

# POIARES TRAIL 2019



## REGULAMENTO

ENTIDADES/PROGRAMAS CO-FINANCIADORES



**PROVERE**

Programa de Valorização Económica  
de Recursos Endógenos.



**CENTRO 2020**

PORUGAL 2020



CIRCUITO DISTRITAL  
DE TRAIL RUNNING  
DE COIMBRA



## **1. Condições de participação**

### **1.1. Idade participação**

A participação no Poiares Trail 2019 nas suas provas longa (32km) e curta (17km), só é permitida a atletas com idade superior a 20 e 18 anos, respetivamente.

Na prova curta de 17km existe um escalão de juniores que abarca os atletas de 18 e 19 anos.

A fim de permitir a participação do escalão de juvenis (16/17 anos), existirá uma prova competitiva na distância de 15 kms, sendo dada a partida a 15 kms da meta utilizando o trilho final do trail curto (estes atletas não contabilizarão para a classificação coletiva). Esta prova contabilizará para o Circuito Juvenil de Trail Running de Coimbra.

No PT KIDS ATUALMED podem participar atletas com idade compreendida entre os 8 e os 16 anos (2011 a 2003).

A prova de obstáculos para petizes é destinada a crianças com idades compreendidas entre os 5 e os 7 anos (2012, 2013 e 2014).

A caminhada é aberta a todas as idades, devendo os menores serem acompanhados por um adulto responsável.

Para cálculo da idade, participação nas provas e respetivos escalões considera-se a idade à data de 31 de outubro de 2019 à excepção do PT Kids que obedece às normas da FPA.

### **1.2. Inscrição regularizada**

A inscrição deverá ser feita através do link [www.prozis.com/poiarestrail](http://www.prozis.com/poiarestrail), que será confirmada após respetivo pagamento. Este deverá ser efetuado no prazo estabelecido para o efeito, pelo sistema de inscrição automático, após a emissão da referência multibanco.

A participação de atletas juvenis carece de apresentação de uma declaração do responsável do menor com autorização expressa para o Poiares Trail 2019, bem como nas provas do PT KIDS ATUALMED e Corrida de Obstáculos EPICLAND, que poderá ser solicitada via email ou descarregada na página do evento.

As inscrições para o PT KIDS ATUALMED e para a Corrida de Obstáculos EPICLAND serão efectuadas de acordo com o regulamento específico desta prova.

### **1.3. Condições físicas**

Para participar é indispensável:

- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos e do desnível positivo e negativo das mesmas, devendo encontrar-se preparado física e mentalmente;
- Adquirir antes do evento capacidades reais de autonomia em montanha, que permitam a gestão dos problemas que derivem deste tipo de provas.

- Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas, tais como nevoeiro, chuva ou frio;
- Saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de fadiga, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc.

#### **1.4. Definição possibilidade ajuda externa**

A ajuda externa só é possível nos postos de abastecimento (PA), não podendo essa assistência interferir com a prova de outros atletas.

#### **1.5. Colocação dorsal**

Será atribuído um dorsal/peitoral ao atleta que terá obrigatoriamente de ser colocado á frente em local visível (é interdito a utilização em mochilas). A não colocação do dorsal ou o seu extravio durante a prova pode implicar a pena de desclassificação.

Os atletas deverão ser portadores de alfinetes ou outro tipo de suportes para fixar o respetivo dorsal.

#### **1.6. Regras de conduta desportiva**

O comportamento inadequado ou o recurso a linguagem ofensiva dará lugar a advertência podendo levar à desclassificação do atleta.

*Sendo o trail uma atividade que prima pelo respeito da natureza e meio ambiente, todos os atletas deverão ter o cuidado de não abandonar resíduos, devendo transportar os mesmos até a um PA ou até à meta onde existirão recipientes apropriados para o efeito, correndo o risco de serem desclassificados caso cometam esta infração.*

### **2. Prova**

#### **2.1. Apresentação da prova**

O Poiares Trail será realizado nos dias 09 e 10 de fevereiro de 2019 e é um evento organizado pela secção de Atletismo da ARSM - Associação Recreativa de S. Miguel, com a parceria do Município de Vila Nova de Poiares e com as Juntas de Freguesia de Arrifana, S. André (Vila Nova de Poiares) e S. Miguel de Poiares.

