

=> **PROGRAMA**

Sexta-feira 13 de Setembro:

- 19h => Reunião com os diretores desportivos (Online)

Sábado 14 de Setembro:

- 15h => Abertura do Secretariado (Classe Open/Promoção)
- 19h:30min => Encerramento do Secretariado

Domingo 15 de Setembro:

- 07h => Abertura do Secretariado (Federados/Classe Open)
- 08h:30min => Encerramento do Secretariado
- 08h:35min => Abertura das Boxes para Controlo Zero
- 09h => Partida
- 10h:50min => Hora prevista para a chegada do primeiro atleta da Meia-Maratona
- 12h => Hora prevista para a chegada do primeiro atleta da Maratona Master
- 13h:15min => Hora prevista para a chegada do primeiro atleta da Maratona Elite
- 15h => Cerimónia de Entrega de Prémios (Taça de Portugal de Maratonas XCM)

=> **PERCURSOS 16ª MARATONA BTT LAAC-LAACAR**

***Taça de Portugal de XCM – Federados:**

- Maratona ELITE: +- 100km (Acumulado aproximado – 2929m D+)
- Maratona CURTA: +- 70km (Acumulado aproximado – 2009m D+)
- Meia Maratona: +- 40 km (Acumulado aproximado – 1063m D+)

***Classe Open/Promoção:**

- Meia Maratona: +- 40 km (Acumulado aproximado – 1063m D+)
- Mini Maratona: +- 20km (Acumulado aproximado – 356m D+)

=> DIVISÃO / JUNÇÃO DOS PERCURSOS

→ DIVISÃO:

» 1º - FALGAROSA, Km 11,50 (Coordenadas GPS: 40°32'24"N 8°21'17"O)

- Maratona Elite/Maratona Curta/Meia Maratona: Seguem para a Esquerda



- Mini Maratona: Seguem para a Direita



» 2º - PARDEIRO, Km 28,10 (Coordenadas GPS: 40°30'24"N 8°21'37"O)

- Maratona Elite/Maratona Curta: Seguem em Frente



- Meia Maratona: Seguem para a Direita



» 3º - MOINHO do PISCO (Subida P/Marco Geodésico), Km 46,30 (GPS: 40°30'18"N 8°7'14"O)

- Maratona Elite: Seguem em Frente

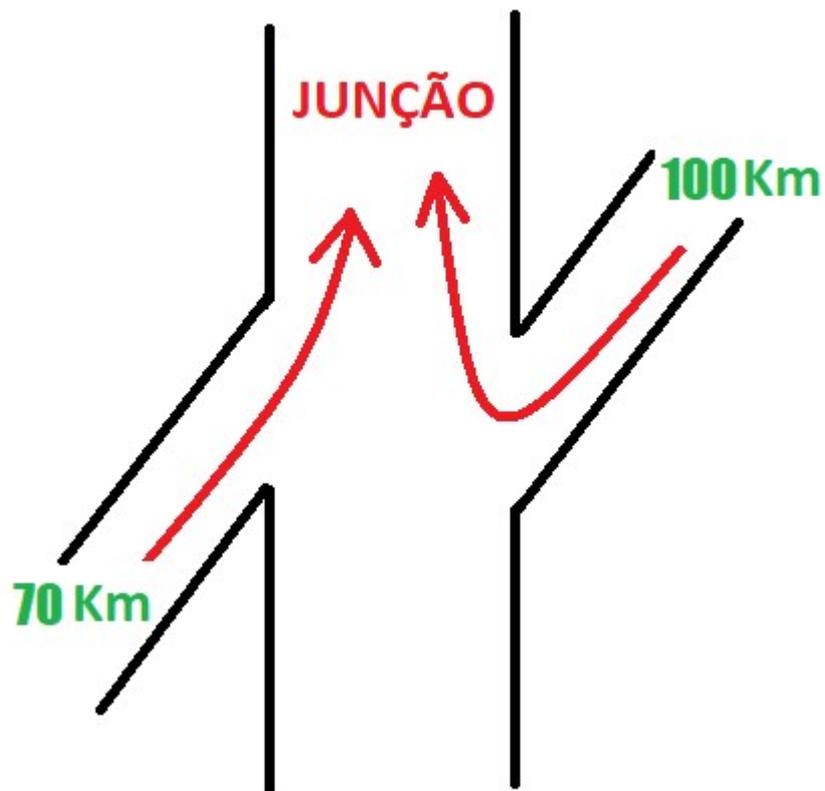


- Maratona Curta: Seguem para a Esquerda



→ JUNÇÃO:

