



SALMING
MONSARAZ NATUR TRAIL
26 Março 2017

Guia de Prova





ORGANIZAÇÃO

A organização do SALMING Monsaraz Natur Trail está a cargo do G.D PIRANHAS DO ALQUEVA. Todos os elementos da organização são voluntários que irão dar o seu melhor para que tudo corra bem, nesse sentido merecem também o vosso reconhecimento. Todos os elementos da organização estão identificados com uma t-shirt amarela.



Contatos Organização

GD Piranhas do Alqueva
piranhasdoalqueva@gmail.com

Site Oficial: <http://trailrunningmonsaraz.com/>
Classificações: <http://acorrer.pt/eventos/info/1217>

Logística de Inscrições: inscricoes@acorrer.pt

Diretor do Evento
Nuno Machado

Diretor do Percurso
Jorge Conde

Diretor da Segurança
David Aleixo





SECRETARIADO

No dia 25 Março o Secretariado está localizado nas Piscinas Municipais de Reguengos de Monsaraz.

No dia 26 Março o Secretariado está localizado no Convento da Orada (local da partida para a prova).

Horários/ secretariado	Dia anterior à prova	Dia da prova
Abertura	17h30	7h30
Fecho	19h30	8h30

NOTA: As equipas que pretendam fazer o levantamento conjunto dos kits de atleta devem solicitar essa intenção através de email (piranhasdoalqueva@gmail.com) até dia 24 de Março e identificar o elemento que fará o levantamento.

RECIBOS

Aos participantes/equipas que desejam recibo, devem solicitar o mesmo através de email (piranhasdoalqueva@gmail.com) até dia 24 de Março.

HORÁRIOS A TER EM CONTA

No dia **26 Março**, começa o horário de verão, portanto não esquecer que devem adiantar o relógio **1 hora** para que não cheguem atrasados ao nosso Trail.



ATENÇÃO!

QUANDO ESTIVER A DÁR UMA,
É COMO SE ESTIVESSE A DÁR DUASI...

- 07:30** – Abertura do Secretariado no Convento da Orada (Local da Partida).
- 08:45** – Entrada na boxe de aquecimento.
(os participantes deverão levantar a documentação necessária/dorsais até 15 minutos antes do início da prova).
- 09:00** – Início da prova 44k.
- 09:10** – Início da prova 22k.
- 09:15** – Início da prova 10k e Caminhada.
- 12:00** – Abertura dos Almoços (Centro Cultural da Barrada).
- 13:30** – Entrega de prémios.

- Todos os participantes têm 8h00 de tempo limite para terminar o percurso em que estão inscritos.





LOCAL DA PROVA
38°27'16.97"N 7°22'25.73"W



SOLO DURO

Bombeiros Voluntários de Reguengos de Monsaraz
38°25'17.12"N 7°32'10.22"W

ZONA DE CAMPISMO

Casa do Cante em Telheiro (a 1000m da partida da prova)
38°27'5.95"N 7°22'50.62"W

NOTA: Para reservar (SOLO DURO) ou (ZONA CAMPISMO) enviar email a solicitar o respetivo espaço com a quantidade de pessoas.
(piranhasdoalqueva@gmail.com)

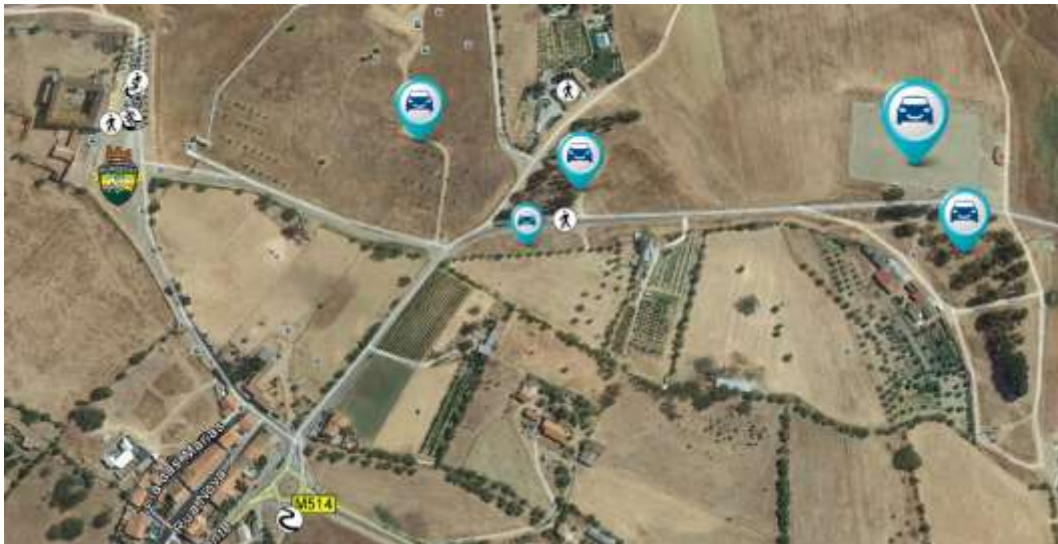




COMO CHEGAR



ESTACIONAMENTOS





BANHOS

- Campo de Futebol do Telheiro (Banhos Masculinos)

