



12
MAIO
2024

GUIA DO ATLETA

 trail.ctmvilapouca.com

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, Minheu e da Padrela para voltar a enche-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 da Padrela e da serra do Alvão, nesta edição também com passagem pela serra do Minheu, será o pano de fundo das 3 provas nesta 9ª 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.

Sem dúvida um Trail com paisagens de uma beleza tamanha que fazem parar a respiração. Subir e desfrutar das vistas na serra do Minheu será um dos pontos fortes nesta edição.

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.

Deixe-se encantar!



10 DE MAIO DE 2024

18h00 às 21h00 – Secretariado | Levantamento de dorsais

11 DE MAIO DE 2024

10h00 às 13h00 – Secretariado | Levantamento de dorsais

14h00 às 21h00 – Secretariado | Levantamento de dorsais

15h00 – KIDS TRAIL – Lagoa do Alvão

12 DE MAIO DE 2024

07h00 – Secretariado | Levantamento de dorsais

08h15 – Controlo do Trail Longo

08h30 – Partida do Trail Longo

09h15 – Encerramento do Secretariado

09h15 – Controlo Trail Curto

09h30 – Partida do Trail Curto

09h30 – Partida da Caminhada

12h30 – Início do Almoço

14h00 – Cerimónia de entrega de prémios

17h00 – Encerramento

APELO
Se possível
efetuem o
levantamento
de dorsais nos
dias
10 e 11 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)**

10 DE MAIO DE 2024

18h00 às 21h00 – Secretariado | Levantamento de dorsais

11 DE MAIO DE 2024

10h00 às 13h00 – Secretariado | Levantamento de dorsais

14h00 às 21h00 – Secretariado | Levantamento de dorsais

12 DE MAIO DE 2024

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 – Carrizado 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.





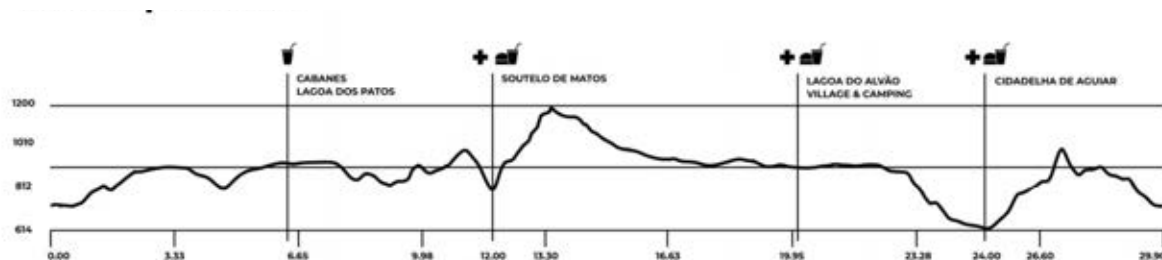
PARTIDA/META	Espaço Multifuncional – Vila Pouca de Aguiar
HORA PARTIDA	8h30
DISTÂNCIA APROXIMADA (Km)	30
DESNÍVEL (Positivo)	1560
ABASTECIMENTOS (PA)	5
TEMPO MÁXIMO (horas)	5H30
BARREIRA HORÁRIA	2h30 para concluir 14km
MATERIAL OBRIGATÓRIO	Peitoral (fornecido pela organização) – a ser colocado no peito 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. 100×6 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.



Fruit[®]
The Healthy Snack

fruit.pt

ALTIMETRIA



POSTOS DE ABASTECIMENTO/CONTROLO

PAC

CABANES
LAGOA DOS PATOS
GPS: 41.54027, -7.64247

PAC

LAGOA DO ALVÃO
GPS: 41.50622, -7.66343

PAC

SOUTELO DE MATOS
GPS: 41.55674, -7.67872

PAC

CIDADELHA DE AGUIAR
GPS: 41.50994, -7.63987

PC

MINHEU
GPS: 41.54930, -7.68867

PC

GUILHADO
GPS: 41.50370, -7.62042

PAC

VILA POUCA DE AGUIAR
ESPAÇO MULTIFUNCIONAL
GPS: 41.50047, -7.64442



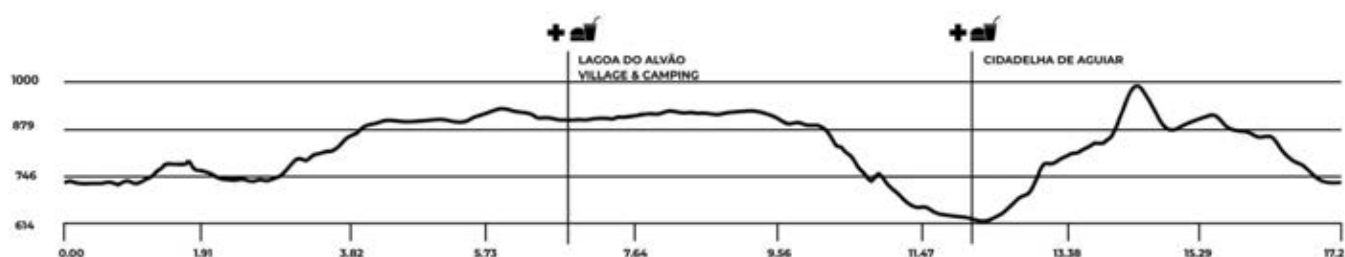


PARTIDA/META	Espaço Multifuncional – Vila Pouca de Aguiar
HORA PARTIDA	9h30
DISTÂNCIA APROXIMADA (Km)	17
DESNÍVEL (Positivo)	820
ABASTECIMENTOS (PA)	3
TEMPO MÁXIMO (horas)	4h30
MATERIAL OBRIGATÓRIO	Peitoral (fornecido pela organização) – a ser colocado no peito ou abdómen do atleta e visível durante 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. 100×6 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.

