

GUIA DO ATLETA 2022





Atletismo Clube da Tocha

Fundado em **2 de junho de 2005**, com sede na Freguesia da Tocha, o principal objetivo do Atletismo Clube da Tocha, passa por fomentar a prática de atividades físicas e desportivas, com especial incidência naquelas que são ligadas ao Atletismo e desportos de corrida.

No período entre 2009 e 2016, o clube apresentou uma baixa atividade. Em 2016, é eleita uma nova Direção e acrescenta aos objetivos anteriores a fomentação da prática de **Trail**, sendo neste momento a modalidade onde tem mais atletas.

Atualmente, o Atletismo Clube da Tocha ganhou já algum destaque no panorama do **Trail Running Nacional**, tendo os seus atletas conquistado vários prémios a nível distrital e nacional.

No ano de 2018 iniciam-se as parcerias na organização de provas, sendo que só no ano de 2019 se estreia como clube organizador de uma prova - o **Crosstrail Praia da Tocha - Trilho da Arte-Xávega**. Esta prova vai este ano de 2022 para a 3ª edição.

Em Dezembro de 2021 lança-se também na organização de uma prova de estrada, com a **São Silvestre Praia da Tocha**.



3 CROSS TRAIL



2022

7 AGOSTO

TRILHO DA ARTE-XÁVEGA

PRAIA DA TOCHA



Cantanhede
Município



júlio simões



New Perfil
Produção Perfil Médicos



Piscarte, Lda
www.piscarte.com





Crosstrail Praia da Tocha

O Crosstrail Praia da Tocha – Trilho da Arte-Xávega, é uma organização do Atletismo Clube da Tocha, tendo como parceiros a Junta de Freguesia da Tocha e o Município de Cantanhede.

O 3º Crosstrail Praia da Tocha - Trilho da Arte-Xávega é um evento que integra duas provas de corrida e uma Caminhada.

- **Crosstrail New Perfil, Lda - 23 km**
- **Mini Crosstrail Cooperativa Agrícola da Tocha - 15 km**
- **Caminhada Pérola - 8 km**

Inserida nas provas de corrida existe ainda o **Prólogo Pisciarte Lda**, prova de contra-relógio, com a distância de 3,8km na Praia da Tocha e o **CrosstrailKIDS Júlio Simões, Lda** prova para os mais novos, dos 5 aos 15 anos.

As provas não apresentam desnível acumulado negativo ou positivo digno de destaque.

Para além destas provas o evento conta ainda com uma **Tertúlia** com a presença do Armando Teixeira, Luiz Mota, Cristina Couceiro e Paula Barbosa, assim como uma **Pasta Party**, jantar convívio entre os atletas e demais acompanhantes.



Programa

Sábado, 6 de Agosto

- 15H00** – Abertura do Secretariado – Centro de Interpretação de Arte Xávega (Praia da Tocha)
- 17H00** – Crosstrail KIDS *BY Júlio Simões* (Parque Merendas, Praia da Tocha)
- 18H00** – Prólogo BY PisciarTE (CIAX, Praia da Tocha)
- 19H00** – Tertúlia "Histórias do Trail" (Largo da Fonte - Praia da Tocha)
- 20H30** – Encerramento da Tertúlia/ Encerramento do Secretariado
- 21H00** – Pasta Party (Complexo Desportivo da Tocha)

Domingo, 7 de Agosto

- 07H30** – Abertura do Secretariado
- 08H15** – Início do transporte atletas Mini-Crosstrail e Caminhada Complexo→Praia da Tocha (Complexo Desportivo)
- 09H00** – Partida último autocarro
- 09H00** – Partida Crosstrail 23K *BY New Perfil* (Complexo Desportivo)
- 09h00** – Encerramento do Secretariado
- 09h30** – Partida da Caminhada *BY Pérola* (Parque Merendas, Praia da Tocha)
- 09h45** – Partida Mini-Crosstrail 15K *BY CAT* (Parque Merendas, Praia da Tocha)
- 12H00** – Início do reforço/almoço
- 12H30** – Cerimónia de Entrega de Prémios (Complexo Desportivo)



Material Obrigatório

É **obrigatório** que cada participante nas provas de corrida se faça acompanhar, na totalidade da prova, do seguinte material

- **Dorsal**
- **Telemóvel**
- **Manta Térmica**
- **Apito**

É **recomendado** que os atletas se façam acompanhar do seguinte material:

- **Mochila ou equipamento similar para reservatório de líquidos**
- **Copo**

A organização não irá disponibilizar copos nos abastecimentos!



