



Guia do Atleta

8º Trail de Fátima
24 de Outubro 2021



Caro atleta,

Bem-vindo ao 8º Trail de Fátima, esperamos que estejas tão entusiasmado quanto nós relativamente ao evento e à prova.

Preparámos este Guia do Atleta com todas as informações úteis para o grande dia, no entanto se tiveres dúvidas não hesites em contactar-nos. Agradecemos ainda a partilha de informação com atletas cuja inscrição foi realizada em grupo para que todos fiquem esclarecidos.

Todos os pormenores do evento foram pensados para que a realização da prova fosse o mais segura e divertida possível, absorvendo o máximo da natureza presente nas nossas serras e vales e ainda promover o convívio.

Queremos partilhar contigo os percursos que tanto prazer nos dão, convidar-te a testar os teus limites, mas acima de tudo a divertires-te.

Boa prova!



Programa

23 de Outubro (Sábado)

- Secretariado
17h – 20h, Salão Paroquial de Fátima

24 de Outubro (Domingo)

- Secretariado
06:30h – 08:30h, Salão Paroquial de Fátima

24 de Outubro (Domingo)

- Partida Trail Longo
08h
- Partida Trail Curto
09h
- Partida Mini-Trail
10h
- Partida Caminhada
10:10h
- Entrega de prémios (previsão)
13h



Notas

O levantamento do dorsal será pessoal, pelo que apenas será possível o levantamento do mesmo mediante a apresentação de documento de identificação. Mediante a apresentação da fotocópia do documento de identificação de outro atleta será possível o levantamento por um terceiro.

Será ainda permitido o levantamento de dorsais em grupo para as equipas/clubes que façam reserva até ao dia 23 de Outubro. Para tal, deverão enviar email para fatimatrailteam@gmail.com com os nomes dos atletas cujo dorsal vão levantar e o nome da pessoa que irá fazer o levantamento.

Solicitamos aos atletas do concelho o levantamento do respetivo dorsal durante o horário disponível de sábado de modo a evitar constrangimentos no dia da prova.

A afixação do dorsal é da responsabilidade de cada atleta, pelo que é recomendado o uso de porta-dorsal ou utilização de alfinetes.

A lista de inscritos poderá ser consultada [aqui](#).



Limites e Ultrapassagens

Trail Longo

- 7 horas

Trail Curto, Mini-Trail e Caminhada

- Sem limite

As ultrapassagens entre atletas são permitidas, no entanto apelamos que tenham cuidado para que a vossa segurança não seja colocada em risco e a integridade dos outros atletas em prova. Solicitamos aos atletas ultrapassados que facilitem a manobra.



Material Obrigatório

- Máscara
- Um sistema próprio para o transporte de água (porta-bidon, camelback ou outro)

Nota: Será obrigatório o uso de máscara nas zonas de maior aglomerado, e a mesma deve ser usada até 200m após a partida. Na chegada será obrigatório colocar a máscara. Recomenda-se o distanciamento conforme as normas da DGS.



Material Recomendável

- Telemóvel
- Impermeável ou corta-vento
- Manta Térmica
- Apito
- Documento de Identificação.



Partida e Chegadas

A partida e a chegada de todos os percursos será realizada no Salão Paroquial de Fátima.

O relógio iniciará a contagem no momento estabelecido, com ou sem a presença dos atletas. Os participantes que não estiverem presentes até 15 minutos após a partida, serão impedidos de partir e não serão classificados.

Encontram-se disponíveis WCs na zona de partidas.

No final da prova a organização dispõe serviço de:

- Massagens
- Bar



Refeição

No saco do atleta, estará uma senha de refeição que será composta por:

- Bifana + Sopa + Peça de fruta + Água/sumo
- Existe a opção vegan, com sandes de seitan para a qual será necessário a reserva atempada até ao dia 23 de Outubro no [link](#).



Banhos

Existe a possibilidade de banhos limitados:

- Até às 14h no Estádio Municipal Papa Francisco.
- Entre as 14h e as 16h na Casa do Povo de Fátima

A organização disponibiliza o transporte dos atletas até ao local.



Segurança

Cada atleta é responsável pela sua própria segurança.

É imprescindível que os atletas tenham a condição física adequada às características desta prova, onde estão presentes em simultâneo elevada quilometragem, longa duração de tempo para a sua conclusão, terreno extramamente desnivelado e com trilhos técnicos.