Do evento fará parte um Trail Longo – PT32K NUTRIVA – prova integrante do **CIRCUITO DISTRITAL DE TRAIL RUNNING DE COIMBRA (LONGO)** da ADAC e do **CIRCUITO NACIONAL DE TRAIL** da ATRP – séries 150, um Trail Curto - PT17K HABIMÓVEL, um Trail Jovem – PT15K ANSELL Portugal, uma Caminhada - 12 K FARMÁCIA SANTO ANDRÉ, o PT KIDS ATUALMED para jovens atletas e a Corrida de Obstáculos para Petizes EPICLAND.

As partidas e chegadas das provas de Trail e da caminhada serão efetuadas no centro de Vila Nova de Poiares, nas instalações do Mercado Municipal.

Todas as provas irão reger-se por este regulamento, à exceção do PT KIDS ATUALMED e da Corrida de Obstáculos EPICLAND que tem regulamento próprio.

## **2.2. Programa / Horário**

### **Sábado - 09/02/2019**

14:00 - Abertura do Secretariado do PT KIDS ATUALMED (Jardim da Raça Poiarense) e da Corrida de Obstáculos para Petizes EPICLAND

15.00 – PT Kids ATUALMED – Início da prova

16:00 – Abertura do secretariado do PT 2019 no Centro Cultural de Vila Nova de Poiares.

Corrida de Obstáculos para Petizes EPICLAND – Início da prova

17h00 – Início das Jornadas Técnicas

20h30 – Encerramento das Jornadas Técnicas

21:00 – Encerramento do secretariado

### **Domingo - 10/02/2019**

7:00 - Abertura do secretariado no Centro Cultural de Vila Nova de Poiares.

8:00 - Controlo zero para o Trail Longo PT32K Nutriva

8:15 - Encerramento do secretariado para o Trail Longo PT32K Nutriva

8:25 - Briefing para o Trail Longo PT32K Nutriva

8:30 - Partida do Trail Longo PT32K Nutriva

9:30 - Controlo zero para o Trail Curto PT17K Habimóvel

9:45 - Encerramento do secretariado para o Trail Curto PT17K Habimóvel e Caminhada Farmácia Stº André

9:55 - Briefing para o Trail Curto PT17K Habimóvel

10:00 - Partida do Trail Curto PT17K Habimóvel e da prova de PT15K Jovem Ansell Portugal – Juvenis

10:10 - Briefing para a Caminhada Stº André

10:15 - Partida da Caminhada 12K Farmácia Santo André

11:24 - Previsão de chegada do primeiro atleta do Trail Curto PT17K Habimóvel

11:35 - Previsão de chegada do primeiro atleta do Trail Longo PT32K Nutriva

12:30 - Início do almoço

15:00 - Entrega de prémios do Trail Longo PT32K Nutriva e do Trail Curto PT17K Habimóvel

16:30 - Encerramento do percurso do Poiares Trail 2019

17:00 - Encerramento do Poiares Trail 2019

### **2.3. Distância/ categorização de dificuldade ATRP**

O PT32K NUTRIVA tem a distância aproximada de 32kms, sendo classificado como um TRAIL LONGO, sendo a categorização por dificuldade de GRAU 2.



O PT17K HABIMÓVEL tem a distância aproximada de 17kms, sendo classificado como um TRAIL CURTO, sendo a categorização por dificuldade de GRAU 2.



O PT15K Jovem ANSELL tem a distância aproximada de 15 kms, sendo classificado como um TRAIL CURTO, sendo a categorização por dificuldade de GRAU 2.

