



GUIA DO ATLETA

ABRANTES

16 ABRIL

CORVUS
TRAIL

Branco Gaspar
saúde e bem estar

1. Introdução

O Corvus Trail é um evento desportivo de cariz competitivo e lúdico na modalidade de Trail Running, inserido num ambiente familiar e de convívio que irá decorrer no dia 16 de abril de 2023. É organizado pelo COA – Clube Orientação e Aventura em parceria com a Junta de Freguesia de Mouriscas e com o apoio do Município de Abrantes e da ACROM – Associação Cultural das Rotas de Mouriscas.

A prova desenrola-se em territórios de baixa densidade do concelho de Abrantes, Mação e Sardoal, onde os participantes poderão usufruir da beleza da Ribeira de Arçês, Rio Frio e zonas envolventes. O Corvus Trail pretende dar a conhecer aos atletas, familiares, amigos e apoiantes não só a beleza natural dos nossos trilhos, mas também o rico património cultural e gastronómico.

A arena da 5ª edição do Corvus Trail será no Parque Multiusos, em Mouriscas.

2. Como chegar

A Organização irá colocar placas direcionais (ver imagem) em pontos estratégicos de forma a conduzir os participantes ao Parque Multiusos (**39.50072, -8.09420**) em Mouriscas onde irá decorrer a edição de 2023 do Corvus Trail.

Os participantes que vêm de Este e Oeste pela A23 devem sair em “Mouriscas” (saída 11). Posteriormente basta seguir as placas colocadas pela Organização em direção ao Parque Multiusos.

Os participantes que vêm de Sul através da N358 em direção às Mouriscas, após chegarem à rotunda à entrada das Mouriscas, basta seguir as placas colocadas pela Organização em direção ao Parque Multiusos.

Os participantes que utilizem a N3 em direção às Mouriscas, após entrarem na freguesia basta seguir as placas colocadas pela Organização em direção ao Parque Multiusos.



Fig. 1 - Placas direcionais acesso Parque Multiusos

3. Estacionamento

Haverá elementos da Organização a orientar o estacionamento das viaturas dos participantes de acordo com os espaços definidos. Solicitamos que respeitem as indicações dos elementos da Organização para acomodarmos em segurança o maior número de viaturas possível nas zonas identificadas na imagem:



Fig. 2 – Estacionamento P1 e P4



Fig. 3 – Estacionamento P2 e P3

4. Levantamento de Dorsais

O Secretariado da prova irá funcionar na Arena da prova, no Parque Multiusos com o seguinte horário:

Sábado, 15 ABRIL

14:00 | Abertura do Secretariado

20:00 | Encerramento do Secretariado

Domingo, 16 ABRIL

07:00 | Abertura do Secretariado

14:00 | Encerramento do Secretariado

No momento do levantamento do dorsal é necessário apresentar o cartão de cidadão e entregar o Termo de Responsabilidade assinado pelos Tutores Legais conforme modelo enviado em anexo para os atletas menores de idade que irão participar no **Trail Curto All Run**, **Mini Trail AMM** e **Trail Kids Academia Corvus Trail**.

No caso do vosso dorsal ser entregue a outro atleta para correr no vosso lugar, todo e qualquer acidente será da inteira responsabilidade do dono do dorsal. A Organização não tem como assegurar qualquer apoio a um atleta não inscrito na prova. Acresce ainda a necessidade da Organização assegurar que apenas os atletas inscritos se encontram no percurso.

A Organização não irá fornecer os elementos de fixação do dorsal ao equipamento.

5. Percursos

Trail Longo Freguesia de Mouriscas



TRAIL LONGO 30KM FREGUESIA DE MOURISCAS



 MOURISCAS

 16 ABRIL

 30 Km

 1470D+ / 1470D-



O percurso do **Trail Longo Freguesia de Mouriscas** terá uma distância aproximada de 30km, classificado como um TRAIL LONGO, com um Desnível Positivo Acumulado (D+) de 1.470m, o que lhe confere o GRAU 2 de dificuldade de acordo com a Categorização da ATRP.

Trail Curto All Run

O percurso do **Trail Curto All Run** terá uma distância aproximada de 15km, classificado como um TRAIL CURTO, com um Desnível Positivo Acumulado (D+) de 500m, o que lhe confere o GRAU 2 de dificuldade de acordo com a Categorização da ATRP.



TRAIL CURTO 15KM

ALL RUN



MOURISCAS 16 ABRIL

15 Km

500D+ / 500D-



Mini Trail AMM – Associação de Melhoramentos das Mouriscas



MINI TRAIL 12KM

AMM - Associação de Melhoramentos das Mouriscas



MOURISCAS 16 ABRIL

12 Km

550D+ / 550D-



O percurso do **Mini Trail AMM – Associação de Melhoramentos das Mouriscas** terá uma distância aproximada de 12km, classificado como um TRAIL CURTO, com um Desnível Positivo Acumulado (D+) de 550m, o que lhe confere o GRAU 2 de dificuldade de acordo com a Categorização da ATRP.

