



Santo António dos Olivais
Coimbra, Portugal



918 522 070



www.coimbratrail.pt
geral@coimbratrail.pt

GUIA DO ATLETA

COIMBRA TRAIL

STO. ANTÓNIO
DOS OLIVAIS

29 SETEMBRO 2019



Bem Vindo

Apresentação

Arena

Programa

Provas

Sinalética

Dorsais/T-shirt

Material Obg.

Acompanhantes

Segurança

Apoios

Caros Atletas,

O Coimbra Trail e a junta de Freguesia de Santo António dos Olivais dão as boas vindas a todos os que irão participar neste evento, seja em que distância for, a correr ou a caminhar, pretendemos que disfrutem dos nossos trilhos, onde procurámos colocar toda a paixão que temos pelo trail!

Recomendamos a todos a leitura atenta deste guia onde encontrarão toda a informação relevante sobre a prova.

Sejam bem vindos a Coimbra e ao Coimbra Trail!

COIMBRA
TRAIL STO. ANTÓNIO
DOS OLIVAIS

Bem Vindo

Apresentação

Arena

Programa

Provas

Sinalética

Dorsais/T-shirt

Material Obg.

Acompanhantes

Segurança

Seguro

Apresentação

O “COIMBRA TRAIL é uma prova com um percurso na sua maioria composto por "single tracks" e estradões, com cerca de 40% de trilhos muito técnicos e desníveis consideráveis. Terá o seu início no largo de St.º António dos Olivais seguindo os atletas em direção ao fundo da Calçada do Gato. Durante o percurso os atletas percorrerão as florestas e bosques das freguesias de Santo António dos Olivais, Torres do Mondego, Brasfemes e União de Freguesias de Eiras e São Paulo de Frades.

Guardem as últimas forças para uns degraus finais no...



COIMBRATRIL
ST. ANTÓNIO DOS OLIVAIS



**TRILHO DO
TIGRE**

Bem Vindo

Apresentação

Arena

Programa

Provas

Sinalética

Dorsais/T-shirt

Material Obg.

Acompanhantes

Segurança

Apoios

Arena Coimbra Trail



1 Arco de meta - partidas e chegadas

(40.217985, -8.404437)