- Maratona Elite/Maratona Curta: **FOZ, Km 85,30** (GPS: 40°32'60"N 8°19'20"O)



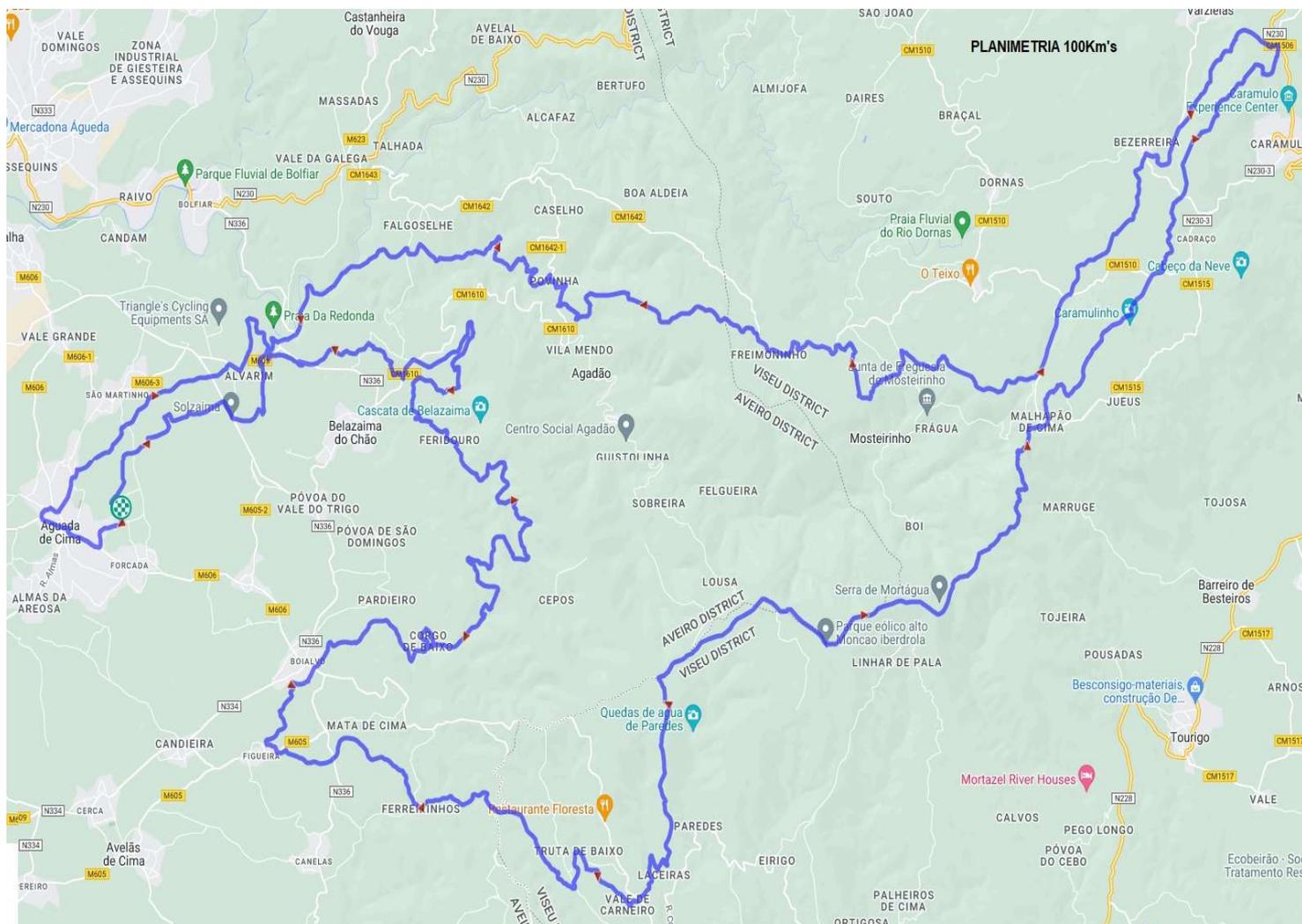
GUIA DO PARTICIPANTE/ACOMPANHANTE



Altimetria/Planimetria MARATONA ELITE (+- 100km)

