



14
MAIO
2023

GUIA DO ATLETA



trail.ctmvilapouca.com

ÍNDICE

01. APRESENTAÇÃO

02. PROGRAMA

03. SECRETARIADO

04. COMO CHEGAR

05. ONDE ESTACIONAR

06. TRAIL LONGO

07. TRAIL CURTO

08. CAMINHADA

09. BALNEÁRIOS

10. ENTREGA DE PRÉMIOS

11. FACILIDADES

12. MARCAÇÃO DE PERCURSOS

13. SEGURANÇA

14. CONTACTOS

APRESENTAÇÃO

O Trail CTM Vila Pouca de Aguiar regressa ao bonito cenário das serras do Alvão e da Padrela para voltar a enchê-las de atletas.

A cada edição temos o objetivo de melhorar, desde a escolha do percurso, a qualidade dos trilhos, abastecimentos e mais importante a segurança de todos.

Todo o vale de Vila Pouca de Aguiar, separado pela serra do Alvão e pela serra da Padrela, será o pano de fundo das 3 provas previstas nesta 8ª edição. Estas serras, ricas em paisagem e flora, propõem aos participantes momentos únicos, pela sua beleza natural. Na serra do Alvão, os prados verdejantes, as cascatas e a lagoa do Alvão, são pontos-chave de harmonia e bem-estar para os participantes. Já na serra da Padrela, o contraste de espécies florestais diversificadas, leva os participantes a entrar num bosque encantado único. As subidas, sim, essas malditas subidas com desnível acentuado, autoras das maiores asneiras ditas por quem as desafia, continuam à nossa espera. O ponto mais alto será aproximadamente os 1000 metros de altitude na serra da Padrela, no local de Guilhado. Daqui a vista é infinita, alcançando outras serras, por exemplo a serra do Larouco e da Peneda-Gerês.

Deixe-se encantar!



12 DE MAIO DE 2023

18h00 às 21h00 - Secretariado | Levantamento de dorsais

13 DE MAIO DE 2023

10h00 às 13h00 - Secretariado | Levantamento de dorsais

14h00 às 21h00 - Secretariado | Levantamento de dorsais

15h00 - KIDS TRAIL - Lagoa do Alvão

14 DE MAIO DE 2023

07h00 - Secretariado | Levantamento de dorsais

08h10 - Controlo do Trail Longo

08h30 - Partida do Trail Longo

09h30 - Encerramento do Secretariado

09h25 - Controlo Trail Curto

09h45 - Partida do Trail Curto

09h50 - Partida da Caminhada

13h00 - Início do Almoço

14h30 - Cerimónia de entrega de prémios

17h00 - Encerramento

APELO
Se possível
efetuem o
levantamento
de dorsais nos
dias
12 e 13 de maio.
Obrigado.

Especialistas em
Fruta Deliciosa e
Sustentável

 **AgroAguiar**
Agroindústria, S.A.

agroaguiar.pt



03

SECRETARIADO

ESPAÇO MULTIFUNCIONAL DE VILA POUCA DE AGUIAR



**RUA DUQUE DÁVILA E BOLAMA
(41.500465, - 7.644463)**

12 DE MAIO DE 2023

18h00 às 21h00 - Secretariado | Levantamento de dorsais

13 DE MAIO DE 2023

10h00 às 13h00 - Secretariado | Levantamento de dorsais

14h00 às 21h00 - Secretariado | Levantamento de dorsais

14 DE MAIO DE 2023

07h00 - Secretariado | Levantamento de dorsais



Campilho

O concelho de Vila Pouca de Aguiar localiza-se no centro do distrito de Vila Real. Chegar a Vila Pouca de Aguiar é muito fácil. Pode optar pelos vários acessos, sejam estradas nacionais ou autoestradas.

Para facilitar pode utilizar a ferramenta de itinerário da viamichelin.pt.

