
07 – 09 dezembro 2018
São Miguel – Açores - Portugal

Caderno de Prova POR
Race Book ENG



4ª edição
4th edition



MENSAGEM DA ORGANIZAÇÃO / ORGANIZATION MESSAGE

Bem-vindo, atleta ao ÉPICO Trail Run Azores.

Trabalhamos para que o EPIC seja um evento que vos fique no coração e na alma, com o desejo de esperar que ainda faltam 12 meses para a próxima edição.

Seja qual for a distância a que te propuseste, decerto cheia de experiências sensoriais, esperamos que no final da aventura cada um possa ser embaixador destes trilhos atlânticos.

Aos que desafiaram a prova rainha, o EPIC120, propomos-vos descobrir a outrora chamada décima ilha do arquipélago, a Vila do Nordeste, tal era o isolamento, que se engalanou para o EPIC. Os atletas partem à descoberta do Pico da Vara, ponto mais alto da ilha, os trilhos soberbos do Faial da Terra e a vila piscatória da Ribeira Quente no concelho da Povoação e seguir com os do EPIC60, já na Vila das Furnas.

Os bravos do EPIC60 vão vivenciar o odor do enxofre nas caldeiras dos cozidos das Furnas, as vistas da lagoa no Pico do Ferro e do Castelo Branco, a descoberta da secreta Lagoa do Congro, o inóspito Pico da Vela e a levada da Lagoa do Fogo, juntando-se, de seguida, ao EPIC30.

As vistas do monumento que é a Lagoa do Fogo vão ser apreciadas em primeira mão pelos runners do EPIC30 que, de seguida, se aventuram pela rota da água nos trilhos da Janela do Inferno, no concelho da Lagoa. Os cavaleiros do EPIC120, EPIC60 e EPIC30 agrupam-se quase no cimo do Pico da Barrosa.

E para os *Trail Lovers* do EPIC15, ficam-vos reservados os trilhos de Água de Pau e Ribeira Chã, a estreia na passagem da areia da praia de Água d'Alto e o cultural trilho das 4 fábricas da Luz, antes de avistar Vila Franca do Campo e a meta no pavilhão Açor Arena.

Pensamos serem os ingredientes certos para um, ou dois dias, bem passados nos trilhos Açorianos. Despertem para a vida, desfrutem da natureza intacta.

Esta equipa do EPIC espera por ti na meta do Açor Arena, situada na primeira capital da ilha, Vila Franca do Campo, terra do São João, do ilhéu e das queijadas da Vila. Arriscamo-nos a dizer: até à partida, vemo-nos na meta e encontramos-nos já na próxima edição.

Welcome, athlete to the EPIC Trail Run Azores.

We have worked to turn EPIC an event that will stay in your heart and soul, with the desire for you to hope that are still missing 12 months before the next edition.

Whatever distance you have proposed yourself, it will certainly be an emotional experience, hoping that at the end of the adventure each one can be ambassador of these Atlantic routes.

To those who challenged the queen's race, EPIC120, we propose to discover the once called 10th island of the archipelago, the Nordeste Village, such was the isolation. The village of the Northeast has adorned for this EPIC race. Athletes will discover the Pico da Vara mountain, highest point of the island, the superb rails of Faial da Terra and the fishing village of Ribeira Quente in the municipality of Povoação and follow with those of EPIC60, already in Furnas village.

The brave ones from the EPIC60 race will experience the smell of sulfur in Furnas lagoon hot springs, were is underground cooked the famous Cozido das Furnas. Than head uphill to the views of the this lagoon in Pico do Ferro and Castelo Branco, discover the secret Congro Lagoon, the inhospitable Pico da Vela moutain and the Levada (water channel) of Lagoa do Fogo, joining EPIC30 race.

The views of this monument that is Lagoa do Fogo (Fire Lagoon) will be appreciated firstly by the runners of the EPIC30 who then venture along the water route on the rails of the Janela do Inferno (Window from hell), in the municipality of Lagoa. Knights of EPIC120, EPIC60 and EPIC30 will gather almost at the top of Pico da Barrosa mountain.

And for the EPIC15 Trail Lovers, there are firstly reserved the rails of Água de Pau and Ribeira Chã, the debut in the passage at the sand of the beach of Água d'Alto and the cultural rail of the 4 Fábricas da Luz (four factories of Light), before the view of Vila Franca do Campo and the finish line at the Açor Arena pavilion.

We think those are the right ingredients for a day, or two, well spent on the Azorean rails. Prepare yourself, awake for life, enjoy the Azorean pure nature.

This EPIC team is waiting for you at the race end in Vila Franca do Campo, the first capital of the island, land of Saint John traditions, the Ilhéu (islet) and famous Queijadas (cake) da Vila. We dare to : see you at the finish line, and hopefully set a date for the next edition.

**PROGRAMA / PROGRAM EPIC 2018****15 DE JUNHO DE 2018**

00H00	Abertura Inscrições online / Registration online opening	Website
-------	--	---------

25 DE NOVEMBRO DE 2018

00H00	Encerramento Inscrições online / Registration online closing	Website
-------	--	---------

28 DE NOVEMBRO DE 2018

15H00	Apresentação do evento aos media / Media event presentation	Pavilhão do Mar - PDL
-------	---	-----------------------

6 DE DEZEMBRO DE 2018

17H00	Abertura do secretariado / Check In opening	Pavilhão do Mar - PDL
-------	---	-----------------------

19H00	Briefing	Pavilhão do Mar - PDL
-------	----------	-----------------------

20H00	Encerramento do secretariado / Check In closing	Pavilhão do Mar - PDL
-------	---	-----------------------

7 DE DEZEMBRO DE 2018

14H00	Abertura do secretariado / Check In opening	Pavilhão do Mar - PDL
-------	---	-----------------------

16H00	Encerramento do secretariado / Check In closing	Pavilhão do Mar - PDL
-------	---	-----------------------

20H00	Abertura Iluminação de Natal / Christmas decoration opening	Vila do Nordeste
-------	---	------------------

20H15	Transfer PDL-VFC EPIC120	Pavilhão do Mar - PDL
-------	--------------------------	-----------------------

20H30	Fast Check in EPIC120	Pavilhão Açor Arena - VFC
-------	-----------------------	---------------------------

