

GUIA DO ATELETA

ATHLETE GUIDE

PROUDLY SPONSORED BY

DECATHLON

PONTA DELGADA

DO
EPIC
THINGS





A TUA **JORNADA NO EPIC,** **COMEÇA COM UM PASSO**

YOUR **JOURNEY** AT EPIC, STARTS WITH A STEP

O EPIC Trail Run Azores decorre na maior ilha do arquipélago, São Miguel. Esta ilha tem 64.7 km de comprimento por 8 a 15 km de largura e cerca de 140.000 habitantes. O perfil de terreno é marcado por três principais complexos vulcânicos montanhosos, a serra da Tronqueira, o maciço vulcânico do Fogo e o maciço vulcânico das Sete Cidades com orientação Este - Oeste separados pela plataforma de baixa altitude da região dos Picos.

EPIC Trail Run Azores is a trail race that takes place on the biggest island of the archipelago: São Miguel - with 64,7 km in length, 8 to 15 km width and 140.000 inhabitants. The altimetric profile is shaped by the three main mountain ranges: Tronqueira Mountain; Fogo mountain and Sete Cidades mountain - East/West direction, separated by a low platform named Picos area, between the last to mountains.

PROGRAMA PROGRAM

1 DECEMBER

SECRETARIADO | CHECK IN

11:00 - 13:00 15:00 - 20:30

LOJA DECATHLON - PONTA DELGADA

2 DECEMBER

SECRETARIADO | CHECK IN

14:30 - 19:00 21:00 - 21:30

PAVILHÃO AÇOR ARENA - VFC

23:00 EPIC110 PARTIDA | START
VILA DO NORDESTE

3 DECEMBER

SECRETARIADO | CHECK IN

5:30 - 8:15 PAVILHÃO AÇOR ARENA - VFC

7:15 EPIC60 PARTIDA | START - FURNAS

9:00 EPIC30 PARTIDA | START - VILA DE ÁGUA
DE PAU

9:15 EPIC15 PARTIDA | START - VILA DE ÁGUA
DE PAU

12:00 - REFEIÇÃO | MEAL - PAVILHÃO AÇOR
ARENA - VFC

4 DECEMBER

2:00 ENCERRAMENTO DA META
CLOSING OF THE FINISH LINE

10:00 ENTREGA DOS PRÉMIOS
AWARDS CERIMONY
PAVILHÃO AÇOR ARENA - VFC

DECATHLON PONTA DELGADA



 Google Maps

PAVILHÃO AÇOR ARENA



 Google Maps 

ARENA ARENA

PAVILHÃO AÇOR ARENA



CORRIDAS

RACES



DOWNLOAD
TRACKS

EPIC
110

O INFERNO VERDE
THE GREEN HELL



EPIC
60

ROTA DAS LAGOAS
LAGOON ROUTE



EPIC
30

ROTA DA ÁGUA
WATER ROUTE



EPIC
15

AMANTES DO TRAIL
TRAIL LOVERS



110K

INFERNO VERDE
GREEN HELL

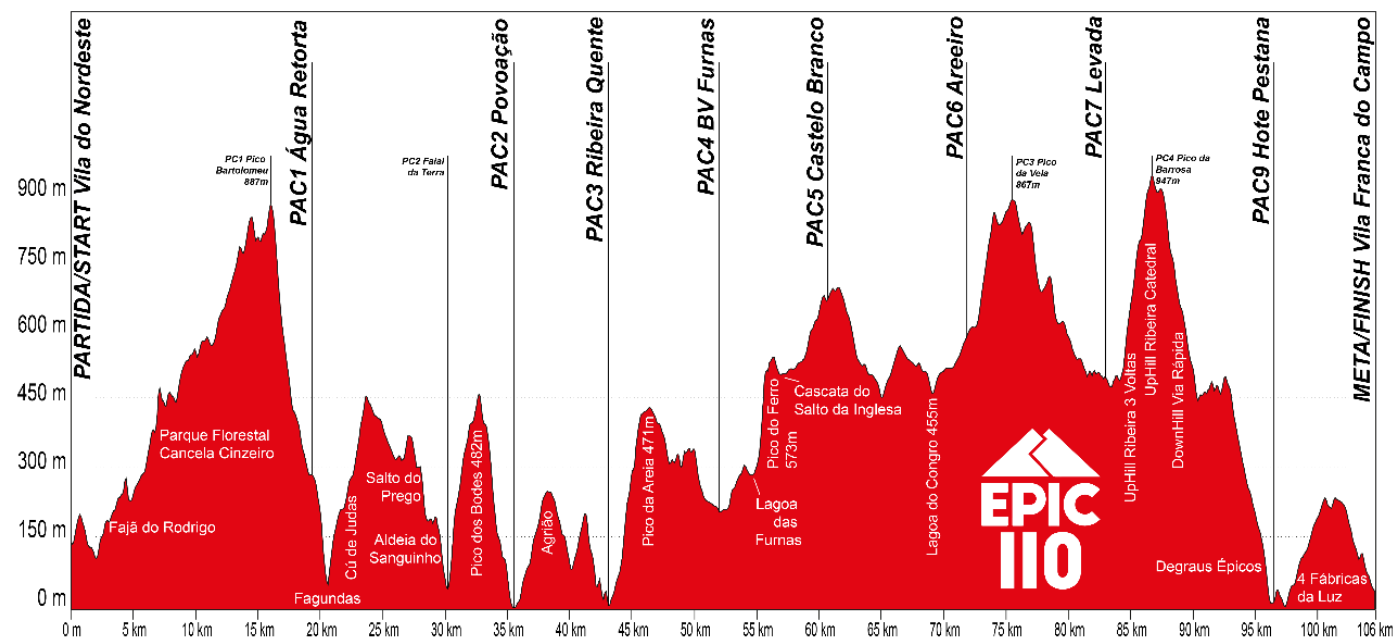
21:30 TRANSFER

Pavilhão Açor Arena - VFC



23:00 START EPIC110

Vila do Nordeste



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

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



21:30 TRANSFER

Pavilhão Açor Arena - VFC



23:00 START EPIC110

Vila do Nordeste



TABELA DE PASSAGEM / TIME CHART EPIC110

PAC	Local	KMs	Altitude	Σ D+	Σ D-	Próximo PAC / Next PAC			Hora / Hour		GPS	PAC Type
						Kms	d+	d-	Limite	1ª atleta		
Partida	Vila Nordeste	0	148	0	0	19,7	1353	1214	23h10		37.83245, -25.14658	
PAC1	Água Retorta	19,7	287	1353	1214	16,7	1118	1396	04h00	01h10	37.76154, -25.15850	L+S+A+PS+AP
PAC2	Povoação	36,4	9	2471	2610	7,9	456	452	08h00	02h25	37.74569, -25.24528	L+S+A+PS+AP+RQ
PAC3	Ribeira Quente	44,3	13	2927	3062	9,3	679	479	09h45	03h25	37.73566, -25.29809	L+S+A+PS+AP
PAC4	Furnas (Base Vida)	53,6	215	3606	3541	8,5	602	144	12h15	04h25	37.76940, -25.31715	L+S+A+PS+AP+RQ+SBV
PAC5	Castelo Branco	62,1	669	4208	3685	11,3	371	464	14h15	05h40	37.75433, -25.35558	L+S+A+PS+AP
PAC6	Areeiro	73,4	578	4579	4149	11,2	619	680	16h45	07h05	37.76215, -25.42405	L+S+A+PS+AP
PAC7	Levada	84,6	517	5198	4829	14,8	702	1203	20h15	08h30	37.74083, -25.47403	L+S+PS+RQ+AP
PAC9	Hotel Pestana	99,4	18	5900	6032	7,2	343	316	00h15+1	10h25	37.71517, -25.46924	L+S+A+PS+AP+RQ
Meta	VFC* - Pavilhão Açor Arena	106,6	41	6243	6348				02h00+1	11h15	37.71754, -25.43542	L+S+PS+AP+RQ
* Vila Franca do Campo						106,6	6243	6348	Tempo Máximo / Max Time - 27h - 02h00 (domingo/Sunday)			

