

TRILHOS DE VAGOS & TAÇA REGIONAL BEIRA LITORAL XCM

23 DE JULHO DE 2023



ORGANIZAÇÃO

TREPANELAS
team



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
DE CICLISMO



ACBL
ASSOCIAÇÃO DE CICLISMO DA
BEIRA LITORAL
SANGALHOS

GUIA TÉCNICO

TRILHOS DE VAGOS

23 de JULHO 2023

Vagos – Aveiro

#2 TAÇA REGIONAL XCM DO CENTRO

Prova Aberta Federada

ACBL – Associação de Ciclismo da Beira
Litoral

Guia Informativo Maratona XCM Trilhos de Vagos 2023

1. Introdução

A Trilhos de Vagos realiza-se a 23 de Julho de 2023 às 9h30m, na região de Vagos, e é organizada pela A.C. Trepanelas e A.D.C. Sosense, com o apoio do Município de Vagos.

É uma PROVA ABERTA federada e disponível para todos os participantes, federados ou não federados. Consiste em 2 percursos distintos denominados de Maratona Elite e Maratona Curta, e cuja partida e chegada serão em frente ao Pavilhão Municipal de Vagos, na Av. Padre Alírio de Melo.

Para outras informações detalhadas ou não descritas neste documento, deve consultar o [Regulamento](#) da Associação de Ciclismo da Beira Litoral 2023.

2. Locais de Referência

Partida / Chegada / Banhos / Lavagem Bicicletas / Secretariado / Padock

Pavilhão Desportivo Municipal Dr. João Rocha (Pavilhão Municipal de Vagos)

Av. Padre Alírio de Melo, 3840-001 Vagos

[Coordenadas](#) GPS: 40.545925, -8.685008



Almoço

Escola Secundária de Vagos (ao lado do Pavilhão Municipal de Vagos)

[Coordenadas](#) GPS: 40.546748, -8.685351



3. Programa

Sábado, 22 de Julho

- 15h00: Abertura do Secretariado (só para Open)
- 19h00: Encerramento do Secretariado (Open)

Domingo, 23 de Julho

- 07h30: Abertura do Secretariado
- 08h45: Encerramento do Secretariado
- 09h00: Abertura das Boxes (CONTROL 0)
- 09h30: Partida
- 11h15: Hora prevista de chegada do primeiro atleta da Maratona Curta
- 12h30: Hora prevista de chegada do primeiro atleta da Maratona Elite
- 13h00: Início do almoço e momento convívio
- 16h00: Encerramento das atividades

4. Percursos e Altimetria

Início do Percurso

Os primeiros quilómetros após a partida (aproximadamente 2Km) serão efetuados por estrada e terão acompanhamento policial e de veículos da organização devidamente identificados, que irão monitorizar o grupo durante a extensão do percurso, não devendo nenhum atleta ultrapassar o carro até informação contrária.

