

TRAIL

**TERRAS DA GÂNDARA
SEIXO - MIRA**

Trail - 20 km

Trail curto - 12 km

Caminhada - 8 km

26 JUN

2022

TRAIL

TERRAS DA GÂNDARA SEIXO - MIRA

1. Apresentação

No dia **26 de Junho de 2022** decorrerá o evento **Trail Terras da Gândara**, organizado pela **Associação Cultural e Recreativa Seixo Mira** e pela **Junta de Freguesia de Seixo Mira**.

Este é um evento que para além do carácter desportivo e de competição, tem também um cariz **ambiental**, com o compromisso de plantar uma árvore por cada inscrição e também **solidário**, com o resultado da atividade a reverter para a CERCIMIRA – Cooperativa para a Educação e Reabilitação de Cidadão Inadaptados de Mira.

2. Organização



Associação Cultural e Recreativa Seixo Mira
Rua da Creche, nº33, 3070-499
Seixo Mira
geral@acrseixo.com
T: 918342061



Junta de Freguesia de Seixo Mira
Rua Cónego Zagalo, nº110, 3070-524
Seixo Mira
geral@jfseixo.pt
T: 916261216



TRAIL

TERRAS DA GÂNDARA SEIXO - MIRA

3. Entidades Oficiais

GNR de Mira – 231 489 500

Bombeiros Voluntários de Mira – 231 480 760

Associação Cultural e Recreativa Seixo Mira

CerciMira

Câmara Municipal de Mira

Junta de freguesia do Seixo



TRAIL

TERRAS DA GÂNDARA SEIXO - MIRA

4. Como chegar ao TRAIL TERRAS DA GÂNDARA



Quem chega pela A17:

Sair na saída 12 (Mira / Seixo – N109) **Nota: Vindo do Sul não tem placa de Seixo;**

Na primeira rotunda na N109, da Zona Industrial de Mira, seguir pela **segunda saída na direção da Praia do Poço da Cruz;**

Passados cerca de **2Km virar à esquerda** e encontrará o estacionamento à **sua direita, após 200m**, num Campo de Futebol.



TRAIL

TERRAS DA GÂNDARA SEIXO - MIRA

4. Como chegar ao TRAIL TERRAS DA GÂNDARA



Quem chega pela N109:

Na rotunda da Zona Industrial de Mira seguir na direção da **Praia do Poço da Cruz**:

- Sair na **quarta saída caso venha de sul**;
- Sair na **primeira saída caso venha de norte**;

Passados cerca de **2Km virar à esquerda** e encontrará o estacionamento à **sua direita, após 200m**, num Campo de Futebol.



TRAIL

TERRAS DA GÂNDARA SEIXO - MIRA

5. Mapa Logístico do Evento – Secretaria e Chegada



TRAIL

TERRAS DA GÂNDARA SEIXO - MIRA

6. Circuito entre SECRETARIADO e PARTIDA



[Secretariado](#)

40.467664, -8.724007

[Partida](#)

40.462256, -8.724739

Distância entre pontos
1km



TRAIL

TERRAS DA GÂNDARA SEIXO - MIRA

7. Programa

Sábado dia 25 de Junho de 2022

15h00 – Abertura do Secretariado

18h00 – Encerramento do Secretariado

Domingo, dia 26 de Junho de 2022

7h00 – Abertura do Secretariado

8h00 – Início do Serviço de Transfer

9h00 – Encerramento do Secretariado

9h15 – Partida Trail K20

9h20 – Partida Trail K12

9h30 – Partida Caminhada k8

10h30 – Abertura dos banhos

11h30 – Entrega de Prémios

11h35 – Início do serviço do almoço*

*O acesso ao almoço é feito mediante apresentação de senha incluída no kit de participante



TRAIL

TERRAS DA GÂNDARA SEIXO - MIRA

8. Percursos

Não obstante a limpeza de percurso ser uma responsabilidade da Organização, apelamos a todos os participantes e acompanhantes para **NÃO ATIRAREM LIXO PARA O CHÃO**, em todo e qualquer ponto do percurso e especialmente em zonas em que o lixo possa ficar fora do alcance da vista e dificulte ou impossibilite a sua remoção. Pedimos que colaborem connosco para que este seja de facto um **Evento Ambiental**.

Os percursos colocam-nos em contacto com alguns ecossistemas característicos da região, bem como da população tipicamente **Gandaresa** que apreciará a passagem dos atletas. A Organização espera que os participantes mantenham uma atitude amigável e consciente, a bem do património ambiental e das pessoas que lá habitam. O percurso é «nosso» por um dia, e dessas pessoas o resto do ano.



TRAIL

TERRAS DA GÂNDARA SEIXO - MIRA

9. Marcações no Percurso

Todo o percurso se encontra marcado com recurso aos seguintes elementos:

- **Fitas colocadas** verticalmente a 1,40~1,70 mts do chão, e dispostas ao longo do percurso de forma visível entre cada ponto marcado;
- Existe **sinalização com placas** a complementar a informação no terreno, e que indicam a) separação de percursos, b) aproximação à meta, c) trilhos referenciados, d) zonas de abastecimento.

10. Abastecimentos

Os postos de abastecimento estão situados aproximadamente ao longo dos seguintes Km de cada prova:

Trail 20k – 4km / 10km / 17km

Trail 12k – 4km / 10km

Caminhada 8k – 3km / 6km



TRAIL

TERRAS DA GÂNDARA SEIXO - MIRA

11. Segurança

Ao longo de todo o percurso existirão elementos da GNR em estradas principais para assegurar a travessia de participantes em segurança.

Os participantes encontram, no seu próprio dorsal, os seguintes números de telefone para os quais podem solicitar à organização apoio em caso de acidente:

- 966 952 717

- 962 020 308

11. Identificação de Elementos da Organização e STAFF

Os elementos da Organização e STAFF estarão identificados com uma t shirt do evento de cor amarela..



TRAIL

TERRAS DA GÂNDARA SEIXO - MIRA

12. Encerramento do Evento

O evento considera-se encerrado após a entrega de prémios e do serviço do almoço.

Esta prova só é possível graças ao apoio dado pelas seguintes empresas e instituições:



TRAIL

TERRAS DA GÂNDARA SEIXO - MIRA

A **Organização** deseja a todos os participantes uma boa prova, agradecendo desde já a confiança em nós depositada, expressa pela inequívoca adesão registada.

A todos os participantes, acompanhantes e espectadores, desejamos uma viagem tranquila até esta **Terra da Gândara** e que disfrutem o melhor possível do nosso evento ambiental e solidário.

Obrigado!

