III MARATONA DE BTT-XCM DE PAREDES DE COURA 2017

ROADBOOK

ZONAS DE ABASTECIMENTO/ASSISTÊNCIA

1. Zonas de Abastecimento – Equipas / Reforços Alimentares e Pontos de Água

Os reforços alimentares promovidos pela organização, serão destinados a todos os atletas em prova.

As equipas de atletas federados, são responsáveis pela alimentação específica dos seus atletas.

STAFF

Diretor de Corrida/Segurança	933 267 400	Alberto Pires
Diretor de Percursos/Paddock	927 401 501	Pedro Sousa

ORGANIZAÇÃO E INFORMAÇÕES

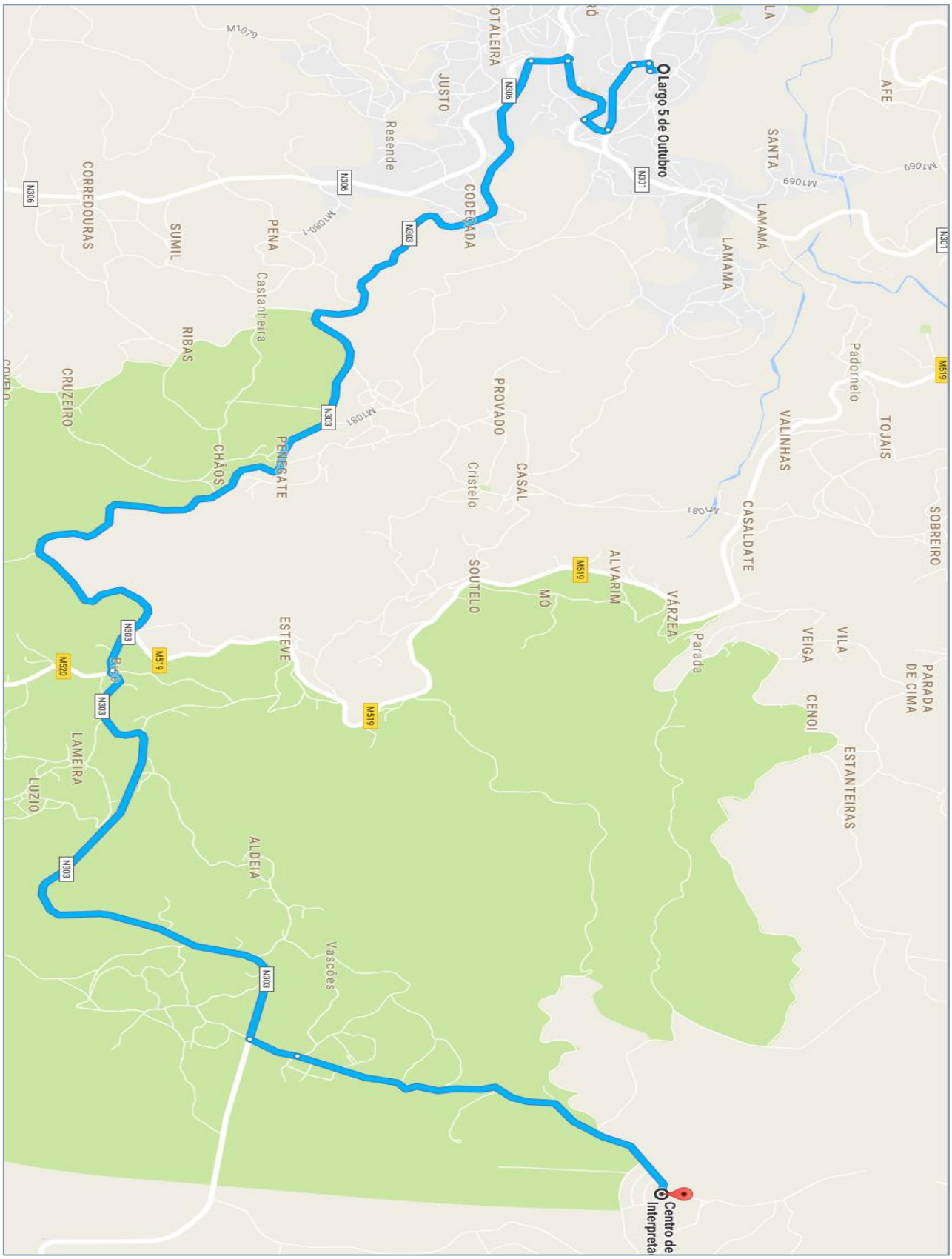
Emergência Médica	**112** / 933 267 400 / 927 401 501
Bombeiros Voluntários	251 780 300
Nº Nacional Emergência	112
GNR - Posto Territorial de P. de Coura	251 782 123
ACM	914 507 246

NOTAS IMPORTANTES:

Relembramos a necessidade de os participantes cumprirem escrupulosamente as disposições, regulamentares e legais, relativas à circulação no percurso, bem como à circulação na via pública.

A Organização reserva-se no direito de publicar imagens e/ou vídeos captados durante o desenvolvimento da atividade, pelo que ao inscrever-se os atletas autorizam automaticamente a sua publicação.

