GUIA DO ATLETA

INTRODUÇÃO

Tendo em conta a história e a beleza da nossa pitoresca aldeia raiana, assim como a beleza natural que a envolve, destacando a Serra de Ficalho, quase única na região, mas também sem esquecer a zona da Serra Baixa, o Vidigão e a Ribeira do Chança, acreditamos, sem sombra de dúvida, ter um enorme potencial para a prática da modalidade do Trail Running, assim como possibilidade de expandir um turismo de natureza consciente e sustentável.

Mais um ano o Trail de Ficalho, assim como todas as atividades que se organizam neste âmbito ao longo do ano, tem como principal objetivo educar e sensibilizar a população local, assim como os que nos visitam, para um conhecimento mais aprofundado da fauna e flora que nos rodeia, criar laços com a natureza, para que possamos usufruir dela de uma maneira não destrutiva.
Uma simbiose desta natureza é uma mais-valia para a freguesia e para o concelho.

Obrigado pela tua presença.

SPONSORS

NOMAD VISUAL LABS

Serpa Hotel ★★★★

TURITALÉFE, LDA. Autocarros de Turismo

FINIS FITNESS

AZINHEIRA DOS GUIÕES SNACK BAR/RESTAURANTE

Escola de Condução de SERPA

RC RELÓGIO DA CHUVA

CLÍNICA MÉDICA FICALHO

Miap miapservices.com

MONTE DO MILHANO

Organização:

FICALHO DESPORTO E CULTURA

Apoio:

serpa município | terra forte

FICALHO JUNTA DE FREGUESIA

PROGRAMA

SÁB. 31 OUT.

18:00h - Abertura do secretariado no Salão polivalente, praça Conde de Ficalho;
21:00h - Encerramento do Secretariado.

DOM. 01 NOV.

06:00h - Abertura do secretariado no Salão polivalente, praça Conde de Ficalho
07:25h – Briefing do Trail Ultra
07:30h – Partida do Trail Ultra - Partida do Trail Surprise para zona desconhecida
08:10h – Briefing do Trail
08:15h – Partida do Trail
08:40h – Briefing do Trail Sprint
08:45h – Partida do Trail Sprint
08:55h – Briefing Caminhada/Minitrail
09:00h – Partida da Caminhada/Minitrail

ENTREGA DE TROFÉUS

Para tornar o momento mais dinâmico e evitar longas esperas, a entrega de troféus será feita de forma faseada, à medida que os resultados de cada prova fiquem disponíveis:

Mini Trail (10 km):
14:00 - serão entregues os respetivos troféus da geral masculina e feminina, (não haverá prémios por escalão nesta distância).

Trail Sprint (17 km):
14:00 - serão entregues os troféus correspondentes.

Trail (35 km):
14:00 - serão entregues os troféus correspondentes.

Ultra Trail (50 km):
Os troféus da geral (masculinos e femininos) serão entregues assim que os resultados finais estejam disponíveis.
Os troféus por escalão serão entregues de forma contínua, à medida que as classificações forem sendo finalizadas.

Trail Surprise:
Os troféus da geral (masculinos e femininos) serão entregues assim que os resultados finais estejam disponíveis, (não haverá prémios por escalão nesta distância).

ONDE?

ESTACIONAMENTO
Campo de Futebol

SECRETARIADO
Praça Conde de Ficalho

BANHOS
Campo de Futebol

ZONA DA META
Praça Conde de Ficalho

SOLO DURO
Praça Conde de Ficalho

NOTA O alojamento "Solo Duro" estará disponível das 18:00 do dia 31 de Outubro até às 18:00 do dia 1 de Novembro.
Cada atleta é responsável por levar o seu saco-cama, colchão e todo o material necessário para a pernoita.
Para mais informações, por favor, dirija-se ao secretariado.