20H30	Animação Musical / Party: Emanuel & Alexandra /	Vila do Nordeste
-------	---	------------------

21H00	Transfer VFC-Nordeste (EPIC120)	Pavilhão Açor Arena - VFC
-------	---------------------------------	---------------------------

22H00	Animação Musical / Party: Stereo Mode	Vila do Nordeste
-------	---------------------------------------	------------------

8 DE DEZEMBRO DE 2018

00H00	Partida / Race Start EPIC120	Vila do Nordeste
-------	------------------------------	------------------

00H30	Animação Musical / Party: DJ Antoin C	Vila do Nordeste
-------	---------------------------------------	------------------

04H45	Transfer PDL-VFC EPIC60	Pavilhão do Mar - PDL
-------	-------------------------	-----------------------

05H00	Fast Check in EPIC60	Pavilhão Açor Arena - VFC
-------	----------------------	---------------------------

05H30	Transfer VFC-Furnas Camping (start EPIC60)	Pavilhão Açor Arena - VFC
-------	--	---------------------------

07H00	Partida / Race Start EPIC60	Furnas Camping
-------	-----------------------------	----------------

07H15	Transfer PDL-VFC EPIC30+15	Pavilhão do Mar - PDL
-------	----------------------------	-----------------------

07H30	Fast Check in EPIC30 + EPIC15	Pavilhão Açor Arena - VFC
-------	-------------------------------	---------------------------

08H00	Transfer VFC-Água de Pau (start EPIC30+15)	Pavilhão Açor Arena - VFC
-------	--	---------------------------

09H00	Partida / race start EPIC30 + EPIC15	Vila de Água de Pau
-------	--------------------------------------	---------------------

10H30	Chegada 1º atleta / first athlete EPIC15	Pavilhão Açor Arena - VFC
-------	--	---------------------------

12H30	Chegada 1º atleta / first athlete EPIC30	Pavilhão Açor Arena - VFC
-------	--	---------------------------

13H35	Chegada 1º atleta / first athlete EPIC60	Pavilhão Açor Arena - VFC
-------	--	---------------------------

13H20	Chegada 1º atleta / first athlete EPIC120	Pavilhão Açor Arena - VFC
-------	---	---------------------------

9 DE DEZEMBRO DE 2018

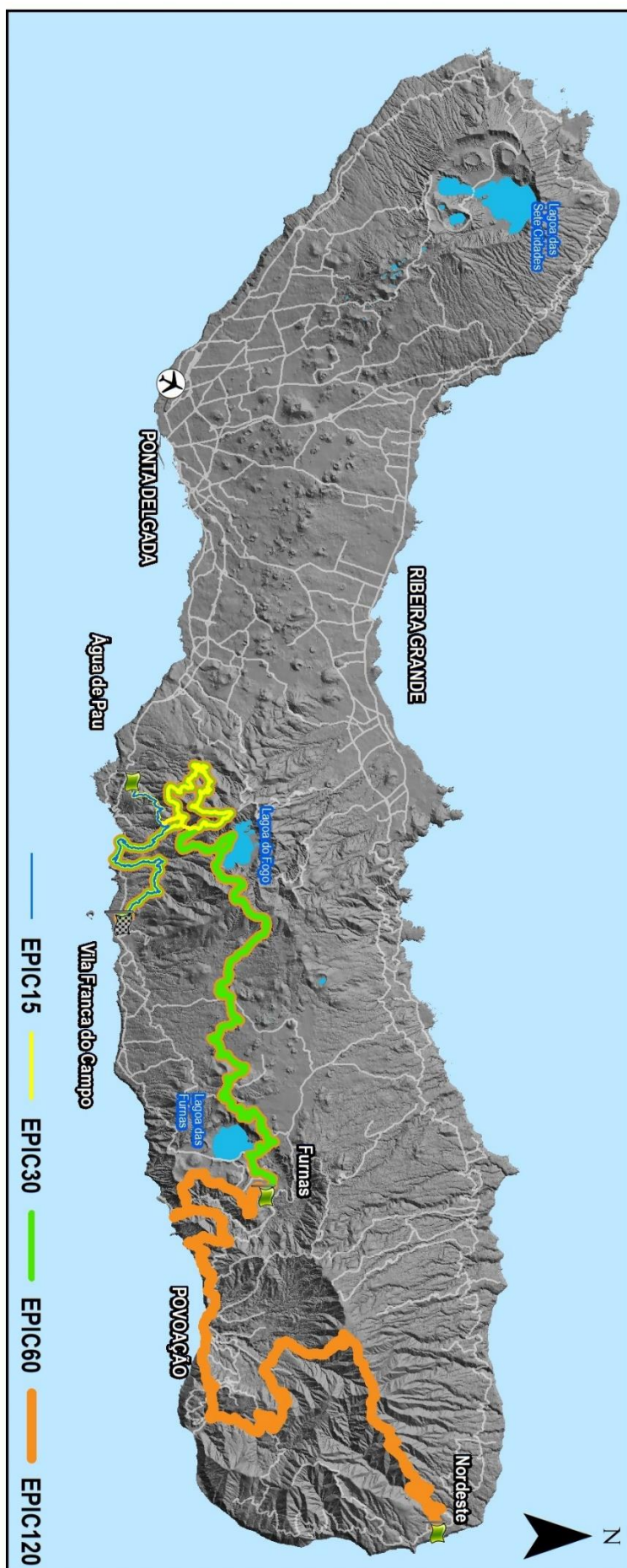
06H00	Encerramento da Meta / Finish Line Closing	Pavilhão Açor Arena - VFC
-------	--	---------------------------

10H30	Cerimónia de entrega dos prémios / Award ceremony	Pavilhão Açor Arena - VFC
-------	---	---------------------------

11H30	Encerramento EPIC / Goodbye EPIC	Pavilhão Açor Arena - VFC
-------	----------------------------------	---------------------------