38°26'55.51"N 7°22'12.29"W



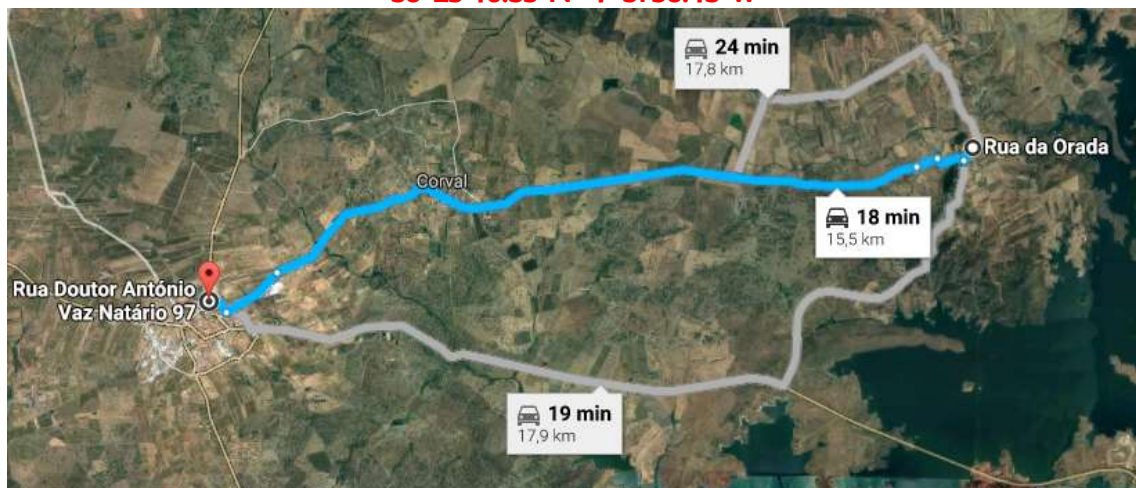
- Parque Desportivo do Outeiro (Banhos Femininos)

38°28'6.97"N 7°22'56.24"W



- Piscinas Municipais de Reguengos de Monsaraz (Banhos Masculinos e Femininos)

38°25'46.35"N 7°31'58.43"W





ALMOÇO
Local – Centro Cultural da Barrada
38°27'50.57"N 7°23'54.85"W



NOTA: Os almoços possíveis de servir já foram vendidos na totalidade, sendo completamente impossível, por motivos logísticos, para a Organização disponibilizar mais almoços.

PERCURSO

Percurso	Kms	Acumulado (+)
Ultra	44	1522
Longo	22	1133
Curto	10	484
Caminhada	8	270







NOTA: Não serão utilizadas garrafas de água, sendo que o atleta é responsável por levar o seu próprio recipiente para poder consumir os líquidos disponíveis nos abastecimentos.



SEGURANÇA

Meios envolvidos:

Socorristas dos Bombeiros Voluntários de Reguengos de Monsaraz

Ambulâncias

Moto 4 de apoio rápido

Viatura Todo-Terreno de apoio rápido

CONTATO DE EMERGÊNCIA SOS

SOS	960 378 377
	962 122 429

CONTATOS ÚTEIS

CENTRO DE SAÚDE REG.MONSARAZ	266 509 150
HOSPITAL DE ÉVORA	266 740 100
GNR	266 748 480
POSTO DE TURISMO	266 508 052





CERIMÓNIA PROTOCOLAR

A cerimónia protocolar de entrega de prémios está marcada para as 13h30. Caso não se verifique que todas as condições estão reunidas, a mesma será alterada para horário adequado.

CONSCIÊNCIA AMBIENTAL

Respeitando as boas práticas ambientais, os atletas ajudam a proteger a natureza e manter os trilhos para uso presente e futuro. Assim:

- * Mantenha os trilhos e área circundante limpas:
 - Não deite lixo para o chão.
 - Quando possível, agarre qualquer lixo que os outros tenham descuidadamente deixado para trás.
- * Certifique-se no final do percurso se não perdeu nada.
- * Não fume ou ateie fogos: numa pequena faísca começa um grande incêndio, principalmente em áreas secas e com muito material combustível no solo.
- * Não danifique plantações agrícolas ou propriedades adjacentes ao trilho.
- * Permaneça sempre no trilho marcado: os desvios levam à destruição desnecessária de vegetação e pode mesmo levar à erosão do solo.
- * Não incomode os animais selvagens ou de pastoreio:
 - Deixe plantas no seu habitat natural.
 - Não recolha flores ou outra vegetação.

**Da Natureza tire apenas fotos,
E deixe apenas o rasto das suas sapatilhas!**