2 Tenda de massagens (3€/massagem)

3 Pódios e convívio final

4 Secretariado (Junta de Freguesia)

5 Solo duro (Pavilhão)

P Zonas de parqueamentos



Entrada do cemitério

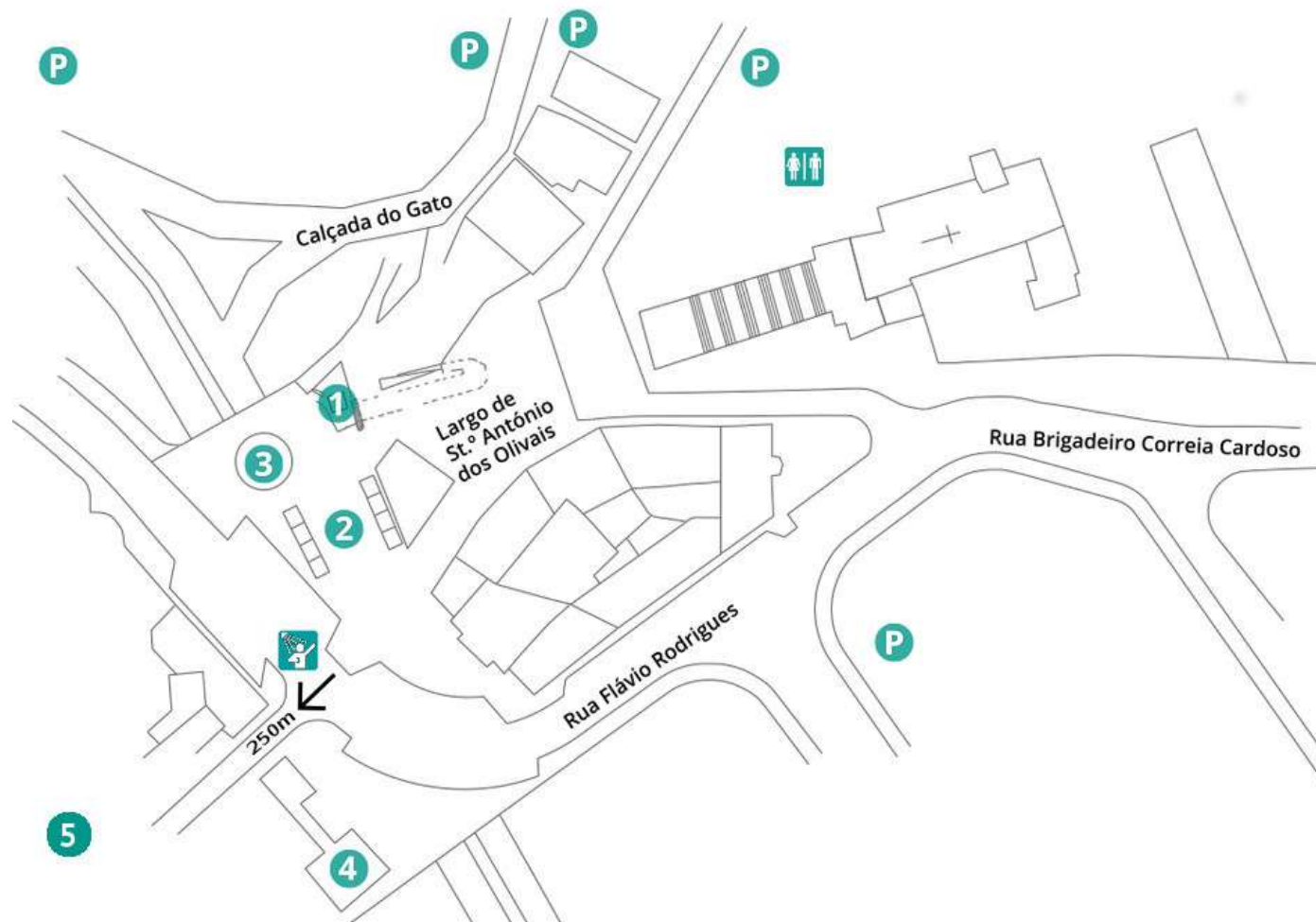


BANHOS

Pavilhão Olímpico Dr. Mário Mexia (11h-18h)**
(40.2058269, -8.4077753)

Pavilhão dos Olivais (250mts)

**local recomendado



Bem Vindo

Apresentação

Arena

Programa

Provas

Sinalética

Dorsais/T-shirt

Material Obg.

Acompanhantes

Segurança

Apoios

Programa



SÁBADO 28/09

SECRETARIADO

16h30

Abertura do secretariado
para levantamento de
dorsais

21h00

Encerramento do
secretariado

DOMINGO 29/09

SECRETARIADO

7h00

Abertura do secretariado para levantamento de dorsais
9h15
Encerramento do secretariado

PROVAS

7h30 - Controlo zero Ultra Trail



8h00 - Partida Ultra Trail 43km Clinicas Leite

8h30 - Controlo zero Trail



9h00 - Partida Trail 26k Samsic

9h05 - Controlo zero mini trail e caminhada

9h15 - Aquecimento by Holmes Place



9h30 - Partida Mini Trail Holmes Place e Caminhada
Águas de Coimbra



HOLMES PLACE

CONVÍVIO FINAL



12h30 - Início do almoço para todos os participantes



13h00 - Cerimónia de entrega dos prémios do K10 e K26

15h00 - Cerimónia de entrega dos prémios do k43

17H00 - Encerramento da meta



Obrigatório apresentar CC para o levantamento dos dorsais

Bem Vindo

Apresentação

Arena

Programa

Provas - 43k

Sinalética

Dorsais/T-shirt

Material Obg.