Ligações Rodoviárias

Vila Pouca de Aguiar

A7 (sentido Oeste - Este): Porto - Guimarães - Vila Pouca de Aguiar (117 km)

EN2 (sentido Norte - Sul): Chaves - Vila Pouca de Aguiar (34 km)

EN2 (sentido Sul - Norte): Vila Real - Vila Pouca de Aguiar (25 km)

EN206 (sentido Oeste - Este): Fafe - Arco de Baúlhe - Vila Pouca de Aguiar (68 km)

EN206 (sentido Noroeste - Sudoeste): Valpaços - Carrazedo de Montenegro - Vila Pouca de Aguiar (47 km)

EN212 (sentido Sudoeste - Noroeste): Alto do Pópulo - Planalto de Jales - Vila Pouca de Aguiar (30 km)

A24 (sentido Sul - Norte): Viseu - Vila Pouca de Aguiar (115 km)

A24 (sentido Norte - Sul): Espanha - Vila Pouca de Aguiar (50 km)

A paixão pela pedra...



OLIVEIRARODRIGUES
Granitos de Pedras Salgadas, Lda.

or-granitos.com

05

ONDE ESTACIONAR

Existe vários locais de estacionamento, mas recomendamos o estacionamento junto ao pavilhão municipal, local onde estarão disponíveis os balneários para banho ou muda de roupa. Este estacionamento fica aproximadamente 500 metros do local do secretariado/partida/meta. Neste parque de estacionamento é possível estacionar autocarros.



Espaço Multifuncional

Balneários
Pavilhão Dr. Francisco
Gomes da Costa

06

TRAIL LONGO



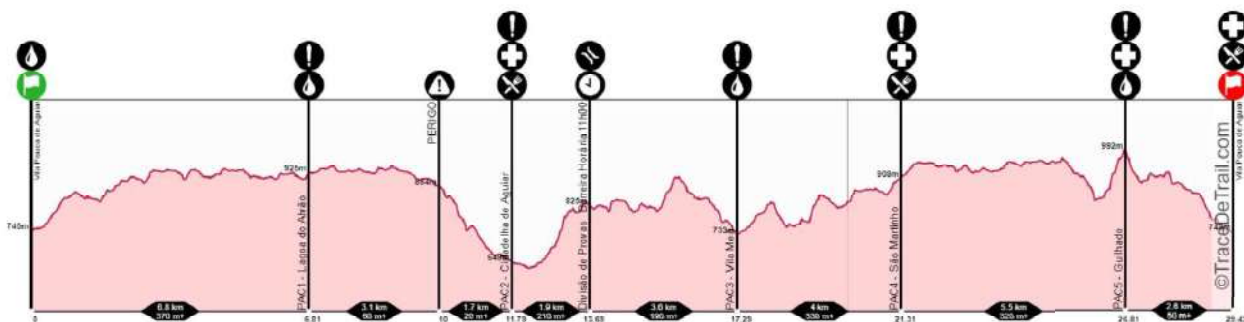
PARTIDA/META	Espaço Multifuncional - Vila Pouca de Aguiar
HORA PARTIDA	8h30
DISTÂNCIA APROXIMADA (Km)	30
DESNÍVEL (Positivo)	1570
ABASTECIMENTOS (PA)	6
TEMPO MÁXIMO (horas)	6
BARREIRA HORÁRIA	2h30 para concluir 14km
MATERIAL OBRIGATÓRIO	Peitoral (fornecido pela organização) - a ser colocado no peito ou abdómen do atleta e visível durante a totalidade do percurso; Copo (a organização não cederá garrafas nem copos nos abastecimentos); Telemóvel operacional para efetuar/receber chamadas; Depósito de água ou equivalente; Manta Térmica.
MATERIAL ACONSELHADO	Mochila ou equipamento similar; Banda elástica ou ligadura (min. 100x6 cm); Casaco impermeável; Alimentação de reserva; Apito; Bastões; Calças compridas, que no mínimo cubram o joelho; Porta-resíduos, integrado ou não na mochila; Luvas; Boné; Protetor solar.



Fruut[®]
The Healthy Snack

fruit.pt

ALTIMETRIA



- Partida
- Controlo
- Abastecimento Líquido
- Barreira Horária
- Enfermagem
- Meta
- Descida Perigosa
- Abastecimento Sólido
- Divisão de Provas

ABASTECIMENTOS



Lagoa do Alvão
Aproximadamente 7km
(41.506188, -7.663574)
Posto de Abastecimento Líquido
Posto de Controlo



São Martinho
Aproximadamente 22km
(41.527507, -7.590817)
Posto de Abastecimento Líquido/Sólidos
Posto de Controlo