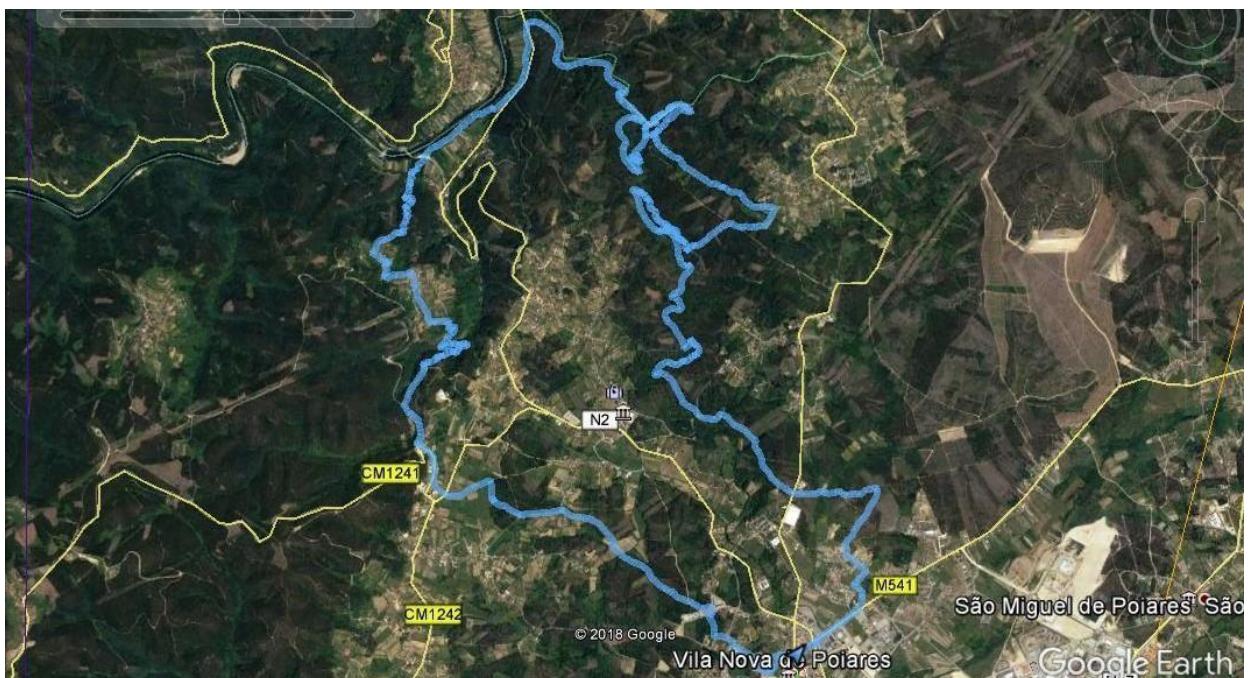


As provas do *PT KIDS ATUALMED* e Corrida de Obstáculos PARA Petizes *EPICLAND* estão definidas no regulamento próprio (página da prova).

A Caminhada 12K FARMÁCIA SANTO ANDRÉ não tem carácter competitivo e terá uma distância aproximada de 12 km.