Acompanhantes

Segurança

Apoios

Maratona 43k Clínicas Leite



SERIES 100

TRAIL ULTRA

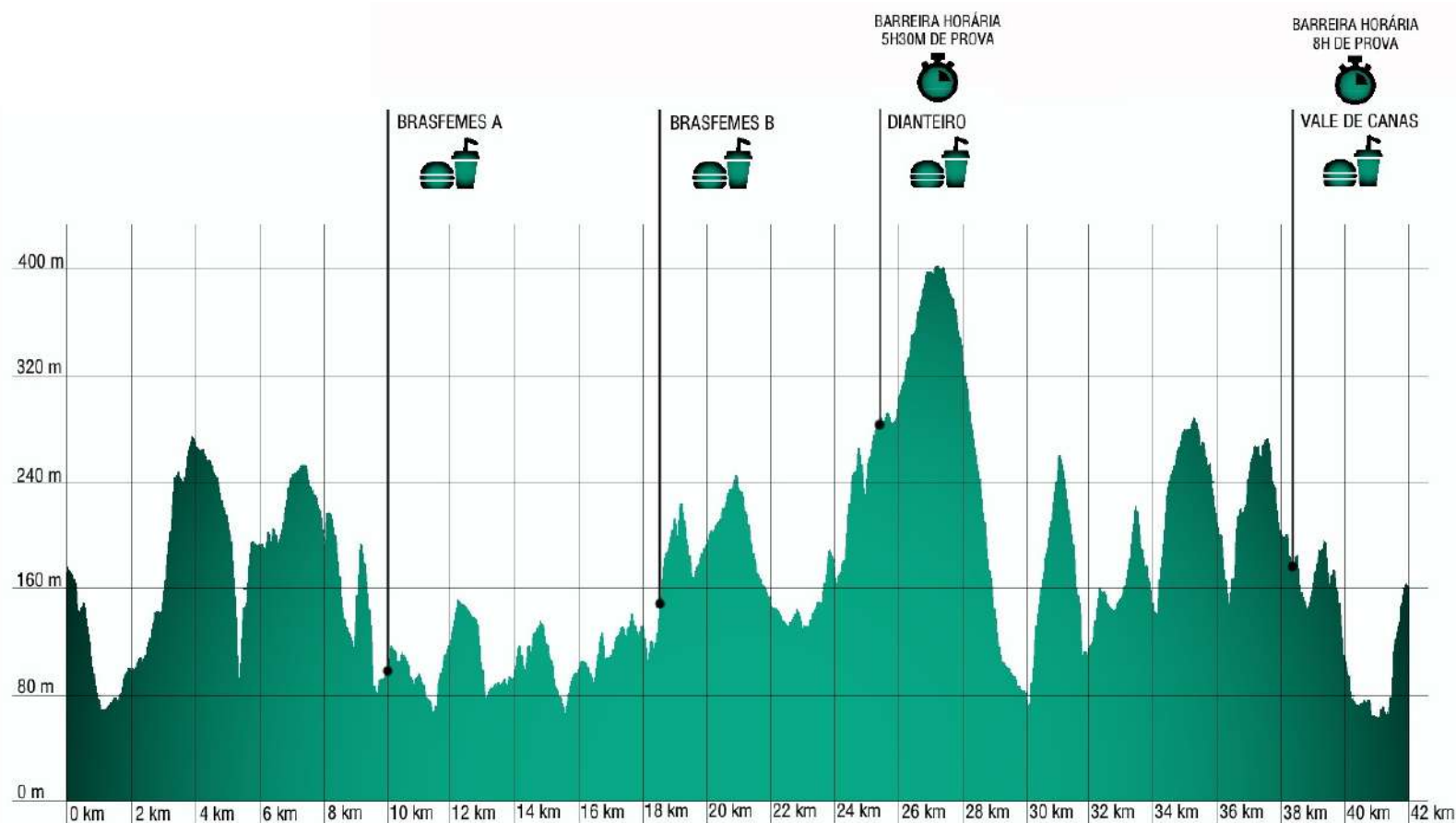


2 pontos



CDTRC

Prova do Campeonato
Distrital de Trail Ultra



Partida: 08:00



Record: 4h14



4 abastecimentos sol/liq



Barreira 1, km 25.5: 05h30



D+ 2400



4h15



Barreira 2, km 38.3: 08h00



Download



9h00

Bem Vindo

Apresentação

Arena

Programa

Provas - 43k

Sinalética

Dorsais/T-shirt

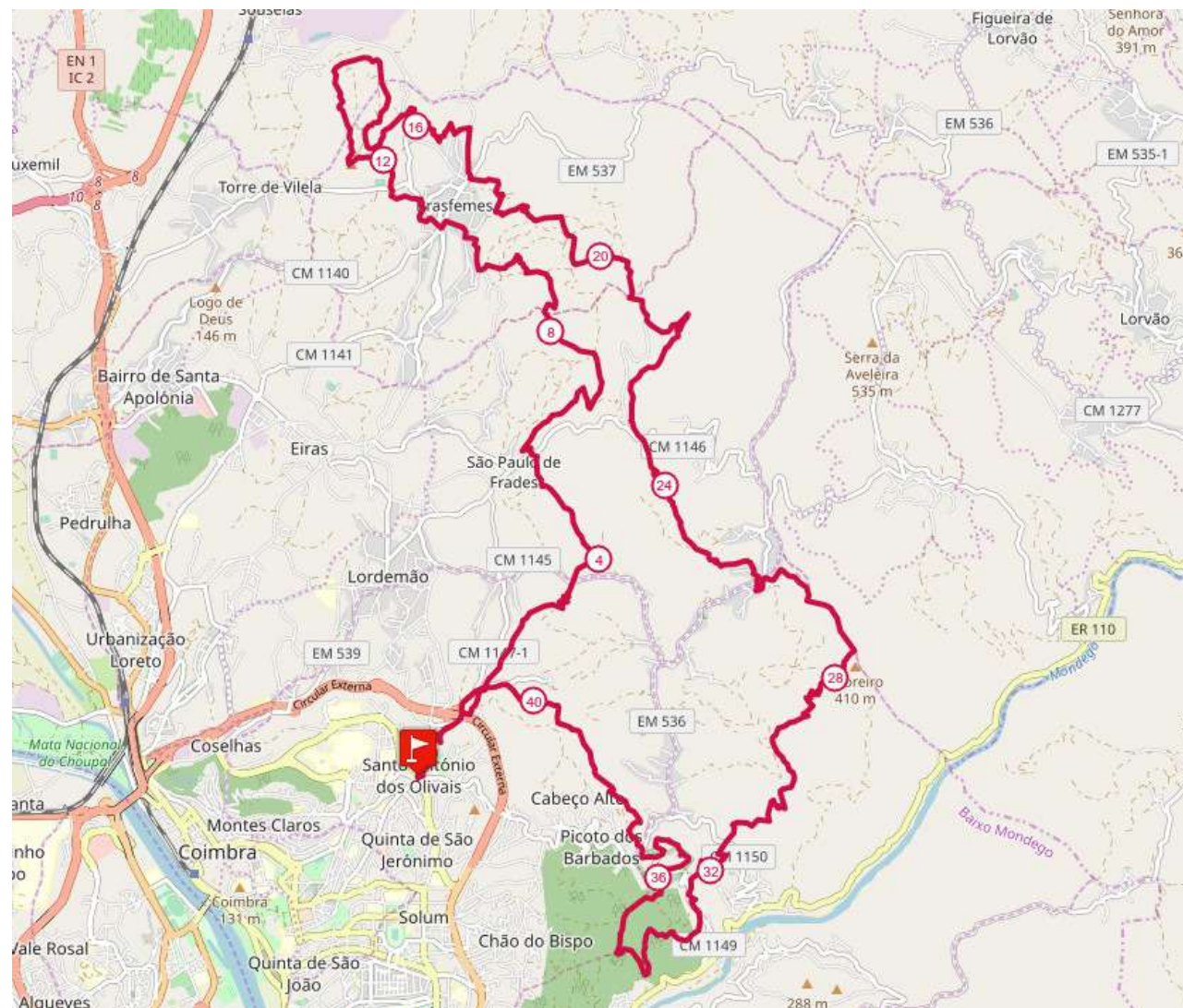
Material Obg.

Acompanhantes

Segurança

Apoios

Maratona 43k Clínicas Leite



Corrida 43k Clinicas Leite		km	+ rápidos	+ lentos
Início	Sto António dos Olivais	0	08h00	08h00
CP1	Bombeiros Brasfemes	10	08h55	10h15
CP2	Brasfemes B	18,5	09h45	11h45
CP3	Dianteiro	25,5	10h20	12h45
Cp4	Vale de Canas	38,5	11h45	15h30
Fim	Sto António dos Olivais	43	13h15	17h00

Bem Vindo

Apresentação

Arena

Programa

Provas - 43k

Sinalética

Dorsais/T-shirt

Material Obg.

