



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

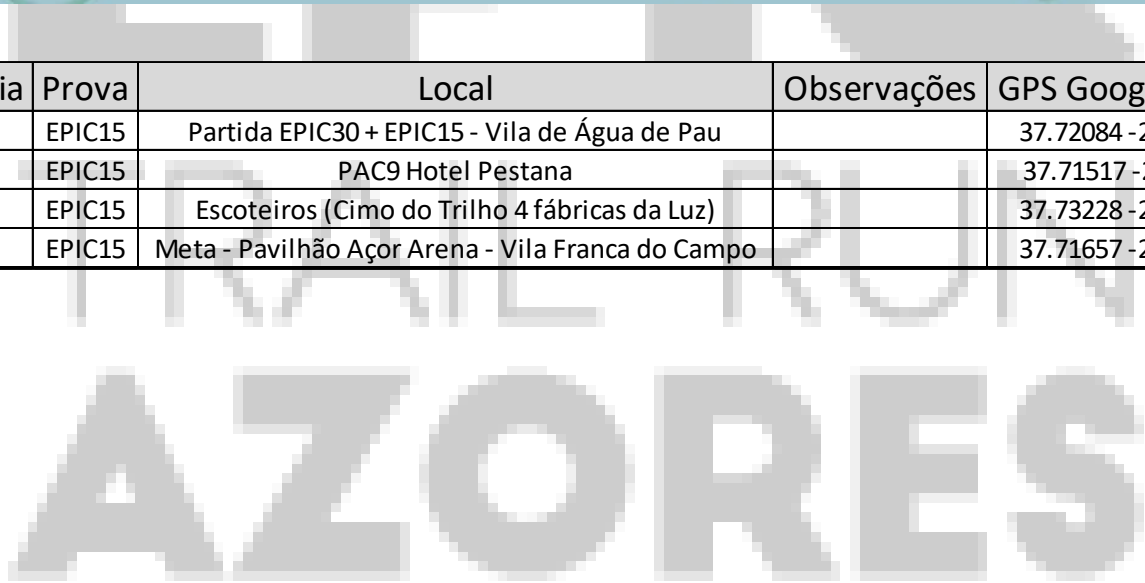
EPIC15 – Trail Lovers

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			



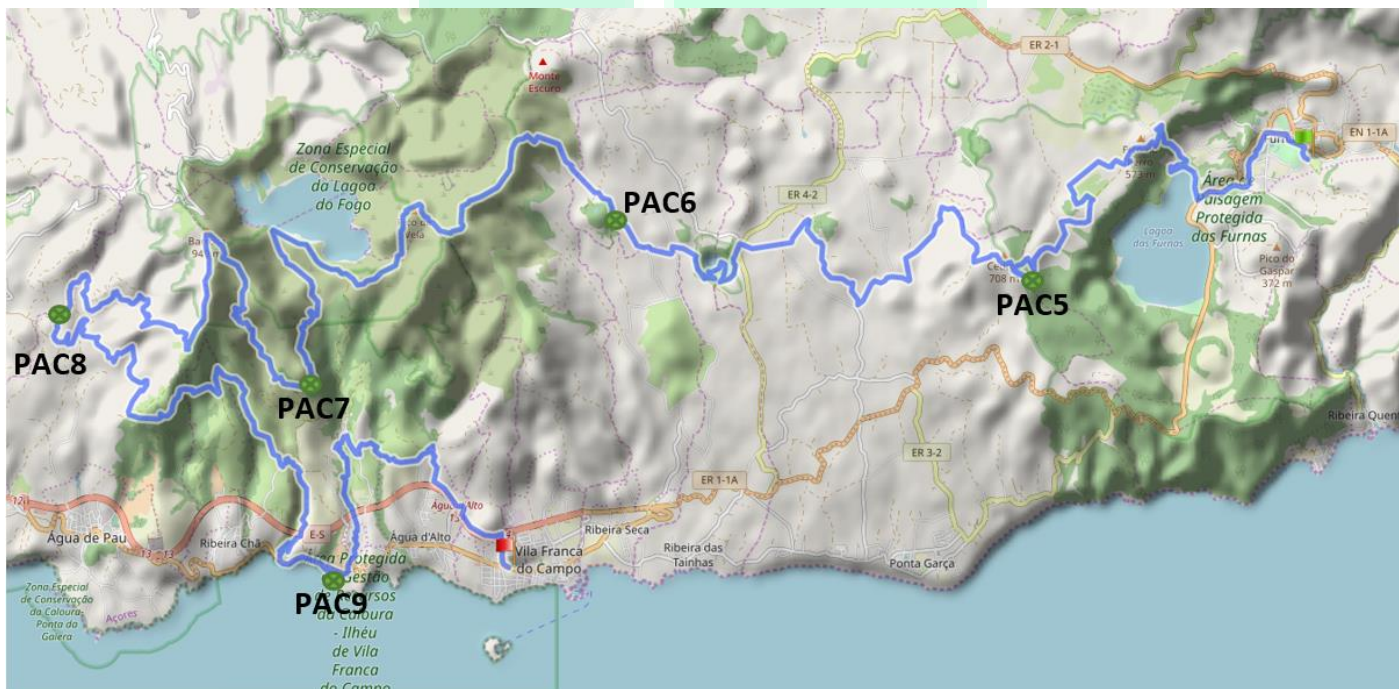
Distância	Prova	Local	Observações	GPS Google Maps
Km 0	EPIC30	Partida EPIC30 + EPIC15 - Vila de Água de Pau		37.72084 -25.50868
Km 8	EPIC30	PC4 Pico da Barrosa (Lagoa do Fogo)		37.75982 -25.49157
Acesso 1#2 PAC8		Estrada de cimento		37.74913 -25.52955
Acesso 2#2 PAC8		Estradão a pé 700m até PAC8	ESTACIONAMENTO 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