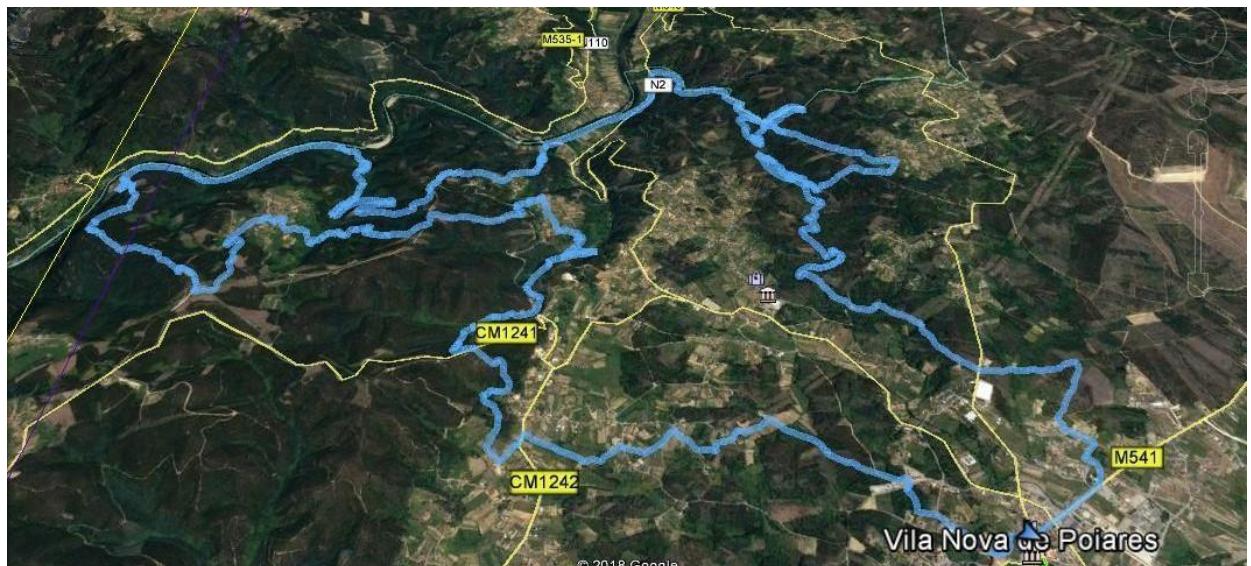
## 2.4. Mapa / Perfil altimétrico/ descrição percurso

PT 17K 



A prova dos 17 km vai ter início no centro da vila (Vila Nova de Poiares), passando a N2 no cruzamento junto ao pavilhão Gimnodesportivo, seguindo pela estrada M541 na direcção da Risca Silva, desviando para o lugar do Paço. Dirigem-se no sentido da Ribeira de Poiares, passando a estrada M540 na Ribeira do Moinho (Junto ao Campo Fernando Lima). Entram nos trilhos da Ribeira onde fazem cerca de 9 kms em single tracks. Atravessa a estrada N2 entre a Ronqueira e o Louredo, e chegam às margens do rio Mondego. Passam junto à ponte do Louredo e sobem ao lugar do Vilar. Entram em trilhos e caminhos de terra, passam a estrada CM1241 no lugar do Crasto e a CM 1242 no Crasto. No regresso, descem pelo Pereiro e vêm pela Avenida Amália Rodrigues até ao centro da vila, passando por trás do InterMarché.

**PT 32K**



A prova dos 32 km vai ter início no centro da vila (Vila Nova de Poiares), passando a N2 no cruzamento junto ao pavilhão Gimnodesportivo, seguindo pela estrada M541 na direcção da Risma Silva, desviando para o lugar do Paço. Dirigem-se no sentido da Ribeira de Poiares, passando a estrada M540 na Ribeira do Moinho (Junto ao Campo Fernando Lima). Entram nos trilhos da Ribeira onde fazem cerca de 9 kms em single tracks. Atravessa a estrada N2 entre a Ronqueira e o Louredo, e chegam às margens do rio Mondego. Passam junto à ponte do Louredo e entram em trilhos e single tracks sinuosos e com desnível significativo. Passam pelos lugares do Vilar e do Soutelo e sobem desde as margens do rio Mondego até ao posto de vigia da Serra do Carvalho. Depois de voltarem a passar pelo Vilar, passam a estrada CM1241 na estrada que vai para o Carvalho, ao cimo do Crasto e a CM 1242 no Pereiro. No regresso, vêm pela Avenida Amália Rodrigues até ao centro da vila, passando por trás do InterMarché.

Qualquer alteração ao mapa do percurso, perfil altimétrico e descrição dos percursos das várias provas serão apresentadas em tempo útil, na página do evento, na página do facebook:

Página do evento: [www.poiarestrail.wixsite.com/ars\\_m](http://www.poiarestrail.wixsite.com/ars_m)

Página do evento no facebook: <https://www.facebook.com/Associação Recreativa de S. Miguel - Atletismo>

Os percursos serão marcados com fitas de cor laranja, placas direcionais e informativas com indicação de zonas perigosas.