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

110K

INFERNO VERDE
GREEN HELL

21:30 TRANSFER

Pavilhão Açor Arena - VFC



23:00 START EPIC110

Vila do Nordeste



DOWNLOAD
TRACK



TRACE DE
trail



EPIC
110

60K

ROTA DAS LAGOAS

LAGOON ROUTE

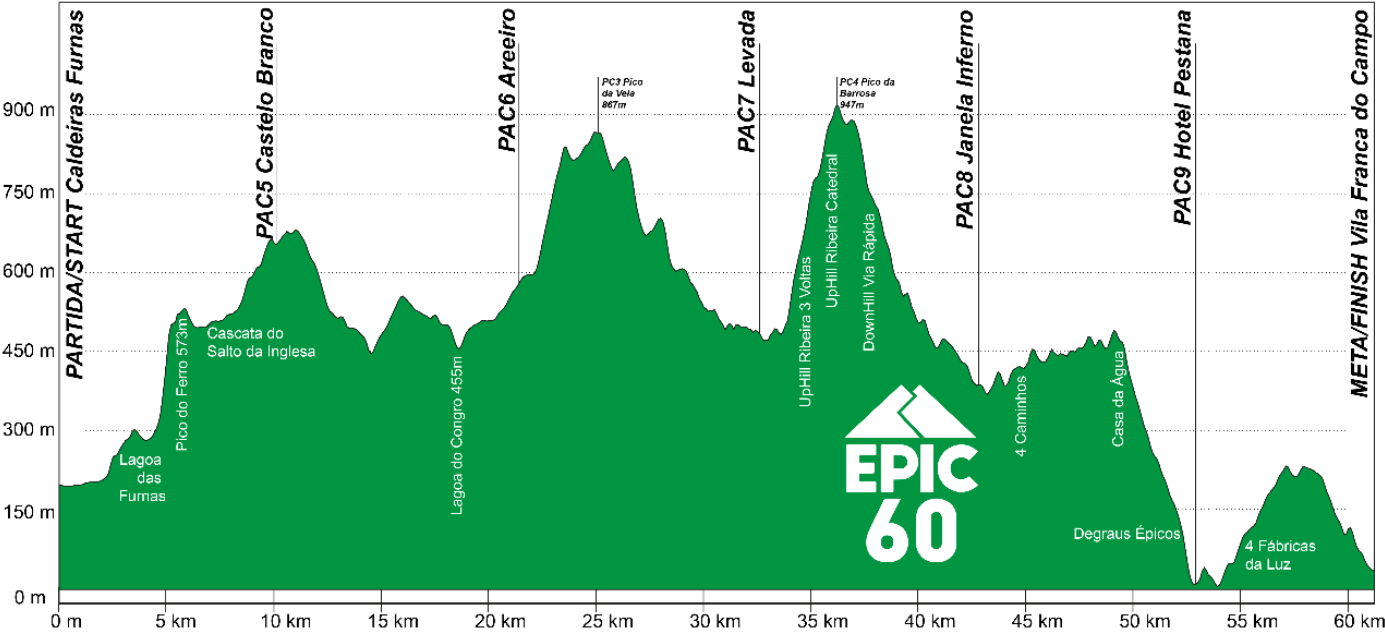
6:00 TRANSFER

Pavilhão Açor Arena - VFC



07:15 START EPIC60

Caldeiras da Vila das Furnas



6:00 TRANSFER

Pavilhão Açor Arena - VFC



07:15 START EPIC60

Caldeiras da Vila das Furnas



TABELA DE PASSAGEM / TIME CHART EPIC60

PAC	Local	KMs	Altitude	Σ D+	Σ D-	Próximo PAC / Next PAC			Hora / Hour		GPS	PAC Type
						Kms	D+	D-	Limite	1ª atleta		
Partida	Furnas	0	215	0	0	10,1	625	163	07h25		37.76940, -25.31715	
PAC5	Castelo Branco	10,1	669	625	163	11,3	371	464	10h00	08h10	37.75433, -25.35558	L+S+A+PS+AP
PAC6	Areeiro	21,4	578	996	627	11,2	619	680	12h00	09h05	37.76215, -25.42405	L+S+A+PS+AP
PAC7	Levada	32,6	517	1615	1307	10,6	621	742	15h00	10h10	37.74083, -25.47403	L+S+PS+RQ
PAC8	Janela do Inferno	43,2	393	2236	2049	11,4	403	780	17h15	11h15	37.74604, -25.51619	L+S+A+PS+AP
PAC9	Hotel Pestana	54,6	18	2639	2829	7,2	343	316	19h00	12h30	37.71517, -25.46924	L+S+A+PS+AP+RQ
Meta	VFC* - Pavilhão Açor Arena	61,8	41	2982	3145				21h15	13h15	37.71754, -25.43542	L+S+PS+AP+RQ
* Vila Franca do Campo						61,8	2982	3145	Tempo Máximo / Max Time - 14h - 21h15 (sábado/Saturday)			

PAC	Posto de Abastecimento e Controlo	RQ	Refeição Quente	L	Abastecimento Liquido	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

