



03-05 dezembro 2021
São Miguel*Açores*Portugal

Guia do Acompanhante



6ª edição
V2 -28nov21



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.

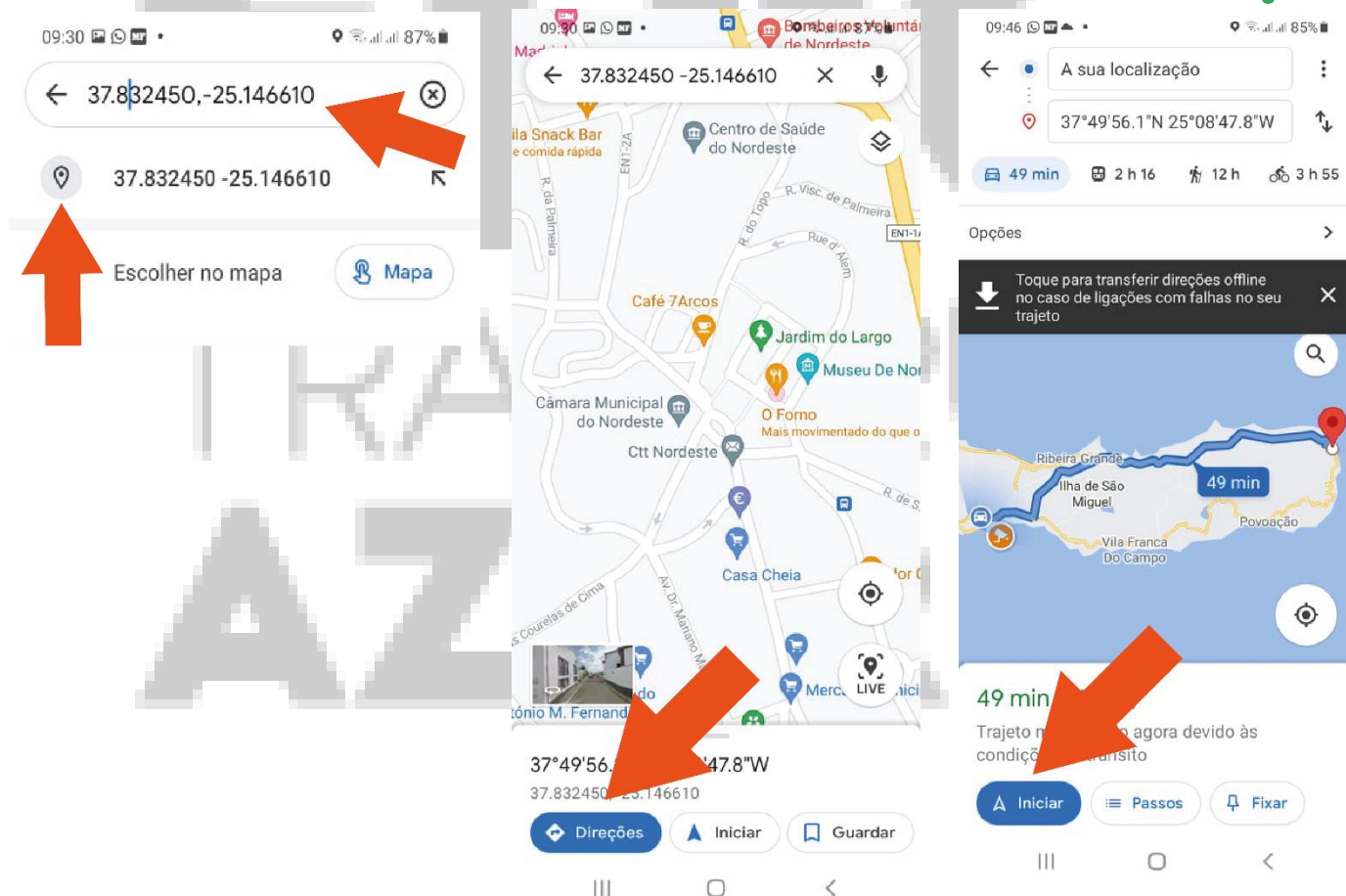
Nos PAC **os acompanhantes não podem entrar nas zonas cobertas** e devem ter uma atitude mais passiva tentando não perturbar os restantes atletas, nomeadamente os que se estão a alimentar ou a descansar. Deixando as cadeiras livres e, no caso de algum atleta estar a dormir, não fazer barulho.