Haverá membros da organização devidamente identificados nos locais mais críticos e passíveis de engano e/ou perigo. O desrespeito pelas determinações da organização poderá fazer incorrer o atleta em desclassificação.

## 2.5. Tempo limite

O tempo limite para a conclusão do PT32K NUTRIVA é de **8h**. O circuito será fechado por membros da organização nas provas de Trail e na Caminhada.

O Trail Longo 32K NUTRIVA terá duas barreiras horárias, nas quais os atletas que não cumprirem o tempo estipulado para a chegada a esses pontos, estarão automaticamente fora de prova e serão transportados, pela organização, para o local da chegada.

Em tempo oportuno sairá a informação sobre as mesmas e divulgadas na página do evento e no facebook.

## **2.6. Metodologia de controlo de tempos**

O controlo de tempos e classificações será assegurado pela organização através da empresa StopandGo (<https://stopandgo.com.pt/>).

O controlo será efetuado através de um chip descartável, que será colocado no dorsal.

Após a chegada dos atletas é assegurado um sms de chegada personalizável, com o tempo final.

Após ser publicada a classificação provisória, os atletas dispõem de 30min para apresentação de reclamações por escrito, devendo a mesma ser devidamente justificadas.

As classificações e tempos efetuados serão publicados na página da organização e na página da empresa de cronometragem.

## **2.7. Postos de controlo**

Existirá um controlo “0” efetuado pela organização a fim de identificar todos os atletas que iniciam a prova, bem como o material obrigatório, e um controlo final de chegada.

Serão efetuados três controlos de passagem intermédios por parte da organização em locais que só serão do conhecimento dos atletas no decurso da prova.

**Qualquer falha de passagem em local de controlo poderá dar lugar a desclassificação, sendo imprescindível e obrigatória a apresentação do dorsal em local bem visível (à frente).**

## **2.8. Locais dos abastecimentos**

A organização providenciará o fornecimento de abastecimentos líquidos e sólidos.

Durante os respetivos percursos existirão 4 (quatro) postos de abastecimento para o Trail Longo (PT 32K NUTRIVA), 2 (dois) para o Trail Curto (PT 17K HABIMÓVEL e PT 15K Jovem ANSELL) e 1 (um) para a Caminhada 12K FARMÁCIA SANTO ANDRÉ. No final da prova (no local da chegada) há um abastecimento comum para todos os atletas e caminhantes participantes no Poiares Trail 2019.

### **Abastecimentos\*:**

**PT 32K** 

Pack 1: Ervideira (6,75km) Pack 2: Parque de Merendas - Louredo (12,55km)  
Pack 3: Posto de Vigia do Carvalho (20,78km) Pack 4: Cimo do Crasto (27,44km) Pack  
5: Local da Chegada – Centro da Vila (32km)

\*todos líquidos e sólidos

**PT 17K**  e **PT 15K** 

Pack 1: Ervideira (6,75km) Pack 2: Parque de Merendas - Louredo (12,55km)  
Pack 3: Local da Chegada – Centro da Vila (17km)

\*todos líquidos e sólidos

**Caminhada 12K**



Pack 1: Ervideira (6km) Pack 2: Local da Chegada – Centro da Vila (17km)

\*todos líquidos e sólidos

Por motivos ambientais a prova decorrerá em regime de semiautossuficiência com enchimento de recipientes.

**NÃO serão distribuídas garrafas de água ou copos aos atletas/caminheiros durante as provas.**

Os atletas/caminheiros deverão fazer-se acompanhar, **obrigatoriamente**, de um reservatório de líquidos para encher nas zonas de abastecimento ou em alternativa beber no local.

### **2.9. Material Obrigatório**

Os atletas deverão manter-se hidratados sendo por isso aconselhado o uso de mochila de água (camelbak) ou porta bidões, bem como de recipiente que permita o uso nos PA (copo ou caneca – a organização não fornece copo).