60K ROTA DAS LAGOAS
LAGOON ROUTE

6:00 TRANSFER

Pavilhão Açor Arena - VFC



07:15 START EPIC60

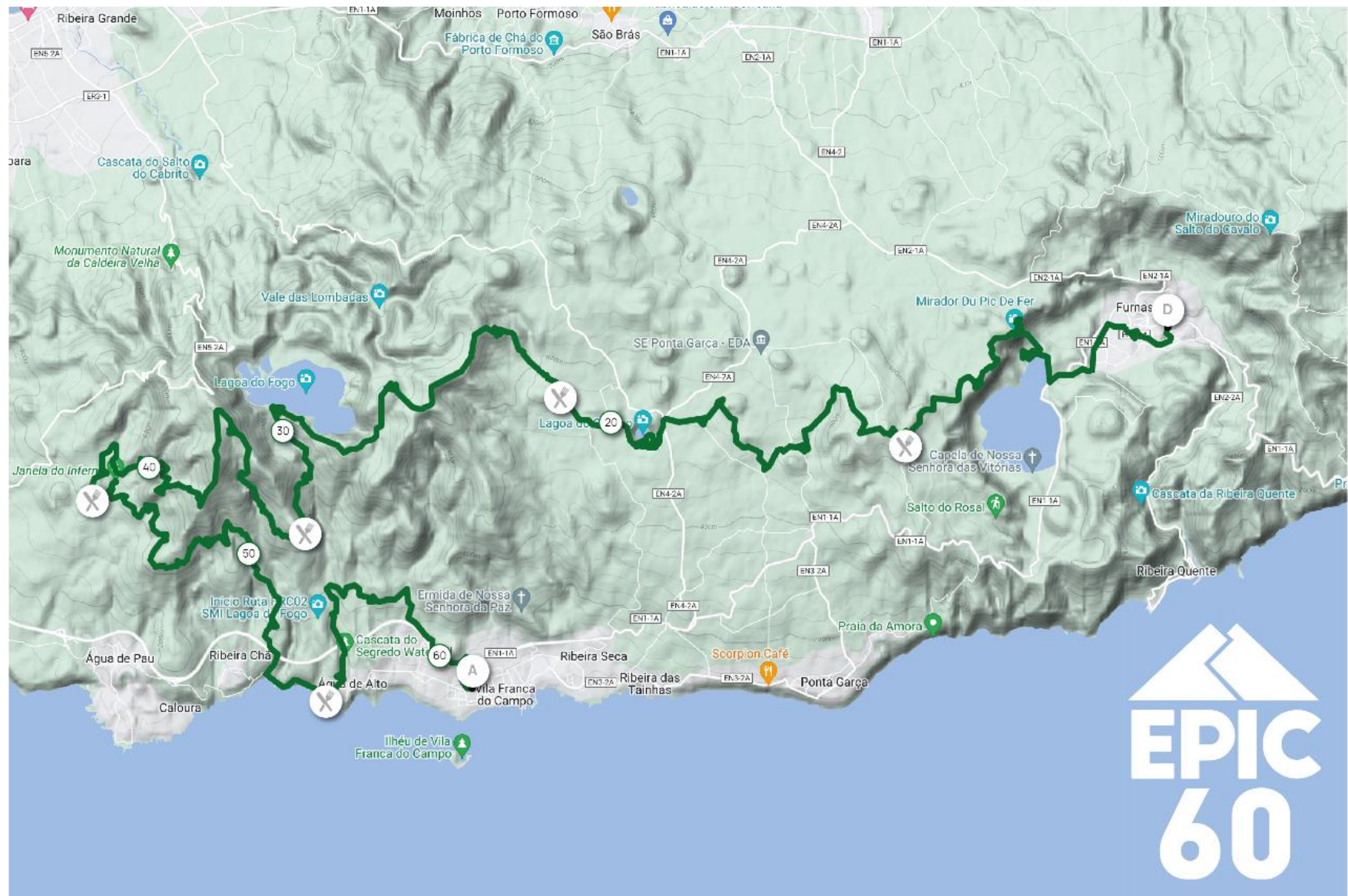
Caldeiras da Vila das Furnas



**DOWNLOAD
TRACK**



TRACE DE *trail*



30K

ROTA DA ÁGUA
WATER ROUTE

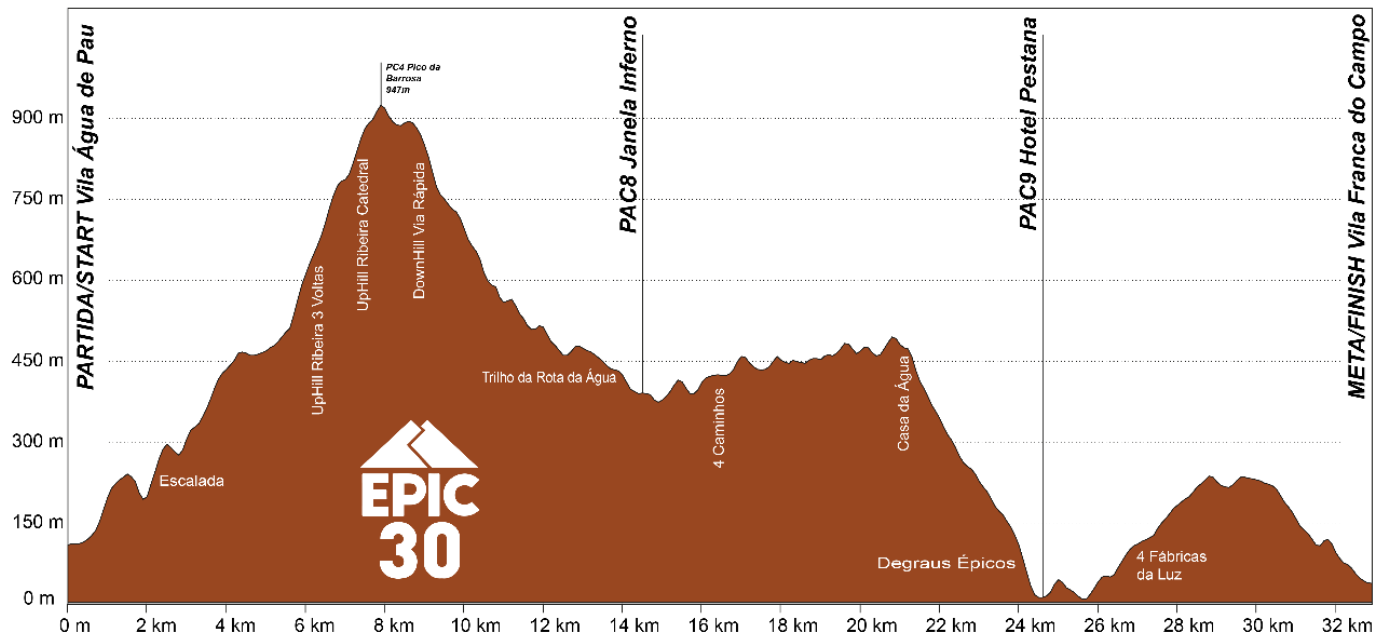
7:45 TRANSFER

Pavilhão Açor Arena - VFC



09:00 START EPIC30

Vila de Água de Pau



7:45 TRANSFER

Pavilhão Açor Arena - VFC



09:00 START EPIC30

Vila de Água de Pau



TABELA DE PASSAGEM / TIME CHART EPIC30

PAC	Local	KMs	Altitude	Σ D+	Σ D-	Próximo PAC / Next PAC			Hora / Hour		GPS	PAC Type
						Kms	D+	D-	Limite	1ª atleta		
Partida	Água de Pau	0	111	0	0	14,7	1089	804	09h10		37.72084, -25.50868	
PAC8	Janela do Inferno	14,7	444	1089	804	11,4	403	780	13h00	10h40	37.74604, -25.51619	L+S+A+PS+AP
PAC9	Hotel Pestana	26,1	16	1492	1584	7,2	343	316	15h30	11h40	37.71517, -25.46924	L+S+A+PS+AP
Meta	VFC* - Pavilhão Açor Arena	33,3	41	1835	1900				18h00	12h15	37.71754, -25.43542	L+S+PS+AP+RQ

* Vila Franca do Campo

33,3 1835 1900 Tempo Máximo / Max Time - 09h - 18h00 (sábado/Saturday)

PAC	Posto de Abastecimento e Controlo	RQ	Refeição Quente	L	Abastecimento Liquido	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

