

---

05 – 08 dezembro 2019  
São Miguel – Açores - Portugal

---

Caderno de Prova POR  
*Race Book* ENG



5ª edição  
5<sup>th</sup> edition



Bem-vindo, atleta.

“Fui para o bosque porque queria viver deliberadamente.  
Queria viver profundamente e sugar todo o tutano da vida.

Para pôr de lado tudo o que não era vida,  
E não, quando estivesse para morrer, descobrir que não tinha vivido.”

Henry David Thoreau em Clube dos Poetas Mortos

2

Aproveitem o dia, despertem para a vida, desfrutem da natureza intacta dos Açores.

*Welcome, athlete.*

*“I went to the woods because I wanted to live deliberately.  
I wanted to live deep and suck out all the marrow of life.*

*To put to rout all that was not life,  
And not, when I had come to die, discover that I had not lived.”*

*Henry David Thoreau in Dead Poet Society*

*Seize the day, wake up to life, enjoy the unspoiled nature of the Azores.*

# EPIC TRAIL RUN AZORES



### 05 DE ABRIL DE 2019

00H00 | *Abertura Inscrições online / Registration online opening* | Website

### 24 DE NOVEMBRO DE 2019

00H00 | *Encerramento Inscrições online / Online Registration closed* | Website

### 28 DE NOVEMBRO DE 2019

15H00 | *Apresentação do evento aos media / Media event presentation* | Açor Arena Sport Center - VFC

### 05 DE DEZEMBRO DE 2019

17H00 | *Abertura do secretariado / Check In open* | Açor Arena Sport Center - VFC

19H00 | *Encerramento do secretariado / Check In closed* | Açor Arena Sport Center - VFC

### 06 DE DEZEMBRO DE 2019

14H30 | *Abertura do secretariado / Check In open* | Açor Arena Sport Center - VFC

16H00 | *Briefing POR/ENG* | Açor Arena Sport Center - VFC

16H30 | *Mesa aberta conduzida / Sharing Experiences by Hugo Borda d'Água* | Açor Arena Sport Center - VFC

19H00 | *Encerramento do secretariado / Check In closed* | Açor Arena Sport Center - VFC

21H00 | *Fast Check in EPIC110* | Açor Arena Sport Center - VFC

21H30 | *Transfer VFC-Nordeste (EPIC110)* | Açor Arena Sport Center - VFC

23H00 | *Partida / Race Start EPIC110* | Vila do Nordeste / Nordeste town

### 07 DE DEZEMBRO DE 2019

05H30 | *Fast Check in EPIC60* | Açor Arena Sport Center - VFC

06H00 | *Transfer VFC - Furnas (EPIC60)* | Açor Arena Sport Center - VFC

07H30 | *Partida / Race Start EPIC60* | Furnas EB1,2,3 / Furnas School

07H30 | *Fast Check in EPIC30 + EPIC15* | Açor Arena Sport Center - VFC

08H00 | *Início do Transfer VFC-Água de Pau (start EPIC30+15)* | Açor Arena Sport Center - VFC

09H00 | *Partida / race start EPIC30* | Vila de Água de Pau Village

09H15 | *Partida / race start EPIC15* | Vila de Água de Pau Village

10H25 | *Chegada 1º atleta / first athlete EPIC15* | Açor Arena Sport Center - VFC

12H30 | *Início do serviço refeição / Meal Service* | Açor Arena Sport Center - VFC

12H30 | *Chegada 1º atleta / first athlete EPIC30* | Açor Arena Sport Center - VFC

13H20 | *Chegada 1º atleta / first athlete EPIC110* | Açor Arena Sport Center - VFC

15H50 | *Chegada 1º atleta / first athlete EPIC60* | Açor Arena Sport Center - VFC

### 08 DE DEZEMBRO DE 2019

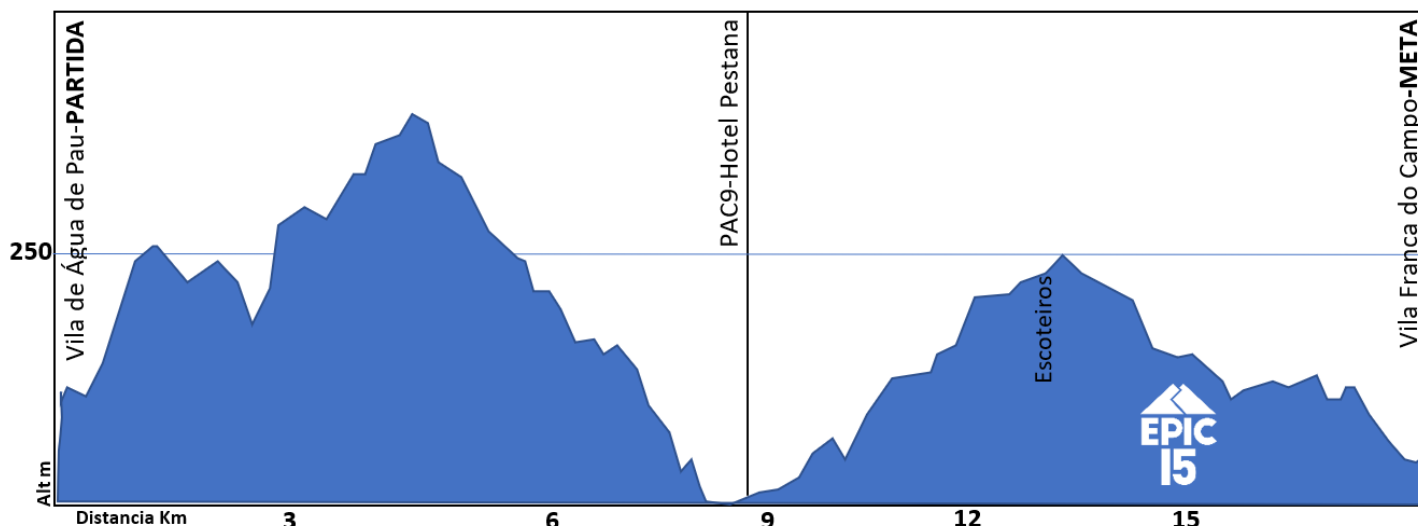
03H00 | *Encerramento da Meta / Finish Line Closed* | Açor Arena Sport Center - VFC

10H00 | *Cerimónia de entrega dos prémios / Award ceremony* | Açor Arena Sport Center - VFC

11H30 | *Encerramento do EPIC / Goodbye EPIC* | Açor Arena Sport Center - VFC

VFC – Vila Franca do Campo (Pavilhão Açor Arena / Açor Arena Sport Center) 37.71662 -25.44064