De forma a cumprir o estipulado anteriormente e a reforçar a segurança dos atletas, **é obrigatório** o seguinte material:

- **recipiente para água para uso nos PA com capacidade de, no mínimo, 0,5 L,**
- **manta térmica,**
- **apito,**
- **telemóvel.**

Caso as condições climatéricas o justifiquem, o material obrigatório poderá ser reformulado, sendo nesse caso, dado conhecimento aos atletas através de email, website e facebook com pelo menos uma semana antes da prova.

Durante a realização das provas poderá ser solicitada aos atletas a apresentação do material obrigatório, incorrendo em penalização de 30 minutos no tempo final da prova, por cada material em falta.

## **2.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário**

O tráfego rodoviário só será interrompido na zona da partida. Todas as restantes passagens em vias Nacionais e Municipais terão pessoal da organização, Polícia Municipal e/ou agentes da Guarda Nacional Republicana não existindo, no entanto, interrupção de trânsito, pelo que deverão ser tomadas precauções adicionais no seu atravessamento, obedecendo às regras de trânsito, nomeadamente ao n.º 1 do A.º 101.º do Código da Estrada (na sua atual redação, Lei 72/2013 de 3 de setembro).

Oportunamente será publicado na página da organização os locais e quilometragem em que existe atravessamento de vias rodoviárias.

## **2.11. Desclassificações**

O desrespeito pelas determinações da organização, falta de passagem em postos de controlo, o extravio do dorsal, a conduta antidesportiva e/ou desrespeito pela preservação da natureza e do ambiente natural dará lugar a desclassificação.

## **2.12. Seguro desportivo e de responsabilidade civil**

Todos os atletas estarão cobertos por seguros de acidentes pessoais desportivo e de responsabilidade civil que, atempadamente, serão apresentados aos atletas, e cujos montantes cumprirão os capitais mínimos exigidos por lei.

Qualquer acidente ou incidente que ocorra durante o decorrer do percurso é da responsabilidade dos participantes, em tudo o que excede o risco coberto pelo seguro.

A organização do evento disponibilizará um espaço na arena da prova para atendimento e esclarecimento aos acidentados denominado Gabinete de Apoio ao Sinistrado.

***Em caso de acidente o pagamento da franquia do seguro é da total responsabilidade dos participantes.***

Todos os atletas estarão cobertos por um seguro de acidentes pessoais desportivo cujos montantes cumprirão os capitais mínimos exigidos por lei, ou seja:

Morte e IP 27.665,18 €

Morte simultânea da Pessoa Segura e Cônjugue 15.000,00 €

Desp. Tratamento 4.425,92 €

Despesas Funeral 5.000,00 €

Despesas operações de salvamento, busca, transp. Sinistrado 1.000,00 €

Além disso, a prova, ainda está coberta por um seguro de Responsabilidade Civil.

As apólices são as seguintes:

- *Provas de Trail*: apólice n.º **416645565**
- *Caminhada*: apólice n.º **416645680**

Qualquer acidente ou incidente que ocorra durante o decorrer do percurso é da responsabilidade dos participantes, em tudo o que exceda o risco coberto pelo seguro.

**IMPORTANTE:** em caso de acidente o pagamento da franquia do seguro é da total responsabilidade dos participantes:

- *Provas de Trail*: **90,00 €**
- *Caminhada*: **60,00 €**

### **3. Inscrições**

#### **3.1. Processo de inscrição**

As inscrições deverão ser efetuadas através do formulário existente na página <https://www.prozis.com/pt/pt/eventos-desportivos>.

Após submissão do formulário de inscrição será gerado automaticamente uma referência para pagamento por multibanco, que terá um prazo de 3 dias para ser liquidado. Após o referido pagamento a inscrição ficará completa.

Para esclarecimento de dúvidas deverá ser usado o endereço de correio electrónico: [poiarestrail@gmail.com](mailto:poiarestrail@gmail.com).