30K ROTA DA ÁGUA

WATER ROUTE

7:45 TRANSFER

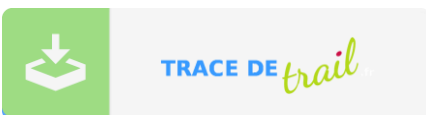
Pavilhão Açor Arena - VFC

 Google Maps

09:00 START EPIC30

Vila de Água de Pau

 Google Maps



15K AMANTES DO TRAIL
TRAIL LOVERS

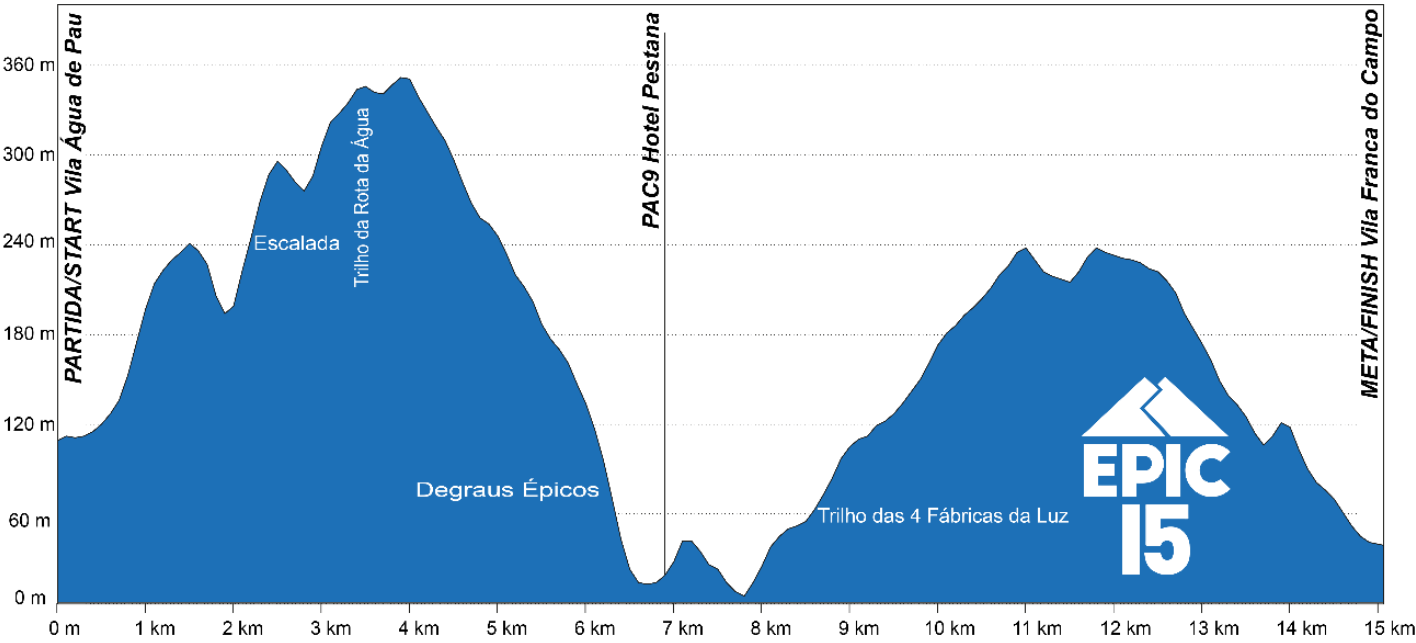
8:15 TRANSFER**

Pavilhão Açor Arena - VFC



09:15 START EPIC15

Vila de Água de Pau



** ou se houver disponibilidade dos autocarros EPIC30 / or if EPIC30 buses are available)



8:15 TRANSFER**

Pavilhão Açor Arena - VFC



09:15 START EPIC15

Vila de Água de Pau



TABELA DE PASSAGEM / TIME CHART EPIC15

PAC	Local	KMs	Altitude	Σ D+	Σ D-	Próximo PAC / Next PAC			Hora / Hour		GPS	PAC Type
						Kms	D+	D-	Limite	1º atleta		
Partida	Água de Pau	0	111	0	0	7,8	382	477	09h25		37.72084,-25.50868	
PAC9	Hotel Pestana	7,8	16	382	477	7,8	343	316	12h30	10h05	37.71517,-25.46924	L+S+A+PS+AP+RQ
Meta	VFC* - Pavilhão Açor Arena	15,6	41	725	793				15h30	11h40	37.71754,-25.43542	L+S+PS+AP+RQ