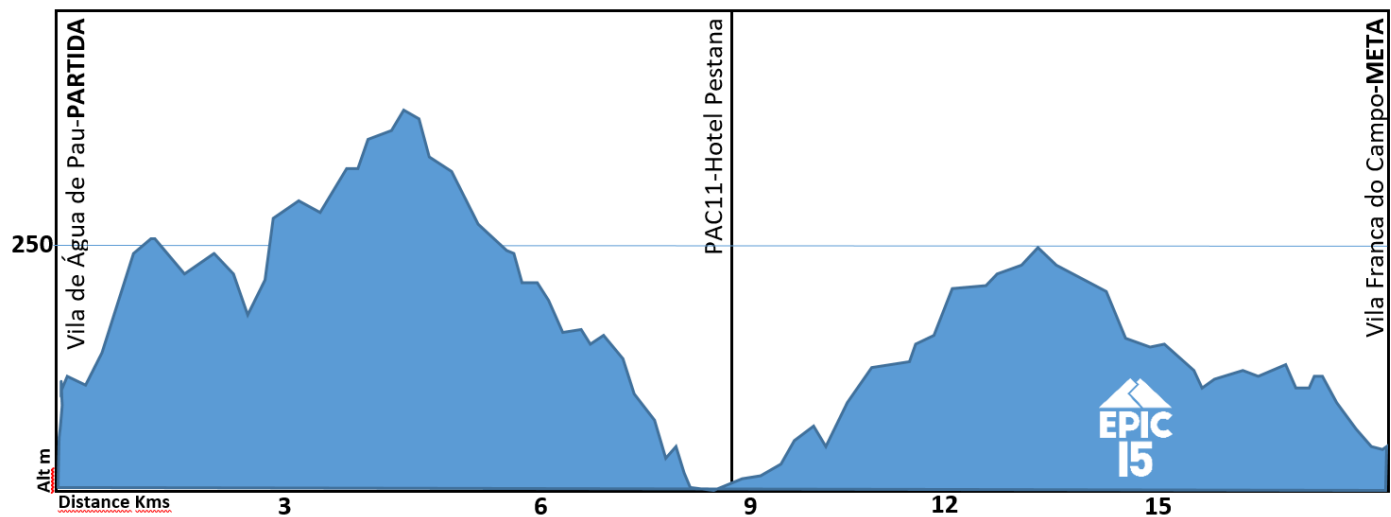
PDL – Ponta Delgada

VFC – Vila Franca do Campo





EPIC15 – Trail Lovers



5

Tabela de passagem / Time chart

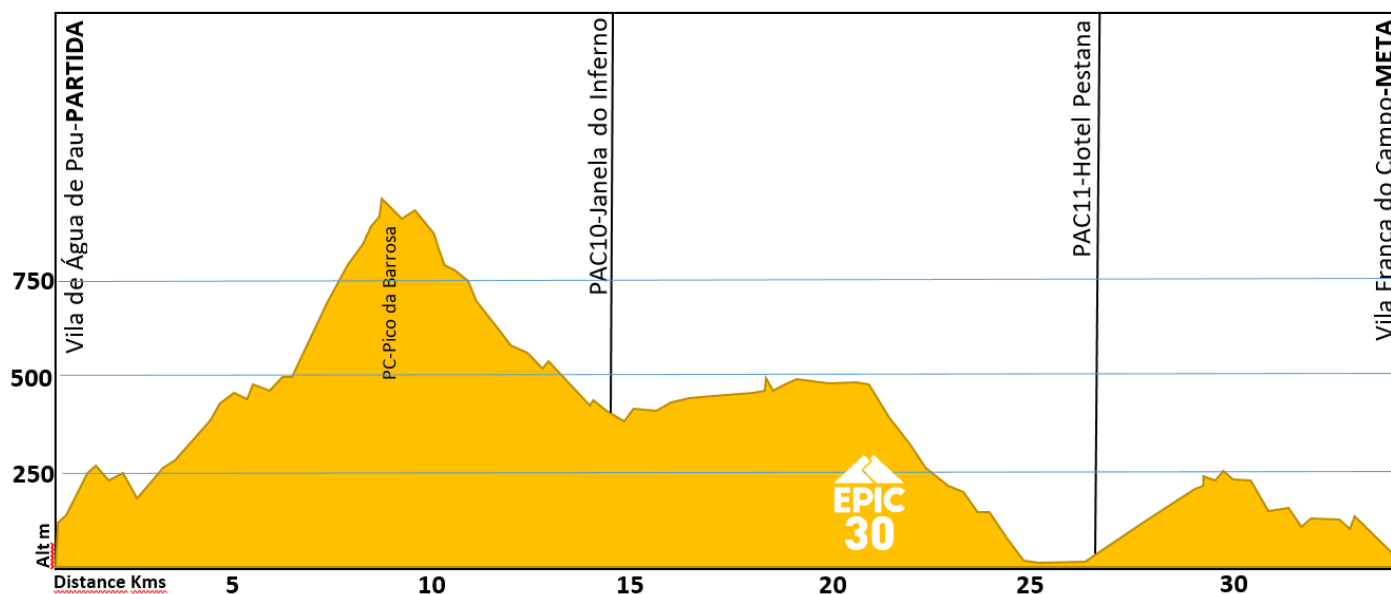
PAC	Nome / Name	EPIC15 - Tempo máximo / Time limit 06h											
		Km	Altitude	Σ D+	Σ D-	Próximo PAC / Next PAC		Barreiras Horárias Time Barriers	1º atleta First athlete	Horário PC	Coordenadas GPS GPS coordinates	Tipo de PAC PAC type	
						Kms	D-						
Partida	Água de Pau	0	111	0	0	8,7	460	554	09h10			37.72107, -25.5087	
PAC11	Hotel Pestana	8,7	16	460	554	7,6	330	306	13h	09h50	09h30 - 04h00	37.71494, -25.46987	L S RQ A PS AP
Meta	META - Açor Arena	16,3	45	790	860				15h	10h30	10h30 - 06h00	37.71645, -25.44142	L+S+RQ+A+PS+MR

PAC	Posto de Abastecimento e Controlo Control and Supply Check Point	RQ	Refeição Quente Hot Meal	L	Abastecimento Líquido Liquid Supply	MR	Muda de Roupa Change cloth
	Assistência Pessoal Personal Assistance		Primeiros Socorros First Aid		Abastecimento Sólido Solid Supply		Abandono da Prova Abandon Race
AP		PS		S		A	