Cidadelha de Aguiar
Aproximadamente 12km
(41.509981, -7.639939)
Posto de Abastecimento Líquido/Sólidos
Posto de Controlo



Geodésico - Guilhado
Aproximadamente 27km
(41.503614, -7.620263)
Posto de Abastecimento Líquido
Posto de Controlo



Fonte do Sandonho
Aproximadamente 14km
(41.506953, -7.622034)
Divisão de Provas
Check Point horário



Vila Pouca de Aguiar
Aproximadamente 30km
(41.500465, -7.644463)
Posto de Abastecimento Líquido/Sólidos
META



Vila Meã
Aproximadamente 17km
(41.522350, -7.612894)
Posto de Abastecimento Líquido
Posto de Controlo



07

TRAIL CURTO



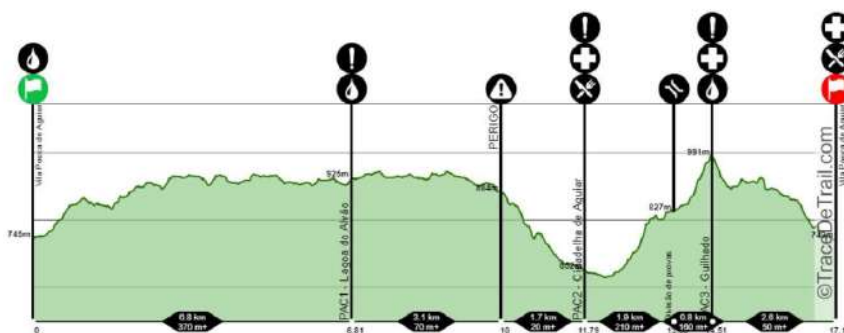
PARTIDA/META	Espaço Multifuncional - Vila Pouca de Aguiar
HORA PARTIDA	9h45
DISTÂNCIA APROXIMADA (Km)	17
DESNÍVEL (Positivo)	900
ABASTECIMENTOS (PA)	4
TEMPO MÁXIMO (horas)	5
MATERIAL OBRIGATÓRIO	Peitoral (fornecido pela organização) - a ser colocado no peito ou abdómen do atleta e visível durante a totalidade do percurso; Copo (a organização não cederá garrafas nem copos nos abastecimentos); Telemóvel operacional para efetuar/receber chamadas; Depósito de água ou equivalente; Manta Térmica.
MATERIAL ACONSELHADO	Mochila ou equipamento similar; Banda elástica ou ligadura (min. 100x6 cm); Casaco impermeável; Alimentação de reserva; Apito; Bastões; Calças compridas, que no mínimo cubram o joelho; Porta-resíduos, integrado ou não na mochila; Luvas; Boné; Protetor solar.



ALVÃO

VILLAGE & CAMPING

ALTIMETRIA



- | | | | |
|---------|------------------|-----------------------|-------------------|
| Partida | Controlo | Abastecimento Líquido | Divisão de Provas |
| Meta | Descida Perigosa | Abastecimento Sólido | Enfermagem |

ABASTECIMENTOS



Lagoa do Alvão
Aproximadamente 7km
(41.506188, -7.663574)
Posto de Abastecimento Líquido
Posto de Controlo



Geodésico - Guilhado
Aproximadamente 15km
(41.503614, -7.620263)
Posto de Abastecimento Líquido
Posto de Controlo



Cidadelha de Aguiar
Aproximadamente 12km
(41.509981, -7.639939)
Posto de Abastecimento Líquido/Sólidos
Posto de Controlo



Vila Pouca de Aguiar
Aproximadamente 17km
(41.500465, -7.644463)
Posto de Abastecimento Líquido/Sólidos
META