* Vila Franca do Campo						15,6	725	793	Tempo Máximo / Max Time - 06h - 15h15 (sábado/Saturday)			

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

** ou se houver disponibilidade dos autocarros EPIC30 / or if EPIC30 buses are available)

15K AMANTES DO TRAIL
TRAIL LOVERS

8:15 TRANSFER**

Pavilhão Açor Arena - VFC



09:15 START EPIC15

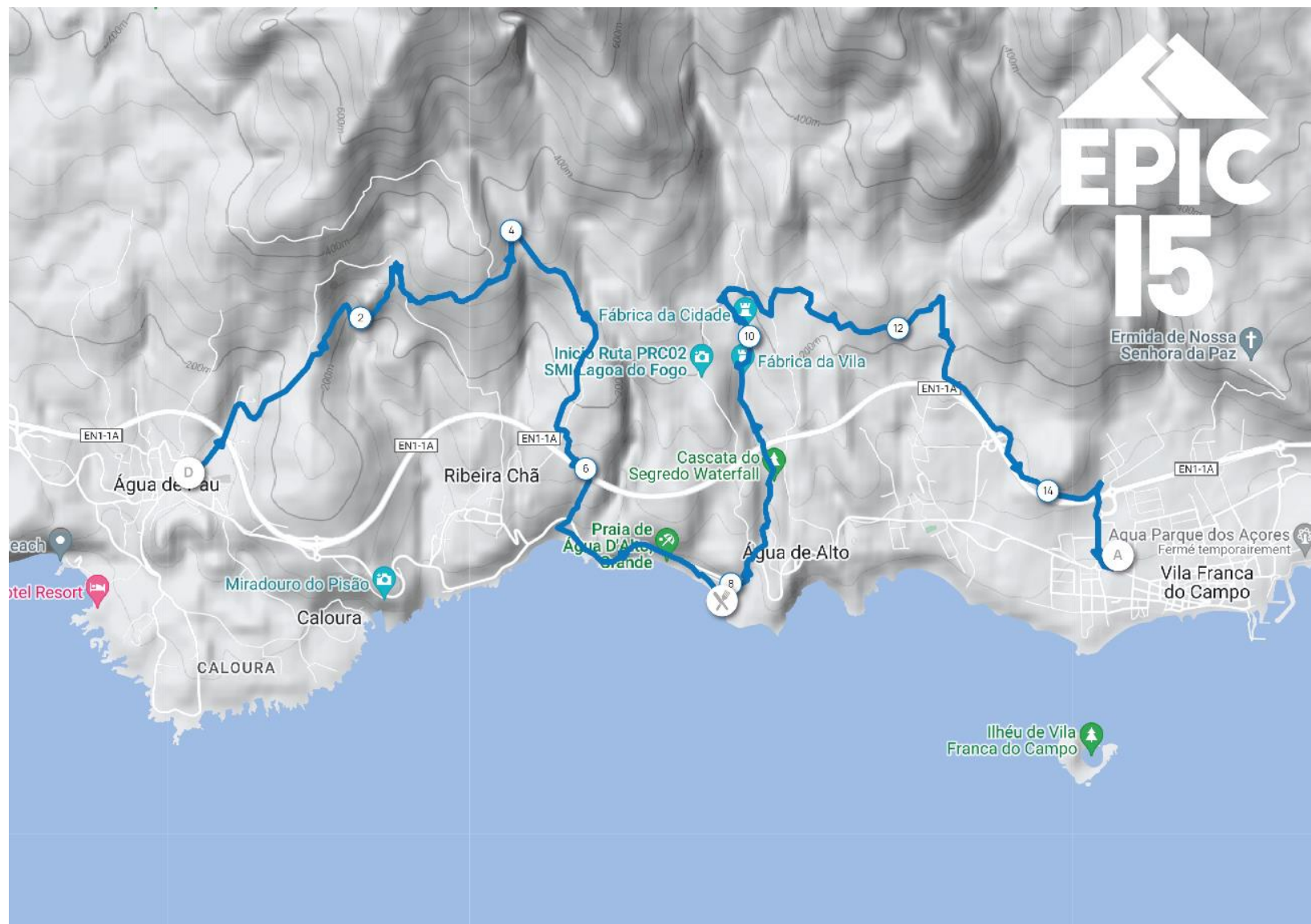
Vila de Água de Pau



**DOWNLOAD
TRACK**



TRACE DE *trail*



** ou se houver disponibilidade dos autocarros EPIC30 / or if EPIC30 buses are available)

PACS Tabela de Alimentos

[illegible]



KIT DE ATLETA

ATHLETE KIT

Caso pretenda levantar o kit dum atleta terá que ser portador do Termo de Responsabilidade, assinado pelo mesmo. Neste Termo de Responsabilidade deve também constar a identificação da pessoa que vai levantar: nome legível, assinatura e o número do Cartão de Cidadão.