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.

ORIENTAÇÃO GOOGLE MAPS

utilizar as coordenadas gps da tabela de cada prova (abaixo)

1 - Com um smartphone ou portátil abrir a app ou link do Google "Maps".





2 - Na barra superior “Pesquisar aqui”, colocar a coordenada GPS. IMPORTANTE: a introdução dos numeros tem que ser com este formato:37.832450, -25.146610 (pontos antes das casas decimais (com virgula não funciona) – virgula e espaço antes do 2º numero). Depois de introduzir os numeros, clicar no logo abaixo

3 – Clicar “Direções”



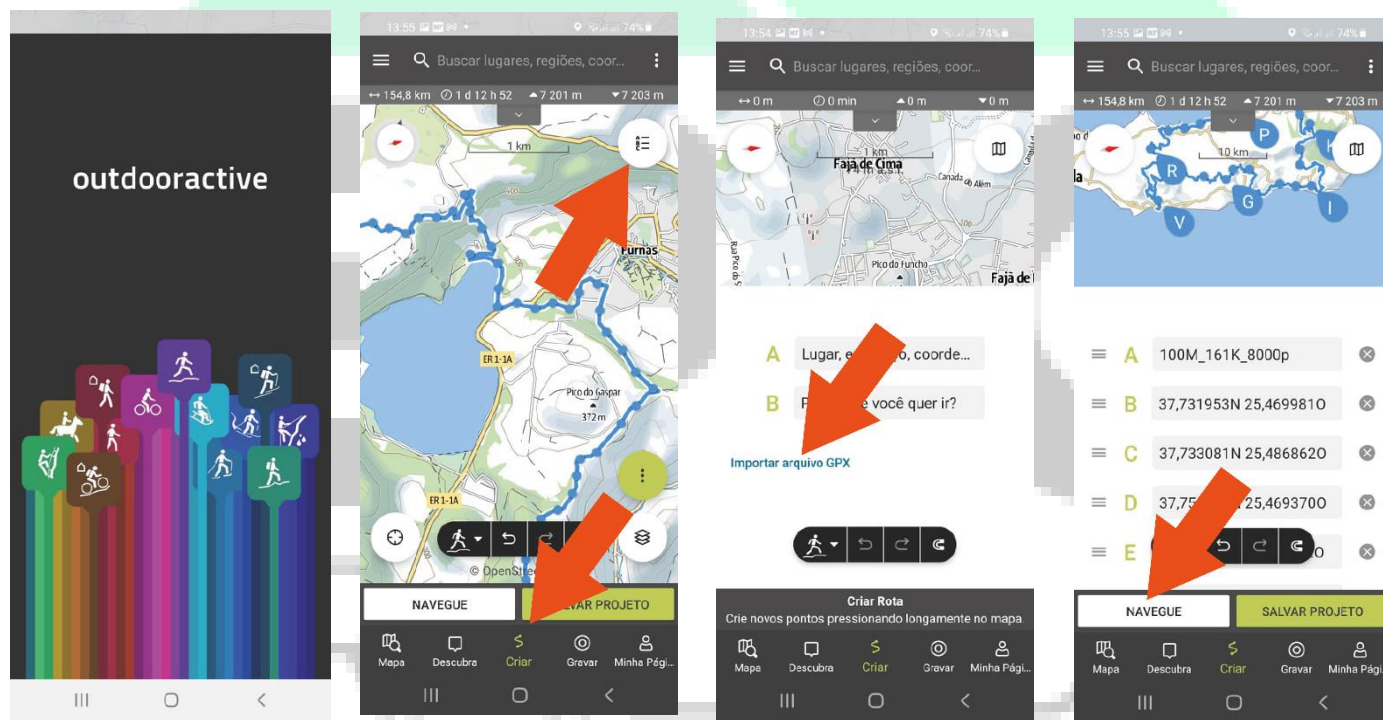
4 – Clicar “Iniciar”

5 – A app vai dar as indicações para seguir até ao local. Deve verificar se está no modo automóvel (figura) e tem a opção de trabalhar offline (procurar no youtube algum tutorial em “google maps offline”).