Vitalis
ÁGUA MINERAL NATURAL



ALTIMETRIA



POSTO DE ABASTECIMENTO/CONTROLO

PA

FONTES

GPS: 41.48587, -7.66662

PC

GUILHADO

GPS: 41.50370, -7.62042

PAC

LAGOA DO ALVÃO

GPS: 41.50622, -7.66343

PAC

VILA POUCA DE AGUIAR
ESPAÇO MULTIFUNCIONAL

GPS: 41.50047, -7.64442

PAC

CIDADELHA DE AGUIAR

GPS: 41.50996, -7.63995



Crédito Agrícola

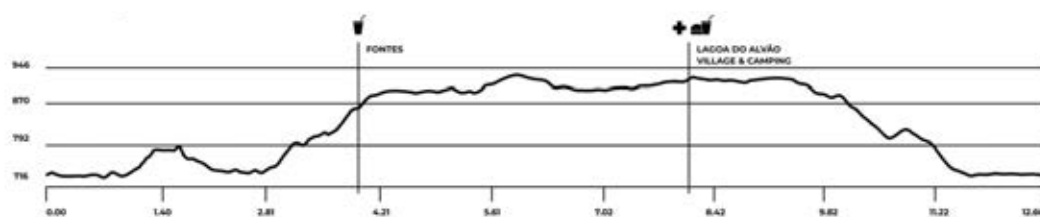
creditoagricola.pt





PARTIDA/META	Espaço Multifuncional – Vila Pouca de Aguiar
HORA PARTIDA	9h30
DISTÂNCIA APROXIMADA (Km)	13
DESNÍVEL (Positivo)	400
ABASTECIMENTOS (PA)	1
TEMPO MÁXIMO (horas)	4h30
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



FONTES
GPS: 41.48591, -7.66663



LAGOA DO ALVÃO
GPS: 41.50622, -7.66343



PEDRAS SALGADAS
spa & nature park

Espaço Multifuncional



Balneários
Pavilhão Dr. Francisco
Gomes da Costa

10

ENTREGA DE PRÉMIOS

LOCAL

Espaço Multifuncional – Vila Pouca de Aguiar

HORA

14h00

PRÉMIOS

GERAL

Troféu

Voucher SPA Pedras Salgadas (1º Classificados)

Voucher Pena Aventura

KIT Município de Vila Pouca de Aguiar

Vinho Casa da Fonte Pequena

Snack Agroaguiar

ESCALÃO

Troféu

Voucher Pena Aventura

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

PORTO A7
VILA REAL / CHAVES A24
GUIMARÃES EN206

Espaço Multifuncional

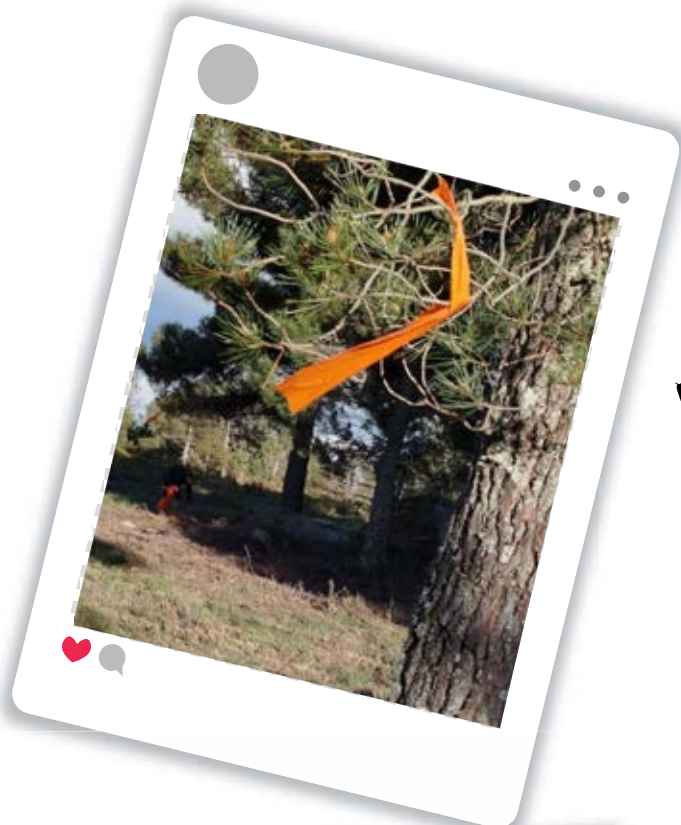
Posto de Abastecimento / Almoço
WC
Pódio
Partida
Chegada
SOS
Secretariado

BRAGANÇA A4
ALIJO EN212

Balneários
Pavilhão Dr. Francisco
Gomes da Costa

VILA REAL N2

MARCAÇÃO DOS PERCURSOS



**FITAS
COR DE LARANJA**



**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

MUNICÍPIO DE VILA POUÇA
COM
ENERGIA



VISIT



VILA POUCA

VILA POUCA DE AGUIAR
TERRA DE ENCANTAR



 **trail.ctmvilapouca.com**