EPIC30 – Rota da Água / Water Route



6

Tabela de passagem / Time chart

PAC	Nome / Name	EPIC30 - Tempo máximo / Time limit 09h												
		Km	Altitude	Σ D+	Σ D-	Próximo PAC / Next PAC			Barreiras Time Barriers	1º atleta First	Horário PC	Coordenadas GPS GPS coordinates	Tipo de PAC PAC type	
						Kms	D+	D-						
Partida	Água de Pau	0	111	0	0	14,4	1092	828	09h10			37.72107, -25.5087		
PC	Pico Barrosa	8,5	928	955	133					01h00	11h30 - 23h00	37.75988, -25.49145		
PAC10	Janela do Inferno	14,4	381	1092	828	11,7	531	897		01h30	10h45 - 23h00	37.75024, -25.51376	L + S + A + PS + AP	
PAC11	Hotel Pestana	26,1	9	1623	1725	8,2	437	405		02h40	09h30 - 04h00	37.71494, -25.46987	L S RQ A PS AP	
Meta	META - Açor Arena	34,3	44	2060	2130					18h	03h30	10h30 - 06h00	37.71645, -25.44142	L+S+RQ+A+PS+MR

PAC	Posto de Abastecimento e Controlo Control and Supply Check Point	RQ	Refeição Quente Hot Meal	L	Abastecimento Líquido Liquid Supply	MR	Muda de Roupa Change cloth
	Assistência Pessoal Personal Assistance		Primeiros Socorros First Aid		Abastecimento Sólido Solid Supply		Abandono da Prova Abandon Race
AP		PS		S		A	





EPIC60 – Rota das Lagoas / Lagoon Route

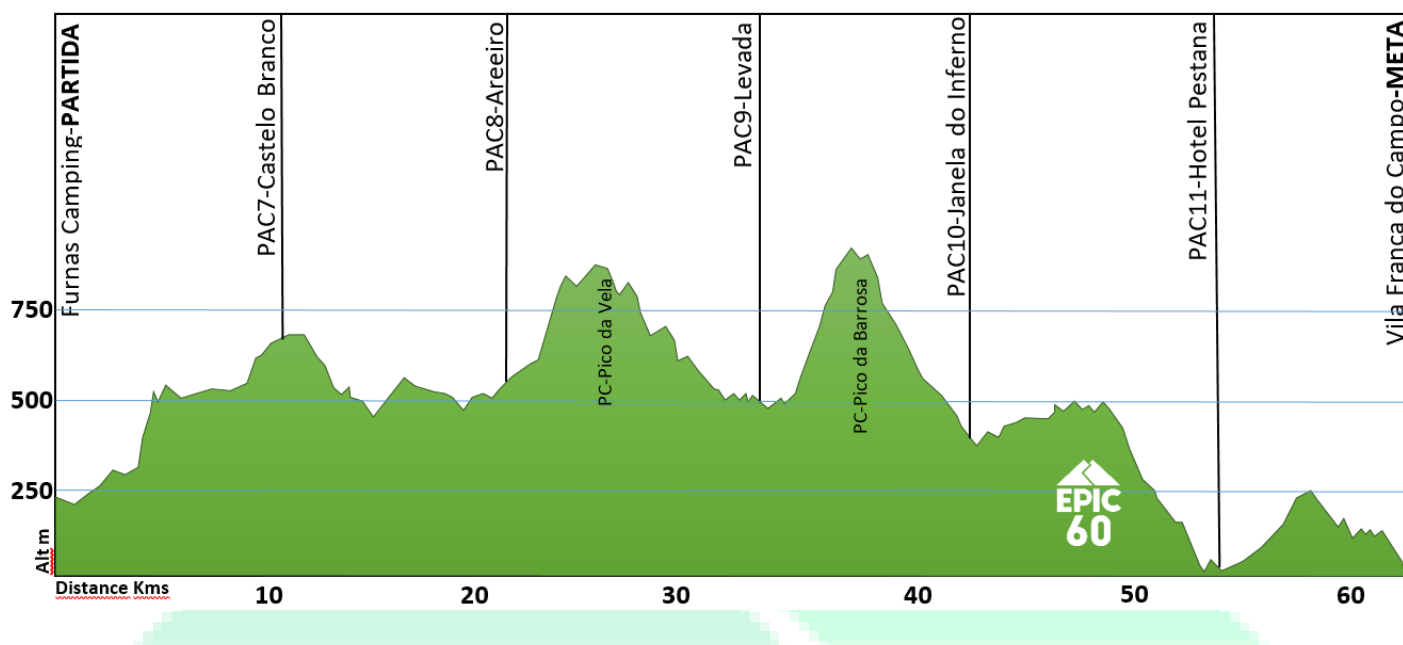
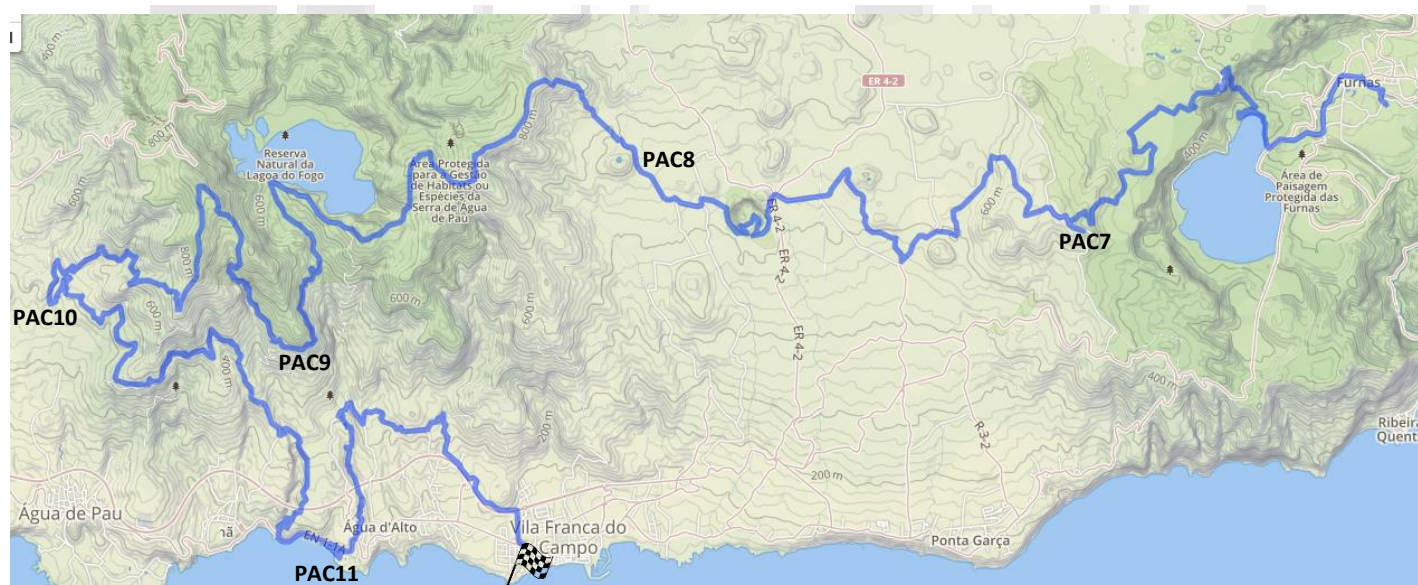