If you want to pick up an athlete's kit, you will have to carry the Term of Responsibility, signed by the athlete. This Term of Responsibility must also contain the identification of the person who will be picking up: legible name, signature and the Citizen Card number.



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

Os atletas da prova EPIC110 podem deixar 1 saco de Base Vida (entregue apenas na Partida) + 1 saco Meta (entregue na Partida ou Secretariado em VFC). Os atletas das provas EPIC60, EPIC30 e EPIC15 têm opção de entregar um saco de Meta na partida ou secretariado em VFC. Os sacos poderão ser recolhidos à chegada ao pavilhão Açor Arena. O atleta deverá utilizar o seu próprio saco e utilizar a etiqueta fornecida pela organização devidamente preenchida.

EPIC110 athletes can drop 1 Life Base bag (delivered only at the Start) + 1 Finish bag (delivered at the Start or Secretariat in VFC). Athletes in the EPIC60, EPIC30 and EPIC15 races have the option of delivering a Finish bag at the start or secretariat in VFC. Bags can be collected upon arrival at the Açor Arena Sport Center. The athlete must use his own bag and use the label provided by the organization filled in.

MATERIAL OBRIGATÓRIO

MANDATORY EQUIPMENT

	EPIC110	EPIC60	EPIC30	EPIC15
Peitoral (fornecido pela organização) – visível durante a totalidade do percurso	X	X	X	X
Mochila ou equipamento similar	X	X	X	
Depósito de líquidos com, até 1 litro, de capacidade mínima.	X	X	X	
Depósito de líquidos com, até 0.5 litros, de capacidade mínima.				X
Manta térmica	X	X	X	
Banda elástica ou ligadura	X	X		
Casaco impermeável	X	X	X	
Telemóvel operacional (com saldo e bateria suficientes)	X	X	X	X
Alimentação de reserva	X	X		
Apito	X	X	X	
Copo (a organização não cederá copos nos abastecimentos)	X	X	X	X
2 Lanternas ou Frontais, com pilhas de substituição	X			
Lanterna ou Frontal		X		
Luz traseira vermelha (pisca-pisca) – colocar nas costas do atleta durante o período noturno.	X			



DESISTÊNCIAS WITHDRAWAL

As desistências deverão ser efetuadas, preferencialmente, nos Postos de Abastecimento e Controlo (PAC). 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 Supply and Control Points (PAC). 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.



CHÃO DURO

HARD GROUND

Os atletas que pagaram o serviço “Chão Duro” podem pernoitar no piso -1 do Pavilhão Açor Arena, nas noites 02/03 e 03/04 de dezembro. A organização disponibiliza colchão e cobertor. É aconselhável que o atleta traga lençol.

Athletes who paid for the “Hard Ground” service can stay overnight on the -1 floor of the Açor Arena Sport Center, on the nights of 02/03 and 03/04 of December. The organization provides mattress and blanket. It is advisable for the athlete to bring a sheet.

Medidas de Segurança



Desde o conhecimento do percurso, material utilizado, distâncias entre abastecimentos, alimentação, suplementação, iluminação, proteção. É fundamental a utilização duma **lanterna com +300 lumens** e **sapatilhas com piso adequado**.

A maior parte do piso das provas será de terra e os atletas devem esperar lama e passagens por pastos verdes. Andar com os **pés molhados** será uma inevitabilidade. Para quem sofre de problemas nos pés deverá precaver-se.

Aos atletas do EPIC110 será entregue um **geolocalizador** que pode ser seguido online no site da STOP and GO, a organização disponibilizará o link no site e facebook.

Todo o percurso será fitado com as marcações da prova (ver adiante) e todas as **marcações têm refletores**. As mudanças de direção serão assinaladas com mais marcação para chamar a atenção e placas. Em mais de 130km de percursos e apesar de termos batedores antes das corridas, pode haver situações de vandalismo, vento inesperado pode arrancar a marcação, distração do atleta e até as vacas gostam de mastigar as fitas... É **altamente recomendado a utilização do track no relógio** e/ou telemóvel para consulta do percurso a qualquer momento. O atleta tem a obrigação de saber usar estes meios corretamente para se orientar.

Ver “Garmin Fenix – como seguir un track” ESP

(<https://www.youtube.com/watch?v=8Fd48sqKzFM>).

Já para leitura do track no smartphone aconselhamos a app “OsmAnd”, para mais detalhes consultar o nosso “Guia do Acompanhante”. Um telemóvel operacional faz parte do material obrigatório. O atleta pode descarregar os track GPX em <http://www.epictrailrunazores.com/>

Para os atletas do EPIC110 é fundamental ter o telemóvel facilmente disponível, podem ser contactados pela organização quando detetado algum engano no percurso.

