



GUIA DO ACOMPANHANTE COMPANION GUIDE

2022



WWW.EPICTRAILRUNAZORES.COM



PROUDLY SPONSORED BY

DECATHLON

PONTA DELGADA

DO
EPIC
THINGS





MENSAGEM DA ORGANIZAÇÃO

ORGANIZATION MESSAGE

BEM-VINDO, ACOMPANHANTE DO EPIC AZORES BY DECATHLON

Porque sabemos que os momentos épicos são para ser vividos com os nossos, porque sabemos que os atletas gostam de estar junto dos seus e 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.

WELCOME, EPIC AZORES BY DECATHLON COMPANION

Because we know that EPIC moments are to be lived with our friends & family, because we know that athletes like to be with their friends & family and because we know that friends & family like to experience all these emotions up close, we try to make the Companion's Guide to be a help, to bringing athletes and companions together during the race.

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



PAVILHÃO AÇOR ARENA



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

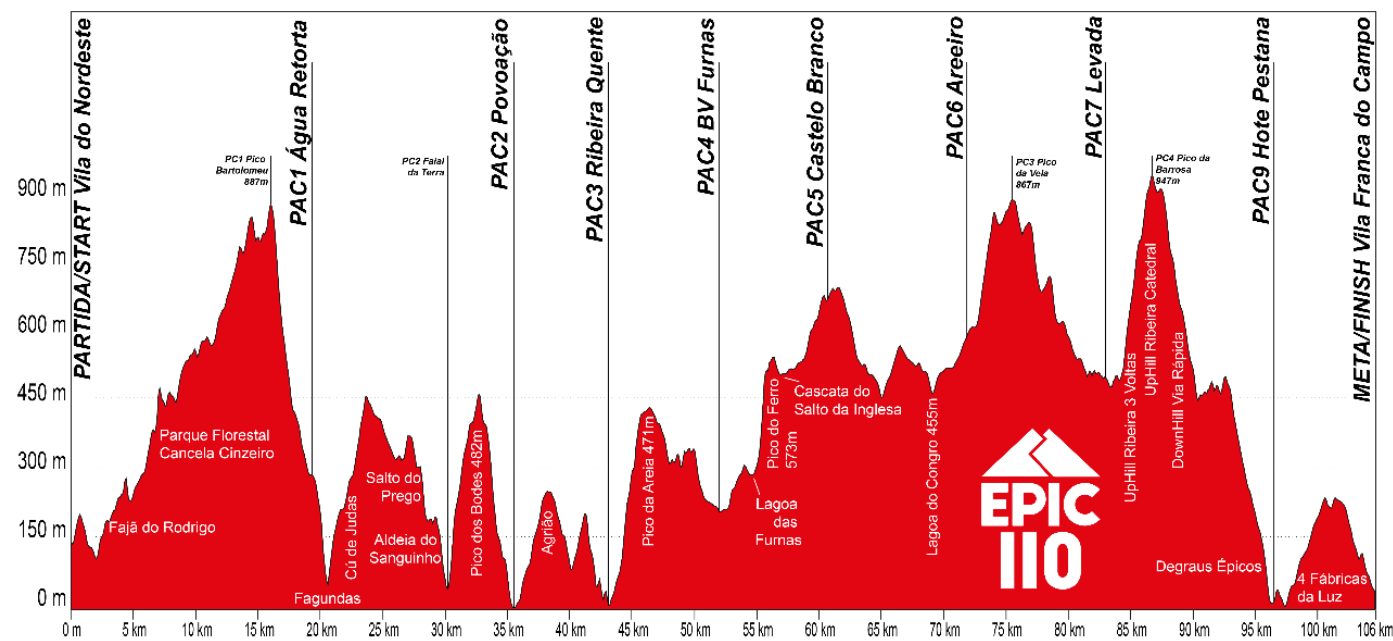
21:30 TRANSFER

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

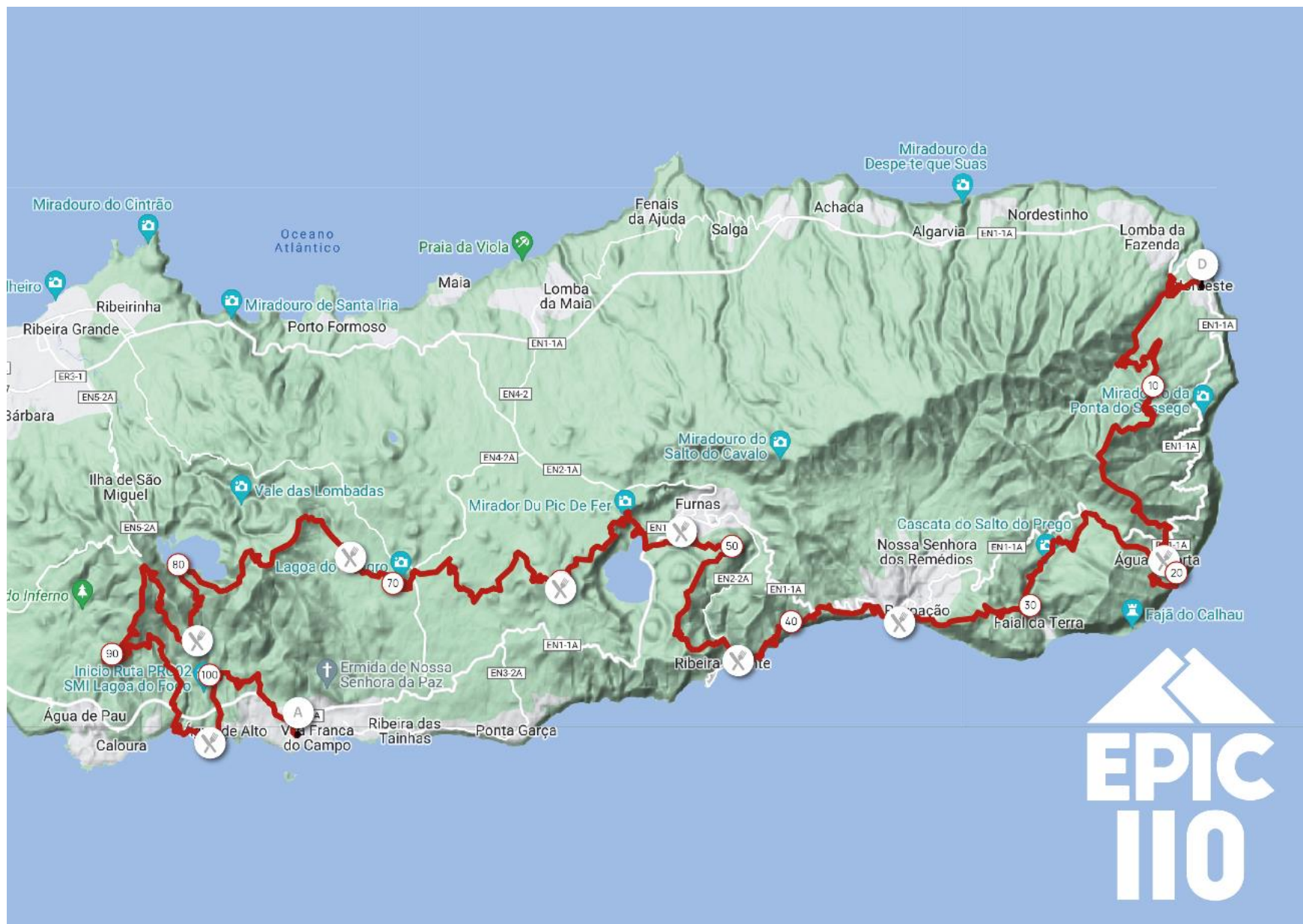
Vila do Nordeste



DOWNLOAD
TRACK



TRACE DE
trail



EPIC
110

60K

ROTA DAS LAGOAS

LAGOON ROUTE

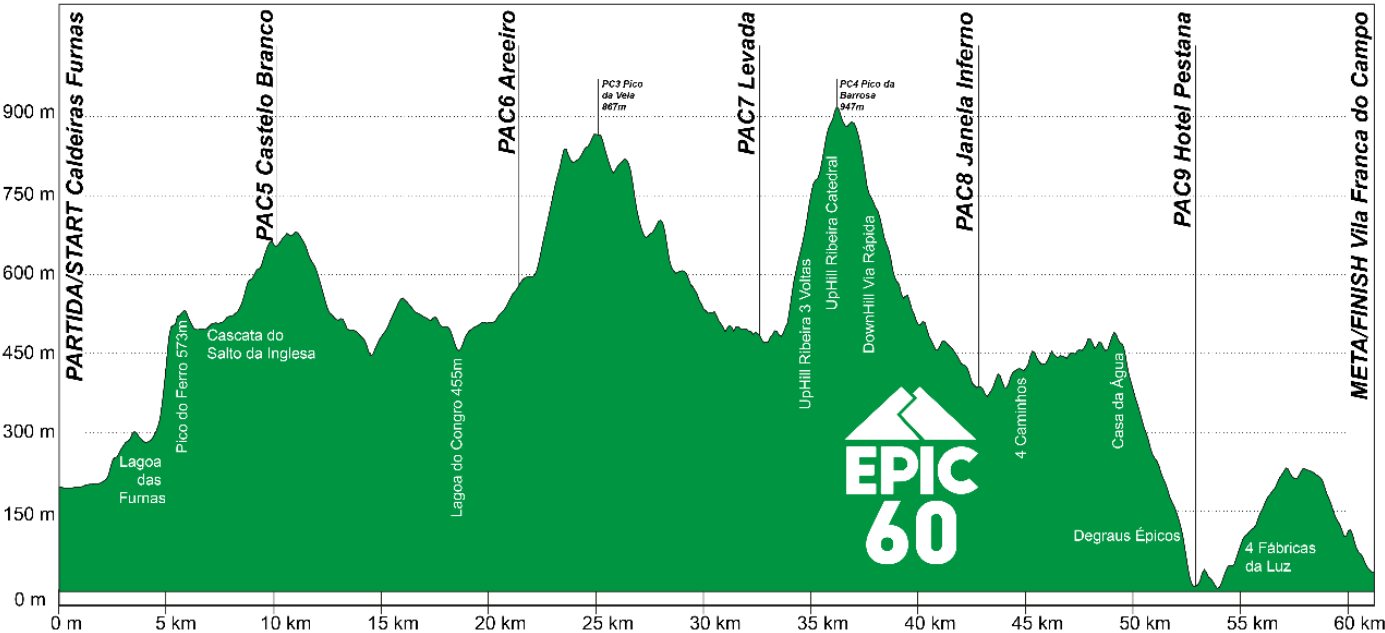
6:00 TRANSFER