# AZORES

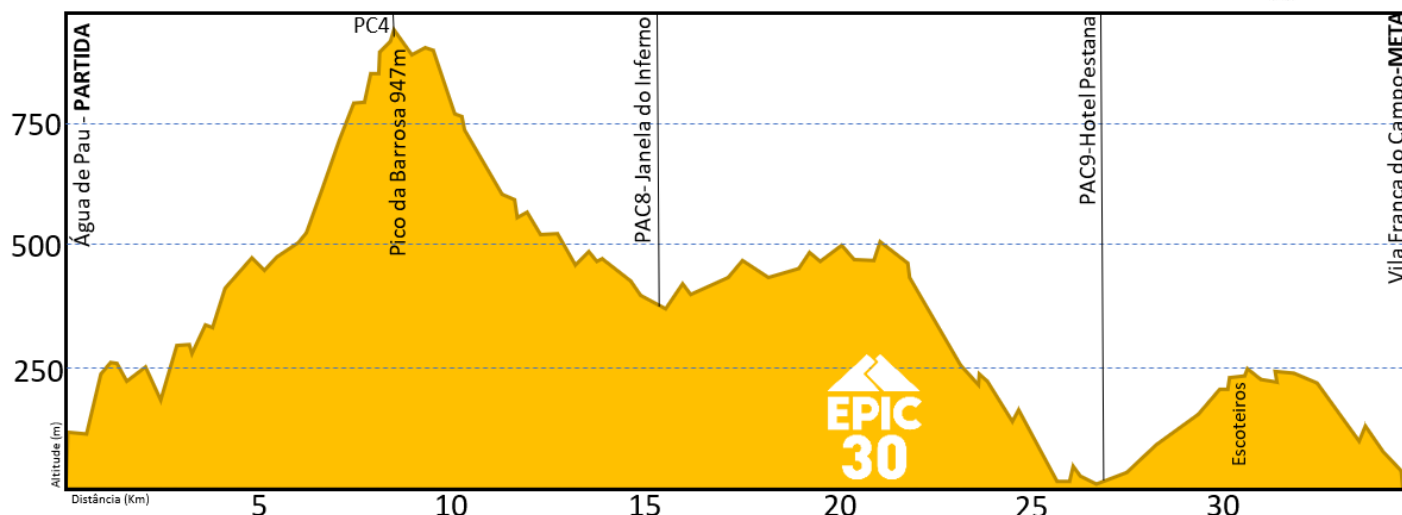


## TABELA DE PASSAGEM / TIME CHART EPIC15

PAC	Nome/Name	KMs	Altitude	Σ D+	Σ D-	Próximo PAC / Next PAC			Time Limit	1º First Athlete	GPS	PAC Type
						Kms	D+	D-				
Partida	Água de Pau	0	111	0	0	8,9	464	554	09h25		37.72084 -25.50868	
PAC9	Hotel Pestana	8,9	16	464	554	7,8	334	298	12h15	10h10	37.71517 -25.46924	L+S+A+PS+AP+RQ
Meta	META - Açor Arena	16,7	41	798	852				15h15	11h05	37.71657 -25.44106	L+S+PS+AP+RQ
						16,7	798	852	Tempo Máximo / Max Time - 6h			

PAC	Posto de Abastecimento e Controlo <i>Supply Check Point</i>	RQ	Refeição Quente <i>Hot Meal</i>	L	Abastecimento Líquido <i>Liquid Supply</i>	SBV	Saco Base Vida <i>Personal Bag</i>
	Assistência Pessoal <i>Personal Assistance</i>		PS		Primeiros Socorros <i>First Aid</i>		S





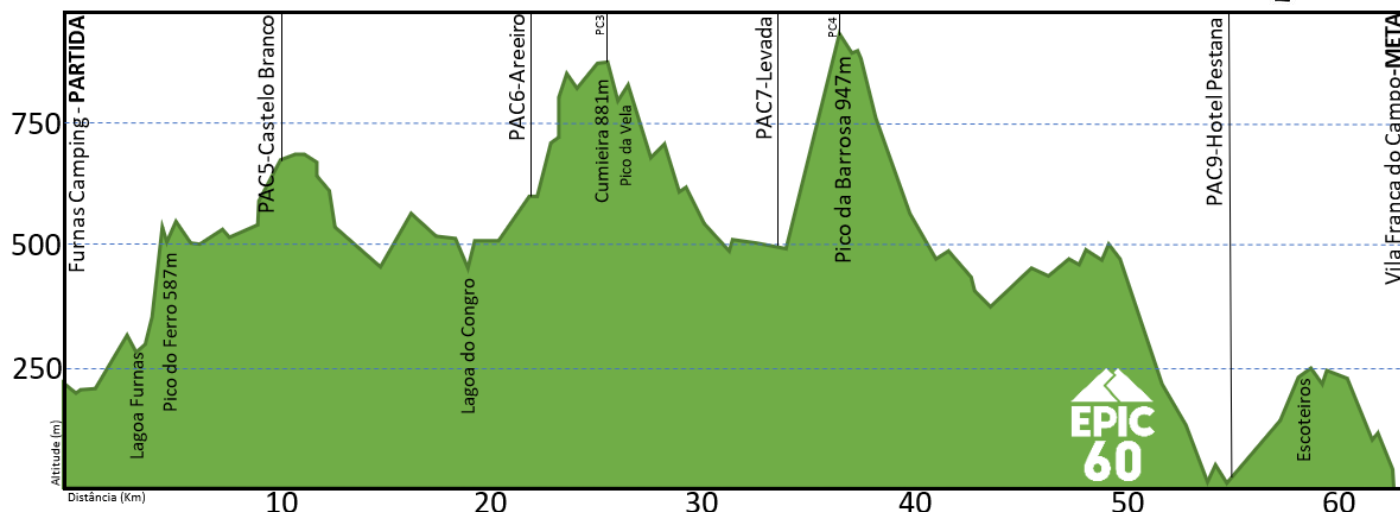
### TABELA DE PASSAGEM / TIME CHART EPIC30

PAC	Nome/Name	KMs	Altitude	Σ D+	Σ D-	Próximo PAC / Next PAC			Time Limit	1º First Athlete	GPS	PAC Type
						Kms	D+	D-				
Partida	Água de Pau	0	111	0	0	14,7	1103	769	09h10		37.72084 -25.50868	
PC4	Pico Barrosa	8,7	936	1017	195						37.75982 -25.49157	
PAC8	Janela do Inferno	14,7	444	1103	769	12,6	346	875	12h20	10h45	37.74937 -25.51495	L+S+A+PS+AP
PAC9	Hotel Pestana	27,3	16	1449	1644	7,8	334	298	14h50	12h15	37.71517 -25.46924	L+S+A+PS+AP
Meta	META - Açor Arena	35,1	41	1783	1942				17h00	13h05	37.71657 -25.44106	L+S+PS+AP+RQ
						35,1	1783	1942	Tempo Máximo / Max Time - 8h			