Tabela de passagem / Time chart

PAC	Nome / Name	EPIC60 - Tempo máximo / Time limit 14h											
		Km	Altitude	Σ D+	Σ D-	Próximo PAC / Next PAC			Barreiras Horárias Time Barriers	1º atleta First athlete	Horário PC	Coordenadas GPS GPS coordinates	Tipo de PAC PAC type
						Kms	D+	D-					
Partida	Furnas	0	210	0	0	10,5	709	257	07h10			37.76972, -25.30908	
PAC7	Castelo Branco	10,5	657	709	257	11,2	318	404		07h50	07h00 - 14h30	37.75436, -25.35546	L + S + A + PS + AP
PAC8	Areeiro	21,7	578	1027	661	11,4	580	664	12h00	09h00	08h00 - 18h00	37.76494, -25.42624	L + S + A + PS
PC	Pico da Vela	25,8	869	1364	703						10h00 - 20h00	37.76094, -25.44902	
PAC9	Levada	33,1	485	1607	1325	10	709	827		10h10	09h30 - 21h00	37.74094, -25.4739	L + S + PS + RQ
PC	Pico Barrosa	37,2	928	2195	1474						11h30 - 23h00	37.75988, -25.49145	
PAC10	Janela do Inferno	43,1	381	2316	2152	11,7	613	978	15h00	11h20	10h45 - 23h00	37.75024, -25.51376	L + S + A + PS + AP
PAC11	Hotel Pestana	54,8	9	2929	3130	8,2	451	430	19h00	12h40	09h30 - 04h00	37.71494, -25.46987	L S RQ A PS AP
Meta	META - Açor Arena	63	44	3380	3560				21h00	13h35	10h30 - 06h00	37.71645, -25.44142	L+S+RQ+A+PS+M

PAC	Posto de Abastecimento e Controlo Control and Supply Check Point	RQ	Refeição Quente Hot Meal	L	Abastecimento Líquido Liquid Supply	MR	Muda de Roupa Change cloth
	Assistência Pessoal Personal Assistance		Primeiros Socorros First Aid		Abastecimento Sólido Solid Supply		Abandono da Prova Abandon Race
AP		PS		S		A	





EPIC120 – O Inferno Verde / The Green Hell

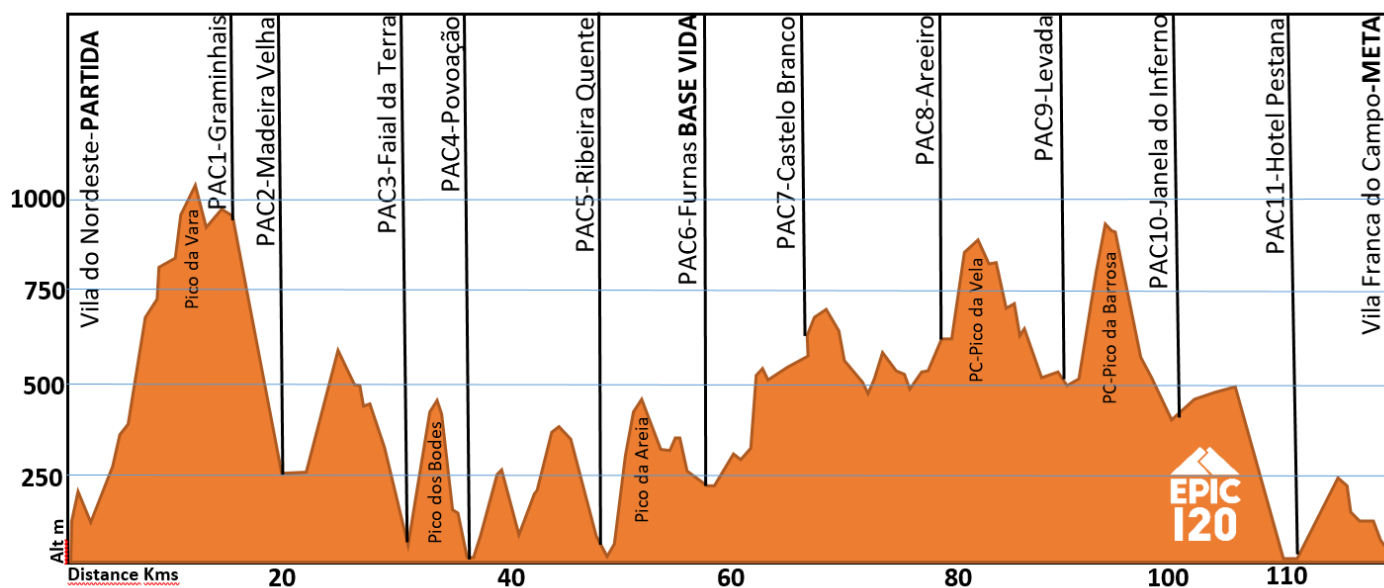
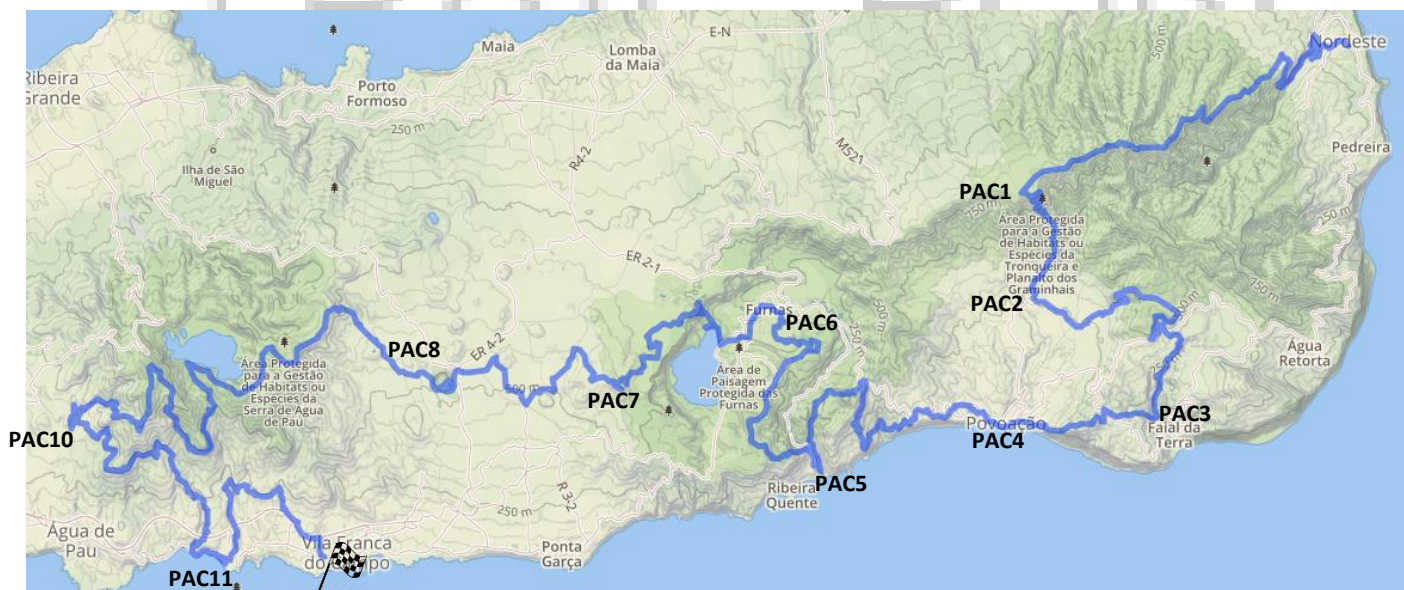


