCross

*Barefoot(Apenas K20+) A Inscrição neste escalão será feita no levantamento do Dorsal ou antes do Controlo.

GERAL TRAIL LONGO E CURTO:

Serão entregues prémios:

Masculinos (3)

Femininos (3)

Equipa mais numerosa (1)

- *Em cada prova serão atribuídos prémios OUTPRO (Vale em compras na Loja) aos 3 primeiros Masculinos e Femininos da Geral do Trail Longo.*
- *Em cada prova serão atribuídos prémios RUNSOX (Prémios da Loja) aos 3 primeiros Masculinos e Femininos da Geral do Trail Curto.*
- *Em cada prova serão atribuídos prémios TAILWIND aos 3 primeiros Masculinos e Femininos da Geral do Trail Longo e Curto.*
- *Em cada prova serão atribuídos prémios PROZIS aos 3 primeiros Masculinos e Femininos da Geral do Trail Longo e Curto.*

Os escalões etários referem-se a data no dia da prova.

APOIOS



ORGANIZAÇÃO