DISTÂNCIAS

10 KM CAM./ MINI TRAIL

17 KM TRAIL SPRINT

35 KM TRAIL LONGO

50 KM ULTRA TRAIL

TRAIL SURPRISE

CAMINHADA/ MINI TRAIL 450 D+

ABASTECIMENTO

Abastecimento líquido e sólidos aos 5 km
Abastecimento líquido e sólidos na **Área da Meta**

NOTA Serão entregues troféus de vencedor apenas aos 3 primeiros atletas das classificações gerais feminina e masculina no Mini Trail.

TRAIL SPRINT 830 D+

ABASTECIMENTO

Abastecimento líquido e sólidos aos 7,4 km
Abastecimento líquido aos 12 km
Abastecimento líquido e sólidos na **Área da Meta**

NOTA **Material Obrigatório** Peitoral à frente e bem visível.
Reservatório(s) para líquidos com capacidade mínima total de 0,5 L
(não há fornecimento de copos nos postos de abastecimentos);

TRAIL 1300 D+

ABASTECIMENTO

Abastecimento líquido aos 7 km e aos 26 km
Abastecimento líquido e sólidos aos 13 km, 20km e aos 28km
Abastecimento líquido e sólidos na **Área da Meta**

NOTA **Material Obrigatório** Peitoral à frente e bem visível.
Reservatório(s) para líquidos com capacidade mínima total de 0,5 L (não há fornecimento de copos nos postos de abastecimentos);
Manta térmica e apito

ATENÇÃO!

Os atletas a participar na distância Trail de 35km, têm um máximo de 6:30 horas para terminar a prova, existirão no entanto dois pontos de corte durante a prova.

Os pontos de corte são introduzidos para garantirmos a segurança dos atletas, e termos a certeza que os mesmos estão em condições de terminar a prova.
Resumindo, o ponto de corte serve para garantir que os participantes estejam dentro de um ritmo adequado para terminar a prova de forma segura e no tempo total estipulado pela organização.

Se um atleta não alcançar esse ponto antes do tempo estabelecido, será retirado da corrida e não poderá continuar.

PONTO DE CORTE 1

O primeiro corte será por volta do km 15.
O atleta tem 3h para chegar ao ponto de corte após a partida.
Todos os atletas que cheguem depois das 11:15 não poderão continuar.

PONTO DE CORTE 2

O segundo corte será por volta do km 26.
O atleta tem 5h para chegar ao ponto de corte após a partida.
Todos os atletas que cheguem depois das 13:30 não poderão continuar.

ULTRA TRAIL 2063 D+

ABASTECIMENTO

Abastecimento líquido aos 10 km e aos 40 km
Abastecimento líquido e sólidos aos 17 km, 24km, aos 28km, aos 35km e aos 45km
Abastecimento líquido e sólidos na **Área da Meta**

NOTA

Material Obrigatório Peitoral à frente e bem visível.
Reservatório(s) para líquidos com capacidade mínima total de 0,5 L
(não há fornecimento de copos nos postos de abastecimentos);
Manta térmica e apito

ATENÇÃO!

Os atletas a participar no Trail Ultra de 50km, têm um máximo de 10 horas para terminar a prova, existirão no entanto dois pontos de corte durante a prova.

Os pontos de corte são introduzidos para garantirmos a segurança dos atletas, e termos a certeza que os mesmos estão em condições de terminar a prova.
Resumindo, o ponto de corte serve para garantir que os participantes estejam dentro de um ritmo adequado para terminar a prova de forma segura e no tempo total estipulado pela organização.

Se um atleta não alcançar esse ponto antes do tempo estabelecido, será retirado da corrida e não poderá continuar.

PONTO DE CORTE 1

O primeiro corte será por volta do km 24.
O atleta tem 5h para chegar ao ponto de corte após a partida.
Todos os atletas que cheguem depois das 12:30 não poderão continuar.

PONTO DE CORTE 2

O segundo corte será por volta do km 40.
O atleta tem 7h para chegar ao ponto de corte após a partida.
Todos os atletas que cheguem depois das 14:30 não poderão continuar.