99.06 km
Total distance

+2929/-2920 m
Total ascent/-Descent



GUIA DO PARTICIPANTE/ACOMPANHANTE



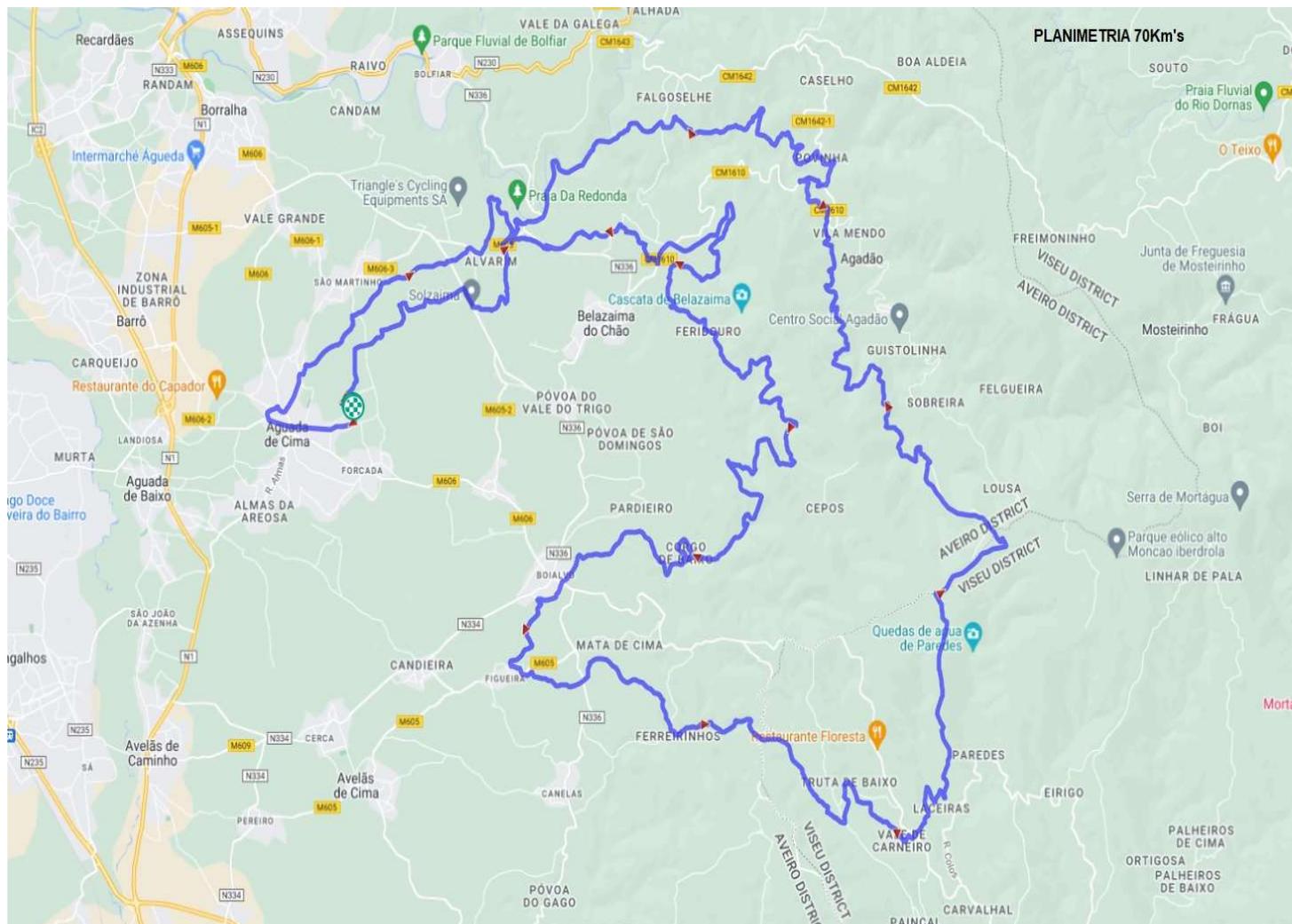
Altimetria/Planimetria MARATONA MASTER (+- 70km)

