



5º CALDAS ULTRA TRAIL 15 DE JULHO de 2019 – SALIR DO PORTO / CALDAS DA RAINHA

Caro/a atleta, agradecemos desde já que tenhas optado por passar este dia connosco e esperamos que passes um dia divertido nesta comunhão entre o desporto e a Natureza!

Lê o guia que se segue, ele contém informação que te pode ser útil.

GUIA DO ATLETA

Local da Partida / Meta:

Piscinas de Salir do Porto na Praia de Salir do Porto, concelho das Caldas da Rainha.

Morada:

Coordenadas: 39º30'02.01"N ; 9º09'06.19"O



Programa

Dia 13 Julho

Secretariado: 18:00 às 23:00 horas

Dia 14 Julho

7:00 às 9:30- Secretariado:

8:00 - Partida 46 Km (briefing na partida 10' antes)

9:00 -Partida 25 Km (briefing na partida 10' antes)

9:30 - Partida 15 Km (briefing na partida 10' antes)

9:35- Partida Caminhada

12:00 -início entrega prémios (irá decorrer á medida que os diversos escalões fiquem concluídos)

12:30-- Início serviço almoço

Informação Relevante

Secretariado:

-Para levantar dorsal, deverá fazer-se acompanhar de um documento de identificação

-Apenas atletas poderão adquirir entradas na piscina no que diz respeito a acompanhantes, aconselhamos a que o façam no momento de levantar o dorsal, **NÃO SERÁ PERMITIDA A ENTRADA A PESSOAS NÃO AUTORIZADAS NO RECINTO.**

Solo Duro: Escola Primária Salir do Porto

Provas/percursos:

-A Partida será no exterior, a meta será no interior do recinto da piscina.

-Material sujeito a controlo: telemóvel, reservatório mínimo 0,5L para Mini Trail e mínimo 1L para Trail e Ultra Trail

-Os percursos estarão sinalizados com fita **LARANJA E SPRAY LARANJA** (temporário), bem como algumas placas de direcção, também de cor laranja para as corridas e brancas para a caminhada.



-O percurso contém 3 pontos de controlo electrónico, bem como postos de controlo manual

-Os atletas dos 46km têm de abandonar o PA3 (Nadadouro- 21K) antes das 4h30m de prova.

- Os postos de abastecimentos marcados como “líquidos”, serão em modo self-service, existirá neste ponto uma torneira, depois de a usar, deixe-a fechada!

-no ultimo posto de abastecimento, todos os atletas têm de encher os seus reservatórios de água.

-Não serão distribuídos copos nos abastecimentos!

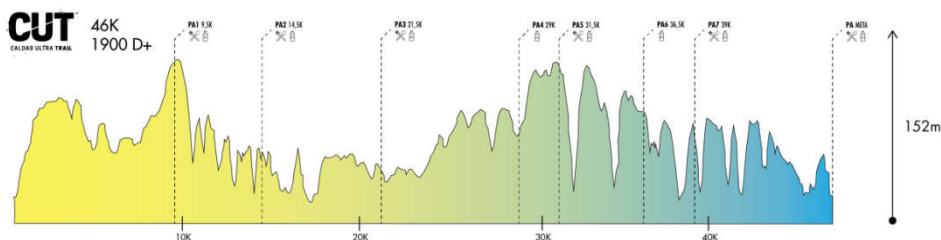
Atenção: Estamos numa altura do ano em que o calor se faz sentir, apesar de a zona Oeste pregar umas partidas a nível climatérico, vem preparado para o calor! Boné ou similar, creme protector e **capacidade de transporte de pelo menos 1L de agua!** (Atenção ao Controlo 0)

Ultra Trail –46km – D+1900m

Briefing na partida: **07h50m**

Partida: **08h00m**

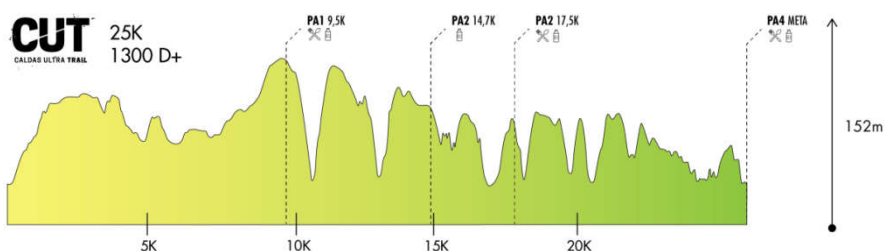
Perfil de Altimetria:



Trail – 25km – D+1300m

Briefing na partida: **08h50m**

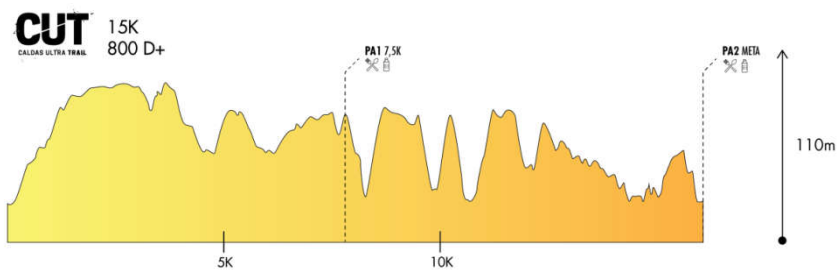
Partida: **09h00m**



Mini Trail -15k- D+800m

Briefing na partida: **09h20m**

Partida: **09h30m**



Outras informações

- Se traz família ou amigos para o apoiar este serão os melhores locais para o fazer:

Através da Estrada Atlântica:

- 1-Casais da Boavista (ultimo abastecimento e comum a todas as distancias) - 39.48536, -9.18064
- 2 -Boavista (Miradouro da Arrinhada, PA liquido 25k (PA2)/46k (PA5) - 39.47556, -9.19093
- 3 -Casais da Cidade (PA1 25k/46k) - 39.46123, -9.19784
- 4 - Miradouro da Foz do Arelho (PA2 46k) - 39.44067, -9.22173
- 5-Nadadouro (PA3 46k) - 39.41868, -9.18893
- 6 -Praia de Salir do Porto (ultimo km)