Fonte do Sandonho
Aproximadamente 14km
(41.506953, -7.622034)
Divisão de Provas



Crédito Agrícola

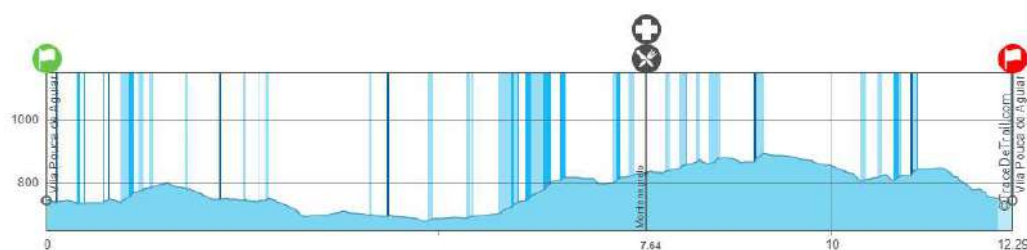
creditoagricola.pt





PARTIDA/META	Espaço Multifuncional - Vila Pouca de Aguiar
HORA PARTIDA	9h45
DISTÂNCIA APROXIMADA (Km)	12
DESNÍVEL (Positivo)	400
ABASTECIMENTOS (PA)	1
TEMPO MÁXIMO (horas)	3
MATERIAL OBRIGATÓRIO	Copo (a organização não cederá garrafas nem copos nos abastecimentos).
MATERIAL ACONSELHADO	Depósito de água ou equivalente; Casaco impermeável; Boné; Protetor solar; Telemóvel operacional para efetuar/receber chamadas.

ALTIMETRIA



ABASTECIMENTO



Montenegro
 Aproximadamente 7km
 (41.477436, -7.641661)
 Posto de Abastecimento Líquido e Sólido



PEDRAS SALGADAS
 spa & nature park

BALNEÁRIOS

Pavilhão Desportivo Dr. Gomes da Costa
Acesso aos balneários pelas placas identificativas

Espaço Multifuncional

Balneários
Pavilhão Dr. Francisco
Gomes da Costa



10

ENTREGA DE PRÉMIOS

LOCAL

Espaço Multifuncional - Vila Pouca de Aguiar

HORA

14h30

PRÉMIOS

GERAL

Troféu

Voucher SPA Pedras Salgadas (1º Classificados)

Voucher Alvão Village & Camping

Voucher Pena Aventura - Fantasticable

KIT Município de Vila Pouca de Aguiar

Vinho Casa da Fonte Pequena

Snack Agroaguiar

ESCALÃO

Troféu

Voucher Pena Aventura

(Alpine Coaster - Trail Longo)

(Percurso Aventura - Trail Curto)