Tabela de passagem / Time chart

PAC	Nome / Name	EPIC120 - Tempo máximo / Time limit 30h											
		Km	Altitude	Σ D+	Σ D-	Próximo PAC / Next PAC		Barreiras Horárias Time Barriers	1º atleta First athlete	Horário PC	Coordenadas GPS GPS coordinates	Tipo de PAC PAC type	
						Kms	D+						D-
Partida	Nordeste	0	154	0	0	14,7	1198	402	00h10			37.83236, -25.14669	
PAC1	Graminhais	14,7	936	1198	402	4,9	30	722		01h30	01h15 - 03h30	37.79892, -25.24082	L
PAC2	Madeira Velha	19,6	246	1228	1124	11,4	426	622	05h00	02h00	01h45 - 04h30	37.77688, -25.23694	L + S + A + PS
PAC3	Faial da Terra	31	48	1654	1746	5,5	428	472		03h15	03h00 - 06h30	37.74786, -25.20133	L + S + A + PS + AP
PAC4	Povoação	36,5	5	2082	2218	12,6	664	653	10H00	04h05	03h45 - 09h00	37.74606, -25.24534	L S RQ A PS AP
PAC5	Ribeira Quente	49,1	16	2746	2871	9	555	361		05h20	05h00 - 11h30	37.73708, -25.29974	L + S + A + PS
PAC6	Furnas BASE VIDA	58,1	209	3301	3232	10,5	557	110	16h00	06h30	07h00 - 14h30	37.76972, -25.30908	L S RQ A PS MR AP
PAC7	Castelo Branco	68,6	657	3858	3342	11,2	278	358		07h30	07h00 - 14h30	37.75436, -25.35546	L + S + A + PS + AP
PAC8	Areeiro	79,8	578	4136	3700	11,2	444	537	19h00	08h40	08h00 - 18h00	37.76494, -25.42624	L + S + A + PS
PC	Pico da Vela	83,8	869	4457	3729					09h30	09h00 - 20h00	37.76094, -25.44902	
PAC9	Levada	91	485	4580	4237	10	568	671		10h00	09h30 - 21h00	37.74094, -25.4739	L + S + PS + RQ
PC	Pico Barrosa	95	928	5079	4293					10h50	11h00 - 23h00	37.75988, -25.49145	
PAC10	Janela do Inferno	101	381	5148	4908	11,4	332	707	00h30	11h15	10h45 - 23h00	37.75024, -25.51376	L + S + A + PS + AP
PAC11	Hotel Pestana	112,4	9	5480	5615	8,2	290	255	03h30	12h30	09h30 - 04h00	37.71494, -25.46987	L S RQ A PS AP
Meta	META - Açor Arena	120,6	44	5770	5870				06h00	13h20	10h30 - 06h00	37.71645, -25.44142	L+S+RQ+A+PS+MR

PAC	Posto de Abastecimento e Controlo Control and Supply Check Point	RQ	Refeição Quente Hot Meal		L	Abastecimento Líquido Liquid Supply		MR	Muda de Roupa Change cloth	
AP	Assistência Pessoal Personal Assistance	PS	Primeiros Socorros First Aid		S	Abastecimento Sólido Solid Supply		A	Abandono da Prova Abandon Race	





SECRETARIADO / CHECK IN EPIC 2018

6 DE DEZEMBRO DE 2018

17H00	Abertura do secretariado / <i>Check In opening</i>	Pavilhão do Mar - PDL
20H00	Encerramento do secretariado / <i>Check In closing</i>	Pavilhão do Mar - PDL