PAC	Posto de Abastecimento e Controlo	RQ	Refeição Quente	L	Abastecimento Líquido	SBV	Saco Base Vida
	Supply Check Point		Hot Meal		Liquid Supply		Personal Bag
AP	Assistência Pessoal	PS	Primeiros Socorros	S	Abastecimento Sólido	A	Abandono Prova
	Personal Assistance		First Aid		Solid Supply		Abandon Race



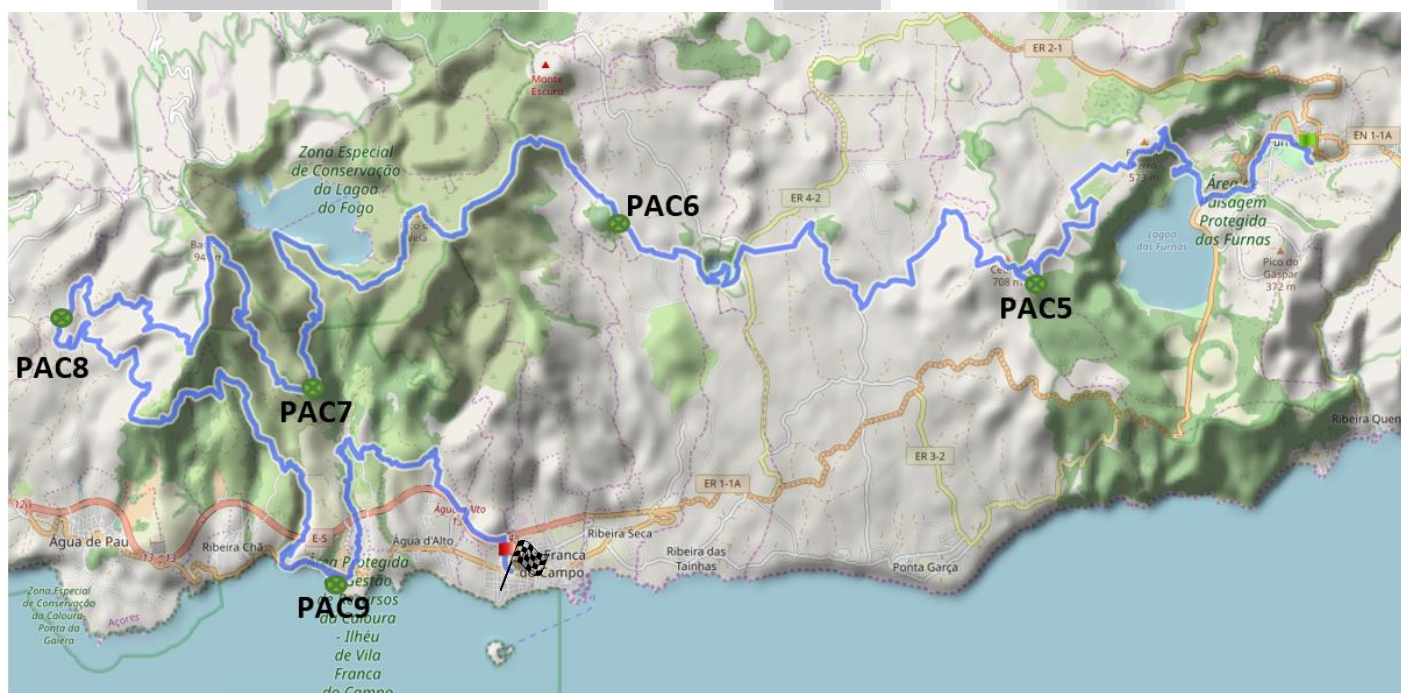
EPIC60 – Rota das Lagoas / Lagoon Route



## TABELA DE PASSAGEM / TIME CHART EPIC60

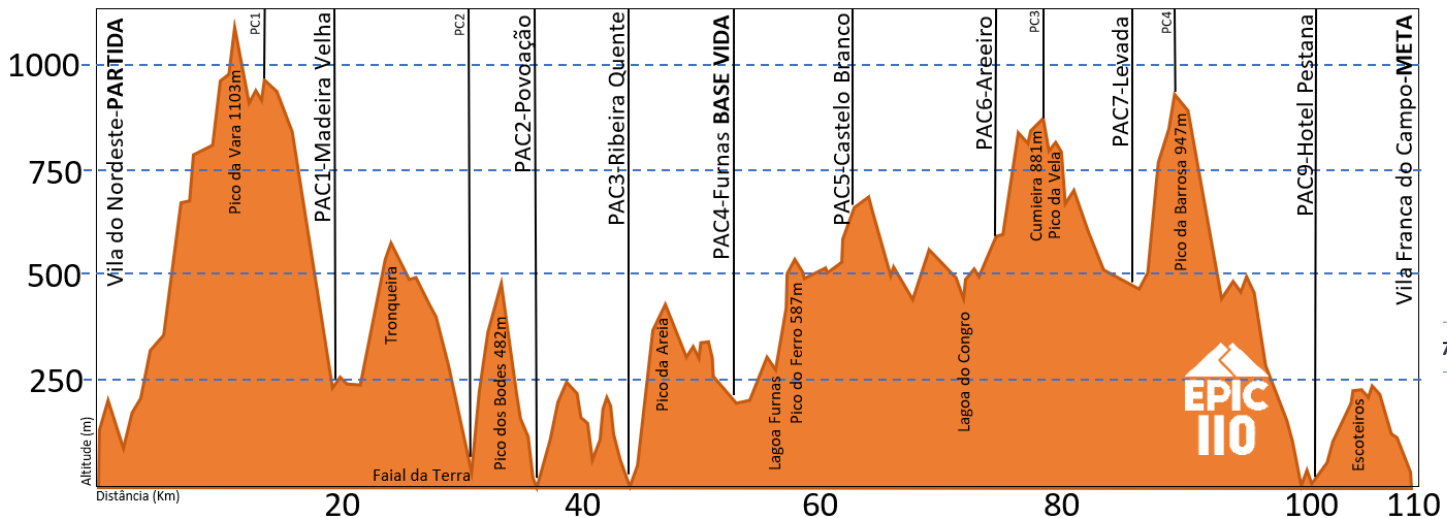
PAC	Nome/Name	KMs	Altitude	Σ D+	Σ D-	Próximo PAC / Next PAC			Time Limit	1º First Athlete	GPS	PAC Type
						Kms	D+	D-				
Partida	Furnas	0	210	0	0	10,6	646	197	07h40		37.76940 -25.31715	
PAC5	Castelo Branco	10,6	668	646	197	11,1	298	379	09h20	08h35	37.75433 -25.35558	L+S+A+PS+AP
PAC6	Areeiro	21,7	576	944	576	11,4	571	655	11h10	09h40	37.76215 -25.42405	L+S+A+PS+AP
PC3	Pico da Vela	25	856	1352	706						37.76097 -25.44897	
PAC7	Levada	33,1	503	1515	1231	9,8	603	662	13h45	11h20	37.74083 -25.47403	L+S+PS+RQ
PC4	Pico Barrosa	37	936	2093	1366						37.75982 -25.49157	
PAC8	Janela do Inferno	42,9	444	2118	1893	12,6	346	875	16h15	13h00	37.74604 -25.51619	L+S+A+PS+AP
PAC9	Hotel Pestana	55,5	16	2464	2768	7,8	334	298	18h45	14h35	37.71517 -25.46924	L+S+A+PS+AP+RQ
Meta	META - Açor Arena	63,3	41	2798	3066				20h30	15h50	37.71657 -25.44106	L+S+PS+AP+RQ
						63,3	2798	3066	Tempo Máximo / Max Time - 13h			