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

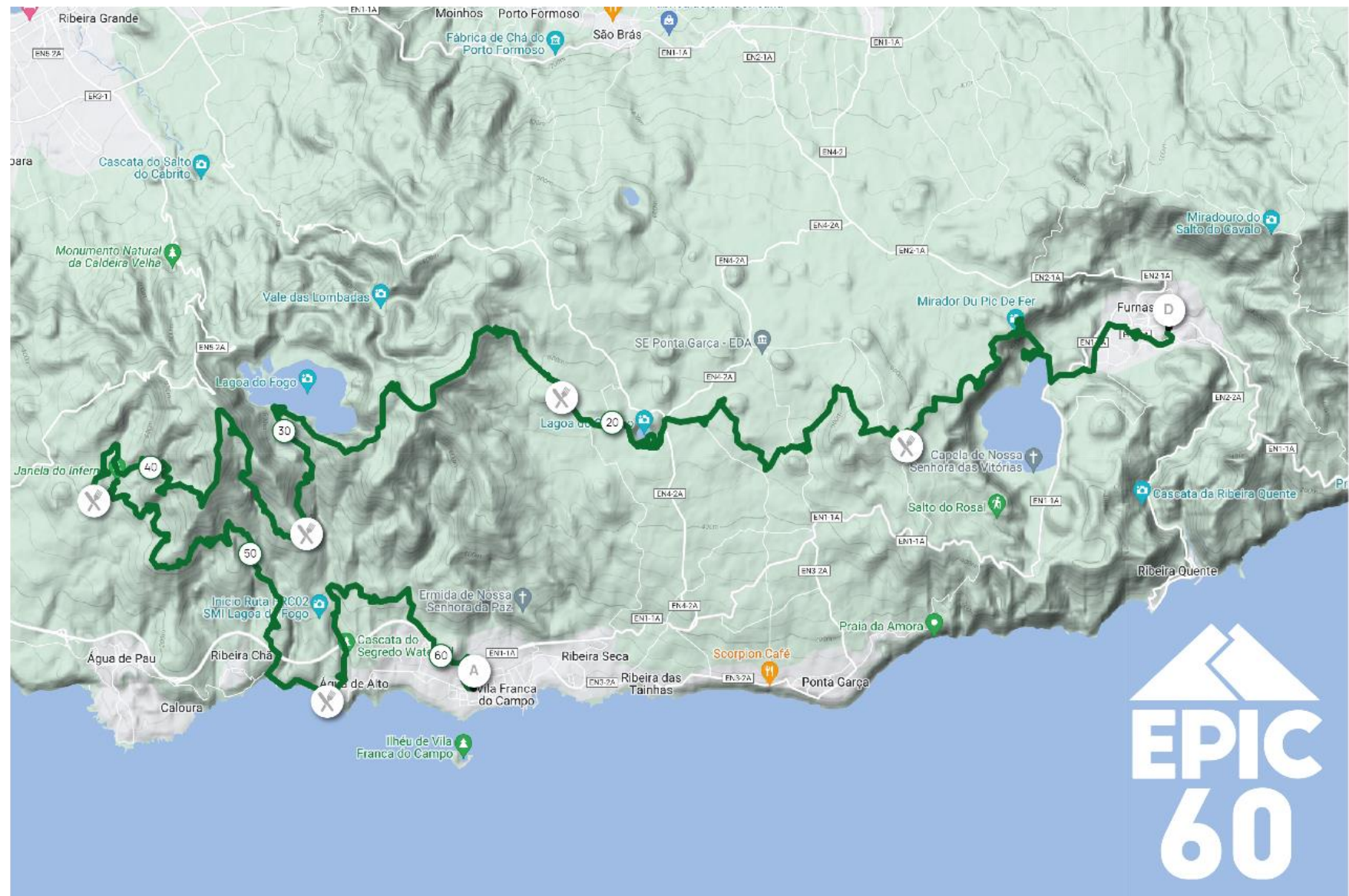
6:00 TRANSFER

Pavilhão Açor Arena - VFC



07:15 START EPIC60

Caldeiras da Vila das Furnas



30K

ROTA DA ÁGUA
WATER ROUTE

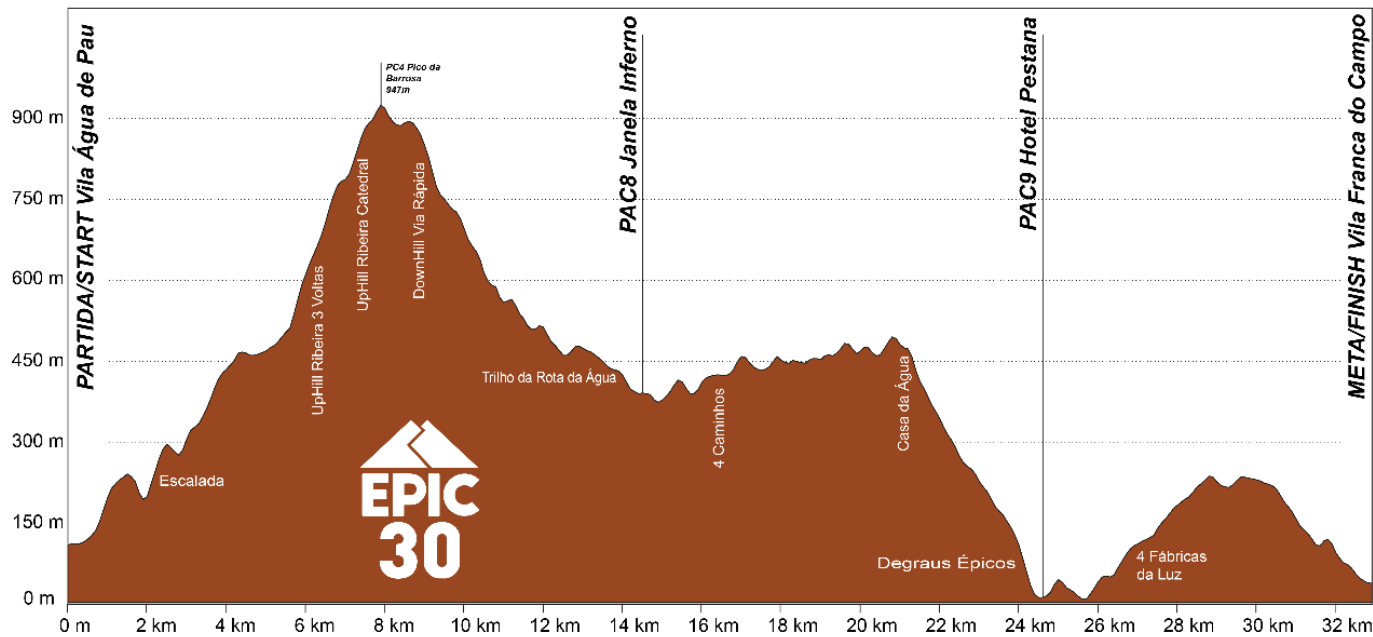
7:45 TRANSFER

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

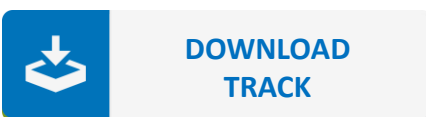
Pavilhão Açor Arena - VFC

 Google Maps

09:00 START EPIC30

Vila de Água de Pau

 Google Maps



15K

AMANTES DO TRAIL
TRAIL LOVERS

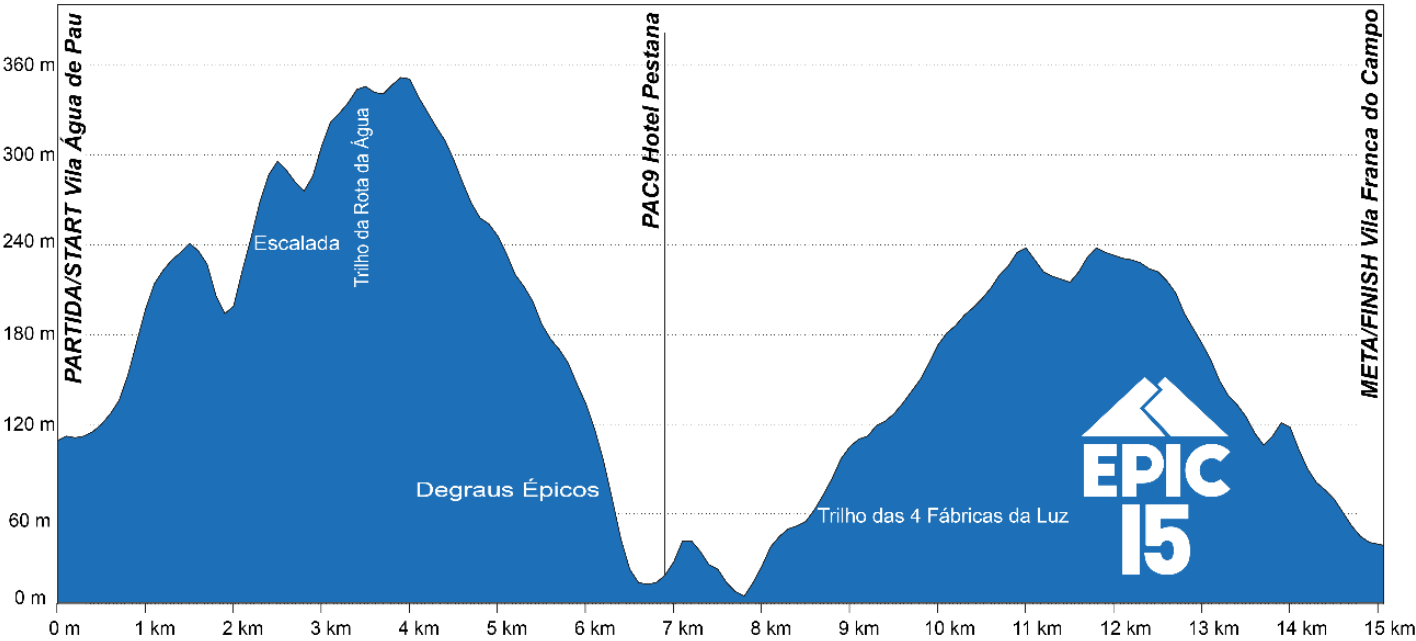
8:15 TRANSFER**

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