O terreno onde se desenrola a prova está sujeito a alterações climatéricas repentinas, pelo que os atletas poderão estar expostos a situações meteorológicas tão diferentes como: calor, frio, vento forte, nevoeiro denso e precipitação intensa. É fundamental que o atleta tenha a noção de autogestão do esforço, quer físico, quer mental perante situações adversas extremas às quais poderá ficar exposto. É fundamental o atleta comer e beber regularmente durante a prova, saber como atuar em caso de pequenas lesões, indisposições gastrácticas, entre outras situações normais, decorrentes de atividades em montanha. É também muito importante que cada atleta transporte consigo todo o material obrigatório/recomendado, considerando-o como o seu kit de sobrevivência.

No caso de não se sentir em condições físicas ou mentais para continuar, o atleta deve ligar para os números de emergência que estão no dorsal. A grande maioria dos trilhos tem um nome, pelo que poderão usar essas referências para o caso de ser necessário a localização dos atletas ou até mesmo em caso de resgate.

Antes da prova aconselhamos especial atenção às previsões meteorológicas, antecipando eventuais dificuldades acrescidas em função de condições adversas. A organização terá um sistema de segurança ao longo de todo o percurso (staff da prova, voluntários e meios de apoio logístico) e a colaboração dos Bombeiros Voluntários de Fátima, no início, ao longo e no fim da prova.

Contudo, dado que não será possível realizar corte de tráfego rodoviário em algumas passagens, os participantes devem cumprir as regras de trânsito nas estradas de uso público, respeitando o meio envolvente ao percurso, tendo consciência de que o percurso pode atravessar propriedade privada, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do incumprimento de boas práticas.

Para a organização ter um controlo completo sobre os participantes que estão a realizar a prova é obrigatório os desistentes comunicarem o seu nº de dorsal à organização.