Acompanhantes

Segurança

Apoios

Maratona 43k Clínicas Leite



Notas Importantes

- Aconselhamos sempre que possível a levarem o track no relógio. Podem descarregar o mesmo no símbolo ao lado 
- Sensivelmente ao **km5** há uma descida muito perigosa fruto de desflorestação. Foram colocadas algumas cordas na parte final, pelo que aconselhamos alguma prudência nesta zona
- Sensivelmente ao **km7** há a divisão das provas 43k e 26k. Os 43k devem **seguir em frente a subir**
- Pouco depois do **km9** existe uma pequena alteração (~300mts) de percurso comparativamente com o track anunciado De qualquer modo o percurso estará devidamente assinalado.
- Poderá haver controle de material obrigatório a meio do percurso sem aviso prévio da organização
- Haverá controle de tempos intermédios
- A junção com a prova dos 26k é feita ao km23 pelo que a partir daqui poderão começar a apanhar os atletas mais lentos dessa prova
- Só são autorizados a continuar em prova os participantes que entrem ou saiam do posto de abastecimento antes da respetiva barreira horária. (PA Dianteiro e PA Vale de Canas)

Bem Vindo

Apresentação

Arena

Programa

Provas - 26k

Sinalética

Dorsais/T-shirt

Material Obg.