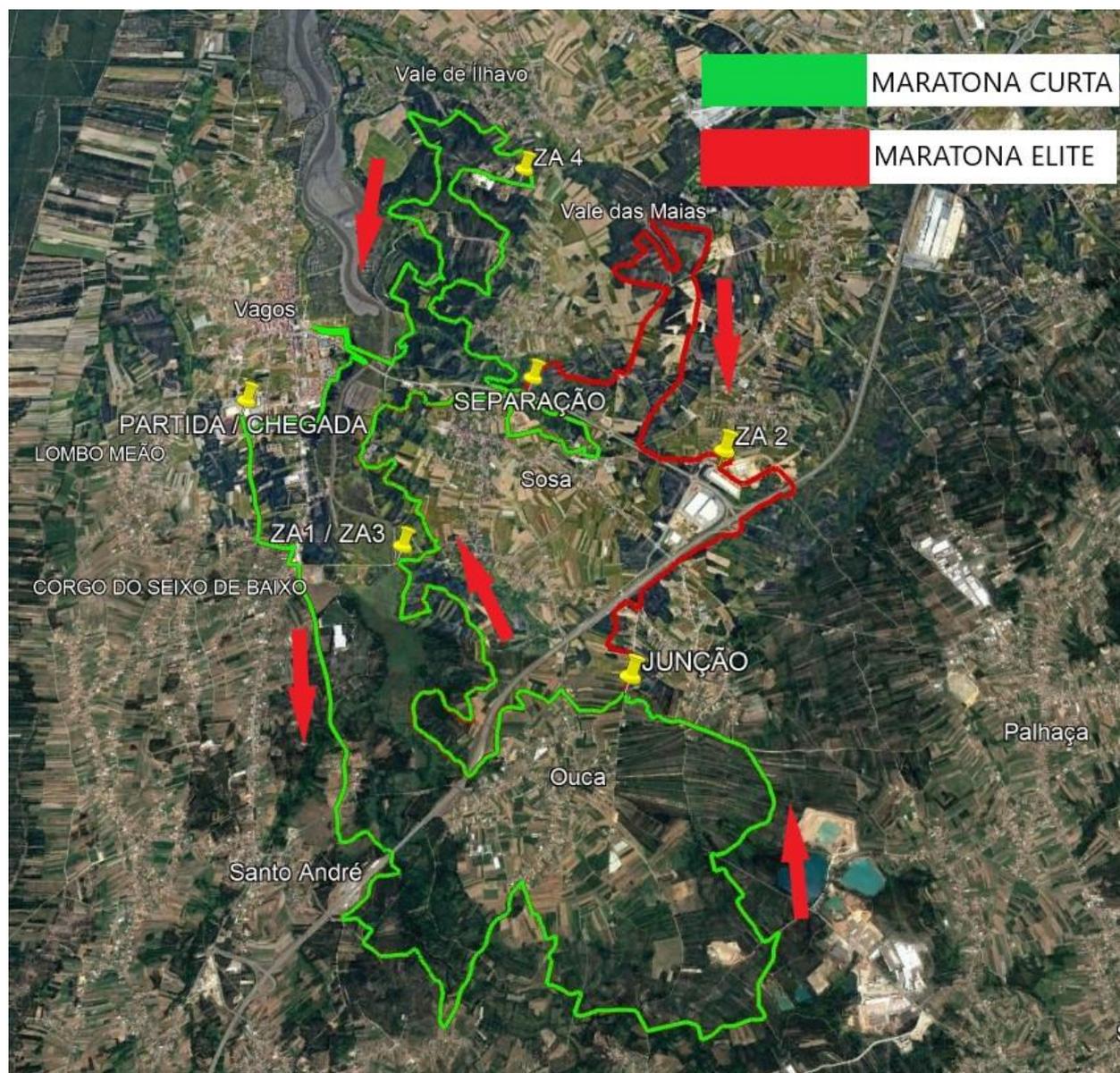
4.1.1. Extensão

- **Maratona Elite:** 71,5 Km com acumulado aproximado de 900 mts D+
- **Maratona Curta:** 45 Km com acumulado aproximado de 590 mts D+

4.1.2. Separação e junção de percursos

Haverá apenas uma separação no percurso da Maratona Elite onde irá virar à direita sensivelmente ao Km 30. Volta a juntar ao percurso ao Km 42. Na segunda passagem à separação vira à esquerda e segue até final.

- **Separação:** Km 30
- **Junção:** Km 42

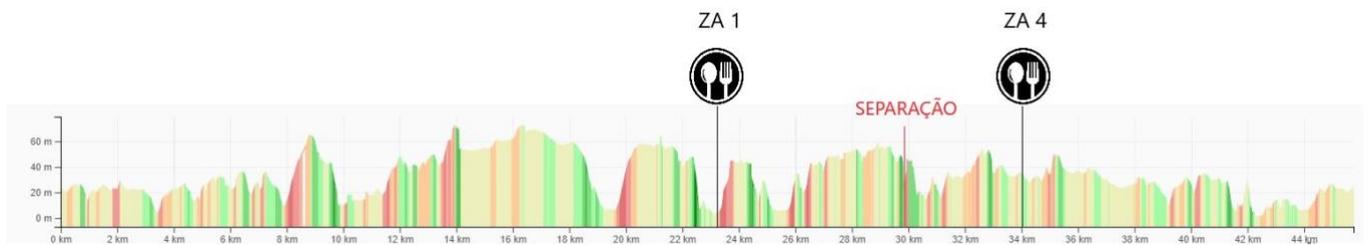


4.2 Altimetria

- **Maratona Elite 71,5 kms 900 mts D+**



- **Maratona Curta 45 kms 590 mts D+**



5. Zonas de Abastecimento (ZA's)

ZA 1 – BOCO - Km 23 **MC** e **ME**

ZA 2 – ZI SOSA UNIBKE – Km 38,5 **ME**

ZA 3 – BOCO – Km 49 **ME**

ZA 4 – LAVANDEIRA – Km 34 **MC** e Km 61 **ME**

MC – MARATONA CURTA

ME – MARATONA ELITE

5.1. Coordenadas ZA's

ZA 1 - BOCO (Acesso Quinta das Azenhas do Boco) Km 23 MARATONA **CURTA** E **ELITE**