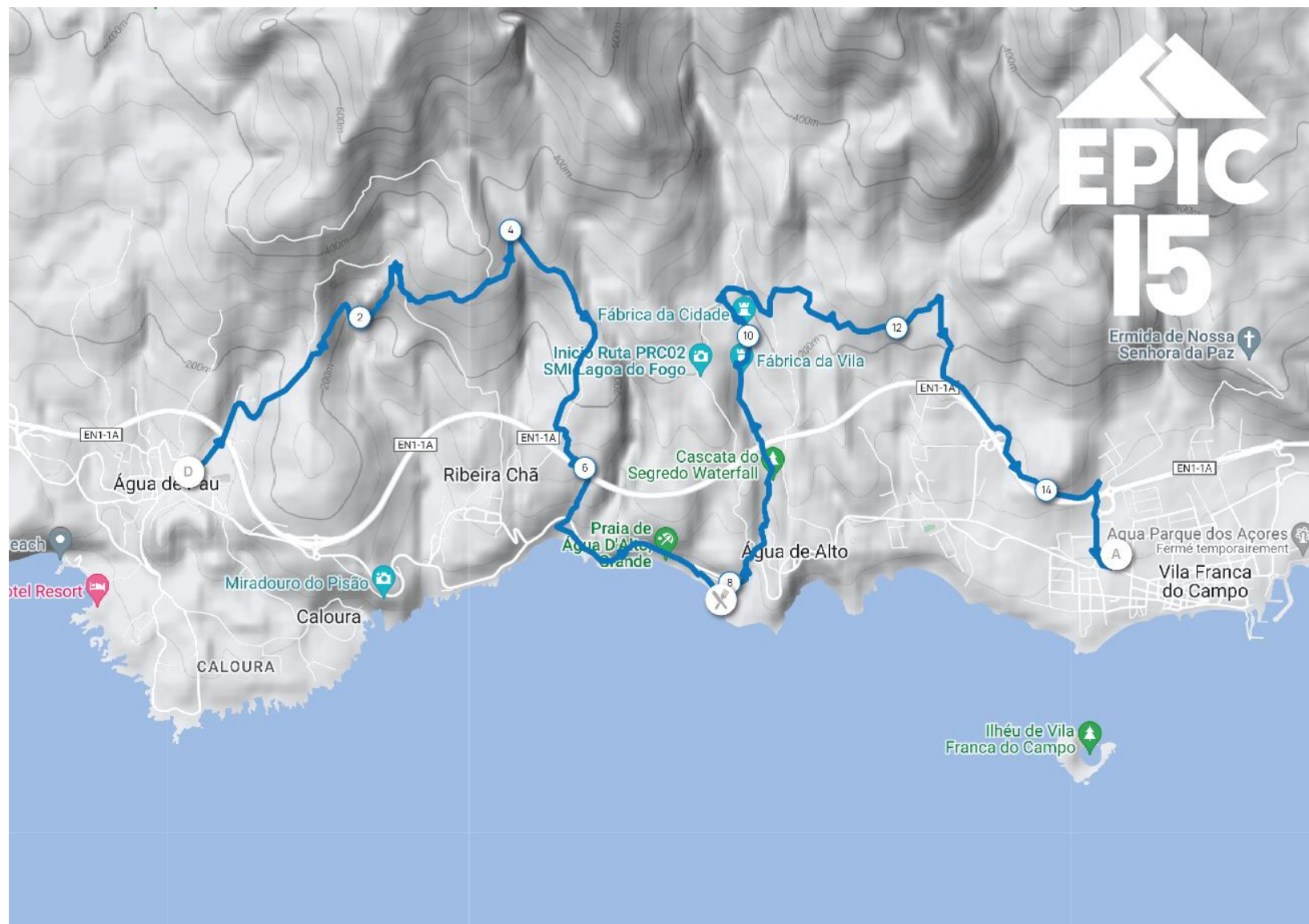
Vila de Água de Pau



**DOWNLOAD
TRACK**



TRACE DE *trail*



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

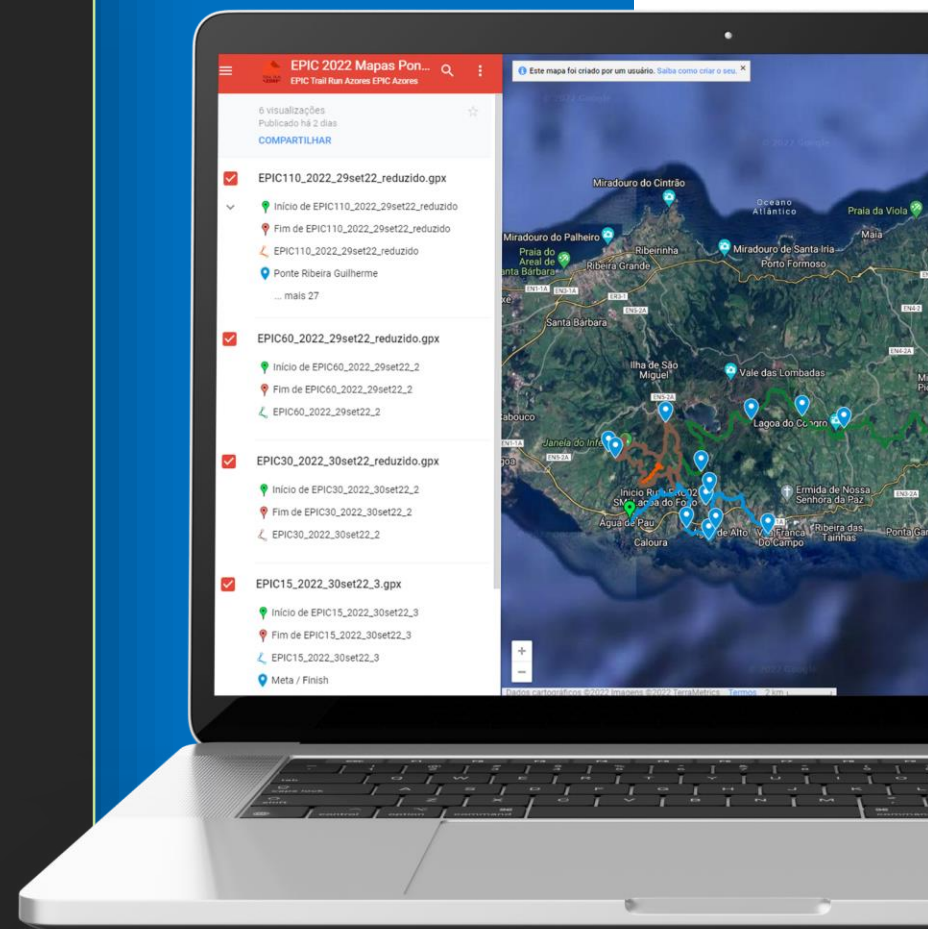


EPIC at Google MAPS osmAnd app

CONSULTA AQUI O MAPA COM TODOS OS PONTOS
VIEW THE MAP HERE WITH ALL POINTS



OSMAND APP (MAPAS OFFLINE)
OSMAND APP (OFFLINE MAPS)



LOCAL SPOT	INFO	GOOGLE MAPS	Morada GPS
Partida EPIC110	Vila Nordeste - Largo da igreja	https://goo.gl/maps/pFzZwkqCD8csNidC6	37.83218, -25.14627
Partida EPIC60	Vila das Furnas - Caldeiras da vila	https://goo.gl/maps/FyDcbX1yX34wLG3e6	37.77292, -25.3042
