



05 – 08 dezembro 2019

Vila Franca do Campo - São Miguel - Açores

Guia do Acompanhante



5ª edição

Versão/version 1 – 14 novembro 2019



MENSAGEM DA ORGANIZAÇÃO

Bem-vindo, acompanhante do *épico* Trail Run Azores.

Porque sabemos que os momentos épicos são para ser vividos com os nossos. Porque sabemos que os atletas gostam de estar junto dos seus. Porque sabemos que os acompanhantes gostam de viver de perto todas estas emoções, tentamos que o Guia do Acompanhante seja uma ajuda para aproximar atletas e acompanhantes, durante a corrida.

Relembramos o regulamento:

1.4. Ajuda externa / Assistência pessoal (AP)

É permitida ajuda externa somente nos postos de controlo/abastecimento previamente definidos pela organização.

Sugerimos que haja uma conversa prévia entre o atleta e o acompanhante para definirem horários e locais selecionados. A prova pode ser acompanhada, nomeadamente nos Postos de Controlo e Abastecimento (PAC), mas também em alguns locais de fácil acesso por carro.

Nos PAC os acompanhantes devem ter uma atitude mais passiva tentando não perturbar os restantes atletas, nomeadamente os que se estão a alimentar ou a descansar. Deixando as cadeiras livres e, no caso de algum atleta estar a dormir, não fazer barulho.

O Guia do Acompanhante tem a morada GPS, que pode ser introduzida em algumas apps, nomeadamente o Google Maps, permitindo a navegação direta em locais onde haja rede de dados ou wi-fi.

COMO UTILIZAR AS COORDENADAS GPS

Com um smartphone ou portátil abrir a app ou link do Google “Maps”.

Na barra superior “Pesquisar aqui”, colocar a coordenada GPS indicada e no teclado carregar na lupa para procurar

Vai aparecer o pin vermelho do local



Em baixo do ecrã clicar “Direções” (em azul) e de seguida “Iniciar” (em azul).

Depois é só seguir as indicações do ecrã e/ou da voz.

Nota: na tabela GPS onde se lê **acesso** corresponde a uma coordenada para aceder ao local de passagem dos atletas. Há zonas em que apenas com a coordenada não se consegue chegar ao local porque não tem estrada identificada. Exemplo: na tabela do EPIC60 para aceder “Inicio Estradão de Acesso Lagoa do Congro” (5ª linha) tem a coordenada do cruzamento para aceder ao estradão de terra batida que leva ao trilho da lagoa do Congro.



PROVAS

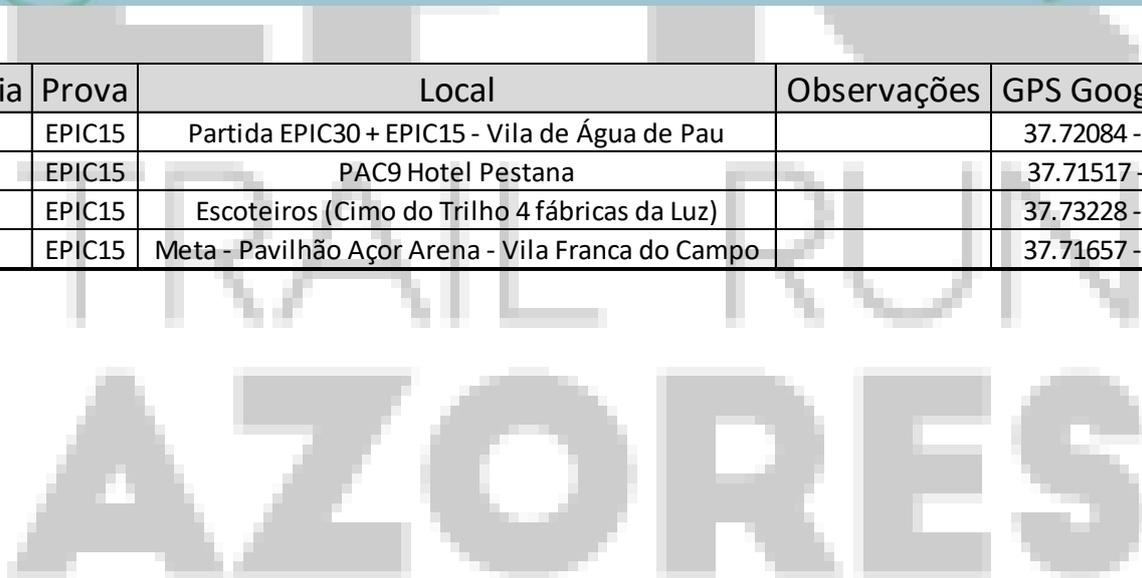
EPIC15 – Trail Lovers

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			



Distância	Prova	Local	Observações	GPS Google Maps
Km 0	EPIC15	Partida EPIC30 + EPIC15 - Vila de Água de Pau		37.72084 -25.50868
Km 9	EPIC15	PAC9 Hotel Pestana		37.71517 -25.46924
Km 12	EPIC15	Escoteiros (Cimo do Trilho 4 fábricas da Luz)		37.73228 -25.46987
Km 16	EPIC15	Meta - Pavilhão Açor Arena - Vila Franca do Campo		37.71657 -25.44106