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” tem a coordenada do cruzamento para aceder ao estradão de terra batida que leva ao trilho da lagoa do Congro.



App Smartphone OUTDOOACTIVE (ex Viewranger) Para visualizar um track GPX



1 – Instalar a app gratuita

2 – Criar

3 – Clicar nas 3 linhas para fazer o carregamento do ficheiro GPX

4 – “Importar arquivo GPX”

5 – Terá que ter, anteriormente, o carregamento do ficheiro que pretender ver para o telemóvel.

6 – Seleccionar o ficheiro e abrir

7 - Navegue



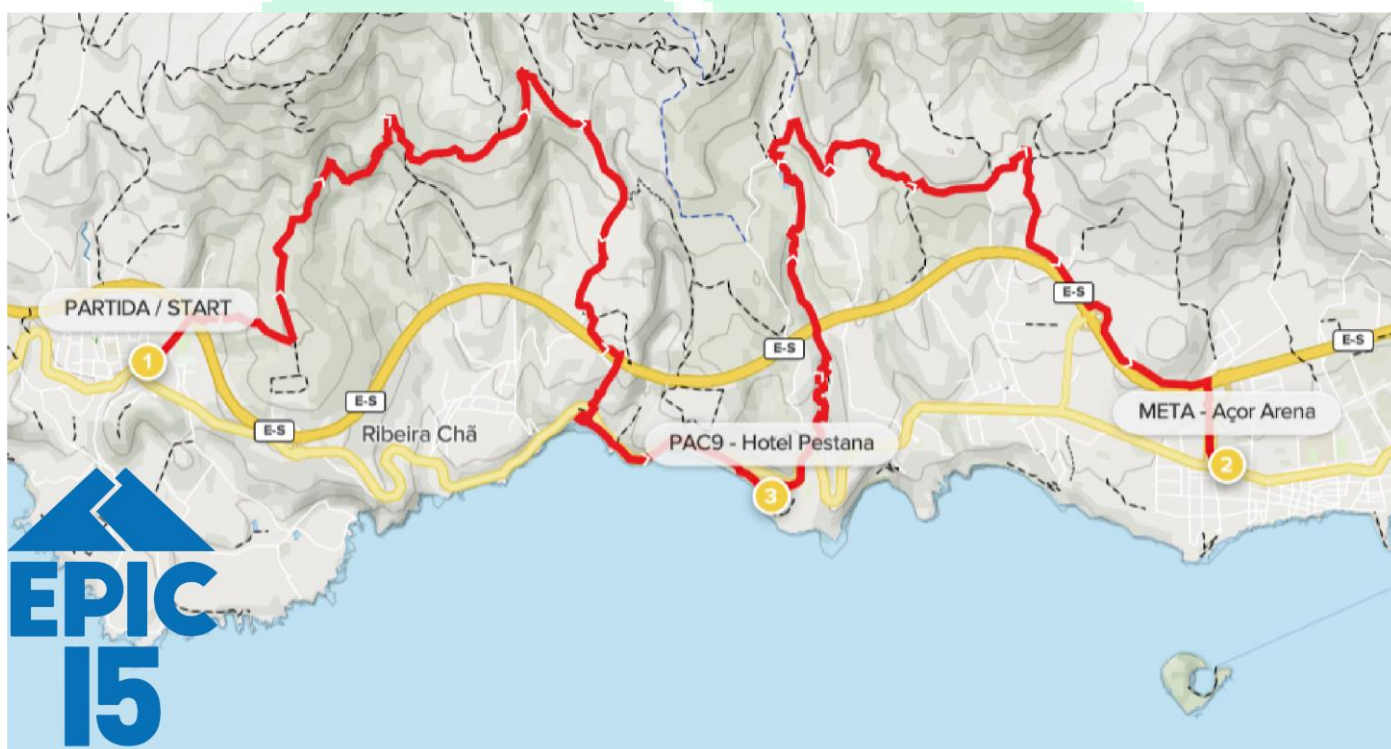
EPIC15 – Trail Lovers

TABELA DE PASSAGEM / TIME CHART EPIC15

PAC	Nome/Name	KMs	Altitude	Σ D+	Σ D-	Próximo PAC / Next PAC			Hora / Hour		GPS	PAC Type
						Kms	D+	D-	Limite	1º atlet		
Partida	Água de Pau	0	111	0	0	8,2	464	510	09h45		37.72084 -25.50868	
PAC9	Hotel Pestana	8,1	16	464	510	7,4	286	310	12h30	10h10	37.71517 -25.46924	L+S+A+PS+AP+RQ
Meta	VFC* - Pavilhão Açor Arena	15,5	41	750	820				15h30	11h05	37.71754 -25.43542	L+S+PS+AP+RQ
* Vila Franca do Campo						15,6	750	820	Tempo Máximo / Max Time - 6h			

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
	Personal Assistance		First Aid		Solid Supply		Abandon Race

Crono_EPIC_2019		PAC9	Meta
EPIC15	Fast	00h42	01h23
	Slow	02h42	04h57



Distância	Local	Observações	GPS Google Maps
Km 0	Partida EPIC15	Vila de Água de Pau - polidesportivo/atrás da igreja	37.72108, -25.50853
Km 8,1	PAC9 Hotel Pestana		37.71517, -25.46924
Km 10,8	Escoteiros	Cimo do Trilho 4 fábricas da Luz	37.73228, -25.46987
Km 15,5	Meta - Pavilhão Açor Arena - Vila Franca do Campo		37.71657, -25.44106