PAC	Posto de Abastecimento e Controlo <i>Supply Check Point</i>	RQ	Refeição Quente <i>Hot Meal</i>	L	Abastecimento Líquido <i>Liquid Supply</i>	SBV	Saco Base Vida <i>Personal Bag</i>
	Assistência Pessoal <i>Personal Assistance</i>		Primeiros Socorros <i>First Aid</i>		Abastecimento Sólido <i>Solid Supply</i>		Abandono Prova <i>Abandon Race</i>



EPIC120 – O Inferno Verde / The Green Hell

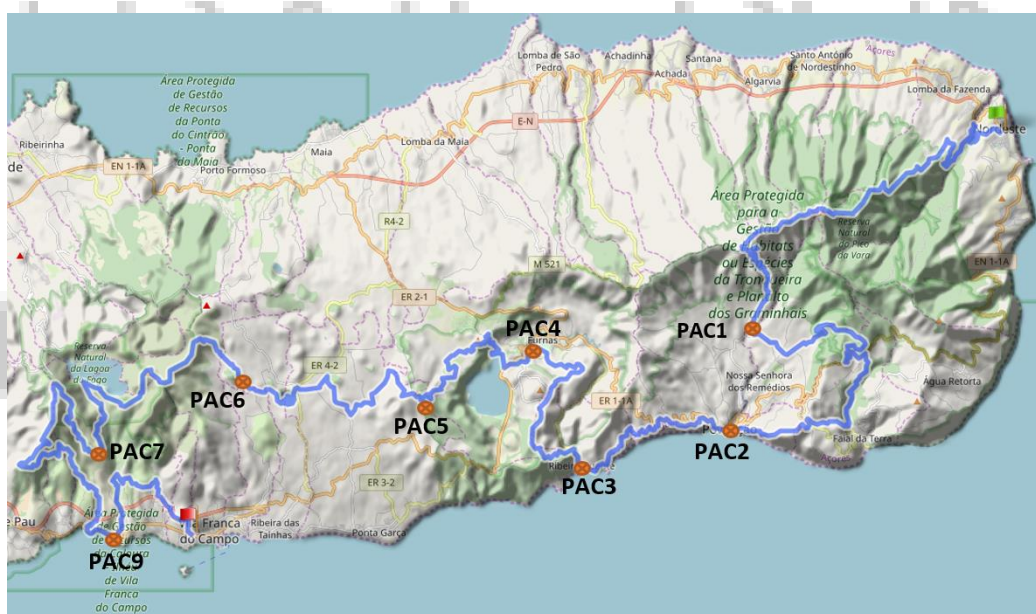
<http://www.epictrailrunazores.com/>  
epictrailrunazores@gmail.com



### TABELA DE PASSAGEM / TIME CHART EPIC110

PAC	Nome/Name	KMs	Altitude	Σ D+	Σ D-	Próximo PAC / Next PAC			Time Limit	1º First Athlete	GPS	PAC Type
						Kms	D+	D-				
Partida	Vila Nordeste	0	154	0	0	20,4	1509	1393	23h10		37.83245 -25.14661	
PC1	Graminhais	14,7	937	1365	569						37.79884 -25.24099	
PAC1	Madeira Velha	20,4	258	1509	1393	16,4	1049	1216	03h30	01h00	37.77691 -25.23690	L+S+A+PS+AP
PC2	Faial da Terra	31,36	40	2101	2202						37.74785 -25.20168	
PAC2	Povoação	36,8	4	2558	2609	7,9	588	660	07h30	03h05	37.74569 -25.24528	L+S+A+PS+AP+RQ
PAC3	Ribeira Quente	44,7	17	3146	3269	8,8	629	439	10h00	04h10	37.73566 -25.29809	L+S+A+PS+AP
PAC4	Furnas (Base Vida)	53,5	209	3775	3708	10,6	646	197	13h30	05h10	37.76940 -25.31715	L+S+A+PS+AP+RQ+SBV
PAC5	Castelo Branco	64,1	668	4421	3905	11,1	298	379	15h30	06h30	37.75433 -25.35558	L+S+A+PS+AP
PAC6	Areiro	75,2	576	4719	4284	11,4	571	655	17h45	07h40	37.76215 -25.42405	L+S+A+PS+AP
PC3	Pico da Vela	79,5	856	5043	4343						37.76097 -25.44897	
PAC7	Levada	86,6	503	5290	4939	15,6	838	1325	21h30	09h30	37.74083 -25.47403	L+S+PS+RQ+AP
PC4	Pico Barrosa	90,7	936	58,7	5057						37.75982 -25.49157	
PAC9	Hotel Pestana	102,2	16	6128	6264	7,8	334	298	01h00	11h50	37.71517 -25.46924	L+S+A+PS+AP+RQ
Meta	META - Açor Arena	110	41	6462	6562				03h00	13h20	37.71657 -25.44106	L+S+PS+AP+RQ
						110	6462	6562	Tempo Máximo / Max Time - 28h			

PAC	Posto de Abastecimento e Controlo	RQ	Refeição Quente	L	Abastecimento Líquido	SBV	Saco Base Vida
	Supply Check Point		Hot Meal		Liquid Supply		Personal Bag
AP	Assistência Pessoal	PS	Primeiros Socorros	S	Abastecimento Sólido	A	Abandono Prova
	Personal Assistance		First Aid		Solid Supply		Abandon Race





## SECRETARIADO / CHECK IN EPIC 2019

### 05 DE DEZEMBRO DE 2019

17H00	Abertura do secretariado / <i>Check In open</i>	Açor Arena Sport Center - VFC
19H00	Encerramento do secretariado / <i>Check In closed</i>	Açor Arena Sport Center - VFC

### 06 DE DEZEMBRO DE 2019

14H30	Abertura do secretariado / <i>Check In open</i>	Açor Arena Sport Center - VFC
19H00	Encerramento do secretariado / <i>Check In closed</i>	Açor Arena Sport Center - VFC
21H00	<i>Fast Check in EPIC110</i>	Açor Arena Sport Center - VFC

### 07 DE DEZEMBRO DE 2019

05H30	<i>Fast Check in EPIC60</i>	Açor Arena Sport Center - VFC
07H30	<i>Fast Check in EPIC30 + EPIC15</i>	Açor Arena Sport Center - VFC

8

No **Fast Check In** o atleta tem a possibilidade de levantar o saco de atleta. É efetuado 30 minutos antes do transfer para a partida de cada corrida.