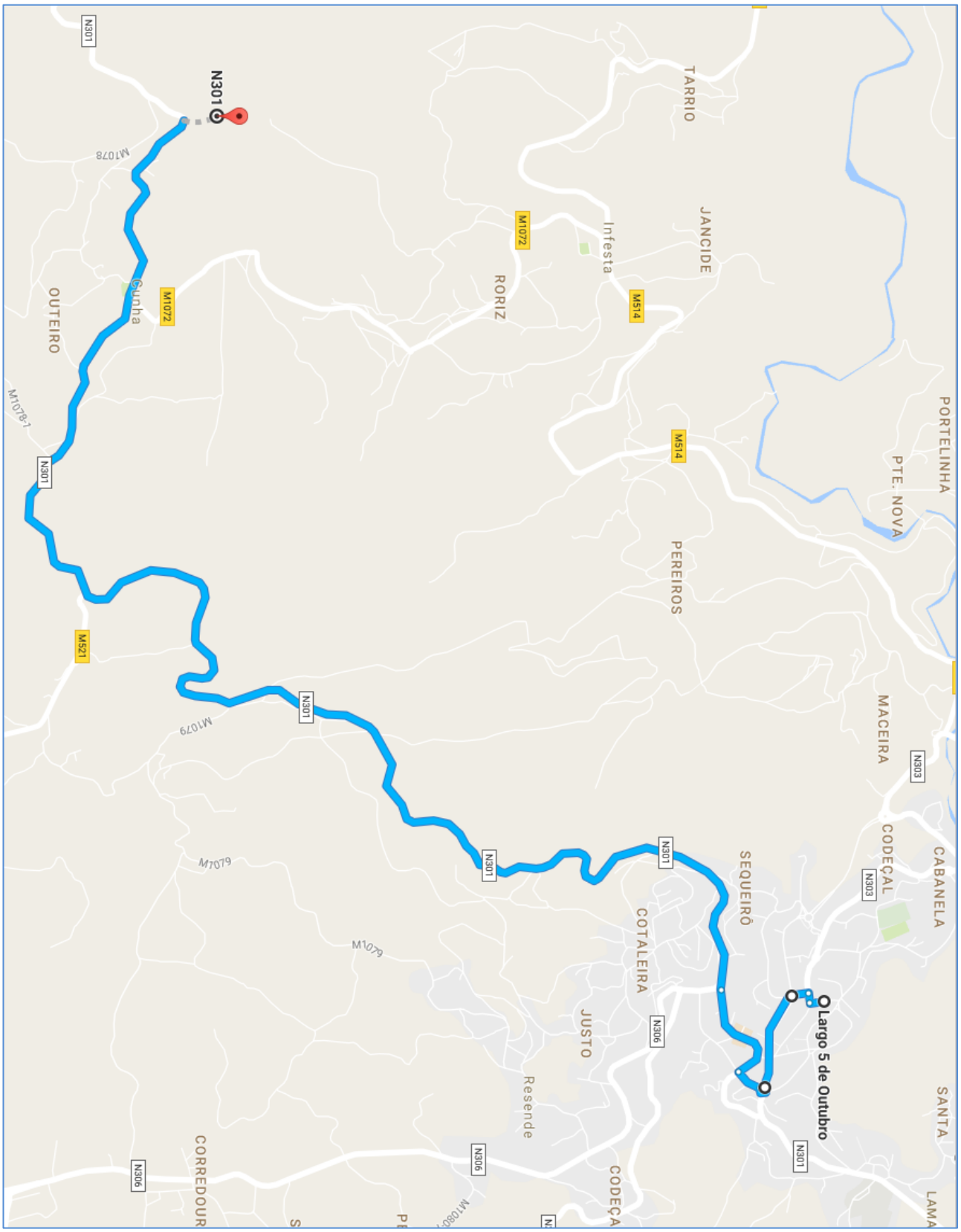
ROADBOOK ZA1 – Percurso Sinalizado



ZA 1 Centro de Educação e Interpretação Ambiental (CEIA, Chã de Lamas Vascões 26,5 km da prova) Roadbook: **https://goo.gl/maps/Mp7ihHCKBQ12**

1	Saída do Paddock – Virar à Direita	10 metros
2	Virar à Esquerda	50 metros
3	Virar à Esquerda – Passar pelo Túnel	200 metros
4	Rotunda Sair na 1.ª Saída	70 metros
5	Nos Bombeiros virar à direita	300 metros
6	Na Rotunda sair na 2.ª Saída	100 metros
7	Na Rotunda sair na 2.ª Saída – EN303 (11 km) – Seguir as placas (Centro de Educação e Interpretação Ambiental) Passar Por Resende/Castanheira/Cristelo/Bico e finalmente Vascões	11 km
8	Em Vascões, ao cimo da reta, Seguir as Placas (Centro de Educação e Interpretação Ambiental)	1,8 km
9	Chegada ao Centro de Educação e Interpretação Ambiental	FIM

ROADBOOK ZA3 – Percurso Sinalizado



ZA 3 – Cunha, junto à EN 301, ao 49,3 km da prova

Roadbook: **https://goo.gl/maps/jFSopDDmdHo**

1	Saída do Paddock – Virar à Direita	10 metros
2	Virar à Esquerda	50 metros
3	Virar à Esquerda – Passar pelo Túnel	200 metros
4	Rotunda Sair na 1.ª Saída	70 metros
5	Nos Bombeiros virar à direita	300 metros
6	Na Rotunda sair na 1.ª Saída (R. Ten. Cor. Cunha Brandão) EN 301	6 km
7	Passar por Resende e depois Cunha - EN301. Depois de Passar a Igreja de Cunha, na curva fechada à esquerda, seguir pelo Caminho Florestal à Direita	100 metros
8	Chegada ao Local da ZA 3	Fim