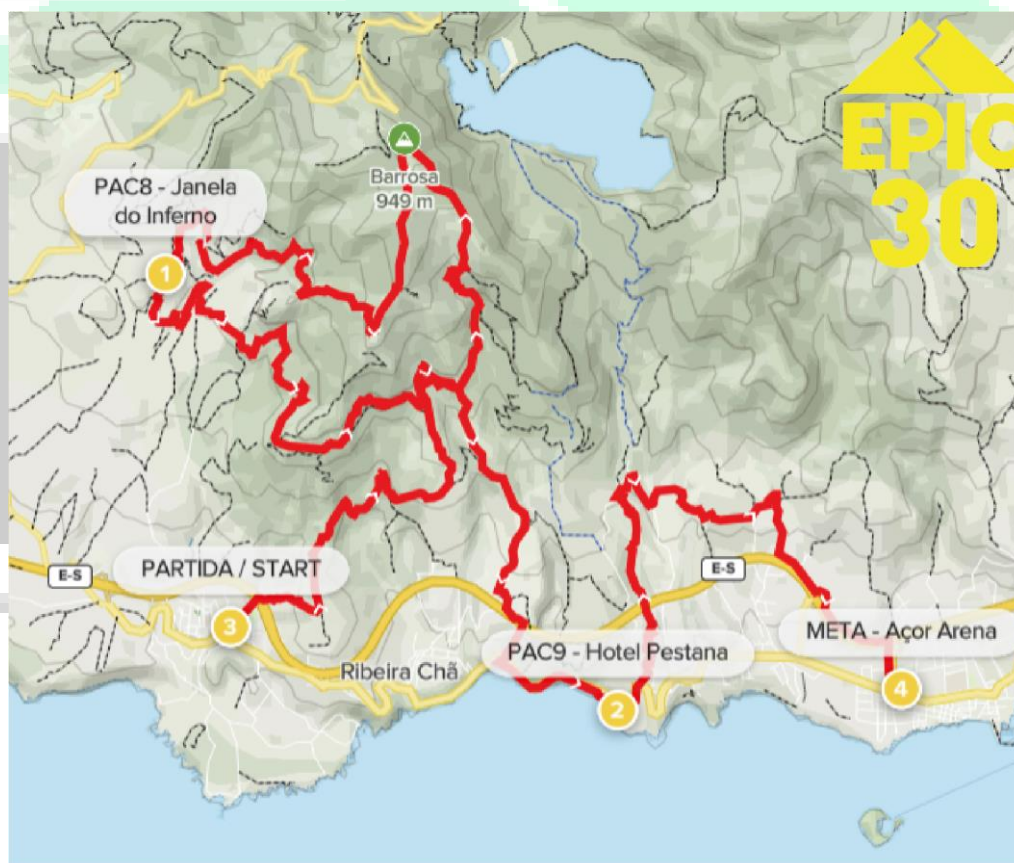
EPIC30 – Rota da Água

TABELA DE PASSAGEM / TIME CHART EPIC30

PAC	Nome/Name	KMs	Altitude	Σ D+	Σ D-	Próximo PAC / Next PAC			Hora / Hour		GPS	PAC Type
						Kms	D+	D-	Limite	1º atlet		
Partida	Água de Pau	0	111			14,9	1106	819	09h20		37.72084 -25.50868	
PC4	Pico Barrosa	8,4	936	1020	192						37.75382 -25.49157	
PAC8	Janela do Inferno	14,9	397	1106	819	11,4	399	785	13h00	10h35	37.74604 -25.51619	L+S+A+PS+AP
PAC9	Hotel Pestana	26,3	13	1505	1604	7,4	345	316	15h30	11h40	37.71517 -25.46924	L+S+A+PS+AP
Meta	VFC* - Pavilhão Açor Arena	33,7	41	1850	1920				18h00	12h25	37.71754 -25.43542	L+S+PS+AP+RQ
* Vila Franca do Campo						33,7	1850	1920	Tempo Máximo / Max Time - 9h			

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
	Personal Assistance		First Aid		Solid Supply		Abandon Race

Crono_EPIC_2019		PAC8	PAC9	Meta
EPIC30	Fast	01h38	02h43	03h32
	Slow	03h42	06h31	08h30



Distância	Local	Observações	GPS Google Maps
Km 0	Partida EPIC30	Vila de Água de Pau - polidesportivo/atrás da igreja	37.72108, -25.50853
Acesso	Miradouro Pico da Barrosa	Acesso ao PC4 Pico da Barrosa.	37.76364, -25.49480
Km 8,4	PC4 Pico da Barrosa (Lagoa do Fogo)	Acesso de carro a partir do miradouro do Pico da Barrosa	37.75982, -25.49157
Acesso PAC8	Início Estradão de Acesso PAC8 Janela do Inferno	Estacionar neste local 800m a pé, até ao PAC8	37.74859, -25.51959