70.93 km

Total distance

+2009/-2008 m

Total ascent/-Descent



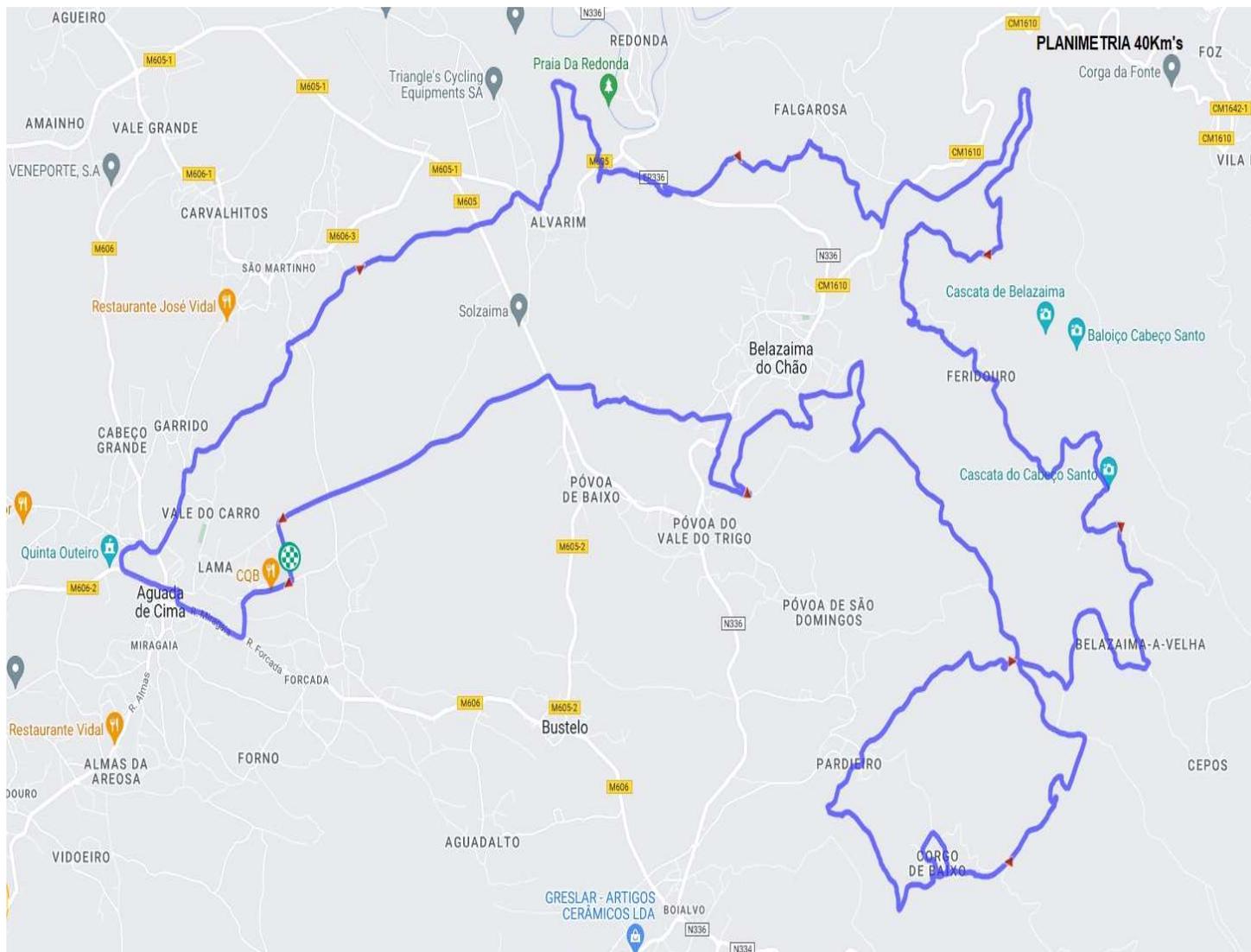
GUIA DO PARTICIPANTE/ACOMPANHANTE



Altimetria/Planimetria MEIA MARATONA (+- 40km)

