



GUIA DO ATLETA

26 de MAIO 2024



## 1. BOAS-VINDAS

---

Caro Participante,

Sê Bem-vindo a Medas - Gondomar 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
24 de maio	Decathlon Fábrica do Cobre Retail Park	18h30 às 22h	<a href="#">Link</a>
25 de maio	Escola Básica e Secundaria À Beira Douro	14h00 às 20h	<a href="#">Link</a>
26 de maio	Escola Básica e Secundaria À Beira Douro	07h00 às 09h	<a href="#">Link</a>

**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 23 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 4 provas, três de carácter competitivo e uma sem carácter competitivo:

- Trail Longo - TLTSF 32km
- Trail Curto - TCTSF 21km
- Mini-Trail - MTTSF 12km
- Caminhada - 9km (não competitivo)

O **TSF TL 32km** é uma prova de Series 100 do Circuito Nacional de Trail



O **TSF TL 32km** é uma prova do Porto Trail Series da Associação de Atletismo do Porto.



O **TSF TC 21km** é uma prova de Series 150 do Circuito Nacional de Trail Sprint



O **TSF MT 12km** é uma prova de Series 150 do Circuito Nacional de Trail Jovem

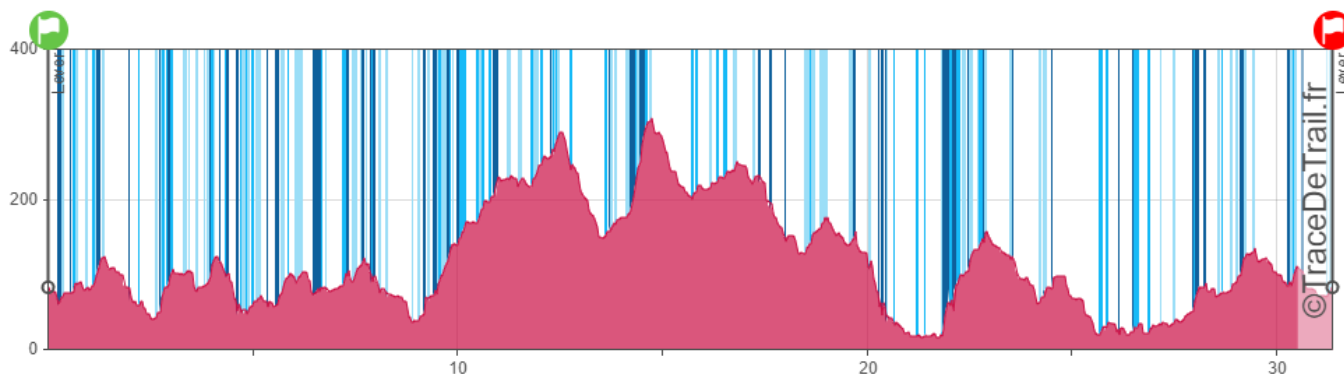


## TRAIL SERRA DAS FLORES (TSF TL) 32km - Metalúrgica Medense

### • Horário e local da partida

Dia	Hora	Local	
26 de maio	8h00	Rua dos Crastos, 4515-383, Medas	<a href="#">41°04'18.6"N 8°27'16.5"W</a>

### • Perfil altimétrico



**Distância:** 31,3km

**Desnível:** 1350 d+

**Tempo limite:** 6h

### • Abastecimentos

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

Abastecimento	Local	Coordenadas
PA1 - Km 7,5	Covelo	<a href="#">41°06'21.4"N</a> <a href="#">8°27'31.2"W</a>
PA2 - Km 15	Serra das Flores	<a href="#">41°05'28.0"N</a> <a href="#">8°26'34.3"W</a>
PA2 - Km 23,5	Medas	<a href="#">41°03'38.5"N</a> <a href="#">8°25'56.7"W</a>