Partida EPIC30+15	Vila Água de Pau - polidesportivo	https://goo.gl/maps/h59KfmLzdx8n7CN17	37.72132, -25.50871
Ponte Ribeira Guilherme	Ponto de passagem	https://goo.gl/maps/3fYaToU1UsZB5uyp7	37.83426, -25.15568
Parque Florestal Cancela do Cinzeiro	Ponto de Passagem	https://goo.gl/maps/TiL2NqvuPoKtNvNi6	37.80068, -25.1628
Pico Bartolomeu	Acesso de carro por estrada inclinada e exposta	https://goo.gl/maps/4Vdtmmo65LsKmZG6A	37.77812, -25.16883
PC1 - Pico Bartolomeu	Posto Controlo	https://goo.gl/maps/4Vdtmmo65LsKmZG6A	37.77812, -25.16883
Paragem Autocarro Água Retorta	Ponto de Passagem	https://goo.gl/maps/eoeKKNfiZo7Sikop8	37.76521, -25.15788
PAC1 - Água Retorta	Centro comunitário	https://goo.gl/maps/fwJXGeNeQbizFBzc7	37.76243, -25.15776
Início Trilho Salto do Prego	Ponto de Passagem	https://goo.gl/maps/wvcGnjn4gz1HRD4g9	37.77423, -25.18407
PC2 - Faial da Terra	Posto Controlo	https://goo.gl/maps/TWPPPXcaVPVejonA6	37.74798, -25.20162
Faial da Terra	Ponto de Passagem	https://goo.gl/maps/TWPPPXcaVPVejonA6	37.74798, -25.20162
Pico dos Bodes	Ponto de Passagem	https://goo.gl/maps/bWoUbe7iLVV41eJo8	37.74716, -25.21992
PAC2 - Povoação	Pavilhão Gimnodesportivo	https://goo.gl/maps/qQ7D2eXKQaiMt7gy8	37.74566, -25.24534
Cimo da Lomba do Cavaleiro	Ponto de Passagem	https://goo.gl/maps/XiMncNXLRUYzccGK7	37.74858, -25.26494
PAC3 - Ribeira Quente	Café Dinis	https://goo.gl/maps/A8aYJro2LhUu3SzC7	37.73565, -25.29799
PAC4 Base Vida - Furnas	Pavilhão Multiusos	https://goo.gl/maps/yfc3Ekrdjs2rrKPt7	37.76897, -25.31652
Lagoa das Furnas	Ponto de Passagem	https://goo.gl/maps/yfc3Ekrdjs2rrKPt7	37.76897, -25.31652
Pico do Ferro	Ponto de Passagem	https://goo.gl/maps/5qiJGKfHgC3HYo4e7	37.77213, -25.33402
Cascata da Inglesa	Acesso 900m a pé a partir do estacionamento do Pico do Ferro	https://goo.gl/maps/9ZEmqYB42NA6fHpbA	37.76961, -25.33855
PAC5 - Castelo Branco	Acesso a pé condicionado	https://goo.gl/maps/MANNZsNWge75k65L9	37.75427, -25.35537