Mapa

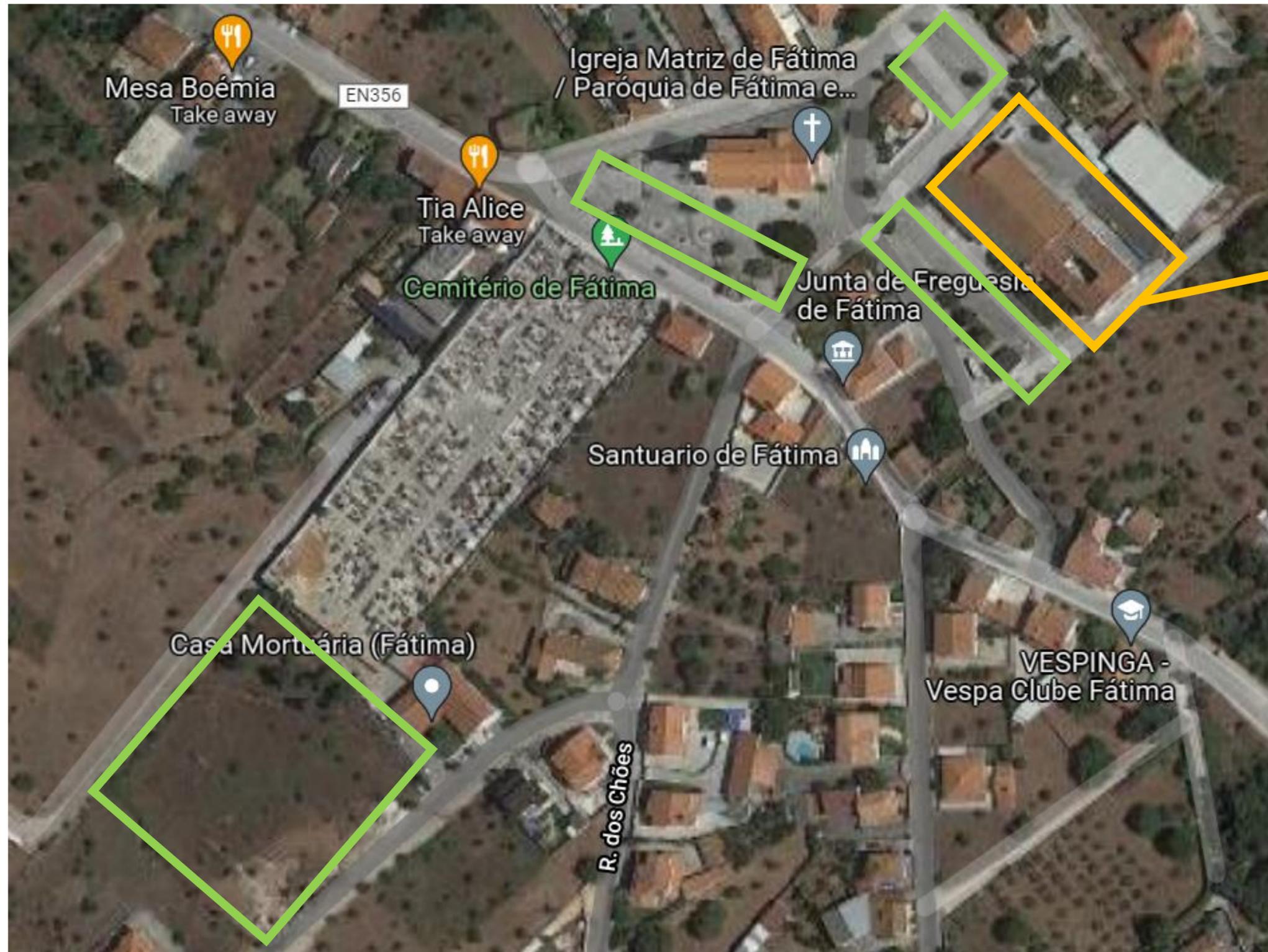


Direções

- Saída A1 → Rotunda Sul → Junta de Freguesia de Fátima/Igreja Matriz de Fátima
- Torres Novas → Rotunda da Vespa → Junta de Freguesia de Fátima/Igreja Matriz de Fátima



Mapa do recinto



Secretariado,
Partidas e
Chegadas

 Estacionamento









Marcações

Ao longo do percurso existem várias placas sinalizadoras como as da imagem.

O percurso está marcado com fita sinalizadora amarela, placas direcionais da cor do dorsal e placas informativas devidamente identificadas.



Pontos de Abastecimento

Cada prova terá abastecimento de sólidos e líquidos, conforme descrito abaixo.

Informamos que o abastecimento de líquidos não será realizado através de garrafas ou copos de plástico. Cada atleta é responsável por levar consigo o(s) recipiente(s) que julga ser adequado(s) para a sua hidratação.

Trail longo:

- Sólidos+líquidos 8k
- Sólidos+líquidos 13k
- Sólidos+líquidos 22k
- Abastecimento final na meta

Trail curto:

- Sólidos+líquidos 8k
- Sólidos+líquidos 14k
- Abastecimento final na meta

Mini-Trail e Caminhada

- Sólidos+líquidos 5k
- Abastecimento final na meta



Contactos

112

Bombeiros da Fátima
249531200

Miguel Bértolo FTT
914268459



Notas Finais

Informações adicionais relativas à prova, encontram-se detalhadas no [Regulamento](#).

MAIN SPONSOR



APOIO



Ourém
CÂMARA MUNICIPAL



Freguesia de
Fátima
— CIDADE DA PAZ —

PATROCINADORES e PARCEIROS



REDPOST GROUP



FLORIPES CABELEIREIRO E ESTÉTICA



INFO REGISTO contabilidade e gestão



ano Quinta da GRADIL 1492

ECONSERGE ENGENHARIA CONSTRUÇÃO TÃO DE PROJETO



SILVA JEANS

SILVA JEANS



ELECTRODANIEL Instalações Técnicas



transfor®

ISUZU TOMAR - CALDAS DA RAINHA SOCARROS www.novaautomoveis.pt

DECATHLON

AMR amilcareis COMÉRCIO DE AUTOMÓVEIS

Vila fit

ROSINHA DOMINGOS ROSINHA, LDA PRODUTOS INDUSTRIAIS



Oliveira & Pires Saneamento e Gestão de Resíduos

- Desentupimento e limpeza de tubagens
- Limpeza de cisternas, poços e elevatórias
- Limpezas industriais
- Despejo de fossas
- Gestão de resíduos

T: 244 744 440 | F: 917 347 257 | geral@oliveirapires.pt | www.oliveirapires.pt

CLAROTOTAL MEDIAÇÃO DE SEGUROS

Fátima Sénior residência sénior www.fatimasenior.pt

MBH making people happy

Manuel Tomás Cristina Comércio de Laticínios e Congelados, Lda.

Distribuidor de:

- Bacalhau seco e demolhado
- Peixe congelado
- Charcutaria
- Laticínios

Fisiomobilitade Clínica de Reabilitação, Saúde e Bem-estar

FATI PERFIL Serralharia

somefa Soc. Mediadora de Seguros de Fátima, Lda.

urios

Motofree



MAIA PERFIL METALOMECAÂNICA

Floralia FLORISTA

Allureinov Tecnologia

Virgilio Pereira & lopes

Controlauto

IRIAL, Lda.

COZINHA VEGETARIANA



OPTICALIA FÁTIMA

nivek.



50 ANOS 1967-2017



isoplak

NM COM LIGAMOS O SEU NEGÓCIO



VIDRACEIROS VIDRARIA

lubrifatima PNEUS E MOBILIDADE



BigMat JOFEPER

CROSSFIT FÁTIMA

HELENO PADARIA | PASTELARIA



ESCOLA DE HOTELARIA DE FÁTIMA

