



Guia do Atleta

14 de MAIO 2023



1. BOAS-VINDAS

Caro Participante,

Sê Bem-vindo a Gondomar, a Melres e Medas e ao Trail Serra das Flores!

O Trail Serra das flores é uma organização da Associação S4L e Medense Futebol Clube, em coorganização com a Câmara Municipal de Gondomar e Junta da União de Freguesias de Melres e Medas.

De modo a proporcionar um evento inesquecível a todos os atletas traçamos percursos que aliam complexidade técnica e beleza natural.

Disfrutem. Este é um evento criado por amantes da Natureza PARA amantes da Natureza.

2. LEVANTAMENTO DE DORSAIS

A entrega dos kits de atleta para o Trail Serra das Flores irá ocorrer:

Data	Local	Horário	Localização
12 de maio	Mercado das Viagens Gondomar	17h00 às 21h	Link
13 de maio	Escola Básica e Secundaria À Beira Douro	14h00 às 20h	Link
14 de maio	Escola Básica e Secundaria À Beira Douro	07h00 às 09h	Link

EQUIPAS: Os kits de atleta podem ser levantados em conjunto. Para isso devem informar-nos, via email, dos elementos da equipa, local de levantamento e do responsável pelo levantamento até ao dia 11 de maio.

Os menores devem apresentar termo de responsabilidade do encarregado de educação no levantamento do kit.

Aconselhamos a efetuar o levantamento do dorsal com antecedência de modo a evitar grande afluência no dia das provas, que pode resultar em tempo de espera superior ao previsto. **Alerta-se que o horário das partidas não sofrerá alterações.**

3. AS PROVAS

O TSF integra 3 provas, duas de caracter competitivo e duas sem caracter competitivo:

- Trail - TSF 21km
- Mini-Trail - 11km
- Caminhada - 7km (não competitivo)

O TSF21 é uma prova de apuramento (Zona Norte) para a final da Taça de Portugal de Trail



O TSF21 é uma prova de qualificação para o *Ultra Trail Mont Blanc* (UTMB)

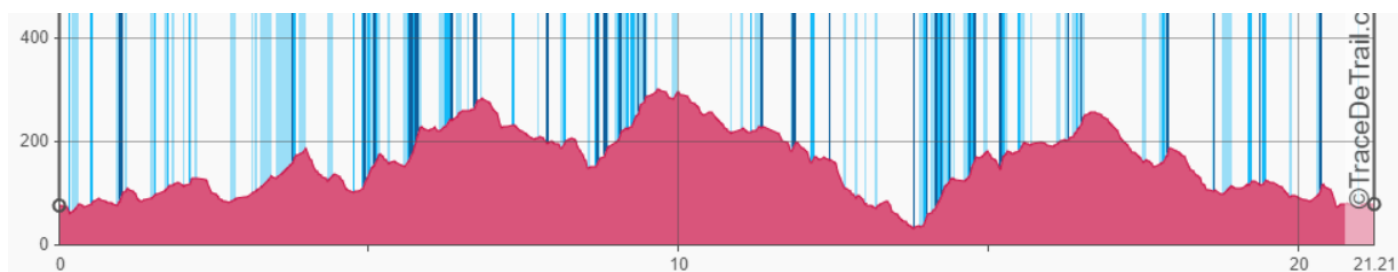


TRAIL SERRA DAS FLORES (TSF) 21km - Metalúrgica Medense

• Horário e local da partida

Dia	Hora	Local	
14 de maio	8h30	Rua dos Crastos, 4515-383, Medas	41.071838, -8.454116

• Perfil altimétrico



Distância: 21km

Desnível: D+ 1150m; D- 1150m;

Tempo limite: 5h

• Abastecimentos

Os abastecimentos são compostos por água, isotónico, frutas, frutos secos, mel, bolachas, bolos, etc.

