

X TRAIL GALAICO 21 E 22 MARÇO ESPOSENDE



NORMAS

Guia do participante

Leia com atenção todas as informações presentes neste documento

PROGRAMA

21 de março de 2026 – Kids Trail

14h30 – Briefing

15h00 – Bâmbis (prova aberta)

15h15 – Benjamins A

15h30 – Benjamins B

16h00 – Infantis

16h30 – Iniciados

22 de março 2026

8h30 - Partida do Trail (32 Km)

9h00 – Partida do Trail Sprint (20 Km)

9h30 – Partida do Trail Jovem/Mini (14km) + Caminhada(10km)

11h30 - Hora prevista para a chegada dos primeiros participantes

12h00 – Previsão de Pódios do Trail Sprint e Jovem

13h00 – Previsão de Pódios do Trail

16h30 – Encerramento do Controlo de Tempos

SECRETARIADO / LEVANTAMENTO DE FRONTAIS

Contacto do Secretariado:

Amélia Neiva

Telemóvel: 96 131 73 54

E-mail: desporto@cm-esposende.pt

Secretariado da prova para o levantamento dos frontais funcionará no Centro Interpretativo do Castro de S. Lourenço (CISL), em vila Chã no dia 21 de março de 2026, das 9h00 às 19h00 e no dia da prova, a partir das 07h00 até às 9h30.

Para o levantamento dos Frontais o participante deverá ser portador do QR CODE ou número de identificação fiscal. É possível um participante fazer o levantamento de vários frontais, desde que, seja portador de um dos elementos de identificação referidos.

PROVA

MAPA / PERFIL ALTIMÉTRICO 32km

ALTIMETRIA

TRAIL 32KM

DESNÍVEL: D+ 1480M



MAPA / PERFIL ALTIMÉTRICO 20km

ALTIMETRIA

TRAIL SPRINT 20KM

DESNÍVEL: D+ 1155M



MAPA / PERFIL ALTIMÉTRICO 14km

ALTIMETRIA

TRAIL JOVEM/MINI 14KM

DESNÍVEL: D+ 690M



SINALIZAÇÃO

O percurso será sinalizado com fitas LARANJA e placas indicativas de direção. É imperativo seguir os caminhos sinalizados sem recorrer a atalhos.

MATERIAL ACONSELHADO

Mochila tipo camelback ou cinto, depósito de água com capacidade mínima de 1 L, corta-vento, apito, telemóvel

POSTOS DE ABASTECIMENTO

Nos postos de abastecimento não serão cedidas garrafas, os participantes devem ser portadores do seu próprio material para se hidratarem. Qualquer lixo deve ser imediatamente deixado nos recipientes propositadamente colocados para o efeito. Ao longo do percurso existirão vários postos de Abastecimento.

TEMPO LIMITE

A partir das 16h30 encerra o Sistema de Controlo de Tempos. A prova será dada por terminada.

POSTOS DE CONTROLO

Os postos de controlo serão pontos obrigatórios de passagem e estarão localizados em pontos delineados pela organização. Em cada um estará um comissário da organização.

BANHOS

A organização disponibiliza gratuitamente local para banhos na Escola Básica António Rodrigues Sampaio – avenida João Paulo II, 4740-532 marinhas (entrada pelo portão sul).

FOTOGRAFIA

As fotografias estarão disponíveis em:

Link: <https://fotop.com/fotos/eventos/?evento=247878>

MEDALHAS

Teremos uma tenda disponível para gravação de nome/tempo na medalha com um custo adicional

TRÂNSITO

Informamos que o trânsito estará cortado na rua Castro de S Lourenço nos dias 22 de março das 7h00 às 17h00.

Aconselhamos todos os participantes a chegar cedo ao local de partida, por forma a evitar atrasos e congestionamento de trânsito.

ESTACIONAMENTO

Teremos alguns espaços disponíveis para estacionamento (assinalados a vermelho):



A organização do X Trail Galaico deseja-lhe uma excelente prova.