Safety Measures



*From knowledge of the route, material used, distances between supplies, food, supplementation, lighting, protection. It is essential to use a **headlamp with +300 lumens** and **sport shoes with a proper sole**.*

*Most of the route will be of soft ground and athletes must expect mud and passages through green pastures. Running with **wet feet** will be inevitable. Those who suffer from foot problems should be aware.*

*EPIC110 athletes will be given a **geolocator** that can be followed online on the STOP and GO website (<https://stopandgo.com.pt/>), the organization will provide the link on website and facebook pages.*

*The entire course will be marked (see below) and all **markings have reflectors**. Changes in direction will be marked with more marks and signs, be aware at all times.*

*In more than 130km of course and despite having scouts before the races, there can be situations of vandalism, the unexpected wind can blow the marking, distraction of the athlete and even the cows like to chew the tapes... It is **highly recommended to use the track in the clock** and/or mobile phone to check the route at any time. Athletes have an obligation to know how to use these means correctly to guide themselves. See “Garmin Fenix – how to follow a track” ESP (<https://www.youtube.com/watch?v=8Fd48sqKzFM>).*

*To read the track on the smartphone, we recommend the “OsmAnd” **app**, for more details, consult our “Companion Guide”. An operational mobile phone is part of the mandatory material. The athlete can download the GPX and KML tracks at <http://www.epictrailrunazores.com/>*

For EPIC110 athletes it is essential to have a cell phone readily available, they can be contacted by the organization when any mistake is detected on the route.

A large background image on the left side of the page, partially obscured by white diagonal lines and circular cutouts. It shows a runner in a black and white athletic outfit running on a dirt trail through a lush green landscape with rolling hills and dense forests.

RECOMENDAÇÕES

RECOMMENDATIONS

Os Açores como uma terra de vacas, utiliza cercas eletrificadas (fios de arame), aconselhamos os atletas a não tocar.

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

A leitura deste caderno de prova não dispensa a leitura do regulamento de prova.

The Azores, as a land of cows, uses electrified fences (wire wires). We advise athletes not to touch.

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

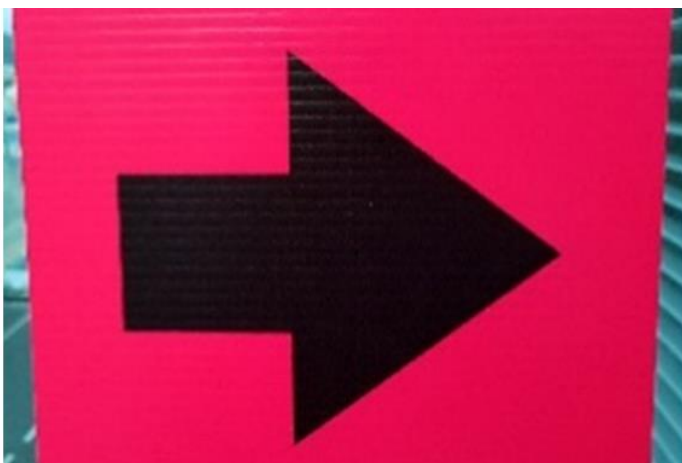
Reading this race book does not excuse have knowledge of the event regulation.

MARCAÇÃO DO PERCURSO

ROUTE MARKS

Percurso de Corrida / Mudança de direção / Bandeirola de sinalização /
fita sinalização / Perigo / Aproximação PAC

*Race route sign / Turn sign / Small triangle flag / white strip / Danger /
Oncoming PAC*



OUTRAS INFORMAÇÕES

OTHER INFORMATION

ZONA DE META | FINISH AREA

Existem zonas grátis de estacionamento para veículos na área circundante do Açor Arena, nomeadamente no Hiper Pingo Doce (37.71848 -25.44201). Na meta haverá duche quente, serviço de massagem (pago), zona de alimentação exclusivo para atletas (Piso 1) e serviço de bar (piso 0) para atletas e acompanhantes.

There are free parking areas for vehicles in the area surrounding the Açor Arena, namely in Hiper Pingo Doce (37.71848 -25.44201). At the finish line, there will be a hot shower, massage service (payable), an exclusive food court for athletes (Level 1) and a bar service (Level 0) for athletes and their companions.

BABYSITING

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 07h30 às 15h00 no pavilhão Açor Arena onde estará 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 races, the organization has a babysitting service for children from 4 to 14 years old. It opens from 7:30 am to 3:00 pm in the Açor Arena pavilion where the person in charge will be to receive the childrens. The child should bring a mid-morning snack and don't worry, the child's lunch is on us.

SERVIÇO DE MASSAGEM | MASSAGE SERVICE

Haverá no pavilhão Açor Arena à chegada um serviço de massagem pago. O serviço são 15min - 10€ a cargo do terapeuta Paulo Pacheco.

A paid massage service will be available at the Açor Arena Sport Center upon arrival. The service is 15min - 10€ in charge of the therapist Paulo Pacheco.

Reservas/reservations:

terapeuta.paulopacheco@gmail.com

ou

917 333 208

(MBWay) @terapeutapaulopacheco

TÁXI SERVICE

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 – 25€





THANK YOU

DO EPIC THINGS