40.28 km
Total distance

+1063/-1060 m
Total ascent/-Descent



GUIA DO PARTICIPANTE/ACOMPANHANTE



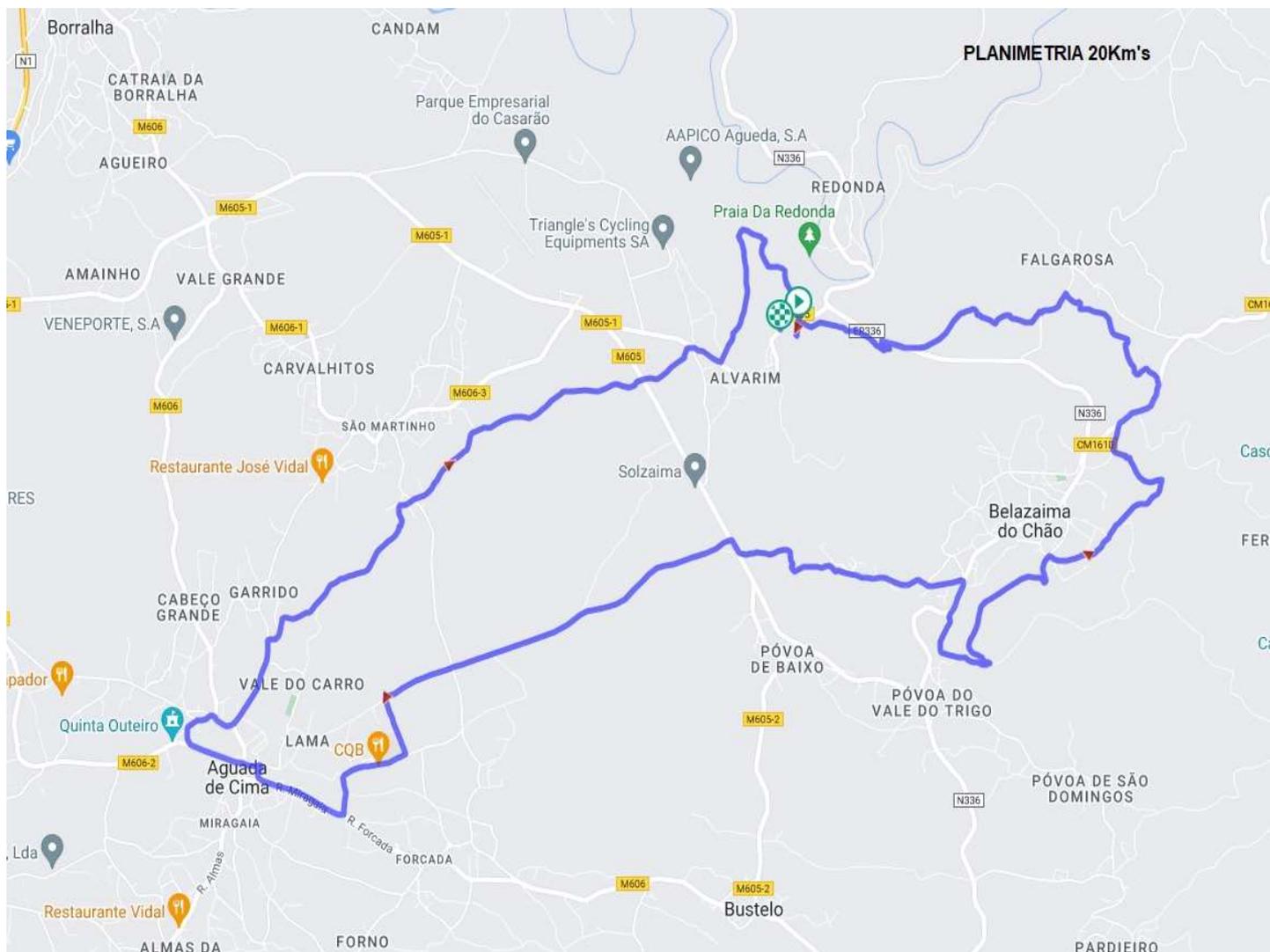
Altimetria/Planimetria MINI MARATONA/LASER (+- 20km)