Abastecimentos

<i>Local/Coordenadas</i>	CROSSTRAIL 23K	MINI- CROSSTRAIL 15K	CAMINHADA 8K
Zona Partida Mini- Crosstrail e Caminhada 40°19'53.53" N 8°50'13.29" W	6,2KM Líquidos	-	-
Eólica 1 40°19'23.8" 8°49'14.7"W	11,4KM Líquidos e Sólidos	5KM Líquidos e Sólidos	4,3KM
Trilho do Javali (Lagoa dos Teixoeiros) 40°18'7.68" N 8°46'35.51" W	18,4KM Líquidos	11,5KM Líquidos	-
Meta Complexo Desportivo da Tocha	23KM Líquidos e Sólidos	15KM Líquidos e Sólidos	8KM Líquidos e Sólidos



Complexo Desportivo da Tocha

A base do evento será no Complexo Desportivo da Tocha. Será aqui que funcionará **o secretariado no domingo das provas e caminhada**, assim como a **chegada, banhos e almoço**. Exceção para **sábado em que o secretariado funcionará no CIAX** (Centro de Interpretação de Arte Xávega).

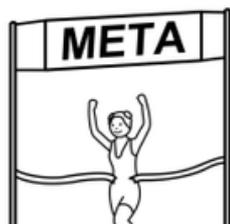
Na zona envolvente ao Complexo Desportivo encontrará facilmente estacionamento.,

Morada Complexo Desportivo da Tocha:

Zona Industrial da Tocha
3060-720 Tocha

Morada CIAX:

Av. Dr. Silva Pereira,
3060-692 Tocha





Marcações

A marcação principal será constituída por Bandeiras em Materiais reutilizáveis. O princípio será o da visibilidade contínua e da posição de uma bandeira ver-se a seguinte.

Cada prova tem uma cor associada:

- **Crosstrail 23K** *New Perfil* - **VERMELHO**
- **Mini-Crosstrail 15K** *Cooperativa Agrícola da Tocha* - **AZUL**
- **Caminhada 8K** *Pérola* - **AMARELO**

Crosstrail 23K <i>New Perfil</i>	Mini-Crosstrail 15K <i>CAT</i>	Caminhada 8K <i>Pérola</i>	Comum Crosstrail, Mini-Crosstrail e Caminhada
			



Marcações

Para além das bandeiras serão utilizadas **outras sinaléticas como setas impressas e informações diversas**, assim como indicações por colaboradores da Organização em travessias de estradas e outros locais.

Os atletas **devem obrigatoriamente percorrer todo o trilho sinalizado** o mais perto possível das marcações. No caso de um atleta percorrer alguma parte do percurso sem sinalização deverá voltar para atrás pelo caminho que seguiu e procurar o caminho sinalizado.





Segurança

É obrigatória a passagem pelos postos de abastecimento e controlo que se situem no seu percurso.

Os atletas devem ter em consideração que não haverá corte de trânsito em vias onde a circulação automóvel seja possível devendo cumprir escrupulosamente todas as normas aplicáveis aos peões.

A prova decorrerá em **regime de semi-autonomia** sendo que os participantes deverão ser autónomos entre dois postos de abastecimento, tanto do ponto de vista alimentar como de vestuário e segurança.

Em caso de emergência poderá contactar a organização através do número do dorsal. Ou caso necessário o 112.



Responsabilidade Ambiental

Como valorizamos as boas práticas ambientais e queremos promover um evento com impacto ambiental NULO, no teu Crosstrail Praia da Tocha:

- **NÃO serão fornecidos copos de plástico** nos abastecimentos, pelo que deves levar contigo um copo ou bidon/flasks para te hidratares!
- Todos os participantes receberão um **copo REUTILIZÁVEL** que deverão usar no almoço!
- NÃO serviremos o almoço, bebidas e café em consumíveis de plástico descartáveis! Iremos utilizar produtos REUTILIZÁVEIS e/ou BIODEGRADÁVEIS!

Apelamos a todos os participantes que deem os seus lixos nos locais devidos.

Apelamos a todos os participantes que **NÃO deem para o chão** quaisquer lixos no decorrer das provas, sendo este ato punível com desclassificação da prova!



3 CROSS TRAIL



ORGANIZAÇÃO:



APOIOS:



Cantanhede
Município



PRINCIPAIS PATROCIONADORES:



New Perfil
Produção Perfis Metálicos