Km 14,9	PAC8 Janela do Inferno	Acesso a pé	37.74596, -25.51609
Km 26,3	PAC9 Hotel Pestana		37.71517, -25.46924
Km 29	Escoteiros	Cimo do Trilho 4 fábricas da Luz	37.73228, -25.46987
Km 33,6	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			Hora / Hour		GPS	PAC Type
						Kms	D+	D-	Limite	1º atlet		
Partida	Furnas	0	210	0	0	10,1	643	176	07h40		37.76940 -25.31715	
PAC5	Castelo Branco	10,1	669	643	176	11,6	348	443	09h35	08h30	37.75433 -25.35558	L+S+A+PS+AP
PAC6	Areeiro	21,7	574	991	619	11,3	616	686	12h00	09h30	37.76215 -25.42405	L+S+A+PS+AP
PC3	Pico da Vela	25	856	1352	706						37.76097 -25.44897	
PAC7	Levada	33	504	1607	1305	10,5	607	719	15h00	10h35	37.74083 -25.47403	L+S+PS+RQ
PC4	Pico Barrosa	37	939	2128	1391						37.75982 -25.49157	
PAC8	Janela do Inferno	43,5	394	2214	2024	11,3	399	779	17h15	11h50	37.74604 -25.51619	L+S+A+PS+AP
PAC9	Hotel Pestana	54,8	12	2613	2803	7,4	347	317	19h00	13h00	37.71517 -25.46924	L+S+A+PS+AP+RQ
Meta	VFC* - Pavilhão Açor Arena	62,2	41	2960	3120				21h30	13h45	37.71754 -25.43542	L+S+PS+AP+RQ
* Vila Franca do Campo						62,2	2960	3120	Tempo Máximo / Max Time - 14h			

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
	Personal Assistance		First Aid		Solid Supply		Abandon Race

Crono_EPIC_2019		PAC5	PAC6	PAC7	PAC8	PAC9	Meta
EPIC60	Fast	00h53	01h57	02h58	04h13	05h26	06h16
	Slow	01h40	03h24	05h44	08h27	10h57	12h34