7 DE DEZEMBRO DE 2018

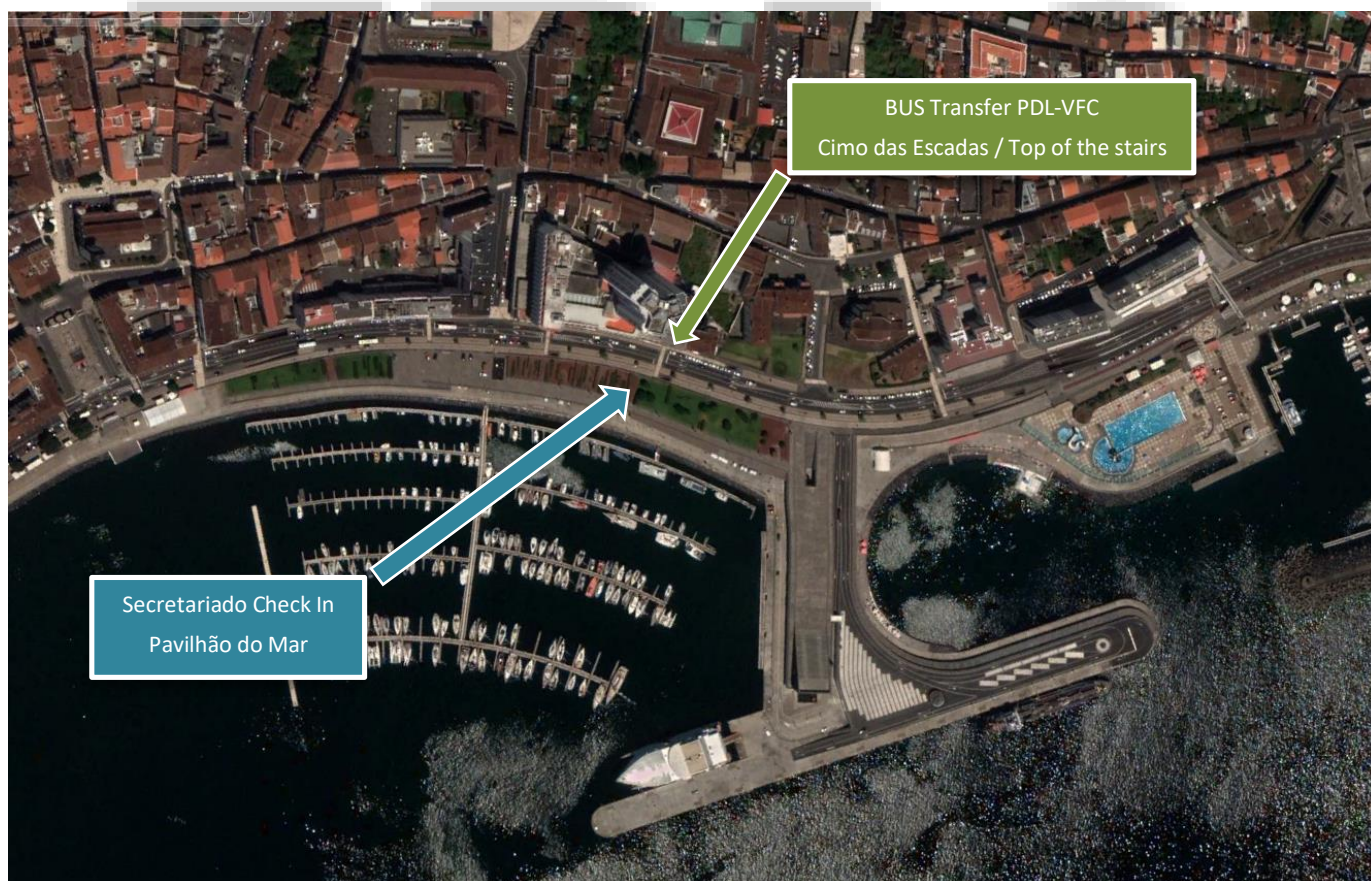
14H00	Abertura do secretariado / <i>Check In opening</i>	Pavilhão do Mar - PDL
16H00	Encerramento do secretariado / <i>Check In closing</i>	Pavilhão do Mar - PDL
20H30	<i>Fast Check in EPIC120</i>	Pavilhão Açor Arena - VFC

8 DE DEZEMBRO DE 2018

05H00	<i>Fast Check in EPIC60</i>	Pavilhão Açor Arena - VFC
07H30	<i>Fast Check in EPIC30 + EPIC15</i>	Pavilhão Açor Arena - VFC

No **Fast Check In** o atleta tem a possibilidade de levantar apenas o seu peitoral, se assim o desejar. O saco de atleta será entregue no final da prova. É efetuado 30 minutos antes do transferir para a partida.

*At **Fast Check In**, athletes will have the chance to pick up only their bib, if they so wish. The athlete bag will be delivered at the end of the race. It starts 30 minutes prior transfer to the Start Line.*



Pavilhão do Mar - Portas do Mar – Ponta Delgada



BUS TRANSFER EPIC 2018

7 DE DEZEMBRO DE 2018

20H15	Transfer PDL-VFC EPIC120	Pavilhão do Mar - PDL
21H00	Transfer VFC-Nordeste (EPIC120)	Pavilhão Açor Arena - VFC

8 DE DEZEMBRO DE 2018

04H45	Transfer PDL-VFC EPIC60	Pavilhão do Mar - PDL
05H30	Transfer VFC-Furnas Camping (start EPIC60)	Pavilhão Açor Arena - VFC
07H15	Transfer PDL-VFC EPIC30+15	Pavilhão do Mar - PDL
08H00	Transfer VFC-Água de Pau (start EPIC30+15)	Pavilhão Açor Arena - VFC

10

A zona do BUS é no topo das escadas, frente à entrada do pavilhão do Mar (ver imagem 1). No plano de transportes apenas são transportados atletas. Não está previsto o transfer Meta – Ponta Delgada no final da prova do atleta. Opção é o serviço de táxi (20€) que pode ser partilhado ou pedir boleia a outros atletas.

The BUS area is at the top of the stairs, in front of the entrance to the Sea Pavilion (see picture). In the transport plan only athletes are transported. There will be no BUS Trans from Vila Franca do Campo – Açor Arena (finish line) to Ponta Delgada. Athletes can share a Taxi (20€), or ask for a carpool with other runners.



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

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

Os atletas do EPIC120 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.

The athletes of the EPIC120 have the possibility, in the departure at the Nordeste village, to leave 1 Life Base bag + 1 Finish Line bag. The athletes of the EPIC60, EPIC30 and EPIC15 races have the option of delivering a Finish Line bag at the start of each race. The athlete should use his own bag and use the label provided by the organization.