### • 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	

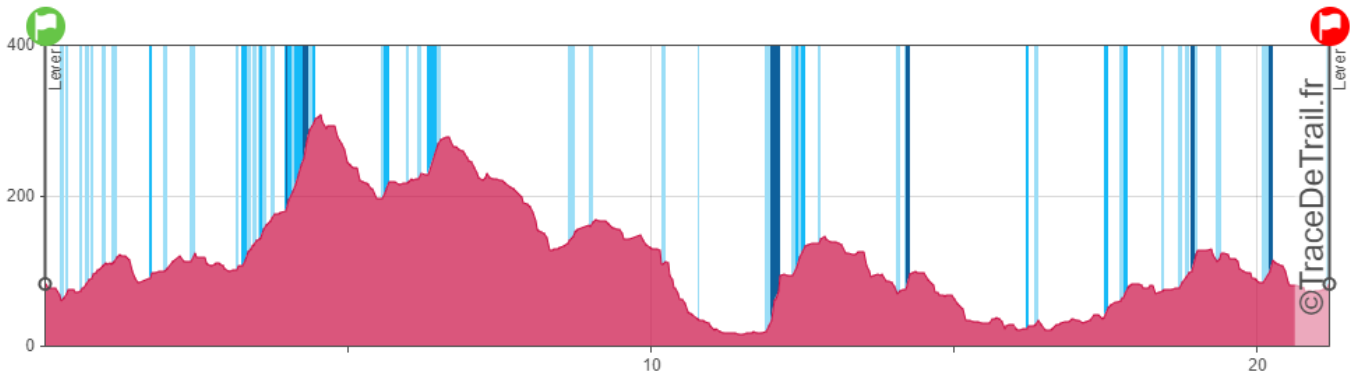
\*Nos abastecimentos não serão disponibilizados copos

# TRAIL SERRA DAS FLORES (TSF TC) 21km - TurboGás

## • Horário e local da partida

Dia	Hora	Local	
26 de maio	09h00	Rua dos Crastos, 4515-383, Medas	<a href="#">41°04'18.6"N 8°27'16.5"W</a>

## • Perfil altimétrico



**Distância:** 21km

**Desnível:** 780d+

**Tempo limite:** 5h

## • Abastecimentos

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

Abastecimento	Local	Coordenadas
PA1 -Km 5	Serra das Flores	<a href="#">41°05'28.0"N</a> <a href="#">8°26'34.3"W</a>
PA2 - Km 13,5	Medas	<a href="#">41°03'38.5"N</a> <a href="#">8°25'56.7"W</a>

## • 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	

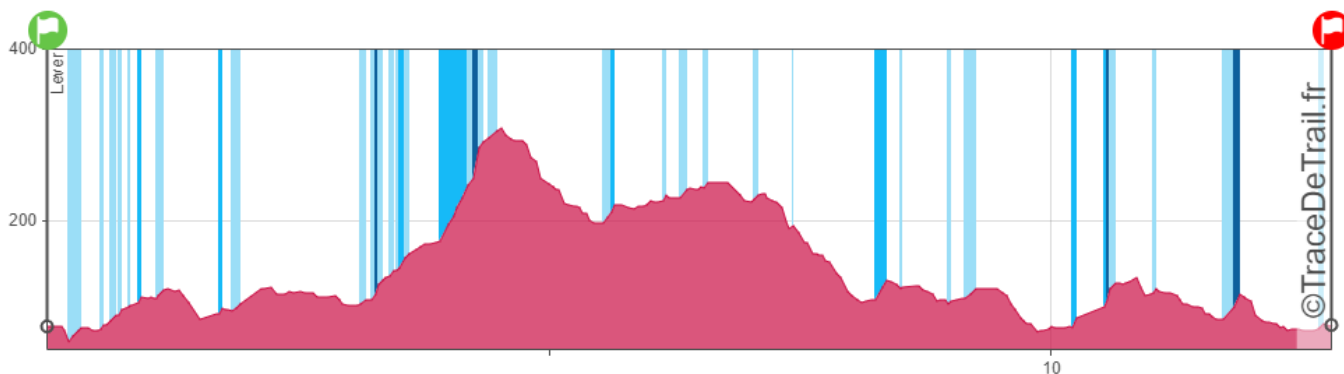
\*Nos abastecimentos não serão disponibilizados copos

# MINI TRAIL SERRA DAS FLORES (MTSF) 12km - Mercado das Viagens Gondomar

## • Horário e local da partida

Dia	Hora	Local	
26 de maio	9h20	Rua dos Crastos, 4515-383, Medas	<a href="https://www.google.com/maps/place/41°04'18.6" n+8°27'16.5"w"="">41°04'18.6"N 8°27'16.5"W</a>