Distância	Local	Observações	GPS Google Maps
Km 0	Partida EPIC60*	Caldeiras da Vila das Furnas (tem estacionamento)	37.77286, -25.30437
Acesso PAC5	Início Estradão de Acesso PAC5 Castelo Branco	Carros não podem aceder ao Castelo. Percurso ida-volta	37.75539, -25.35788
Km 10,1	PAC5 Castelo Branco		37.75433, -25.35558
Acesso	Início Estradão de Acesso Lagoa do Congro	1,2 km Estradão carro até ao início Trilho Lagoa Congro	37.74967, -25.40133
Acesso PAC6	Início Estradão de Acesso PAC6 Areeiro	CUIDADO LOMBAS 1,2 km Estradão a pé até PAC6	37.75811, -25.41791
Km 21,7	PAC6 Areeiro	Aconselhamos fazer estes 1,2k a pé.	37.76215, -25.42405
Km 25	PC3 Pico da Vela	Acesso complicado só de jipe, via sul.	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 33	PAC7 Levada		37.74083, -25.47403
Acesso	Miradouro Pico da Barrosa	Acesso ao PC4 Pico da Barrosa.	37.76364, -25.49480
Km 37	PC4 Pico da Barrosa (Lagoa do Fogo)	Acesso de carro a partir do miradouro do Pico da Barrosa	37.75982, -25.49157
Acesso PAC8	Início Estradão de Acesso PAC8 Janela do Inferno	Estacionar neste local 800m a pé, até ao PAC8	37.74859, -25.51959
Km 43,5	PAC8 Janela do Inferno	Acesso a pé	37.74596, -25.51609
Km 54,8	PAC9 Hotel Pestana		37.71517, -25.46924
Km 57,3	Escoteiros	Cimo do Trilho 4 fábricas da Luz	37.73228, -25.46987
Km 62,2	Meta - Pavilhão Açor Arena - Vila Franca do Campo		37.71657, -25.44106

* em caso de mau tempo a partida do EPIC60 será dada no local da Base Vida (pavilhão multiusos das Furnas)



EPIC110 – O Inferno Verde

TABELA DE PASSAGEM / TIME CHART EPIC110

PAC	Nome/Name	KMs	Altitude	Σ D+	Σ D-	Próximo PAC / Next PAC			Hora / Hour		GPS	PAC Type
						Kms	D+	D-	Limite	1º atlet		
Partida	Santo António Nordestinho	0	191	0	0	22,9	1449	1398	23h10		37.85193, -25.20771	
PC1	Graminhais	18,1	948	1437	675						37.79884 -25.24099	
PAC1	Madeira Velha	22,9	237	1449	1398	17,3	1026	1255	04h00	01h15	37.77691 -25.23690	L+S+A+PS+AP
PC2	Faial da Terra	34,9	40	2038	2186						37.74785 -25.20168	
PAC2	Povoação	40,2	4	2475	2653	8	430	426	08h00	03h00	37.74569 -25.24528	L+S+A+PS+AP+RQ
PAC3	Ribeira Quente	48,2	15	2905	3079	9,4	689	489	09h45	04h00	37.73566 -25.29809	L+S+A+PS+AP
PAC4	Furnas (Base Vida)	57,6	215	3594	3568	8,9	618	162	12h15	05h00	37.76940 -25.31715	L+S+A+PS+AP+RQ+SBV
PAC5	Castelo Branco	66,5	669	4212	3730	11,8	348	443	14h15	06h15	37.75433 -25.35558	L+S+A+PS+AP
PAC6	Areeiro	78,1	576	4560	4173	11,4	616	686	16h45	07h40	37.76215 -25.42405	L+S+A+PS+AP
PC3	Pico da Vela	82,4	856	5007	4315						37.76097 -25.44897	
PAC7	Levada	89,5	503	5176	4859	14,6	713	1205	20h15	09h00	37.74083 -25.47403	L+S+PS+RQ+AP
PC4	Pico da Barrosa	93,8	936	5764	5019						37.75982 -25.49157	
PAC9	Hotel Pestana	104,1	12	5889	6064	7,4	431	396	00h15	10h55	37.71517 -25.46924	L+S+A+PS+AP+RQ
Meta	VFC* - Pavilhão Açor Arena	111,5	41	6320	6460				02h00	11h45	37.71754 -25.43542	L+S+PS+AP+RQ
* Vila Franca do Campo						111,5	6320	6460	Tempo Máximo / Max Time - 27h			

