

GUIA DO PARTICIPANTE

TAÇA DE PORTUGAL

TRAIL

ULTRA

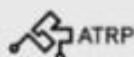


10.MARÇO.2018

PROENÇA-A-NOVA



HORIZONTES
Açores



BEM-VINDOS...

... à TAÇA DE PORTUGAL DE ULTRA TRAIL em PROENÇA-A-NOVA, um desafio de competição desportiva que selecionará o VENCEDOR MASCULINO e FEMININO que representará a SELEÇÃO NACIONAL no CAMPEONATO do MUNDO de ULTRA TRAIL.

A Taça de Portugal integra o Prozis Circuitos Nacionais de Trail/Trail Ultra e Ultra Endurance fazendo parte das séries 100 e 150. Mas, este evento, para além da componente desportiva é também a conjugação do desporto com o espírito de aventura na natureza, permitindo aos participantes a possibilidade de desfrutar de um final de semana em família, na região centro do país, conhecendo as suas gentes, belezas naturais e trilhos.

A leitura deste guia é altamente recomendada. Nele encontrará as informações que lhe irão permitir realizar uma prova tranquila.

Toda a equipa organizadora do evento estará ao dispor para o ajudar.

COMO CHEGAR

PROENÇA-A-NOVA

Proença-a-Nova é uma vila portuguesa pertencente ao distrito de Castelo Branco, na província da Beira Baixa, região do Centro (Região das Beiras) e sub-região do Pinhal Interior Sul. O concelho de Proença-a-Nova encontra-se dividido em quatro freguesias: Montes da Senhora; Proença-a-Nova e Peral; São Pedro do Esteval e Sobreira Formosa e Alvito da Beira.

Coordenadas PROENÇA-A-NOVA

39°45'6.27"N 7°55'34.02"W

Coordenadas MONTES DA SENHORA (Partida prova)

39°46'32.23"N 7°48'22.08"W

PONTOS DE REFERÊNCIA TURÍSTICA:

- **Centro de Ciência Viva da Floresta** - Moitas
- **Aldeia do Xisto** – Figueira
- **Praias Fluviais** – Fróia | Alvito da Beira | Malhadal | Aldeia Ruiva | Cerejeira

MAIS INFO: www.cm-proencanova.pt

PROGRAMA

09/03/2018 SEXTA-FEIRA

SECRETARIADO – 19H00 às 23H00
PROENÇA-A-NOVA (Parque Urbano)
39°45'6.27"N 7°55'34.02"W

10/03/2018 SÁBADO

SECRETARIADO – 07H00 às 08H15
PROENÇA-A-NOVA (Parque Urbano)
39°45'6.27"N 7°55'34.02"W

AUTOCARROS – 08H15
PROENÇA-A-NOVA (Parque Urbano) → MONTES DA SENHORA
39°45'6.27"N 7°55'34.02"W

CONTROLO ZERO E BRIEFING - MONTES DA SENHORA
39°46'32.23"N 7°48'22.08"W
K20 – 09H00

PARTIDA - MONTES DA SENHORA
K20 – 09H15
CHEGADA – PROENÇA-A-NOVA (Parque Urbano)

ENTREGA DE PRÉMIOS – 15H30
PROENÇA-A-NOVA (Parque Urbano)

GALA ATRP – 19H00
PROENÇA-A-NOVA

BALNEÁRIOS E CHÃO DURO - PROENÇA-A-NOVA
Pavilhão da Escola EB 2, 3 S. Pedro da Fonseca
R. da Escola Velha 26, Proença-a-Nova
39°45'8.48"N 7°55'26.97"W

LIMITE HORÁRIO PARA CLASSIFICAÇÃO:

K20 – 8 HORAS – Até às 17H15

MATERIAL OBRIGATÓRIO

- **TELEMÓVEL**
- **MANTA TÉRMICA**
- **RESERVATÓRIO DE ÁGUA**

IMPORTANTE:

- Os equipamentos obrigatórios podem ser exigidos antes, durante e depois da prova. A sua ausência leva à desclassificação.
- Todos deverão trazer copo ou outro recipiente para beber os líquidos nas Bases de Apoio, a organização não fornece copos.
- Todos os atletas deverão trazer 4 alfinetes ou Porta Dorsal.