O ato de inscrição pressupõe a total aceitação das regras estabelecidas no presente regulamento.

Apesar do almoço estar incluído no valor da inscrição, o atleta deverá indicar, no ato da inscrição, se pretende usufruir do almoço ou não, e se o almoço é normal ou vegetariano.

### **3.2. Valores e períodos de inscrição**

As inscrições abrem no dia 10 de outubro de 2018.

Os atletas filiados na ATRP e na ADAC, deverão preencher o campo destinado ao número de sócio. Este número será confirmado com as respetivas associações.

As inscrições encerram, impreterivelmente, a **27 de janeiro de 2019**.

	PT32K 	PT17K  PT15K Jovem 	Caminhada 12K 
10OUT18 a 13JAN19	17 €	15 €	11 €
14JAN19 a 27JAN19	20 €	18 €	11 €

Os atletas filiados na FPA via ADAC têm um desconto de 1,5 € nas duas fases de inscrição para o Trail Longo, Trail Curto e Trail Jovem.

Os atletas/caminheiros sócios da ARSM terão um desconto de 1€.

### **3.3. Condições devolução do valor de inscrição**

A organização não se vê no direito de devolver o dinheiro da inscrição dos atletas já confirmados e que não possam comparecer no dia do evento.

Porém, é possível a troca de inscrição com outro atleta até ao dia 27 de janeiro de 2019.

Depois deste período, a inscrição é pessoal e intransmissível, advertindo-se os atletas que caso corram com uma inscrição efetuada para outro atleta, além de serem desclassificados, não estão cobertos pelo seguro da prova, declinando a organização qualquer responsabilidade pelo que possa acontecer ao mesmo.

### 3.4. O que inclui a inscrição

O valor da inscrição nas provas de Trail incluem:

- ✓ dorsal,
- ✓ seguro de acidentes pessoais,
- ✓ seguro de responsabilidade civil
- ✓ abastecimentos,
- ✓ brinde alusivo à prova - Maguitos ,
- ✓ almoço final completo e sentado: sopa, prato (normal ou vegetariano), bebida e café
- ✓ banho
- ✓ alguns brindes que a organização possa providenciar.



O valor da inscrição na Caminhada incluem:

- ✓ dorsal,
- ✓ seguro de acidentes pessoais,
- ✓ seguro de responsabilidade civil
- ✓ abastecimentos,
- ✓ tshirt alusiva à prova,
- ✓ almoço final completo e sentado: sopa, prato (normal ou vegetariano), bebida e café
- ✓ banho
- ✓ alguns brindes que a organização possa providenciar.

No momento da inscrição, os atletas das provas de Trail têm a opção de uma tshirt da Berg Outdoor, no valor de 6 euros, alusiva ao evento.



### **3.5. O Secretariado da prova funcionará nas instalações do Centro Cultural de Vila Nova de Poiares nos seguintes horários.**

**Sábado – 09/02/2019**

16:00 – Abertura do secretariado

21:00 – Encerramento do secretariado

**Domingo - 10/02/2019**

07:00 – Abertura do secretariado

09:45 – Encerramento do secretariado

### **3.6. Serviços disponibilizados.**

Ao longo do percurso, em locais estratégicos, serão distribuídos voluntários da organização, elementos dos Bombeiros Voluntários de Vila Nova de Poiares, bem como de outras corporações, Polícia Municipal e elementos do Agrupamento 711 do Corpo Nacional de Escutas de Vila Nova de Poiares.

Serão disponibilizados vários locais para tomar banho, bem como serviço de massagens gratuito no final da prova, conforme disponibilidade e por ordem de chegada.

Os locais para os banhos serão indicados em tempo útil nos meios de comunicação da prova e através dos email's dos participantes.