PAC	Posto de Abastecimento e Controlo <i>Supply Check Point</i>	RQ	Refeição Quente <i>Hot Meal</i>	L	Abastecimento Líquido <i>Liquid Supply</i>	SBV	Saco Base Vida <i>Personal Bag</i>
AP	Assistência Pessoal <i>Personal Assistance</i>	PS	Primeiros Socorros <i>First Aid</i>	S	Abastecimento Sólido <i>Solid Supply</i>	A	Abandono Prova <i>Abandon Race</i>

Crono_EPIC_2019	PAC1	PAC2	PAC3	PAC4	PAC5	PAC6	PAC7	PAC9	Meta
Fast	02h22	04h10	05h06	06h09	07h21	08h46	10h10	12h03	12h56
Slow	04h59	08h30	10h25	12h25	14h57	17h31	20h53	25h55	27h32





Distância	Prova	Local	Observações	GPS Google Maps
Km 0	EPIC110	Partida EPIC110 Santo António Nordestinho		37.85193, -25.20771
Km 2,6	EPIC110	Igreja São Pedro Nordestinho		37.84980, -25.19807
Km 9,5	EPIC110	Casa Florestal	Estacionar Junto à casa e seguir a pé 200m continuando	37.81734, -25.23267
Km 14,9	EPIC110	Início subida Trilho Algarvia/Graminhais		37.79910, -25.24085
Km 18,1	EPIC110	PC1 Graminhais	Pesquisa Maps "Planalto Graminhais"	37.79934, -25.24066
Acesso PAC1		Início Estradão de Acesso PAC1 (Alameda dos Plátanos)	Daqui são 3km Estradão até PAC1	37.75893, -25.21827
Km 22,9	EPIC110	PAC1 Madeira Velha		37.77691, -25.23690
Km 34,9	EPIC110	PC2 Faial da Terra		37.74785, -25.20168
Km 40,2	EPIC110	PAC2 Povoação	Local do PAC por definir - pavilhão ou restaurante	37.74569, -25.24528
Km 48,2	EPIC110	PAC3 Ribeira Quente (Café Adelino)		37.73566, -25.29809
Km 57,6	EPIC110	PAC4 BASE VIDA Furnas	Pavilhão Multiusos Furnas - junto Escola 1,2/3	37.76940, -25.31715
Acesso PAC5		Início Estradão de Acesso PAC5 Castelo Branco	Carros não podem aceder ao Castelo. Percurso ida-volta	37.75539, -25.35788
Km 66,5	EPIC110	PAC5 Castelo Branco		37.75433, -25.35558
Acesso EPIC110		Início Estradão de Acesso Lagoa do Congro	1,2 km Estradão carro até ao início Trilho Lagoa Congro	37.74967, -25.40133
Acesso PAC6		Início Estradão de Acesso PAC6 Areeiro	CUIDADO LOMBAS 1,2 km Estradão a pé até PAC6	37.75811, -25.41791
Km 78,1	EPIC110	PAC6 Areeiro	Aconselhamos fazer estes 1,2k a pé.	37.76215, -25.42405
Km 82,4	EPIC110	PC3 Pico da Vela	Acesso complicado só de jipe, via sul.	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 89,5	EPIC110	PAC7 Levada		37.74083, -25.47403
	EPIC110	Miradouro Pico da Barrosa	Acesso ao PC4 Pico da Barrosa.	37.76364, -25.49480
Km 93,8	EPIC110	PC4 Pico da Barrosa (Lagoa do Fogo)	Acesso de carro a partir do miradouro do Pico da Barrosa	37.75982, -25.49157
Km 104,1	EPIC110	PAC9 Hotel Pestana		37.71517, -25.46924
Km 106,9	EPIC110	Escoteiros	Cimo do Trilho 4 fábricas da Luz	37.73228, -25.46987
Km 111,5	EPIC110	Meta - Pavilhão Açor Arena - Vila Franca do Campo		37.71657, -25.44106

* em caso de mau tempo a partida do EPIC60 será dada no local da Base Vida (pavilhão multiusos das Furnas)

EPIC

TRAIL RUN

AZORES