Acompanhantes

Segurança

Apoios

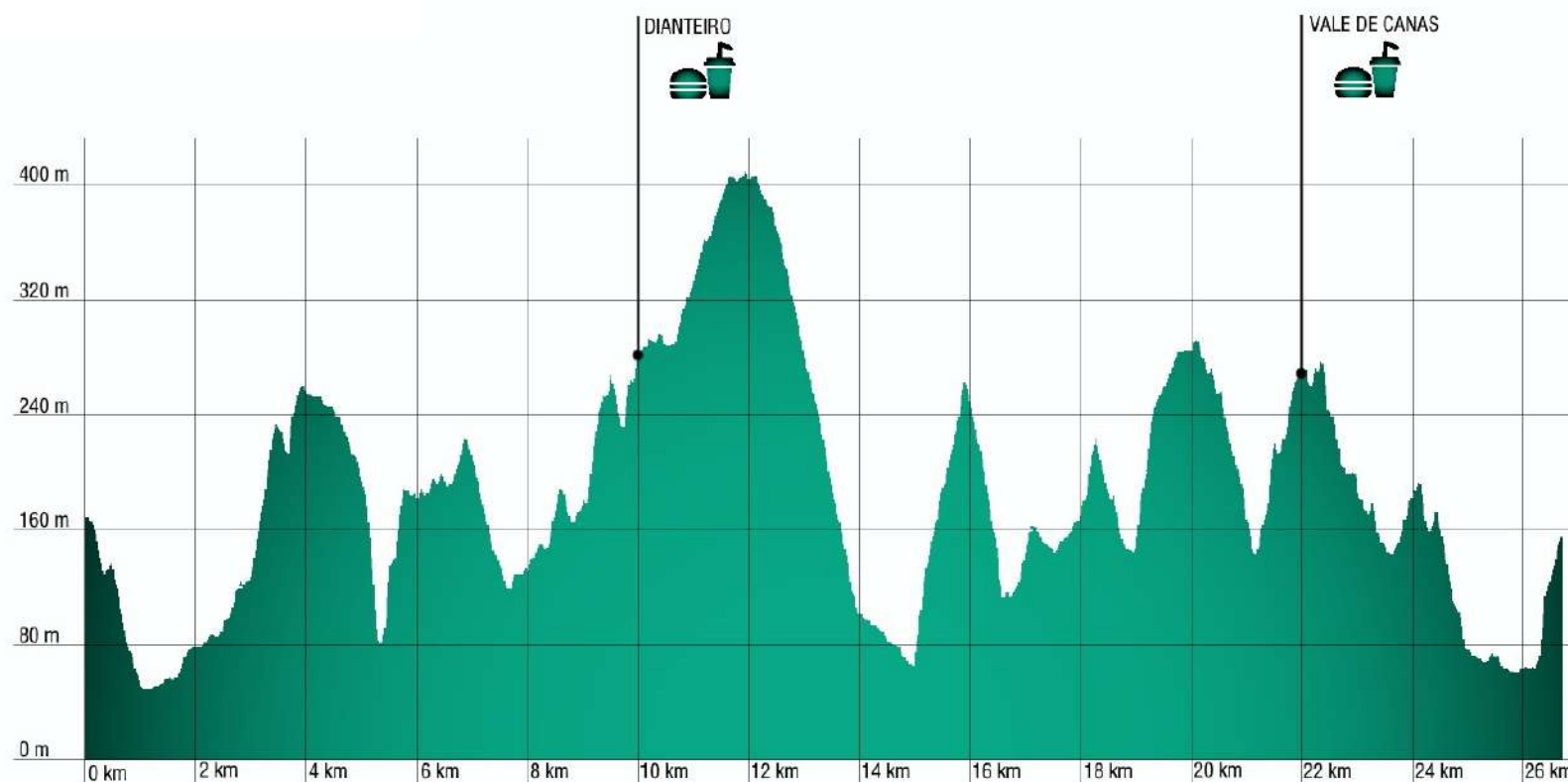
Meia-Maratona 26k Samsic



SERIES 150 TRAIL



1 ponto



Partida: 09:00



Record: N/D



2 abastecimentos sol/liq



D+ 1600



2h25



Download



5h30

Bem Vindo

Apresentação

Arena

Programa

Provas - 26k

Sinalética

Dorsais/T-shirt

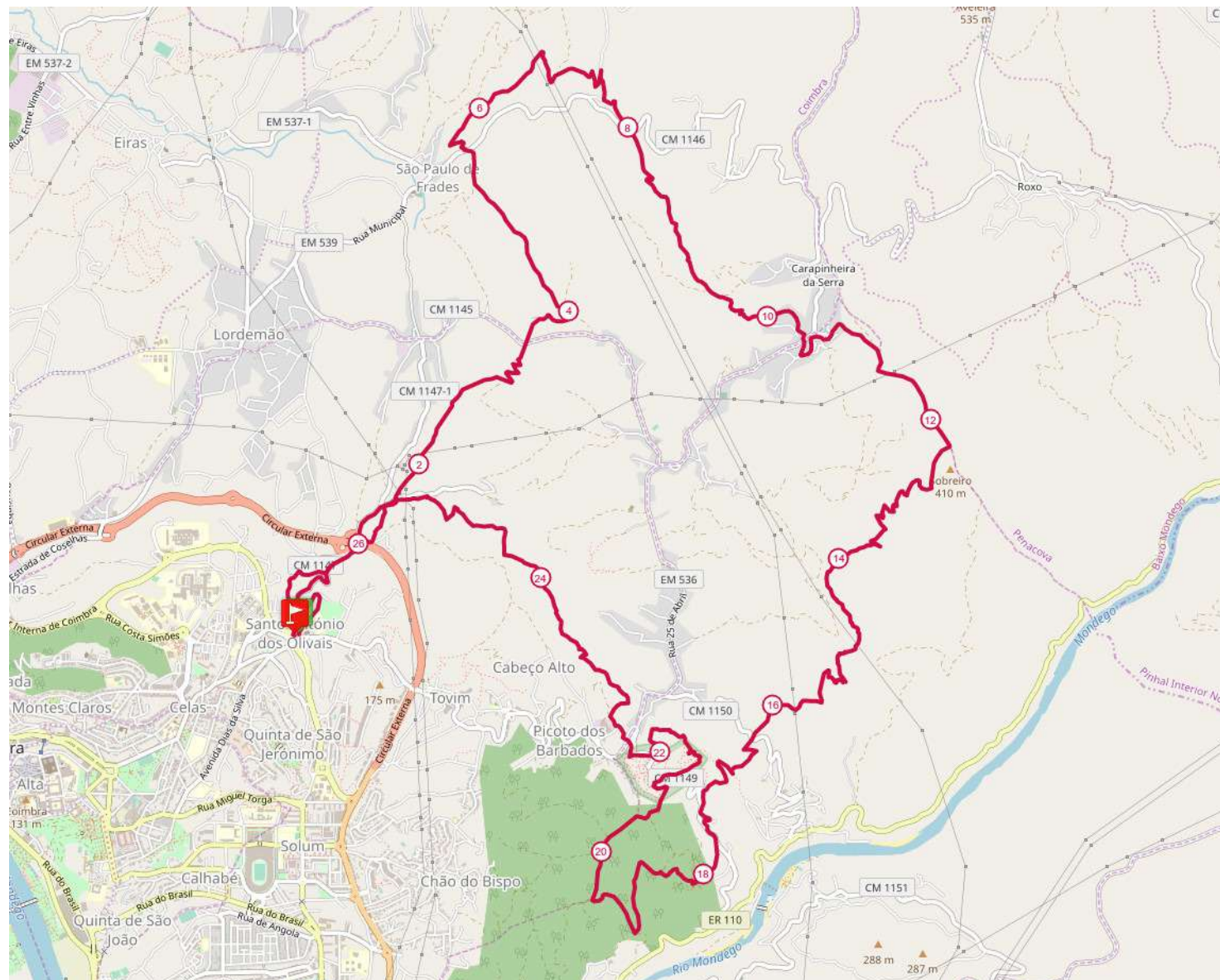
Material Obg.

Acompanhantes

Segurança

Apoios

Meia-Maratona 26k Samsic



	Corrida 26k Samsic	km	+ rápidos	+ lentos
Início	Sto António dos Olivais	0	09h00	09h00
CP1	Dianteiro	10	09h50	11h15
CP2	Vale de Canas	22	10h50	13h00
Fim	Sto António dos Olivais	26	11h25	14h30

Bem Vindo

Apresentação

Arena

Programa

Provas - 26k

Sinalética

Dorsais/T-shirt

Material Obg.

Acompanhantes

Segurança

Apoios

Meia-Maratona 26k Samsic



Notas Importantes

- Aconselhamos sempre que possível a levarem o track no relógio. Podem descarregar o mesmo no símbolo ao lado 
- Sensivelmente ao **km5** há uma descida muito perigosa fruto de desflorestação. Foram colocadas algumas cordas na parte final, pelo que aconselhamos alguma prudência nesta zona
- Sensivelmente ao **km7** há a divisão das provas 43k e 26k. Os 26k devem **seguir pela direita a descer**
- Haverá controle de tempos intermédios
- A partir do km8 poderão aparecer os atletas mais rápidos dos 43k, pelo que alertamos os mais lentos para facilitarem a sua passagem



Bem Vindo

Apresentação

Arena

Programa

Provas - 10k/C

Sinalética

Dorsais/T-shirt

Material Obg.