EPIC30 – Rota da Água

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	37.74604 -25.51619	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			



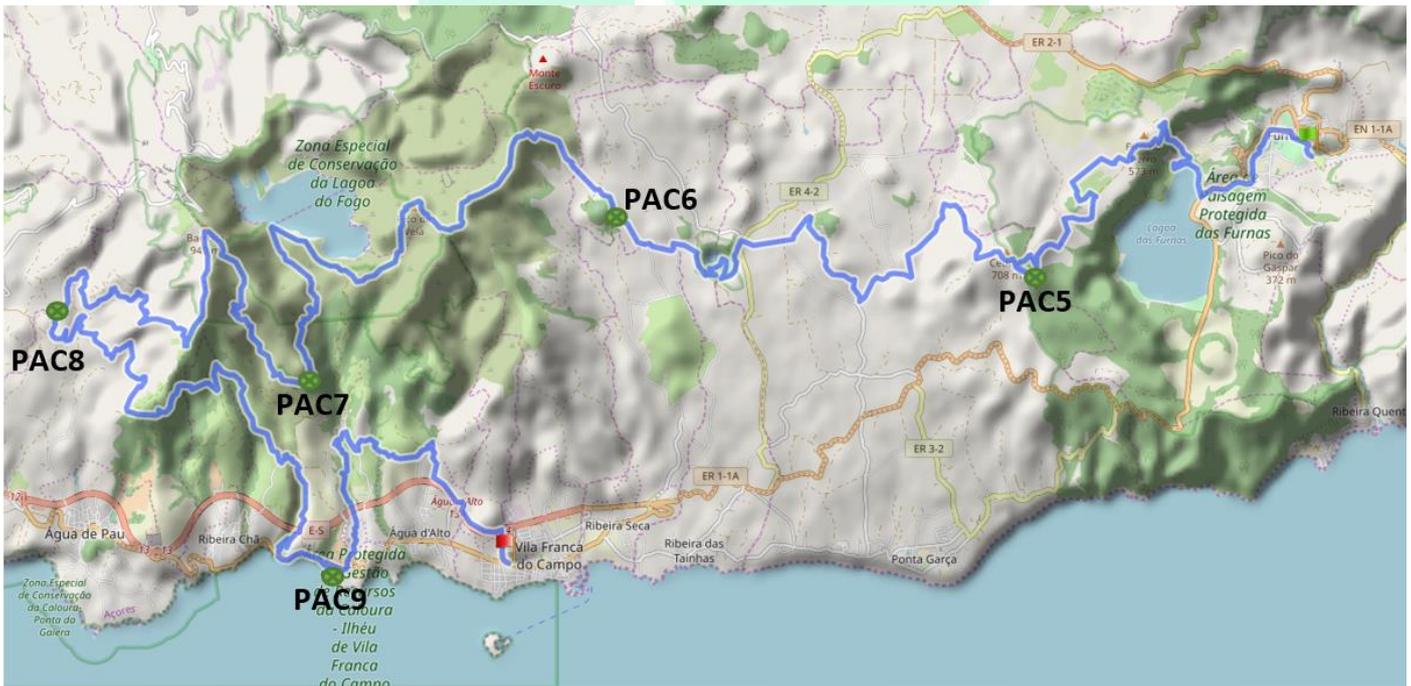
Distância	Prova	Local	Observações	GPS Google Maps
Km 0	EPIC30	Partida EPIC30 + EPIC15 - Vila de Água de Pau		37.72084 -25.50868
Km 8	EPIC30	PC4 Pico da Barrosa (Lagoa do Fogo)		37.75982 -25.49157
Acesso 1#2 PAC8		Estrada de cimento		37.74913 -25.52955
Acesso 2#2 PAC8		Estradão a pé 700m até PAC8	ESTACIONAMENTO RESTRITO - Zona passagem tratores	37.74855 -25.51969
KM17	EPIC30	PAC8 Janela do Inferno Casa abandonada		37.74604 -25.51619
Km 26	EPIC30	PAC9 Hotel Pestana		37.71517 -25.46924
Km 29	EPIC30	Escoteiros (Cimo do Trilho 4 fábricas da Luz)		37.73228 -25.46987
33	EPIC30	Meta - Pavilhão Açor Arena - Vila Franca do Campo		37.71657 -25.44106