O percurso da **Caminhada Robalo&Filho** terá uma distância aproximada de 10km, com partida e chegada na Parque Multiusos, em Mouriscas. Os participantes poderão fazer um aquecimento com pequenos exercícios ao ritmo da música, antes de iniciarem a Caminhada que irá permitir desfrutar da beleza da zona envolvente do Rio Frio.

Durante o percurso a Organização irá disponibilizar 2 pontos de água para que os participantes se possam hidratar e desta forma poderem desfrutar ao máximo desta experiência.

Trail Kids Academia Corvus Trail

Com o objetivo de promover a modalidade e hábitos de vida saudáveis junto dos mais novos, iremos organizar o Trail Kids no dia 16 de Abril (Domingo) às 11h00. O Trail Kids é um prova lúdica, sem caráter competitivo, destinada aos mais jovens entre os 5 e os 15 anos, pelo que não haverá prémios classificativos, serão entregues as respetivas medalhas finishers oficiais do evento.

Em função do número de inscritos e sua faixa etária, serão realizadas 2 partidas:

- Prova 500m – 7 anos ou inferior
- Prova 1.000m – 8 anos ou superior

No final os mais novos terão direito a um Abastecimento Final especial que será preparado exclusivamente para eles.

6. Material Obrigatório

MATERIAL OBRIGATÓRIO	Caminhada 10 km	Mini Trail 12 km	Trail Curto 15 km	Trail Longo 30 km
Dorsal visível durante todo o percurso		●	●	●
Depósito de Água	Opcional	Opcional	Mín. 500ml	Mín. 1000ml
Apito	●	●	●	●
Manta Térmica			●	●
Telemóvel Operacional	●	●	●	●

7. Material Recomendado

Aconselha-se os participantes a utilizarem vestuário adequado à prática da modalidade, transportarem consigo uma cópia do documento de identificação.

Por questões de segurança, é recomendável aos participantes que façam a verificação do seu material, no intuito de se certificarem que está em perfeitas condições para a realização da prova.

8. Banhos

A Organização irá disponibilizar a todos os participantes 3 opções para tomarem banho após a prova:

- Balneários na Arena da prova no Parque Multiusos (39.50072, -8.09420) (junto ao parque de estacionamento P1);
- Balneários do Campo de Futebol da Casa do Povo das Mouriscas (39.49719, -8.09602) (junto ao parque de estacionamento P2);
- Balneários do Estádio Municipal de Abrantes (39.45819,-8.21585) a partir das 13h00;

9. Informações classificações

As classificações da prova serão disponibilizadas única e exclusivamente no site da Totalcromo (www.totalcromo.pt).

10. Zonas de espetáculo / Acompanhamento de atletas

Atendendo às características dos terrenos onde se desenvolve o Corvus Trail, não existem muitos locais de fácil acesso a viaturas, no entanto, os teus amigos e familiares poderão acompanhar de perto a tua progressão na prova nestes locais:

Zonas de Espetáculo	Caminhada	Mini Trail	Trail Curto	Trail Longo
Acompanhamento de Atletas	10 km	12 km	15 km	30 km
Parque Multiusos (Arena) (39.50072,-8.09420)	Partida Meta	Partida Meta	Partida Meta	Partida Meta
Anta da Foz do Rio (39.47421,-8.0634)	---	---	---	7,7 km
Subida da Pedra Branca (39.49956,-8.06348)	7,4 km	8,9 km	---	11,6 km
Subida do Mota (39.5097,-8.1149)	---	---	9,0 km	23,2 km

11. Refeição Final

Os participantes que optaram por incluir a sua refeição final na sua inscrição e/ou de acompanhantes, devem dirigir-se à zona de refeições na arena da prova com o respetivo dorsal que contem a informação do número de refeições que cada participante solicitou.

12. Programa

15 Abril (Sábado)

14:00 | Abertura do Secretariado no Parque Multiusos

20:00 | Encerramento do Secretariado

16 Abril (Domingo)

07:00 | Abertura do Secretariado no Parque Multiusos

08:30 | Partida do **Trail Longo Freguesia de Mouriscas – 30km**

09:00 | Partida do **Mini Trail AMM – 12km**

09:05 | Partida do **Caminhada Robalo&Filho – 10km**

09:30 | Partida do **Trail Curto All Run – 15km**

11:00 | Partida do **Trail Kids Academia Corvus Trail**

14:00 | Início da Cerimónia de Entrega de Prémios

14:00 | Encerramento do Secretariado