Acompanhantes

Segurança

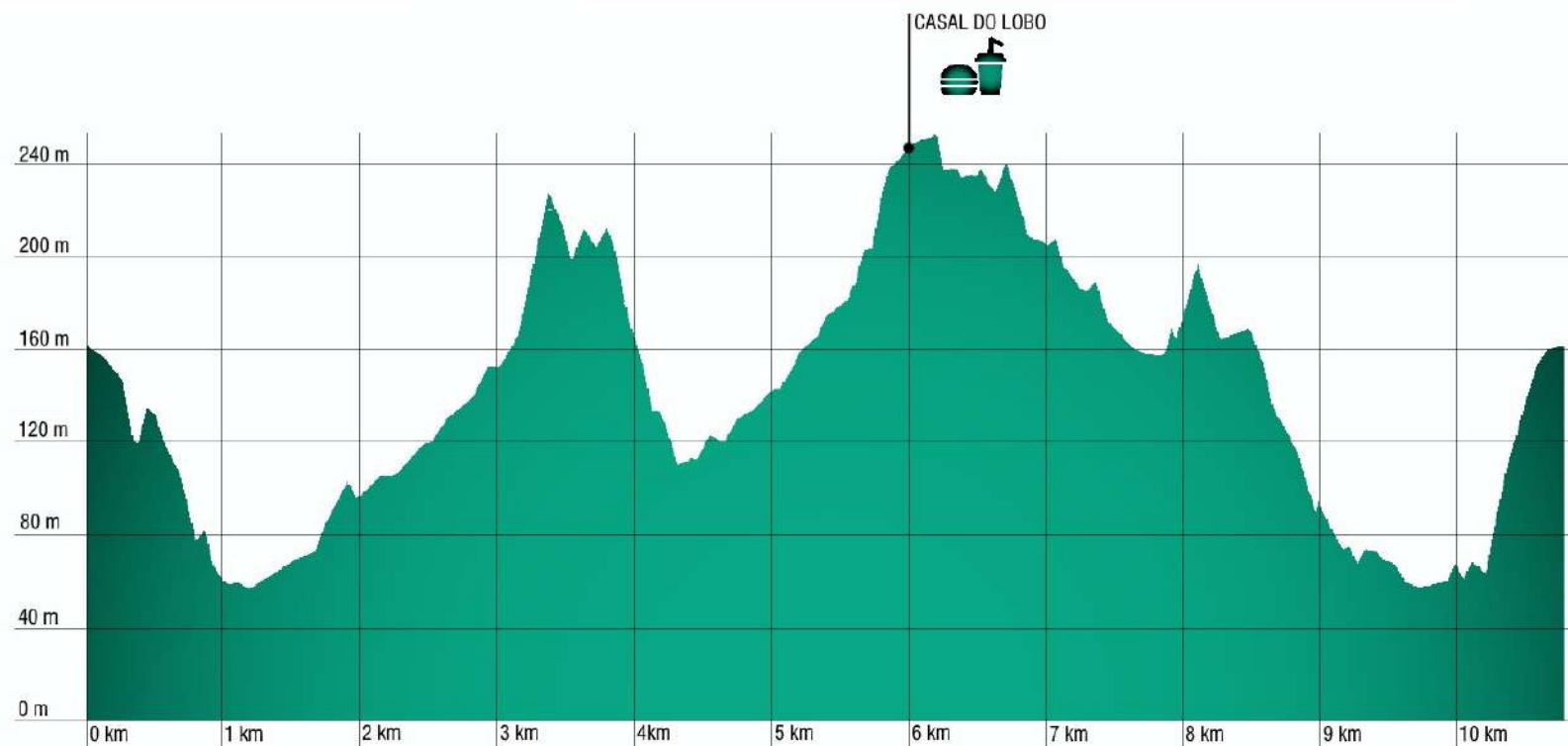
Apoios

Corrida 10k Holmes Place

Caminhada Águas de Coimbra



HOLMES PLACE



Partida: 09:30



Record: 59m44



1 abastecimentos sol/liq



D+ 500



1h00



Download



4h00 (caminhada)