*At Fast Check In, athletes will have the chance to pick up their athlete bag. It starts 30 minutes prior transfer to the Start Line of each race.*

## BUS TRANSFER EPIC 2019

### 06 DE DEZEMBRO DE 2019

21H30	Transfer VFC-Nordeste (EPIC110)	Açor Arena Sport Center - VFC
-------	---------------------------------	-------------------------------

### 07 DE DEZEMBRO DE 2019

06H00	Transfer VFC – EB1,2,3 Furnas Furnas School (start EPIC60)	Açor Arena Sport Center - VFC
08H00	Início do Transfer VFC-Água de Pau (start EPIC30+15)	Açor Arena Sport Center - VFC



Pavilhão Açor Arena / Açor Arena Sport Center – Vila Franca do Campo – Meta / Finish Line

## SACOS DE META E BASE VIDA / FINISH LINE AND LIFE BASE BAGS





Os atletas da prova EPIC110 têm a possibilidade de, **na partida da vila do Nordeste**, deixar 1 saco de Base Vida + 1 saco Meta. Os atletas das provas EPIC60, EPIC30 e EPIC15 têm opção de entregar um saco de Meta **na partida**. O atleta deverá utilizar o seu próprio saco e utilizar a etiqueta fornecida pela organização devidamente preenchida.

*EPIC110 athletes, at the start in Nordeste town, can drop 1 Life Base bag + 1 Finish Line bag. EPIC60, EPIC30 and EPIC15 athletes, races can drop a Finish Line bag at the start of each race to pick up at Açor Arena Sport Center. The athlete should use his own bag and the label provided by the organization.*

### CHÃO DURO / HARD GROUND

Está previsto *Chão Duro* (dormida em colchão) na cave do Pavilhão Açor Arena - VFC. A higiene pessoal poderá ser realizada nas instalações sanitárias do pavilhão. A organização terá à disposição dos atletas que se inscreveram colchões e mantas, no entanto, recomendamos que o atleta traga o seu saco cama. No final a sala deve ficar limpa e os colchões e mantas arrumados. A organização não se responsabiliza pelos bens materiais deixados no *Chão Duro*.

*Hard Floor (mattress asleep) is possible in the basement of the Açor Arena Sport Center at Vila Franca do Campo. The sanitary facilities of the pavilion can be used. The organization will have available to the registered athletes in this service, mattresses and blankets, however, we recommend that the athlete bring his sleeping bag. At check out the room should be clean and the mattresses and blankets tidy. The organization is not responsible for the material assets left in the Hard Ground.*

05 dezembro	19h00 – 09H00
06 dezembro	A partir das 19h00 / From 7 pm
07 dezembro	Todo o dia / All day and night
08 dezembro	Encerra às 13h00 / Closes at 1 pm

Contacto / Contact: 296 539 390 (Açor Arena Sport Center) – Sr. Mário Costa 962 787 650

### BABYSITTING

Para as provas EPIC30 e EPIC15 a organização tem um serviço de ocupação de tempos livres para crianças dos 4 aos 14 anos. Funciona das 08h00 às 15h00 no pavilhão Açor Arena onde estará indicada a zona de entrega das crianças e o responsável. A criança deverá trazer lanche para meio da manhã e não se preocupe, o almoço da criança fica por nossa conta.

*For the EPIC30 and EPIC15 events the organization provid a babysitting service for children from 4 to 14 years old. It works from 08h00 to 1h00 in the Açor Arena Sport Center. There will be a children drop area. The children should bring snacks for the middle of the morning and do not worry, we offer lunch.*

### BASE VIDA / LIFE BASE – EPIC110

A Base Vida do EPIC110 está montada no PAC4 – Furnas e funciona no Pavilhão Multiusos das Furnas (37,76940 - 25,31715). No local haverá colchões e mantas para descansar, casas de banho e chuveiros, serviço de massagem e refeição quente. Os aletas do EPIC110 têm a possibilidade de enviar um saco para a Base Vida, que será entregue à organização na partida da Vila do Nordeste.

*The EPIC110 Life Base is mounted on PAC4 - Furnas and operates in Furnas Pavilion Multipurpose (37,76940 -25,31715). On-site mattresses and blankets for rest, bathrooms and showers, massage service and a hot meal are available. The EPIC110 athlets can send a bag to Base Life, that will be delivered to the organization upon departure at Nordeste village.*

### ZONA DE META / FINISH LINE– pavilhão Açor Arena

Existem zonas de estacionamento para veículos grátis na área circundante do Açor Arena, nomeadamente no Hiper SolMar (37.71848 -25.44201). Na meta haverá duches, serviço de massagem, zona de alimentação para atletas e serviço de bar para atletas e acompanhantes.

*Athletes will find free car parking in the area surrounding the Açor Arena Pavillion, near SolMar store (37.71848 - 25.44201).. There will be showers at the Açor Arena Sport Center, massage service, Bar service for athletes and companions. A post race meal will be served.*



## SERVIÇO TAXI / TAXI SERVICE

VFC-PD ~20€ Carpool

Praça Táxis Vila Franca do Campo – (00351) 296 582 442

Praça Táxis Ponta Delgada – (00351) 296 302 530

(outros contactos / other contacts VFC: 961 342 148 / 910 302 441 / 962 505 207 / 962 505 246 / 962 374 937)