### **4. Categorias e Prémios**

No Trail Longo de 32 kms irão ser considerados os seguintes escalões:

#### **Masculinos**

MSub23 – 20 a 22 anos

MSeniores – 23 a 39 anos

M40 – 40 a 44 anos

M45 – 45 a 49 anos

M50 – 50 a 54 anos

M55 – 55 a 59 anos

M60 – mais de 60 anos

#### **Femininos**

FSub23 – 20 a 22 anos

FSeniores – 23 a 39 anos

F40 – 40 a 44 anos

F45 – 45 a 49 anos

F50 – 50 a 54 anos

F55 – 55 a 59 anos

F60 – mais de 60 anos

No Trail Curto de 17 kms, além dos referidos anteriormente, existirão os seguintes escalões suplementares:

**Masculinos**

M Júnior – 18 e 19 anos

**Femininos**

F Júnior – 18 e 19 anos

Além dos escalões existentes no PT32K NUTRIVA e PT17K HABIMÓVEL existirão ainda o escalão de juvenis (M/F), que fará os 15 kms finais do PT17K HABIMÓVEL e que se destina a atletas de 16 e 17 anos.

**ATENÇÃO:**

Para efeitos de escalões, classificação e pontuação será considerada a idade que o atleta terá em 31 de outubro de 2019.

Serão premiados com a atribuição de um troféu especialmente criado para o evento os três primeiros classificados de cada escalão, bem como os três primeiros classificados da geral masculina e feminina, das provas em competição.

Existirá classificação coletiva sendo premiadas as primeiras três equipas. Para o cálculo da classificação coletiva, serão considerados os primeiros três atletas de cada equipa na classificação geral, independentemente do género ou escalão. Ao lugar na classificação geral corresponde o mesmo número de pontos, vencendo a equipa que obtenha o menor número de pontos e assim sucessivamente.

Existirá igualmente classificação feminina sendo premiadas as primeiras três equipas. Para o cálculo da classificação serão consideradas as primeiras três atletas de cada equipa na classificação geral.

Serão, igualmente, premiados os primeiros três estrangeiros a cortar a meta nesta edição 2019 do Poiares Trail 32K NUTRIVA.

No Trail Curto 17K HABIMÓVEL os atletas de 17 anos (que completam os 18 anos até 31OUT19) que apresentem a autorização dos encarregados de educação para participar na mesma, serão inseridos na classificação final da prova/escalão (junior).

A organização irá premiar as três equipas mais numerosas (atletas inscritos e pagos no conjunto das provas competitivas):

1º Três Caçoilos da tradicional Chanfana (parto típico do Concelho);

2º Cabaz de Fruta – Fruta da 5ª

3º Seis garrafas de vinho – Restaurante Estrela da Mó

A Caminhada é uma prova não competitiva não existindo classificações.

#### **4.1. Definição data, local e hora entrega prémios**

Os prémios serão entregues no local de chegada da prova a partir das 15.00, para o PT17K HABIMÓVEL, para o PT15K Jovem ANSELL e para o PT32K NUTRIVA.

## **5. Informações**

### **5.1. Como chegar**

Vila Nova de Poiares fica a cerca de 25 kms de Coimbra tendo como principais acessos a Estrada Nacional n.º 17 (Estrada da Beira) e o IP3 (via rápida que liga Coimbra a Viseu). Para mais informações consulte a página da organização: [www.poiarestrail.wixsite.com/arsm](http://www.poiarestrail.wixsite.com/arsm)

### **5.2. Onde ficar**

Serão disponibilizadas 40 camas nas instalações dos Bombeiros Voluntários de Vila Nova de Poiares (por ordem de chegada do pedido de reserva) e solo duro a todos aqueles que o solicitem atempadamente, através de formulário presente em [www.poiarestrail.wixsite.com/arsm.](http://www.poiarestrail.wixsite.com/arsm)

Para outras soluções de alojamento e restauração consulte a página da organização.

### **5.3. Locais a visitar**

Consultar página da organização.

#### **Notas e alterações:**

O presente regulamento tem como base o regulamento tipo elaborado pela ATRP, podendo ser atualizado, constando em rodapé a data da versão. O regulamento atualizado estará publicado na página da organização e na página da empresa de cronometragem.