Bem Vindo

Apresentação

Arena

Programa

Provas - 10k/C

Sinalética

Dorsais/T-shirt

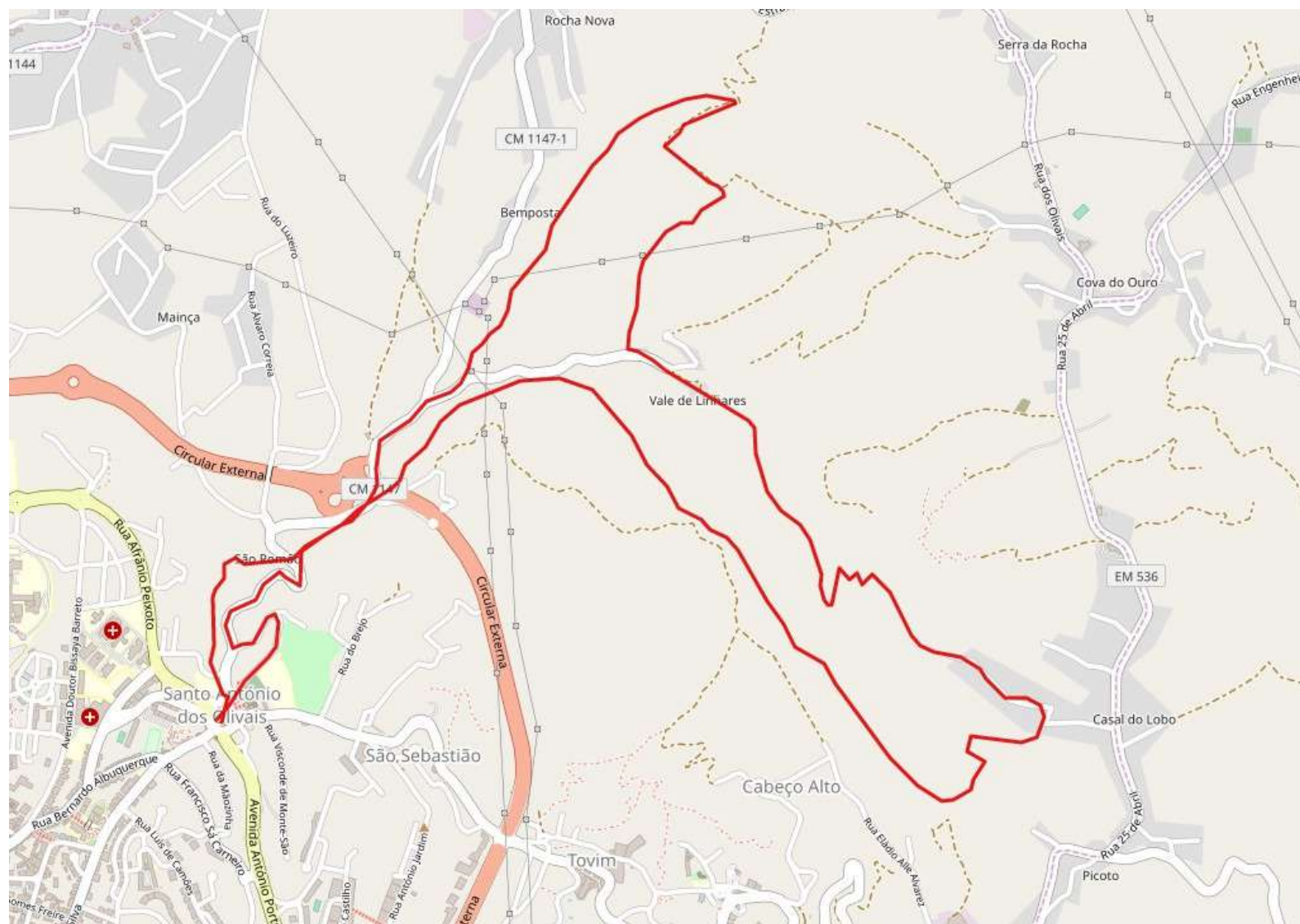
Material Obg.

Acompanhantes

Segurança

Apoios

Corrida/Caminhada 10km



Corrida 10k Holmes Place		km	+ rápidos	+ lentos
Início	Sto António dos Olivais	0	09h30	09h30
CP1	Casal do Lobo	6	10h05	11h00
Fim	Sto António dos Olivais	10	10h25	12h00

Bem Vindo

Apresentação

Arena

Programa

Provas

Sinalética

Dorsais/T-shirt

Material Obg.

Acompanhantes

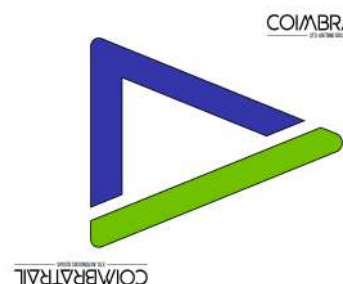
Segurança

Apoios

Sinalética



Zonas de perigo assinaladas (passagens de estrada ou segmentos perigosos)



As mudanças de direcção estarão devidamente assinaladas com estas placas



Indicação de aproximação de abastecimento



Todos os voluntários estarão identificados com estas t-shirts



Fita para todos os percursos

Bem Vindo

Apresentação

Arena

Programa

Provas

Sinalética

Dorsais/T-shirt

Material Obg.

Acompanhantes

Segurança

Apoios

Dorsais e Brindes



Cada dorsal inclui:

- chip para controle de tempos
- Número do atleta, nome do atleta e equipa
- Perfil altimétrico com postos de abastecimento
- Números de emergência



43k



26k



10k



Caminhada



*Em caso de desistência o atleta deverá deixar o dorsal com um elemento da organização e será transportado para a meta assim que possível

* Ao longo do percurso poderão existir pontos de controle de passagem e de material obrigatório

Bem Vindo

Apresentação

Arena

Programa

Provas

Sinalética

Dorsais/T-shirt

Material Obg.

Acompanhantes

Segurança

Apoios

Material Obrigatório



Material Obrigatório	43k	26k	10k	Caminhada
Dorsal - Em todo o momento deve estar visível	x	x	x	x
Reservatório mínimo de 500ml de água	x	aconselhado	aconselhado	aconselhado
Manta Térmica	x			
Telemóvel	x	aconselhado	aconselhado	aconselhado
Apito	x			