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



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 150 colchões e mantas, no entanto, recomendamos que o atleta traga o seu saco cama e colchão. Este serviço irá funcionar em regime de “First come, first serve” (quem chegar primeiro, orienta-se). 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 planned in the basement of the Açor Arena Pavilion - VFC. Personal hygiene may be carried out in the sanitary facilities of the pavilion. The organization will have available to the athletes 150 mattresses and blankets, however, we recommend that the athlete bring his sleeping bag and mattress. This service will operate on a first come, first serve basis. 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.

06 dezembro	20h00 – 09H00 (+1)
07 dezembro	19h00
08 dezembro	Todo o dia
09 dezembro	13h00 (Encerra)

Contacto / Contact: 296539390 (Açor Arena)

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 16h00 no pavilhão Açor Arena onde estará indicada a zona de recolha e o responsável. É um serviço gratuito. A criança deverá trazer lanche para meio da manhã e não se preocupe, o almoço fica por nossa conta.

For the EPIC30 and EPIC15 events the organization has a free time service for children from 4 to 14 years old. It works from 08h00 to 15h00 in the Açor Arena pavilion where the collection area and the person in charge will be indicated. It is a free service. The children should bring snacks for the middle of the morning and do not worry, the children will have lunch with us.

ZONA DE META / FINISH LINE AREA – pavilhão Açor Arena

Existem parques grátis para veículos na área circundante do Açor Arena. Haverá na meta duches, serviço de massagem, kit alimentação atleta e serviço de bar para atletas e acompanhantes e uma refeição pós corrida.

There are free car parks in the area surrounding the Açor Arena Pavillion. Showers inside the pavillion, massage service, kit food athlete and Bar service for athletes and companions. A post race meal will be served.

SERVIÇO TAXI / TAXI SERVICE

VFC-PD - 20€ partilhado / Carpool

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

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

Praça Táxis Ponta Delgada – (00351) 296 302 530

SEGURANÇA / SAFETY

Em caso de acidente, ou urgência, o atleta deve contactar o numero que está no peitoral.

In case of an accident, or urgency, the athlete should contact the number on the bib.

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

**MATERIAL OBRIGATÓRIO / MANDATORY EQUIPMENT**

	EPIC120	EPIC60	EPIC30	EPIC15
Peitoral (fornecido pela organização) –visível durante a totalidade do percurso / <i>Race bib (provided by the organization) visible during the entire race.</i>	X	X	X	X
Mochila ou equipamento similar / <i>Backpack or similar equipment</i>	X	X	X	
Depósito de água ou equivalente de 1 litro de capacidade/ <i>Water tank or equivalent of 1 litre capacity.</i>	X	X	X	
Depósito de água ou equivalente de 0.5 litro de capacidade / <i>Water tank or equivalent of 0.5 litre capacity.</i>				X
Manta térmica / <i>Survival blanket</i>	X	X	X	
Banda elástica ou ligadura / <i>Elastic band or bandage</i>	X	X		
Casaco impermeável / <i>Waterproof jacket</i>	X	X	X	
Telemóvel operacional (com saldo e bateria suficientes) / <i>Operational phone (with credit and enough battery)</i>	X	X	X	X
Alimentação de reserva / <i>Food reserve</i>	X	X		
Apito / <i>Whistle</i>	X	X	X	
Copo (a organização não cederá copos nos abastecimentos) / <i>Personal portable cup (the organization will not supply cups)</i>	X	X	X	X
2 Lanternas ou Frontais, com pilhas de substituição / <i>2 Flashlights/Headlamps, with replacement batteries</i>	X			
Lanterna ou Frontal / <i>Flashlight or Headlamp</i>		X		
Luz traseira vermelha (pisca-pisca) – colocar nas costas do atleta durante o período noturno. / <i>Red tail light (flasher) – placed on the back of the athlete, during the night</i>	X			

O Material obrigatório será verificado no secretariado. / *The Mandatory Equipmente will be checked at Check In.*

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 PAC9 – Levada, devido à dificuldade de acesso.

Se foi ultrapassada a barreira horária, o atleta será impedido, pelo chefe de posto, de prosseguir a prova e deve entregar o peitoral, que será devolvido na meta. 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 and must deliver the pectoral, which will be returned at the finish line. The Chief Station may also prevent the continuation of the athlete 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.

13

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. Caso seja necessário ativar o seguro o atleta deve contactar a organização e dirigir-se ao posto de saúde mais próximo.

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. In case of need to activate the insurance the athlete should contact the organization and go to the nearest health clinic.

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 os locais onde os atletas podem ser acompanhados, com e sem Assistência Pessoal.

O conhecimento do caderno de prova não dispensa a leitura do regulamento de prova.

Será disponibilizado, via Facebook e site um link para seguir o atleta online.

The athlete who starts his race with the batons must take them to the end. A companion guide is available (POR only) for personal assistance and for people follow the race

Reading the race book does not excuse reading the event regulation.

At Facebook and in our site, a link will be available to follow the athlete online.

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 / 00351 963947534



MERCHANDISING



14

Hoodies – 20€

Chapéus / Hat – 10€

Meias / Socks – 5€

Aceitamos encomendas via mensagem facebook / We accept orders via facebook

MARCAÇÃO DO PERCURSO / ROUTE MARKS



Percorso 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; **Coordenação abastecimentos / Supplies coordination:** Fernando Alves, Roberto Dutra e Nuno Costa; **Secretariado / Check in:** Fátima Galama, Vera Tavares, Pedro Amaral 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:** Carlos Figueiredo; **Equipa de Campo / Field team:** Carlos Figueiredo, Diogo Caetano, Hamilton Cruz, Renato Medeiros, Manuel Madruga, Miguel Jacinto, Nuno Janela, João Furtado, Alcino Pires, Saulo Machado e Pedro França; **Merchandising:** Nuno Janela; **Transportes / Transfers:** Fátima Galama, Vera APM e Ivone Cansado.

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.

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: _____



16

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 8 DE DEZEMBRO 2018, 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 2018

(assinatura)



BIB Nº: _____



TERM OF RESPONSABILITY

17

I, _____
_, born on _____ with the identity card no, declare being physically and mentally able to participate in Epic Trail Run Azores, on 8th 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.

_____, 2018

(signature)



DORSAL Nº: _____



18

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 2018**.

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

_____, ____ de _____ de 2018

(Procurado - assinatura do dono do peitoral)

(assinatura do procurador)

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