EPIC60 – Rota das Lagoas

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	Areiro	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			



Distância	Prova	Local	Observações	GPS Google Maps
Km 0	EPIC60	Partida EPIC60 + BV EPIC110 + PAC4 Furnas (EB1,2,3 Furnas)		37.76940 -25.31715
Acesso PAC5		Início Estradão de Acesso PAC5 Castelo Branco	500m estradão a pé até PAC5	37.75539 -25.35788
Km 9	EPIC60	PAC5 Castelo Branco		37.75433 -25.35558
Acesso EPIC60		Início Estradão de Acesso Lagoa do Congro	1,2 km Estradão até saída Trilho Lagoa Congro	37.74967 -25.40133
Acesso PAC6		Início Estradão de Acesso PAC6 Areiro	1,2 km Estradão a pé até PAC6	37.75811 -25.41791
Km 21	EPIC60	PAC6 Areiro		37.76215 -25.42405
Km 25	EPIC60	PC3 Pico da Vela		37.76097 -25.44897
Acesso PAC7		Início Trilho Pedestre PAC7 Levada	2,2km Trilho pedestre dificuldade média/alta até PAC7	37.72769 -25.47147
Km 32	EPIC60	PAC7 Levada		37.74083 -25.47403
Km 36	EPIC60	PC4 Pico da Barrosa (Lagoa do Fogo)		37.75982 -25.49157
Acesso 1#2 PAC8		Estrada de cimento		37.74913 -25.52955
Acesso 2#2 PAC8		Estradão a pé 700m até PAC8	ESTACIONAMENTO RESTRITO - Zona passagem tratores	37.74855 -25.51969
Km 45	EPIC30	PAC8 Janela do Inferno Casa abandonada		37.74604 -25.51619
Km 54	EPIC60	PAC9 Hotel Pestana		37.71517 -25.46924
Km 57	EPIC60	Escoteiros (Cimo do Trilho 4 fábricas da Luz)		37.73228 -25.46987
Km 61	EPIC60	Meta - Pavilhão Açor Arena - Vila Franca do Campo		37.71657 -25.44106



EPIC110 – O Inferno Verde

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			

Distância	Prova	Local	Observações	GPS Google Maps
Km 0	EPIC110	Partida EPIC110 Vila do Nordeste		37.83245 -25.14661
Km 2	EPIC110	Ponte Ribeira do Guilherme		37.83425 -25.15540
Km 5	EPIC110	Lomba da Cruz		37.83040 -25.16589
Acesso PAC1		Início Estradão de Acesso PAC1 (Alameda dos Plátanos)	3km Estradão até PAC1	37.75893 -25.21827
Km 20	EPIC110	PAC1 Madeira Velha		37.77691 -25.23690
Km 31	EPIC110	Faial da Terra PC2		37.74785 -25.20168
Km 37	EPIC110	PAC2 Povoação (Restaurante Cantinho do Churrasco piso 0)		37.74569 -25.24528
Km 45	EPIC110	PAC3 Ribeira Quente (Café Adelino)		37.73566 -25.29809
Km 55	EPIC110	Partida EPIC60 + BV EPIC110 + PAC4 Furnas (EB1,2,3 Furnas)		37.76940 -25.31715
Acesso PAC5		Início Estradão de Acesso PAC5 Castelo Branco	500m estradão a pé até PAC5	37.75539 -25.35788
Km 64	EPIC110	PAC5 Castelo Branco		37.75433 -25.35558
Acesso EPIC110		Início Estradão de Acesso Lagoa do Congro	1,2 km Estradão carro até Trilho Lagoa Congro	37.74967 -25.40133
Acesso PAC6		Início Estradão de Acesso PAC6 Areiro	1,2 km Estradão a pé até PAC6	37.75811 -25.41791
Km 75	EPIC110	PAC6 Areiro		37.76215 -25.42405
Km 79	EPIC110	PC3 Pico da Vela		37.76097 -25.44897
Acesso PAC7		Início Trilho Pedestre PAC7 Levada	2,2km Trilho pedestre dificuldade média/alta até PAC7	37.72769 -25.47147
Km 87	EPIC110	PAC7 Levada		37.74083 -25.47403
Km 91	EPIC110	PC4 Pico da Barrosa (Lagoa do Fogo)		37.75982 -25.49157
Km 102	EPIC110	PAC9 Hotel Pestana		37.71517 -25.46924
Km 105	EPIC110	Escoteiros (Cimo do Trilho 4 fábricas da Luz)		37.73228 -25.46987
Km 110	EPIC110	Meta - Pavilhão Açor Arena - Vila Franca do Campo		37.71657 -25.44106