Os abastecimentos não dispõem de copo nem serão dadas garrafas

Bem Vindo

Apresentação

Arena

Programa

Provas

Sinalética

Dorsais/T-shirt

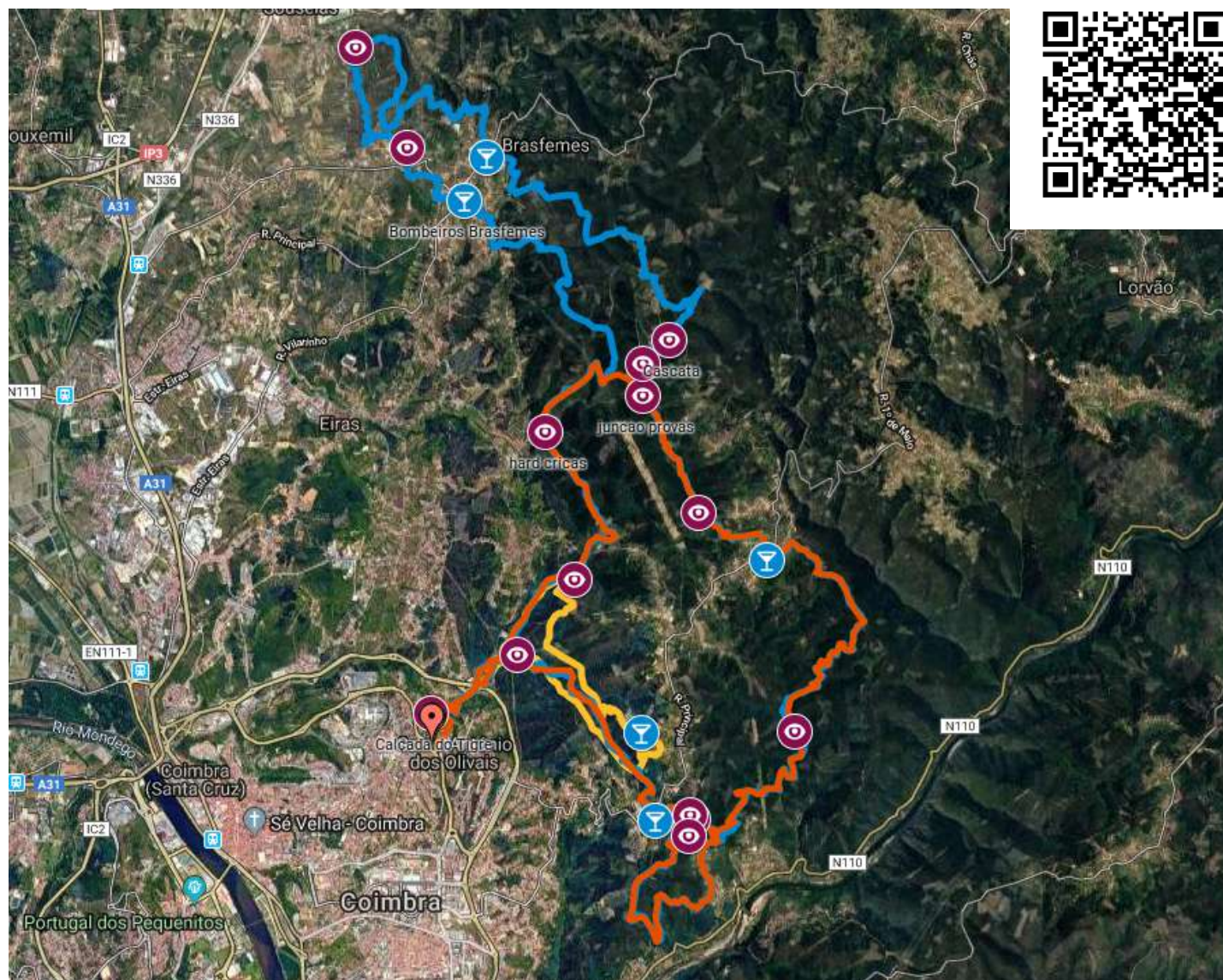
Material Obg.

Acompanhantes

Segurança

Apoios

Pontos de Passagem



Outros pontos	GPS	Prova	Passagens + rápidos
Estrada da Rocha Nova	40.23595, -8.38609	26k, 43k	>9h20 (26k); >8h20 (43k)
São Paulo de Frades	40.24748, -8.39109	26k, 43k (descida hard cricas)	>9h25 (26k); >8h25 (43k)
Brasfemes	40.27409, -8.40812	43k (subida campo futebol)	>9h05
Ribeira Várzeas	40.2579, -8.37438	43k	>10h10
Várzeas	40.24917, -8.37757	junção das provas 26k, 43k	>9h50 (26k); >10h20 (43k)
Ribeira Misarela	40.2193, -8.36044	26k, 43k	>10h35 (26k); >11h10 (43k)
Ribeira Vale Linhares	40.22644, -8.39458	26k, 43k	>11h15 (26k); >12h00 (43k)
Calçada do tigre	40.2203, -8.40533	10k (km 9), 26k (km 25); 43k (km42)	>10h20 (10k); >11h20 (26k); >12h05 (43k)

Bem Vindo

Apresentação

Arena

Programa

Provas

Sinalética

Dorsais/T-shirt

Material Obg.

Apresentação

Segurança

Apoios

Segurança e Limpeza



A organização do Coimbra Trail, a pensar na segurança de todos os atletas, terá destacado um médico na Arena da meta que contará com o apoio dos Bombeiros Voluntários de Brasfemes que disponibilizarão os meios mais avançados de socorro na cobertura de todo o evento. .

BVBRASFEMES

Deixa os trilhos como os encontraste e evita deitar lixo para o chão!

Vamos reduzir a pegada ecológica ao mínimo! A natureza agradece :)



Bem Vindo

Apresentação

Arena

Programa

Provas

Sinalética

Dorsais/T-shirt

Material Obg.

Apresentação

Segurança

Apoios

Apoios



Coimbra Trail conta com o apoio de:



LIVINCASA



WALK-RUN-RIDE



A eles o nosso muito obrigado, pois sem a sua colaboração nada disto seria possível!