LOCAL SPOT	INFO	GOOGLE MAPS	Morada GPS
Lagoa do Congro	Acesso de carro em estrada terra batida	https://goo.gl/maps/MJAUCisP8HnvWQqi6	37.75462, -25.40953
Posto do Leite abandonado	Ponto de Passagem	https://goo.gl/maps/j93yyg4HAX7oJaJ68	37.75772, -25.40342
PAC6 - Areeiro	Acesso a pé condicionado, Estacionamento no inicio da estrada terra batida	https://goo.gl/maps/fQQULEec61o2bfcBA	37.76227, -25.42405
PC3 - Pico da Vela	Posto Controlo/Sem acesso a veículos	https://goo.gl/maps/eSDcPZfBJzDeYUnk7	37.76113, -25.44905
PAC7 - Levada	Acesso a pé pelo Trilho da Lagoa do Fogo.	https://goo.gl/maps/pu6VawNdUJk1r7ph6	37.74101, -25.47388
Acesso PAC7 - Levada	Inicio do trilho	https://goo.gl/maps/5MGcbHjgijLRBq8z7	37.72775, -25.47155
Estacionamento Acesso PAC8	Cerca de 1km a pé, com mau tempo lama	https://goo.gl/maps/Je9EGcekW54Sxy5H6	37.7485, -25.51963
PAC8 - Janela do Inferno	Acesso a pé, até ver a marcação da prova	https://goo.gl/maps/jnDJVUPKMFc9a2mXA	37.74587, -25.51575
Estacionamento Acesso Pico da Barrosa	600m a pé.	https://goo.gl/maps/2qG2tsAvdmHxu2rz5	37.76361, -25.49479
PC4 - Pico da Barrosa	Ponto de Passagem/Posto Controlo	https://goo.gl/maps/iGwgQvvbrjbsBCvc7	37.75989, -25.49142
Degraus Épicos	Ponto de Vista	https://goo.gl/maps/ANVAr6rqEkjQEiyF6	37.71929, -25.48094
PAC9 - Hotel Pestana	Estacionamento no exterior do hotel	https://goo.gl/maps/a4qxnFK6H1TwDbDh6	37.71467, -25.46998
Estacionamento Trilho 4 Fábricas Luz	Inicio do trilho	https://goo.gl/maps/zjue5usLmvJiHgBKA	37.71865, -25.46655
Estacionamento Trilho 4 fábricas da Luz	Final do Trilho	https://goo.gl/maps/SdTM4RHJEHVQQb7KA	37.73239, -25.46987
Meta / Finish	Pavilhão Açor Arena	https://goo.gl/maps/UKKVyozPw5GB4Tmy6	37.71659, -25.44099



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 e de outros a partir de caminhadas.

Nos PACs pode haver 1 acompanhante por atleta. Os acompanhantes devem ter uma atitude 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 (Google Maps), 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.



OUTSIDE HELP

PERSONAL ASSISTANCE (PA)

EXTERNAL HELP IS ALLOWED ONLY AT CHECKPOINTS/SUPPLY POINTS
PREVIOUSLY DEFINED BY THE ORGANIZATION

We suggest that there be a prior conversation between the athlete and the companion to define selected times and locations. The race can be accompanied, namely at the Control and Supply Posts (PAC), but also in some places easily accessible by car and others by walking.

In the PACs there can be 1 companion per athlete. The companions must have a passive attitude, trying not to disturb the other athletes, namely those who are eating or resting. Leaving the chairs free and, in case an athlete is sleeping, not making any noise.

The Companion Guide has the GPS address (Google Maps), which can be used in some apps, namely Google Maps, allowing direct navigation in places where there is a data network or Wi-Fi.

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