Preço médio / taxi fare Vila Franca do Campo – Ponta Delgada – 20€

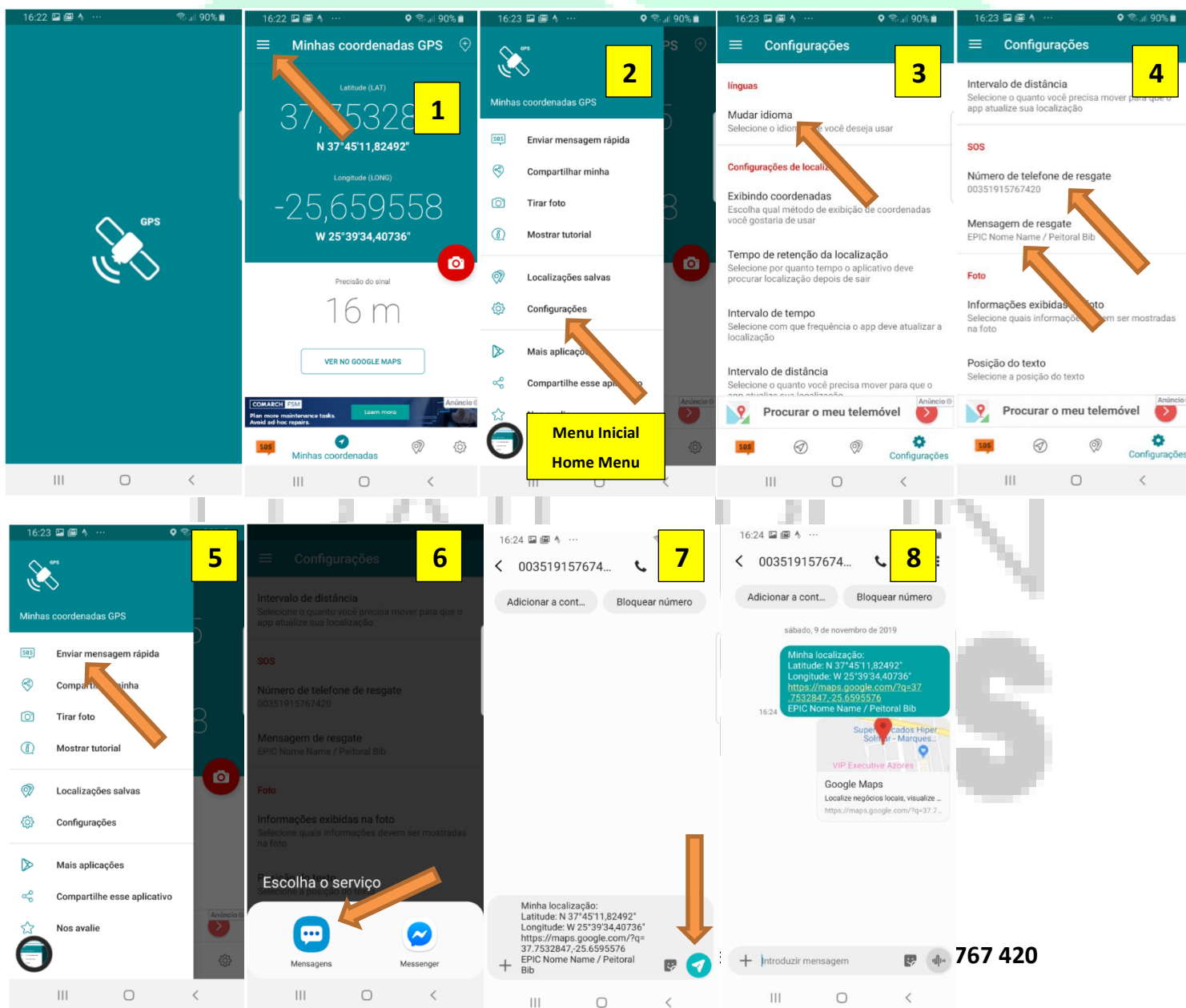
## SEGURANÇA Aplicação para comunicar coordenadas GPS / SAFETY App to communicate GPS coordinates

10

Em caso de acidente, ou urgência, o atleta deve contactar o número SOS que está no peitoral **915 767 420**

A organização aconselha aos atletas instalar a app **Minhas Coordenadas GPS** (Android e IOS) que permite enviar SMS com a coordenada do local onde o atleta se encontra.

Instalar a app (sujeito a anúncios) / No menu inicial Clicar nas 3 barras **1** / Clicar em Configurações **2** / LINGUAS - Mudar o idioma (caso necessário) **3** / SOS – Numero de telefone de resgate (alterar para o telefone SOS EPIC **915 767 420**) **4** / SOS – Mensagem de resgate (colocar **nome e nº Peitoral**) **4** / Voltar ao menu inicial - Seleccionar Enviar Mensagem Rápida **5** / Seleccionar serviço Mensagens **6** / Clicar enviar **7** / Mensagem enviada **8**





The organization recommends athletes to install the **Minhas Coordenadas GPS** app (Android and IOS) which allows you to send SMS with the coordinate of the place where the athlete is.

Install the app (subject to ads) / At Home Menu Click 3 bars **1** / Click Settings **2** / LANGUAGES (Lingua) - Change Language (if required) **3** / SOS - Rescue Phone Number (change to SOS EPIC **00351 915 767 420** phone) **4** / SOS - Rescue Message (put **name** and **bib number**) **4** / Return to the Home Menu - Select Send Quick Message **5** / Select Messages Service **6** / Click send **7** / Message sent **8**

### SEGURANÇA Aplicação para carregar o percurso / SAFETY App for track upload

A organização está sujeita a falhas na marcação do percurso que podem ser devido às condições climáticas ou atos de vandalismo. O atleta deve ter ao seu alcance uma forma de minimizar esta possibilidade. Existem várias aplicações disponíveis para levar o percurso no seu smartphone. Referimos 2 “Viewranger” e “Locus Map”. Muitos dos relógios desportivos mais evoluídos permitem a leitura do track.

The organization is subject to route marking failures which may be due to weather conditions or acts of vandalism. The athlete should have at his / her disposal a way to minimize this possibility. There are several applications available to take the track on your smartphone. We refer 2 “Viewranger” and “Locus Map”. Many of the most advanced sports watches allow track reading.

### MATERIAL OBRIGATÓRIO / MANDATORY EQUIPMENT

	EPIC110	EPIC60	EPIC30	EPIC15
Peitoral (fornecido pela organização) –visível durante a totalidade do percurso / Race bib (provided by the organization) visible during the entire race.	X	X	X	X
Mochila ou equipamento similar / Backpack or similar equipment	X	X	X	
Depósito de água ou equivalente de 1 litro de capacidade/ Water tank or equivalent of 1 litre capacity.	X	X	X	
Depósito de água ou equivalente de 0.5 litro de capacidade / Water tank or equivalent of 0.5 litre capacity.				X
Manta térmica / Survival blanket	X	X	X	
Banda elástica ou ligadura / Elastic band or bandage	X	X		
Casaco impermeável / Waterproof jacket	X	X	X	
Telemóvel operacional (com saldo e bateria suficientes) / Operational phone (with credit and enough battery)	X	X	X	X
Alimentação de reserva / Food reserve	X	X		
Apito / Whistle	X	X	X	
Copo (a organização não cederá copos nos abastecimentos) / Personal portable cup (the organization will not supply cups)	X	X	X	X
2 Lanternas ou Frontais, com pilhas de substituição / 2 Flashlights/Headlamps, with replacement batteries	X			
Lanterna ou Frontal / Flashlight or Headlamp		X		
Luz traseira vermelha (pisca-pisca) – colocar nas costas do atleta durante o período noturno. / Red tail light (flasher) – placed on the back of the athlete, during the night	X			

O Material obrigatório será verificado na partida da prova. / The Mandatory Equipments will be checked at the start of each race.