Coordenadas: 40.533950, -8.666546

ZA 2 - ZI SOSA (UNIBIKE) Km 38,5 **MARATONA ELITE**

Coordenadas: 40.542754, -8.634135

ZA 3 - BOCO (Acesso Quinta das Azenhas do Boco) Km 49 Prova **MARATONA ELITE**

Coordenadas: 40.533950, -8.666546

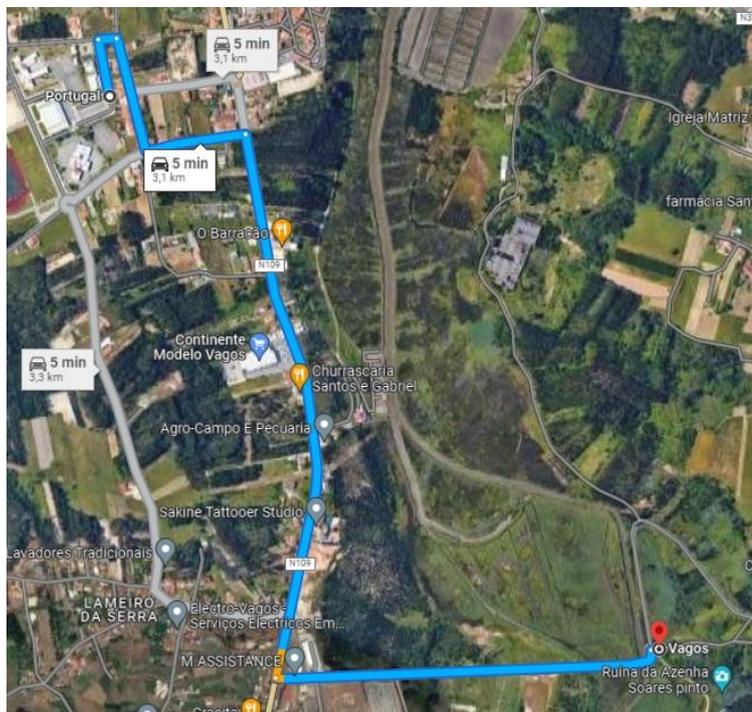
ZA 4 - LAVANDEIRA Km 34 **MARATONA CURTA** e Km 61 **MARATONA ELITE**

Coordenadas: 40.567119, -8.656052

ZA1 é no mesmo sítio da ZA3. A ZA3 é apenas para a MARATONA ELITE na 2ª passagem, aos 49km.

5.2. Notas importantes de navegação!

PARTIDA até ZA1 – 4 minutos / 2,5km



PARTIDA até ZA2 – 7 minutos / 5,8 km



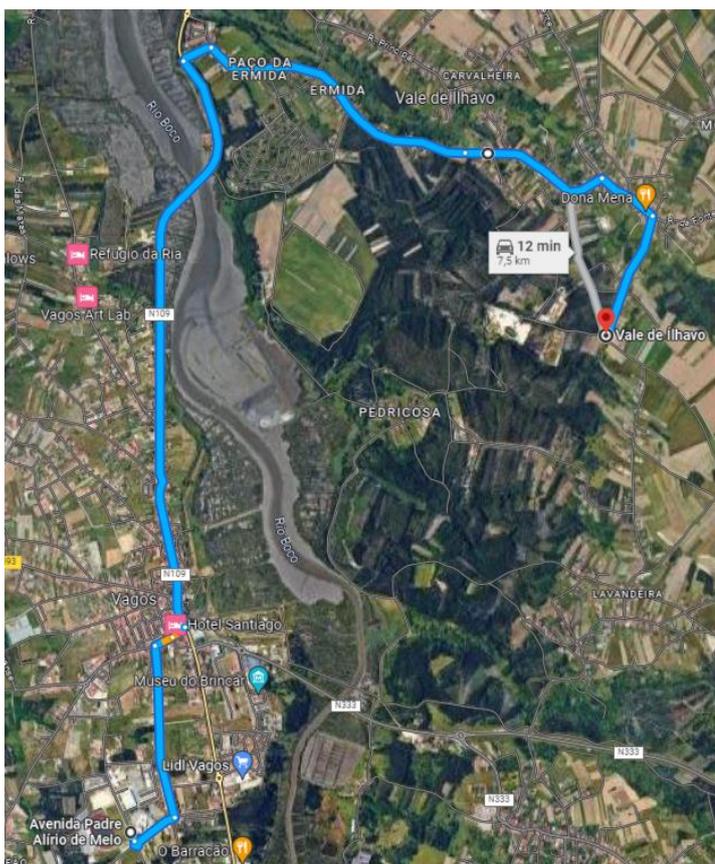
ZA1 até ZA2 e ZA2 até ZA3 9 minutos / 7,6km

(É Aconselhado seguir pelo percurso indicado abaixo, para não encontrar cruzamentos de estrada com os atletas)



PARTIDA até ZA4 – 12 minutos / 7,5 km

(É Aconselhado seguir pelo percurso indicado abaixo, para não encontrar cruzamentos de estrada com os atletas)



PADOCK



5. Contactos

Rui Doutor 965 745 535

Mário Ribeiro 912 113 845

trilhosdevagos@gmail.com

Outros Contactos úteis:

Centro de Saúde Vagos – 234 799 700

GNR Vagos – 234 791 512

Bombeiros Vagos – 234 799 750