20.28 km

Total distance

+356/-345 m

Total ascent/-Descent

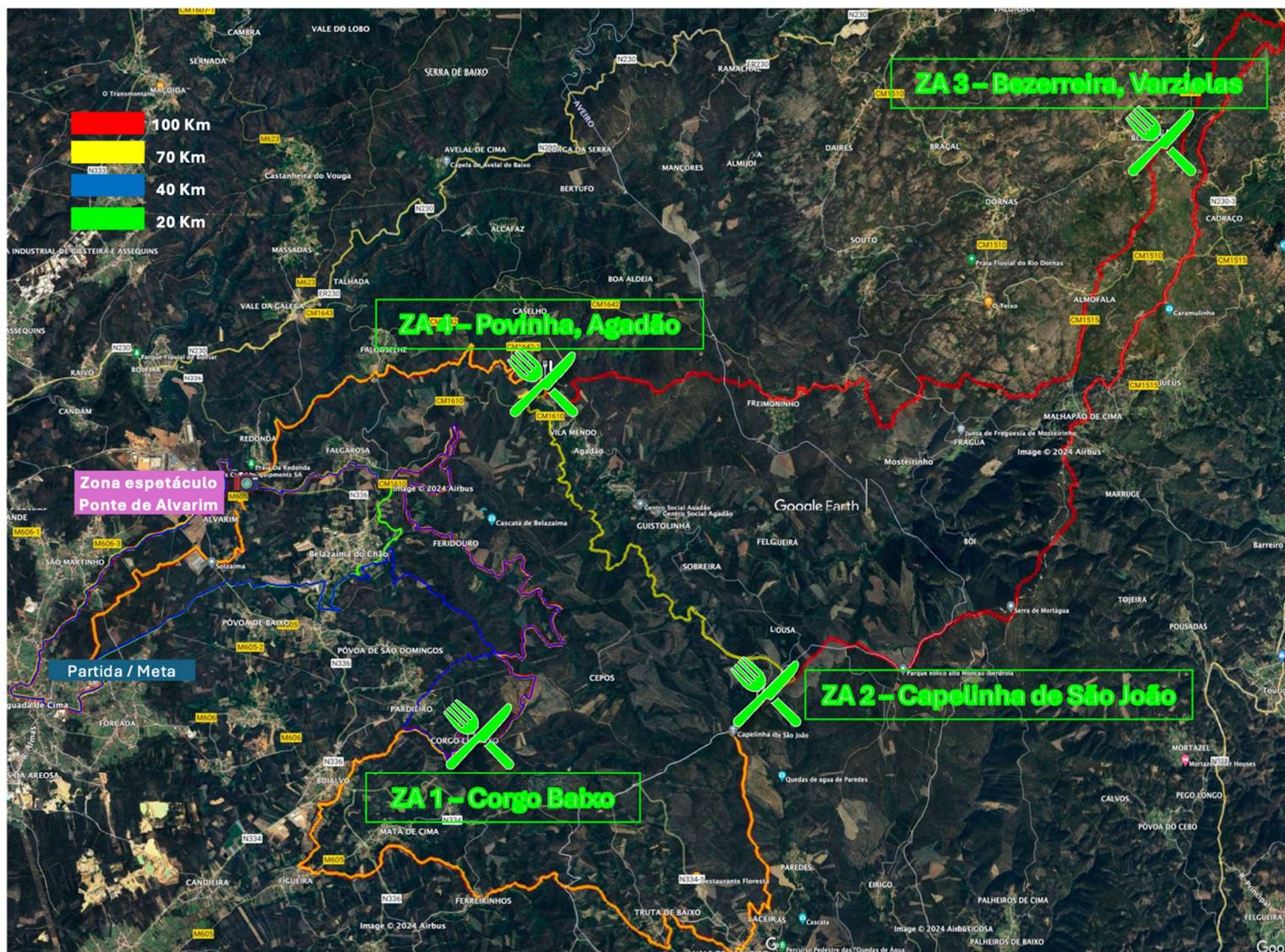


GUIA DO PARTICIPANTE/ACOMPANHANTE



=> ABASTECIMENTOS

Zona	Local	Maratona 100 km	Maratona Curta 70 Km	Meia Maratona 40 Km
ZA1	Corgo de Baixo	25,5 km	25,5 km	25,5 km
ZA2	Capelinha de São João / Marco Geodésico	45,3 km	45,3 km	-----
ZA3	Bezerreira, Varzielas	68,5 km	-----	-----
ZA4	Povinha, Agadão	85,5 km	57,2 km	-----



* Maratona ELITE, Maratona CURTA, MEIA MARATONA – ZA1

- **ZA1** – Corgo de Baixo, Km 25,50 (GPS: 40°30'11.7"N 8°20'54.9"W) (40.503259, -8.348588)