PERCURSO

É linear e com muitas flutuações de ritmo. Inicia rápido para esticar o pelotão. Após o km 3 os trilhos estreitos, mais técnicos a subir e a descer são uma constante até ao ponto mais alto da prova. O declive, aparentemente suave, em alguns locais é agressivo e a exigir cuidados especiais nas descidas.

Todo o percurso é possível de ser feito a correr.

Venha com atitude e vontade de conquistar a meta. O percurso vai exigir, em alguns locais, trabalho e capacidade de superar dificuldades.

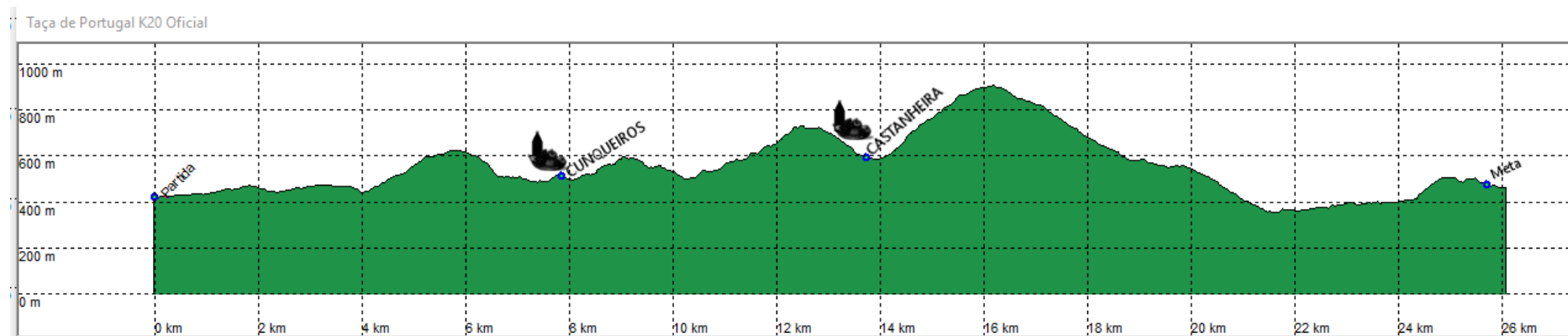
- **K20+ TRAIL LONGO** | 26,336km | D+ 1200m

BASES DE APOIO

K20 – O percurso do K20+ é composto por 2 bases de apoio: Cunqueiros e na Castanheira. Ambas compostas por alimentos sólidos e líquidos.

K20 – TRAIL LONGO

Perfil Altimétrico



Bases de Apoio

Base de Apoio	Local	Abastecimento	Distância entre bases	Acumulado	Desnível entre bases	Desnível Positivo Acumulado
BA1	Cunqueiros	Sólidos + Líquidos	7,929	7,929	293	293
BA2	Castanheira	Sólidos + Líquidos	5,932	13,861	327	620
BA3	Meta Proença-a-Nova	Sólidos + Líquidos	12,475	26,336	506	1126

ATENÇÃO

- Respeite os alertas e oiça os sinais constantes do seu corpo. Tenha a humildade de saber parar. Um problema durante a prova não é apenas seu mas de todos.
- Mantenha-se sempre com os equipamentos obrigatórios, estes podem ser exigidos antes, durante e depois da prova. A falta de qualquer um dos equipamentos é punido com a desclassificação.

CONTACTOS

DIREÇÃO DE PROVA: Paulo Garcia 969. 016. 899

SOS: Bombeiros 274 .671.444

A TODOS DESEJAMOS UMA BOA PROVA.

BOA SORTE!

A ORGANIZAÇÃO