

PLANO DE PROCEDIMENTOS COVID19

- DISTANCIAMENTO FÍSICO ENTRE PESSOAS NA SUA MOBILIDADE, EVITANDO AGLOMERADOS
- USO CORRETO DE MÁSCARA FACIAL, COLOCADA AQUANDO DA PROXIMIDADE DE OUTROS
- NOS REFORÇOS DESINFEÇÃO COM ALCOOL GEL ANTES DE ACEDER AO MESMO
- NOS REFORÇOS DEVEM RETIRAR O QUE PRETENDEM E CRIAR DISTANCIAMENTO DE SEGURANÇA
- AQUANDO DO AJUNTAMENTO PARA A PARTIDA JUNTO DA META, DEVEM TER A MASCARA COLOCADA. A MESMA PODE SER RETIRADA NOS PRIMEIROS 100 MTS DE CORRIDA
- AQUANDO DA CHEGADA NÃO EXISTE NECESSIDADE DE COLOCAR A MASCARA. A ZONA DE PARTIDA É MUITO GRANDE E DEVEM RETIRAR-SE SEM CRIAR AGLOMERADOS
- AQUANDO DA RECOLHA DO ALMOÇO DEVEM USAR MASCARA SE ESTIVER FILA
- DURANTE A REFEIÇÃO DEVEM MANTER-SE NO GRUPO QUE JÁ ESTARIAM DESDE O INICIO.

ENTREGA DE DORSAIS TRAIL E CAMINHADA

Secretariado será no Complexo Desportivo Vale das Cavadas (Campo da bola 😊)
<https://goo.gl/maps/Jm3UopATxdr1kpjTA>

Sábado dia 09 das 16 às 19

Domingo dia 10 das 07:30 às 09:15

As equipas que pretendam recolher todos os DORSAIS de uma vez, basta enviarem email para traildoserrote@gmail.com ou sms para 965465051 com a maior brevidade, expondo essa intenção.

BANHOS

Ainda numa fase de cuidados a ter com o Covid19, a possibilidade de ter banhos vai existir, mas por aconselhamento da DGS Regional os banhos vão estar a 50 % da capacidade.

O que se pede aos participantes é que sejam rápidos no mesmo, não criem ajuntamentos nos acessos, e que compreendam as eventuais demoras.

ACESSO À PARTIDA E POSTOS DE CONTROL

A partida do Trail será pelas 09:30, e a da caminhada pelas 09:35.

Ao aceder à zona de partida vai existir um control 0, que deverão garantir no V/ dorsal. Durante o percurso vão existir dois controles, principalmente por motivos de segurança, onde vai ser registada a V/ passagem por elementos do staff

ALMOÇO

O almoço começa a ser servido pelas 12:30, no exterior, e vamos ter mesas suficientes para manter o distanciamento entre todos. O mesmo vai ser no mesmo local do levantamento dos dorsais.

Consiste em: uma taça de caldo verde, uma bifana, duas bebidas (sumo, tinto, fino, agua) e um café. Vai estar no V/ saco um cartão de consumo, que devem apresentar para ter acesso à refeição. Este cartão também pode ser usado no 2º reforço do Trail (unico da caminhada) no que diz respeito às bebidas..ver próximo ponto mais pormenores.

REFORÇOS

Para o Trail temos 2 reforços sólidos e liquidos, sensivelmente ao km 6 e ao km 12. Para a caminhada temos 1 reforço que será ao km 6. Este reforço (unico da caminhada e segundo do Trail, é um reforço comum a ambos os percursos)

Neste segundo reforço, além do normal dos reforços, vamos ter uma máquina de finos, mas os finos é um extra que deve ser pago no momento. Uma notita de 5,00 € não pesa nada 😊. Ou podem levar o cartão, por ser prático e limitado a duas bebidas douradas e fresquinhas...

PERCURSO E SINALIZAÇÃO

O percurso vai estar sinalizado por fitas, placas e cal nas zonas com menos visibilidade. Existem 4 pontos onde ambos se cruzam, e nesses locais têm placas bem dimensionadas onde devem estar com atenção ao sentido do Vosso percurso. **TRAIL SETAS VERMELHAS**, e **CAMINHADA SETAS AZUIS**.

ESTACIONAMENTOS

Tendo em conta o numero de inscitos e o espaço circundante para estacionamento, vamos sugerir 6 ZE Zonas de Estacionamento. A mais distante fica a 600 mts, o que será um excelente aquecimento 😊.



ENTREGA DE TROFÉUS

Vai existir pódios, com a entrega a todos os escalões apresentados inicialmente. O inicio será pelas 12:30, podendo ser antes ou depois dependendo da conclusão da prova por parte de todos os atletas do respetivo escalão. A entrega dos troféus será na zona de almoço

PARTIDA

Não existem boxes separadas, será apenas uma. Devem ter sim a V/ máscara colocada, e nos primeiros 100 mts após partir podem retirar a mesma. Os participantes do Trail entram diretamente nessa box após control 0, e os elementos da caminhada devem espalhar-se pelo campo de futebol, acedendo à mesma box após a partida do Trail

META E ZONA ENVOLVENTE

Após a chegada, os atletas têm muito espaço para relaxarem e mesmo observar outros a finalizar a sua prova. Não é preciso colocar a máscara, mas devem sair da zona de chegada e criar espaços de segurança. O espaço existente permite total segurança e os espaçamentos necessários.