Abastecimento	Local	Coordenadas
PA1 -Km 6	Serra das Flores	41.092422, -8.444184
PA2 - Km 13,5	Medas	41.063285, -8.441659
Meta	Broalhos	41.071838, -8.454116

• Material obrigatório

Material	Obrigatório	Aconselhado
Dorsal	X	
Apito	X	
Manta térmica	X	
Telemóvel operacional	X	
Depósito água (1 litro capacidade mínima)		X
Alimentação de reserva		X
Copo*		X

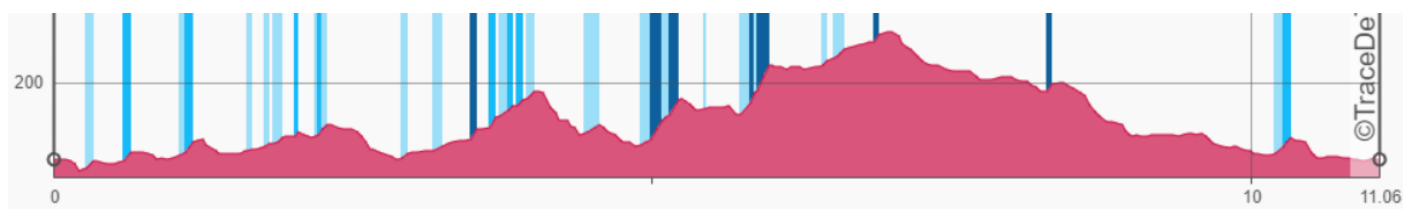
*Nos abastecimentos não serão disponibilizados copos.

MINI TRAIL SERRA DAS FLORES (MTSF) 11km - Turbogás

• Horário e local da partida

Dia	Hora	Local	
14 de maio	9h00	Rua dos Crastos, 4515-383, Medas	41.071838, -8.454116

• Perfil altimétrico



Distância: 11 km

Desnível: D+ 450m; D- 450m;

Tempo limite: 4h

• Abastecimentos

Os abastecimentos são compostos por água, isotónico, frutas, frutos secos, mel, bolachas, bolos, etc.

Abastecimento	Local	Coordenadas
PA1 - Km 6	Serra das Flores	41.092422, -8.444184
Meta	Broalhos	41.071838, -8.454116

• Material obrigatório

Material	Obrigatório	Aconselhado
Dorsal	X	
Apito	X	
Manta térmica	X	
Telemóvel operacional	X	
Depósito água (1 litro capacidade mínima)		X
Alimentação de reserva		X
Copo*		X

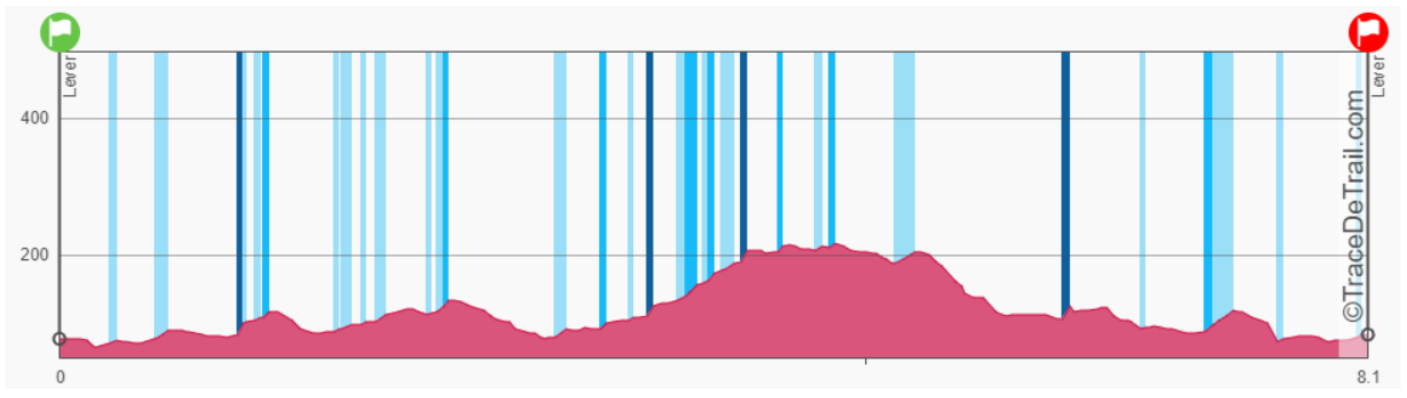
*Nos abastecimentos não serão disponibilizados copos.