Vinho Casa da Fonte Pequena

Snack Agroaguiar

EQUIPA NUMEROSA

Troféu

1º Presunto, 2º Bacalhau e 3º Queijo

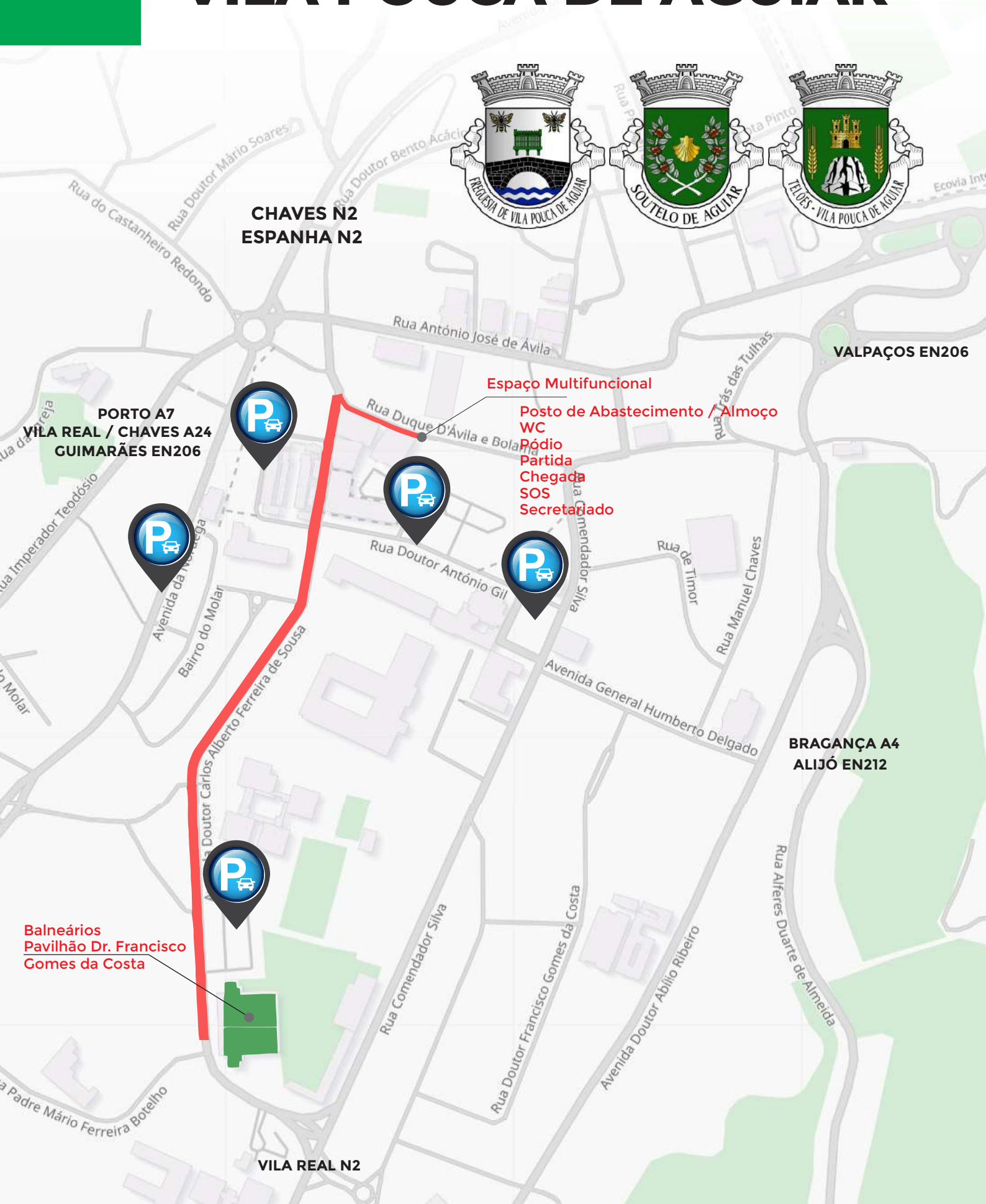


**PENA
AVENTURA
PARK**

penaaventura.com.pt

FACILIDADES

VILA POUCA DE AGUIAR



**CHAVES N2
ESPANHA N2**



VALPAÇOS EN206

Espaço Multifuncional

Posto de Abastecimento / Almoço
WC
Pódio
Partida
Chegada
SOS
Secretariado

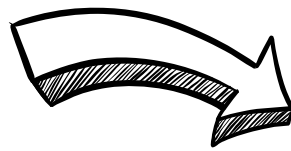
**PORTO A7
VILA REAL / CHAVES A24
GUIMARÃES EN206**

**BRAGANÇA A4
ALIJÓ EN212**

Balneários
Pavilhão Dr. Francisco
Gomes da Costa

VILA REAL N2

MARCAÇÃO DOS PERCURSOS



**FITAS
BRANCAS**



**PLACAS
INDICADORAS**

NÚMERO DE EMERGÊNCIA
(+351) 938 920 917

EQUIPAS DE APOIO



BOMBEIROS

Equipas munidas de viaturas todo-terreno e pessoal especializado em resgate estarão em locais estratégicos.



GNR

Nos principais cruzamentos rodoviários agentes da GNR farão o controlo de passagem em segurança.



UCC VPA - Enfermagem

Equipas de enfermagem estarão prontos para prestar cuidados de primeiros socorros.



STAFF

Ao longo do percurso irá encontrar elementos do STAFF, identificados com colete, prontos para prestar apoio.

ATENÇÃO: Os percursos são realizados em trilhos, caminhos florestais e rurais, abertos à circulação de pessoas, animais e viaturas. Em algumas ocasiões é necessário cruzar estradas transitadas por veículos.

Nestas situações os participantes devem obedecer às sinalizações de trânsito, bem como, respeitar as regras de trânsito. Sempre que existir esta situação, haverá uma placa identificativa mencionando “ESTRADA”.



ORGANIZAÇÃO
(+351) 938 920 917



E-MAIL
geral@ctmvilapouca.com



BOMBEIROS
(+351) 259 419 140



GNR
(+351) 259 416 543



CENTRO DE SAÚDE
(+351) 259 419 460



LOJA INTERATIVA DE TURISMO
(+351) 259 439 000



IBERDROLA

iberdrola.pt



VISIT



VILA POUCA

VILA POUCA DE AGUIAR
TERRA DE ENCANTAR



**NOTÍCIAS
DE AGUIAR**

 trail.ctmvilapouca.com