### RECOMENDAÇÕES / RECOMMENDED MATERIAL



Recomendamos: Bastões; Calças compridas, que no mínimo cubram o joelho (na mochila); Luvas; Boné (Gola); Muda de roupa; Protetor solar; Quantia em numerário (para fazer face a algum imprevisto); Medicamentos. Dependendo das condições climáticas. Encorajamos os atletas a trazer o track do percurso no relógio, uma vez que as condições climáticas podem ser desfavoráveis e atos de roubo de fitas podem acontecer.

*We recommend: Walking poles; Long running trousers which cover the knees completely (backup); Cap (Buff); spare cloth; Sun cream; Cash amount (to deal with any complications), medicines, gloves. Depending on weather conditions. We encourage athletes to bring the GPS track of the course on the clock because weather conditions can be unfavorable and marks can be stolen from the course.*

### **DESISTÊNCIAS / WITHDRAWAL**

As desistências deverão ser efetuadas, preferencialmente, nos Postos de Controlo (PAC ou PC). A organização, dentro das suas possibilidades, providenciará a recolha do atleta assim que seja possível. Não recomendamos a desistência no PAC7 – Levada, devido à dificuldade de acesso.

Se foi ultrapassada a barreira horária, o atleta será impedido, pelo chefe de posto, de prosseguir a prova. O chefe de posto pode também impedir a continuação do atleta caso verifique que este não demonstra condição física para continuar ou se verificar que o atleta não vai conseguir cumprir o tempo para a próxima barreira horária.

*Withdrawal should be carried out, preferably, in the Control Points (PAC or PC). The organization, within its means, will arrange the athlete pick up as soon as possible. We do not recommend abandon the race on PAC9 - Levada, due to the difficulty of access.*

*If the time limit has been exceeded, the athlete will be barred by the Chief Station from continuing the race. The Chief Station may also stop athlete to continue the race if he or she does not demonstrate physical condition to continue or if the athlete is unable to get in time for the next PAC.*

### **SEGURO ACIDENTES PESSOAIS / INSURANCE**

Cada atleta está coberto por um seguro de acidentes pessoais de acordo com o decreto lei 10/2009. Tem franquia de 90€ a cargo do sinistrado. Se for transportado durante a prova, ou tiver que se dirigir pelos meios próprios para o hospital, deve pagar todas as despesas e solicitar ao médico um relatório. Atenção: não necessita de dar o número da apólice ao hospital pois quem vai pagar as despesas é o sinistrado que depois será reembolsado do valor despendido deduzida da caução, se der o número da apólice ou se referir que o acidente foi na prova o hospital pode aumentar os valores. Os impressos e o número da apólice assim como o valor da caução do seguro, serão dados por nós quando nos comunicar o acidente.

Each athlete is covered by personal accident insurance in accordance with Portuguese Law Decreto Lei 10/2009. It has an insurance franchise of 90 € in charge of the victim. If you are transported during the race, or have to drive yourself to the hospital, you must pay all expenses and ask the doctor for a report. Please note: you do not need to give the insurance number to the hospital, as the person who will pay the expenses is the injured party who will then be reimbursed for the amount deducted from the security deposit, if you give the policy number or if the accident is the proof the hospital may enhance values. The forms and insurance number as well as the value of the insurance deposit will be given by us when you report the accident.

### **MESA ABERTA / SHARING EXPERIENCES**

Mesa aberta liderada pelo Hugo Borda d'Água (speaker da prova) com participação da atleta e treinadora Ester Alves.

*Open table led by Hugo Borda d'Água (race speaker) with the participation of athlete and trainer Ester Alves.*

### **OUTROS / OTHER RECOMMENDATIONS**

O atleta que inicie a sua prova com os bastões deverá levar os mesmos até ao final.

Será disponibilizado um guia do acompanhante com as coordenadas GPS dos locais onde os atletas podem ser acompanhados.

Cada atleta terá uma pulseira da prova que permite apanhar o autocarro para a partida.



O peitoral terá 4 cantos recortáveis: DNF (Did Not Finished) para desistências + 1 bebida + 1 bebida + 1 refeição  
A leitura deste caderno de prova não dispensa o conhecimento do regulamento de prova.  
Será disponibilizado, via Facebook e no site oficial site o link para seguir o atleta online.  
Haverá rede wi-fi disponível para os atletas na meta em Vila Franca do Campo.

*The athlete who starts his race with poles must carry them to the end of the race.*

*There will be available a companion guide (POR only) with GPS coordinates for personal assistance and to follow athletes during the race.*

*Each athlete will receive a race bracelet that allows them to take the bus to the start.*

*The bib will have 4 cut-off corners: DNF (Did Not Finished) for dropouts + 1 drink + 1 drink + 1 meal*

*Reading this race book does not excuse have knowledge of the event regulation.*

*At Facebook and in our official site, a link will be available to follow athletes online.*

*There will be wi-fi network available for the athletes in the finish at Vila Franca do Campo.*

13

## CONTACTOS / CONTACTS

Direção de Prova – aspetos técnicos / *Race Director – Technical Details*

epictrailrunazores@gmail.com

Luís Onça – 00351 966 366 471

Carlos Martins – 00351 916 469 388

Organização - aspetos Logísticos / *Organization - Logistics*

associacaoportasdomar@gmail.com

Associação Portas do Mar (APM) – 00351 296 281 500

Inscrições e Cronometragem / *Registrations and Timing*

STOP AND GO – [geral@stopandgo.com.pt](mailto:geral@stopandgo.com.pt) / 00351 963947534

## MARCAÇÃO DO PERCURSO / ROUTE MARKS





Percurso de Corrida / Aproximação PAC / Mudança de direção / Bandeirola de sinalização / fita sinalização / Perigo / Vista panorâmica / Refletor.

*Race route sign / approaching PAC / Turn sign / Small triangle flag / white strip / Panoramic view sign / Danger / Reflector.*

### **EQUIPA ÉPICA / EPIC TEAM**

**Direção de Prova / Race Director:** Carlos Martins e Luís Onça; **Segurança / Safety:** Alcino Pires (coordenador), Diogo Caetano e Hamilton Cruz; **Coordenação abastecimentos / Supplies coordination:** José Calado e João Francês; **Secretariado / Check in:** Roberto Dutra (coordenação) e Ivone Cansado; **Inscrições e Cronometragem / Registration and Timing:** STOP AND GO – André Duarte; **Back Office:** Vera Tavares e Teresa Franco; **Speaker:** Hugo Água; **Logística / Logistics:** Bruno Duarte, Pedro Duarte e Vitor Santos; **Fotografia / Photography:** Alcino Pires; **Equipa de Campo / Field team:** Carlos Figueiredo, Hamilton Cruz, Renato Medeiros, Manuel Madruga, Miguel Madruga, Marco Molha, Bruno Esteves, Nuno Janela, João, Alcino Pires, Saulo Machado, Arsénio Santos e Pedro França; **Merchandising:** Nuno Janela; **Transportes / Transfers:** Roberto Dutra e Ivone Cansado; **Coordenação Equipa Médica / Medical Team:** Vitor Costa.

