

**3º Trail**  
**TRILHOS LUSO**  
**BUSSACO**



**9 Maio 2021**  
**[www.trilhoslusobussaco.com](http://www.trilhoslusobussaco.com)**

ASSOCIAÇÃO  
**TRILHOS LUSO**  
**BUSSACO**

**DCI**  
Comunidade de Informática  
*Mealhada*



**Mealhada**  
Município



**Luso**

UNIDADE NACIONAL 2019 / 2020  
**PROVA CERTIFICADA**

# Guia do Atleta

Dúvidas pelo mail [atlbusaco@gmail.com](mailto:atlbusaco@gmail.com)  
(em atualização)

Caros atletas, a direção e todos os atletas dão as boas vindas à 3ª edição do Trail Trilhos Luso Bussaco.

Iremos apresentar alguns pontos para ajudar no fim de semana da prova lembrando que vivemos um momento com algumas regras que não estávamos habituados mas que teremos que cumprir por indicações das autoridades.

## Estacionamentos

Teremos várias alternativas muito perto da meta, sendo aconselhado deixar o carro a 200m para não congestionar.

- A) Av. Fonte dos Castanheiros 40.386026379356, -8.37421360572883
- B) Estacionamento da Igreja 40.385131822782185, -8.378454353497665
- C) Pavilhão Municipal 40.38552422126726, -8.382079322904529

## Levantamento dos dorsais

Será no centro do Luso junto à Farmácia Nova  
40.384286207688575, -8.375996932162789

Sábado, dia 8 de Maio entre as 16h00 e as 19h00

Domingo, dia 9 de Maio entre as 7h30 e as 8h45

Será obrigatório o uso de máscara, manter o distanciamento físico de 2 metros, higienizar as mãos.



Será obrigatório a entrega de um termo de responsabilidade disponibilizado no seguinte link  
<https://drive.google.com/file/d/1m3XRIKD6vIKYJPRYv70u4U2K-CePotk2/view?usp=sharing>

Os dorsais das equipas serão entregues em conjunto para evitar a acumulação de atletas.

## Organização das partidas

As partidas serão efetuadas por boxes de 2 filas de 10 atletas distanciados 2 metros entre si e por ordem de dorsal sendo a listagem publicada entretanto.

**Haverão duas boxes, sendo a primeira a de partida mesmo ao cimo da Avenida do Jardim ( 40.38220985356344, -8.37430246894282 )** onde serão colocados os atletas a partir e na segunda box os que aguardam pela partida seguinte. A cada partida, as boxes serão preenchidas pelos atletas seguintes. Se um atleta não chegar a tempo para a sua box, terá que esperar pela última As partidas entre boxes terão uma diferença de 2 minutos.

Será obrigatório o uso da máscara até ao momento de passar a linha de partida.

A partida para os 30km começará às 8.30h e a dos 17km às 9h sendo a da caminhada efetuada após a partida de todos os atletas tendo que se manter distanciados 2 metros.

## Distância/acumulados das provas

17 kms, 800D+

<https://www.alltrails.com/explore/map/tlb-15km-2019-v20?u=m>

30 kms, 1400D+

<https://www.alltrails.com/explore/map/trilhos-luso-bussaco-30km-2019-versao-final?u=m>

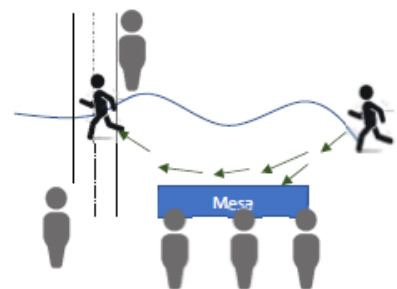
10kms (caminhada)

Todos os percursos poderão sofrer ligeiras alterações

Até ao primeiro abastecimento os 3 percursos são comuns, até ao abastecimento dos 8km as duas provas de trail partilham o mesmo percurso.

## Abastecimentos

Será **obrigatório cada atleta e caminheiros levarem o seu recipiente para líquidos** por imposição da DGS sendo que o abastecimento dos mesmos será efetuado apenas por elementos do Staff tal como será obrigatório a colocação da máscara para quem se dirija à mesa para abastecer sendo que quem não parar poderá seguir.



10km (caminhada) >

5km Sólidos e Líquidos Porta da Cruz Alta 40.369508457634616, -8.362175981813017

17km >

5km Líquidos; Porta da Cruz Alta 40.369508457634616, -8.362175981813017

8km Líquidos e Sólidos 40.348747846546225, -8.343865644536749 Ninho do Corvo

12km Líquidos 40.36944886339687, -8.352846521720632 Cerquedo

30 km >

5km Líquidos; 40.369508457634616, -8.362175981813017 Porta da Cruz Alta

8km Líquidos e Sólidos 40.348747846546225, -8.343865644536749 Ninho do Corvo

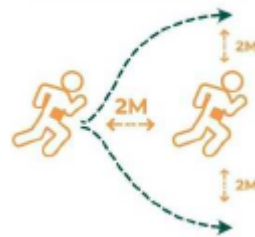
!6km Líquidos 40.32953359426875, -8.31324950128137 J.F.Carvalho

21km Líquidos e Sólidos 40.353806700708866, -8.332320982914364 Pendurada

25km Líquidos 40.36944886339687, -8.352846521720632 Cerquedo

## Circulação durante o percurso

É aconselhável a ultrapassagem nas zonas mais largas a fim de manter a distância de segurança recomendada pela DGS sendo que a caminhada terá que fazer o percurso sempre mantendo a distância de 2 metros recomendada



## Chegada à Meta

É obrigatório colocar a máscara antes de cruzar a meta bem como depois a manter.

Não será permitida a permanência de atletas na zona da meta após a conclusão da sua prova, devendo-se dirigir ao secretariado para levantamento do kit de finisher que incluirá bebida, comida e lembrança, sendo obrigatória a apresentação do dorsal para o levantar.

Todos os atletas que compraram a opção “Sandes de leitão” deverão levantar também no secretariado com a apresentação do dorsal.

## Entrega de prémios

Para evitar aglomerados, apenas nos é permitido fazer cerimónia dos pódios para os 3 primeiros da geral masculina e feminina dos 17 e 30km sendo os restantes prémios entregues após conclusão das provas por parte de todos os atletas do respetivo escalão.

## Material obrigatório para as 3 distâncias

Máscara e recipiente para abastecimento de líquidos.

## Balneários

Por imposição das autoridades de saúde, não é permitido o uso de balneários sendo que haverá um wc de apoio á prova perto da partida

## Meios de Socorro

Posto móvel do Hospital da Misericórdia da Mealhada com 1 enfermeira, 2 fisioterapeutas, 1 osteopata;  
3 ambulancias de emergencia;  
4 Socorristas da Cruz Vermelha com 1 viatura de apoio.

No dorsal constará o número a ligar em caso de emergência

## Deverão ser respeitadas todas as regras impostas pela DGS