Partida > ZA 1 – 12 minutos / 8,1 km

ZA1 > ZA2 – 17 minutos / 12 km

ZA1 > ZA3 – 50 minutos / 32 Km



ZA 1



Localização

* Maratona ELITE, Maratona CURTA – ZA2

- **ZA2** – SUBIDA P/MARCO GEODÉSICO Moinho do Pisco (a seguir á Capelinha de São João), Km 45,30 (GPS: 40°30'07.1"N 8°17'40.5"W) (40.501968, -8.294592)

Partida > ZA2 – 18 minutos / 13 km

ZA2 > ZA3 – 31 minutos / 17 km

ZA2 > ZA4 – 19 minutos / 10 km



ZA 2



Localização

GUIA DO PARTICIPANTE/ACOMPANHANTE



* Maratona ELITE – ZA3

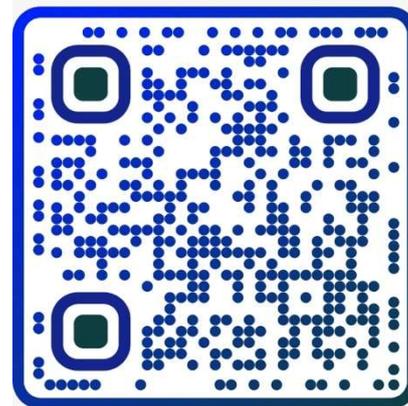
- **ZA3 – Bezerreira, Km 68,50** (GPS: 40°34'2.8"N 8°11'52.4"W) (40.570212, -8.197890)

Partida > ZA3 – 45 minutos / 30 km

ZA3 > ZA4 – 28 minutos / 18 km



ZA 3



Localização

* Maratona ELITE, Maratona CURTA – ZA4

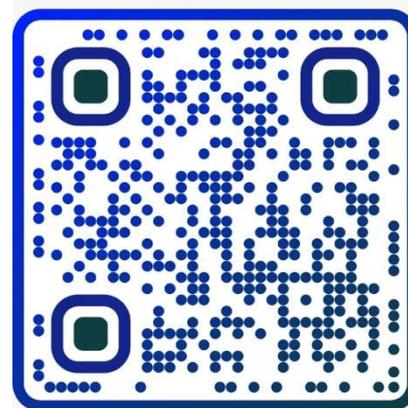
- **ZA4 – Povinha (Agadão), Maratona Elite - Km 85,50 / Maratona Curta – 57,2 km**

(GPS: 40°33'08.1"N 8°19'15.5"W) (40.552249, -8.320962)

Partida / ZA4 – 21 minutos / 16 km



ZA 4



Localização

GUIA DO PARTICIPANTE/ACOMPANHANTE



=> HORÁRIOS PREVISTOS DE PASSAGEM

Km	Percurso	Horário de Passagem Prova 100km
0	Partida – LAAC	9h
8,20	Zona Espetáculo – Alvarim	9h:12min
17,00	Feridouro – Ponto de Água	9h:30min
25,50	ZA1 – Corgo de Baixo	9h:55min
45,30	ZA2 – Subida P/Marco Geodésico, Moinho do Pisco a seguir á Capelinha	11h
68,50	ZA3 – Bezerreira	12h:10min
85,40	ZA4 – Povinha	12h:45min
100	META - LAAC	13h:20min

Km	Percurso	Horário de Passagem Prova 70km
0	Partida – LAAC	9h
8,20	Zona Espetáculo – Alvarim	9h:12min
17,00	Feridouro – Ponto de Água	9h:30min
25,50	ZA1 – Corgo de Baixo	9h:55min
45,30	ZA2 – Subida P/Marco Geodésico, Moinho do Pisco a seguir á Capelinha	11h
55	ZA4 – Povinha	11h:40min
70	META - LAAC	12h:15min

Km	Percurso	Horário de Passagem Prova 40km
0	Partida – LAAC	9h
8,20	Zona Espetáculo – Alvarim	9h:12min
17,00	Feridouro – Ponto de Água	9h:30min
25,50	ZA1 – Corgo de Baixo	9h:55min
40	META - LAAC	11h