14

### **ANEXOS – Termo de Responsabilidade + Procuração / ATTACHMENTS - Term of responsibility**

Termo de responsabilidade – cada atleta deve trazer o termo de responsabilidade, devidamente preenchido e entregar no secretariado.

Procuração – caso o atleta não possa levantar o seu peitoral tem possibilidade de passar uma procuração, habilitando outrem a levantar o saco de atleta. A procuração deve vir acompanhada da identificação do atleta que passa a procuração. A organização não envia o saco do atleta.

*Term of responsibility - each athlete must bring the term of responsibility, duly filled out and delivered it in the check in desk.*

EPIC  
TRAIL RUN  
AZORES



DORSAL Nº: \_\_\_\_\_



15

## TERMO DE RESPONSABILIDADE

Eu, \_\_\_\_\_, nascido em \_\_\_ /\_\_\_ /\_\_\_\_\_, portador do B.I./C.C. n.º: \_\_\_\_\_, maior de idade, abaixo-assinado, declaro que desconheço qualquer impedimento de ordem física ou psicológica à minha participação, no dia 7 DE DEZEMBRO 2019, no **EPIC TRAIL RUN AZORES**, cujo regulamento e informações divulgadas sou conhecedor na íntegra e que a minha participação é da minha inteira e exclusiva responsabilidade, não podendo exigir à organização qualquer responsabilidade criminal ou civil, por quaisquer danos físicos, morais ou materiais que ocorram durante a atividade, nas quais esteja envolvido direta ou indiretamente, que excedam a cobertura do seguro da atividade.

A ASSINATURA DA PRESENTE DECLARAÇÃO DE EXCLUSÃO DE RESPONSABILIDADE SIGNIFICA QUE O SEU CONTEÚDO FOI LIDO, COMPREENDIDO E ASSUMIDO INTEGRALMENTE.

\_\_\_\_\_, de \_\_\_\_\_ de 2019

\_\_\_\_\_  
(assinatura)



BIB N°: \_\_\_\_\_

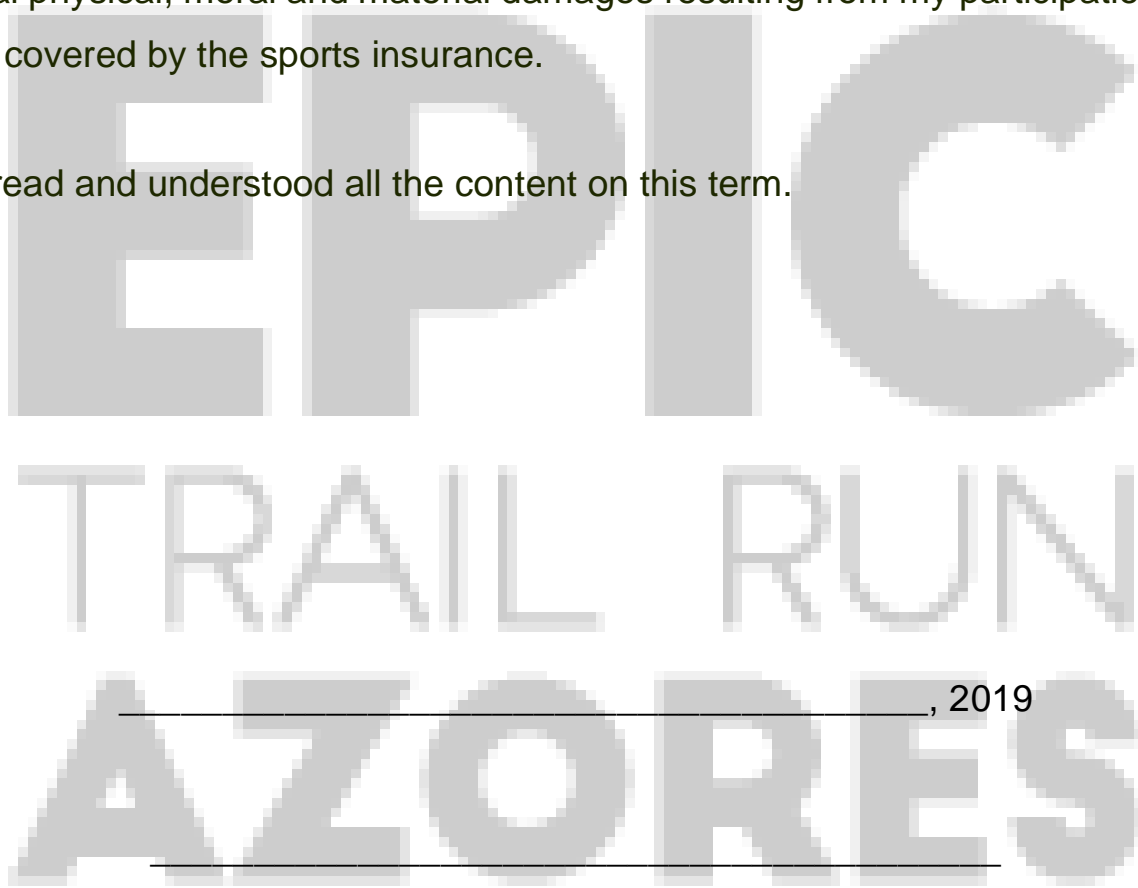


### TERM OF RESPONSABILITY

I, \_\_\_\_\_

\_, born on \_\_\_\_\_ with the identity card no, declare being physically and mentally able to participate in Epic Trail Run Azores, on 7<sup>th</sup> December: I also declare being aware of the regulation of this race. I am totally responsible for my participation, for I should not demand the organization any responsibilities for eventual physical, moral and material damages resulting from my participation which are not covered by the sports insurance.

I have read and understood all the content on this term.



\_\_\_\_\_, 2019

(signature)





DORSAL Nº: \_\_\_\_\_



17

## Procuração

Eu, \_\_\_\_\_, nascido em \_\_\_ /\_\_\_ /\_\_\_\_\_,  
portador do B.I./C.C. n.º: \_\_\_\_\_, maior de idade, abaixo-assinado, declaro que  
autorizo

\_\_\_\_\_, portador do B.I./C.C. n.º:  
\_\_\_\_\_, a levantar o meu saco de atleta para o **EPIC TRAIL RUN AZORES 2019**.

A ASSINATURA DA PRESENTE DECLARAÇÃO ILIBA A ORGANIZAÇÃO DE QUALQUER  
RESPONSABILIDADE DO USO INDEVIDO DO PEITORAL.

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2019

\_\_\_\_\_  
(Procurado - assinatura do dono do peitoral)

\_\_\_\_\_  
(assinatura do procurador)

PS – este documento deve vir acompanhado da identificação (ex cartão de cidadão) do procurado.