TRAIL SURPRISE ??? D+

IMPORTANTE! **A tua missão começa às 07h30, na Praça Conde de Ficalho. Não te atrases: quem não estiver presente à hora marcada fica em terra. GAME OVER!**

ABASTECIMENTO

À medida que avanças na tua missão, encontrarás pontos onde o teu progresso será guardado e terás acesso a poções mágicas que te ajudarão a recuperar a tua stamina para continuares a aventura.

NOTA **Material Obrigatório** Peitoral à frente e bem visível.
Reservatório(s) para líquidos com capacidade mínima total de 0,5 L
(não há fornecimento de copos nos postos de abastecimentos);
Manta térmica e apito

VERIFICAÇÃO DE MATERIAL OBRIGATÓRIO

O material obrigatório referido no Regulamento e neste Guia do Atleta é de caráter obrigatório e deverá ser transportado pelo atleta durante toda a prova.

O não cumprimento desta regra poderá resultar em desclassificação, conforme previsto no regulamento. Os atletas podem ser submetidos a uma verificação de material obrigatório por elementos da organização a qualquer momento — antes da prova, durante o percurso ou até mesmo na chegada.

A falta de qualquer elemento obrigatório resultará na desclassificação do atleta, de acordo com o regulamento.

UTILIZAÇÃO DE FICHEIROS GPX

Os ficheiros GPX de cada prova podem ser consultados e descarregados na plataforma acorrer.pt com exceção do Trail Surprise.
Estes ficheiros podem ser utilizados pelos atletas como meio de navegação auxiliar. No entanto, apelamos a que sejam usados apenas como ferramenta de apoio, uma vez que os percursos podem sofrer alterações de última hora ou ocorrer falhas técnicas relacionadas com o equipamento (hardware) utilizado por cada atleta.

Solicitamos, por isso, que sigam prioritariamente as marcações oficiais da organização — fitas, placas informativas e marcações de cal no solo — **utilizando o ficheiro GPX apenas como referência secundária.**

NOTA

Para evitar lixo nos nossos trilhos e minimizar a pegada ambiental, decidimos não fornecer garrafas, copos ou outros recipientes de plástico durante todo o percurso.
Sendo assim da responsabilidade do atleta trazer consigo um recipiente, copo, flask, mochila etc. consigo, para o consumo de liquidos nos abastecimentos.

Pedimos também que não deixem lixo na natureza, tragam o papelinho das barras e dos geis para casa.
Obrigado!

EM CASO DE DESISTÊNCIA

Deve deslocar-se até ao abastecimento mais próximo e deve comunicar a desistência à organização.
• Em caso de acidente, aguardar pela chegada dos meios de auxílio dirigindo-os ao local.

CONTACTOS

Organização:

Francisco Mendes - 925 284 141

José Correia - 966 745 870

João Sargento - 925 170 857

112

NOTA FINAL

6 anos de Trail de Ficalho.

Tem sido uma viagem gigante, em que crescemos imenso como organização e como prova. Seis anos de dedicação tremenda para que todos os detalhes estejam no sítio certo, para que nada vos falte e para que a festa seja melhor a cada ano.

Esta viagem não a fazemos sozinhos. No banco do passageiro vão vocês, que, ano após ano, voltam a Ficalho para percorrer caminhos de cabras e sofrer em subidas que parecem não ter fim. Vocês, que dão sentido a todo este trabalho e fazem desta prova uma festa entre amigos.

Obrigado, de coração, por todos estes anos.

Aos novos passageiros, bem-vindos! Esta viagem também é vossa. Aqui celebramos o desporto na sua forma mais pura, a entreajuda, as amizades que nascem nos trilhos e a alegria de partilhar o caminho.

O importante é estar presente a 100% e viver cada minuto até à meta. Porque a meta não é o propósito. É tudo o que vivemos até lá.

Obrigado, de coração.
Vemo-nos em breve nos trilhos de Ficalho!

OBRIGADO

TRAIL DE FICALHO