## • Perfil altimétrico



**Distância:** 12,8 km

**Desnível:** 550

**Tempo limite:** 4h

## • Abastecimentos

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

Abastecimento	Local	Coordenadas
PA1 -Km 5	Serra das Flores	<a href="https://www.google.com/maps/place/41°05'28.0" n+8°26'34.3"w"="">41°05'28.0"N</a> <a href="https://www.google.com/maps/place/41°05'28.0" n+8°26'34.3"w"="">8°26'34.3"W</a>

## • 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

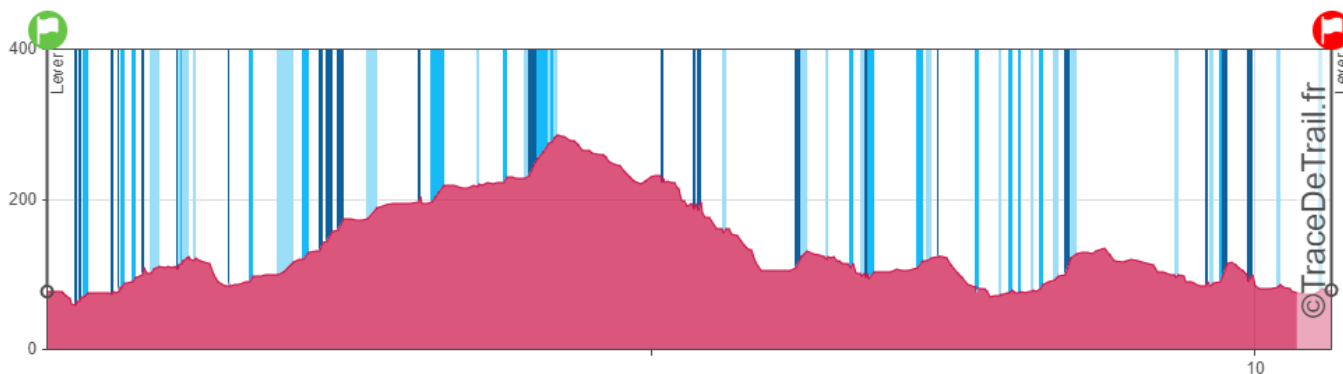
\*Nos abastecimentos não serão disponibilizados copos

# CAMINHADA TRAIL SERRA DAS FLORES (CTSF) 9km - Clínica Veterinária do Taralhão

## • Horário e local da partida

Dia	Hora	Local	
14 de maio	9h25	Rua dos Crastos, 4515-383, Medas	<a href="https://www.trace-de-trail.fr/coord/41.04186,-8.27165">41°04'18.6"N 8°27'16.5"W</a>

## • Perfil altimétrico



Distância: 9 km

Desnível: 320d+

Tempo limite: 4h

## • Abastecimento Líquido

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
Meta	Broalhos	<a href="https://www.trace-de-trail.fr/coord/41.04186,-8.27165">41°04'18.6"N</a> <a href="https://www.trace-de-trail.fr/coord/41.04186,-8.27165">8°27'16.5"W</a>

## • 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	<a href="#">41°04'18.6"N</a>
Piscinas Municipais das Medas		<a href="#">8°27'16.5"W</a>

#### 6. ENTREGA DE PRÉMIOS

---

Dia	Hora	Local	
26 de maio	12h	Rua dos Crastos, 4515-383, Medas	<a href="#">41°04'18.6"N 8°27'16.5"W</a>

#### 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 - 938 404 939
- Bombeiros Voluntários de Melres - 224 760 640

## 8. MAPA DO EVENTO

---

No dia 26 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. SOLO DURO**

---

Está disponível para todos os atletas que solicitaram solo duro no pavilhão da escola. Será permitida a entrada após as 19h00 do dia 25 de maio. Existem no local balneários para os atletas. Aconselhamos a quem pernoitar no local venha provido de colchonete (ou semelhante) e saco cama.

Alertamos que a organização não se responsabiliza pelo material que possa ser deixado no local.

Todos os atletas deverão libertar o local até às 09h00 do dia 26 de maio.

---

## **10. 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!!!