

X TRAIL GALAICO 21 E 22 MARÇO ESPOSENDE



NORMAS

Guia do participante

Leia com atenção todas as informações presentes neste documento

PROGRAMA

22 de março 2026

9h30 – Partida da **Caminhada(10km)**

11h30 - Hora prevista para a chegada dos primeiros participantes

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 10km

ALTIMETRIA

CAMINHADA 10KM

DESNÍVEL: D+ 460M



SINALIZAÇÃO

O percurso será sinalizado com fitas LARANJA FLUORESCENTE até ao abastecimento e AMARELA FLUORESCENTE do abastecimento até à meta. É imperativo seguir os caminhos sinalizados sem recorrer a atalhos.

POSTO DE ABASTECIMENTO

No posto 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.

FOTOGRAFIA

As fotografias estarão disponíveis em:

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

TRÂNSITO

Informamos que o trânsito estará cortado na rua Castro de S Lourenço nos dias 21 e 22 das 7h00 às 17h00.

A estrada M550 estará cortada no sentido descendente desde rua S. Lourenço até à rua da Gatanheira.

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):