**CAMINHADA TRAIL SERRA DAS FLORES (CTSF) 7km - Clinica
Veterinária do Taralhão**

• **Horário e local da partida**

Dia	Hora	Local	
14 de maio	9h15	Rua dos Crastos, 4515-383, Medas	41.071838, -8.454116

• **Perfil altimétrico**



Distância: 8 km

Desnível: D+ 120m; D- 120m;

Tempo limite: 3h

• **Abastecimento Líquido**

O abastecimento aos 4km será composto por água.

O abastecimento final é comum com as restantes provas e é composto por água, isotónico, frutas, frutos secos, mel, bolachas, bolos, etc.

Abastecimento	Local	Coordenadas
PA1 - Km 4	Serra das Flores	41.092422, -8.444184
Meta	Broalhos	41.071838, -8.454116

• **Material obrigatório**

Material	Obrigatório	Aconselhado
Dorsal	X	
Telemóvel operacional	X	
Depósito água (1 litro capacidade mínima)		X
Alimentação de reserva		X
Copo*		X

*Nos abastecimentos não serão disponibilizados copos.

4. MARCAÇÕES E SINALIZAÇÃO

O percurso está marcado com fitas sinalizadoras, placas direcionais e outros suportes apropriados. É obrigatório seguir o percurso marcado para cada prova.

Caso deixem de ver sinalização durante aproximadamente 100 metros, os atletas deverão voltar atrás de modo a encontrar fitas e seguir novamente o percurso delineado.



5. BANHOS

Local		
Pavilhão da Escola Básica e Secundária à Beira Douro	Rua dos Crastos, 4515-383, Medas	41.071838 , -8.454116
Piscinas Municipais das Medas	Rua dos Crastos, 4515-383, Medas	41.071838 , -8.454116

6. ENTREGA DE PRÉMIOS

Dia	Hora	Local	
14 de maio	12h	Rua dos Crastos, 4515-383, Medas	41.071838 , -8.454116

7. SEGURANÇA

É imprescindível que os atletas tenham a condição física adequada às características da prova que vão realizar.

Esta é uma prova de corrida em semi-autonomia, pelo que o atleta deve transportar consigo todo o equipamento adequado e necessário para a conclusão da mesma.

A organização terá um sistema de segurança ao longo de todo o percurso (staff da prova, voluntários e meios de apoio logístico). No entanto, uma vez que será impossível realizar corte do tráfego rodoviário em algumas passagens, os participantes devem cumprir as regras de trânsito nas estradas de uso público, devendo ainda respeitar o meio envolvente ao percurso, tendo consciência de que o percurso pode atravessar propriedade privada sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

No caso, de não se sentir em condições físicas ou mentais para continuar ou caso se depare com algum atleta em dificuldades, deve ligar para um dos seguintes contactos:

- Organização - Fernando Rodrigues - 938 4040939
- Bombeiros Voluntários de Melres - 224 760 640

8. MAPA DO EVENTO

No dia 14 de maio, domingo, a Rua dos Crastos (zona de partida / chegada, banhos e secretariado) estará encerrada ao trânsito. Aconselhamos o estacionamento nas imediações (parques sinalizados a cor azul), sendo o acesso efetuado posteriormente a pé. **Não é permitido o estacionamento na EN108.**



9. NOTAS FINAIS

A conservação da Natureza é da responsabilidade de todos nós. Não deixem nada mais do que as vossas pegadas.

Desfrutem dos trilhos. Boa prova a todos!!!