GUIA DO PARTICIPANTE/ACOMPANHANTE



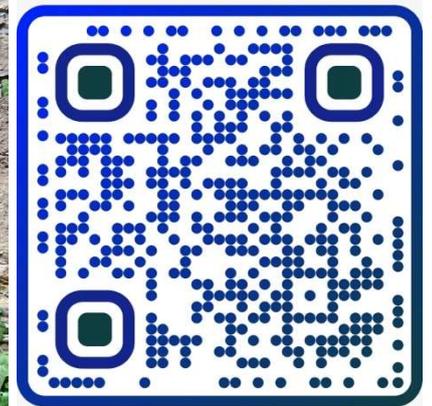
=> Zona de Espetáculo

– Alvarim (Ponte), Km 8,20 (GPS: 40°32'36.9"N 8°22'59.8"W) (40.543580, -8.383273)

Partida / Zona Espetáculo – 8 minutos / 6 km



Zona espetáculo



Localização



=> Zonas de Perigo

- Km 7,40 -> Todas as Distâncias
- Km 23,50 -> Todas as Distâncias
- Km 47,50 -> Só para Maratona Curta (70km)
- Km 74 -> Só para Maratona Elite (100km)
- Km 83 -> Só para Maratona Elite (100km)

=> CONTACTOS

- Organização: 919138595 (Chamada para rede movel Nacional)
- Mail Organização: rubenferreira@live.com.pt
- Website: <https://www.facebook.com/laac.laacar/>
- Cronometragem: <https://bttmanager.com>

GUIA DO PARTICIPANTE/ACOMPANHANTE



=> SINALIZAÇÃO DO PERCURSO:

<p>DIVISÃO</p> <p>← Maratona Elite 100 Km</p> <p>← Maratona Curta 70 Km</p> <p>← Meia Maratona 40 Km</p>	<p>DIVISÃO</p> <p>Mini Maratona</p> <p>→</p> <p>20 Km</p>	<p>DIVISÃO</p> <p>Maratona Elite</p> <p>↑</p> <p>100Km</p>	<p>DIVISÃO</p> <p>Maratona Curta</p> <p>↑</p> <p>70 Km</p>	<p>DIVISÃO</p> <p>Meia Maratona</p> <p>→</p> <p>40 Km</p>	
<p>DIVISÃO</p> <p>Maratona Curta</p> <p>↶</p> <p>70 Km</p>	<p>BTT-LAAC</p> <p>↑</p>	<p>BTT-LAAC</p> <p>→</p>	<p>BTT-LAAC</p> <p>←</p>		
<p>ZA 1</p> <p>INICIO</p> <p>ZONA de DESCARTE</p>	<p>PERIGO</p> <p>⚠</p> <p>↓ ↓</p>	<p>ZA 1</p> <p>←</p>	<p>ZA 1</p> <p>→</p>	<p>ZA 1</p> <p>↑</p>	<p>ATENÇÃO</p> <p>DIVISÃO</p> <p>PERCURSO</p> <p>50m</p>
<p>ZA 1</p> <p>FIM</p> <p>ZONA de DESCARTE</p>	<p>PERIGO</p> <p>⚠</p> <p>↓ ↓ ↓ ↓</p>	<p>ZA 2</p> <p>←</p>	<p>ZA 2</p> <p>→</p>	<p>ZA 2</p> <p>↑</p>	<p>ATENÇÃO</p> <p>JUNÇÃO</p> <p>PERCURSO</p> <p>50m</p>
<p>ZA 2</p> <p>INICIO</p> <p>ZONA de DESCARTE</p>	<p>PERIGO</p> <p>⚠</p> <p>↓ ↓ ↓ ↓</p>	<p>ZA 3</p> <p>←</p>	<p>ZA 3</p> <p>→</p>	<p>ZA 3</p> <p>↑</p>	
<p>ZA 2</p> <p>FIM</p> <p>ZONA de DESCARTE</p>	<p>ZA 4</p> <p>INICIO</p> <p>ZONA de DESCARTE</p>	<p>ZA 3</p> <p>INICIO</p> <p>ZONA de DESCARTE</p>	<p>PERCURSO</p> <p>ERRADO</p> <p>✘</p>		
	<p>ZA 4</p> <p>FIM</p> <p>ZONA de DESCARTE</p>	<p>ZA 3</p> <p>FIM</p> <p>ZONA de DESCARTE</p>			