



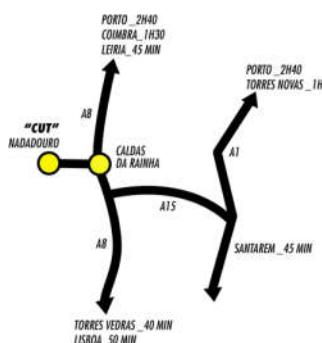
## 4º CALDAS ULTRA TRAIL 15 DE JULHO de 2018 – NADADOURO / CALDAS DA RAINHA

Caro/a atleta, agradecemos desde já que tenhas optado por passar este dia connosco e esperamos que passes um dia divertido nesta comunhão entre o desporto e a Natureza!

Lê o guia que se segue, ele contem informação que te pode ser útil.

### GUIA DO ATLETA

Como chegar:



Local da Partida / Meta:

Pavilhão da Assoc. Cult. e Rec. Do Nadadouro, Freguesia do Nadadouro, concelho das Caldas da Rainha.

Morada: Rua do Centro, nº10, Nadadouro

Coordenadas: latitude- 39.422243, longitude - -9.189185



Aqui vai estar também instalado o **Secretariado (Sábado das 18 as 24 e Domingo a partir das 06.30)**, solo duro e balneários. O almoço será também servido no mesmo edifício.

A Partida e Meta são na rua, nesta mesma área.

Relativamente às provas e caminhada:

Os percursos estarão sinalizados com fita balizadora **VERMELHA E BRANCA**, **SPRAY LARANJA** (temporário) .

Atenção: Estamos numa altura do ano em que o calor se faz sentir, apesar de a zona Oeste pregar umas partidas a nível climatérico, vem preparado para o calor! Boné ou similar, creme protector e **capacidade de transporte de pelo menos 1L de água!** (Atenção ao Controlo 0)

### Ultra Trail –50km – D+1800m

Briefing na partida: **07h50m**

Partida: **08h00m**

Perfil de Altimetria:



Postos de Abastecimento:

PA 1 – “Fonte Santa” – 9,5km- sólidos e líquidos – 39°27’06.28”N 9°11’26.77”O



PA 2 – Miradouro da Arrinhada – 15km- sólidos e líquidos – 39°28’33.27”N 9°11’27.46”O



PA3- Pegada do Dinossauro-km 19- Apenas Liquido

PA 4- Praia de Salir do Porto – 25,5km- sólidos e líquidos – 39°30'03.53"N 9°09'04.72"O

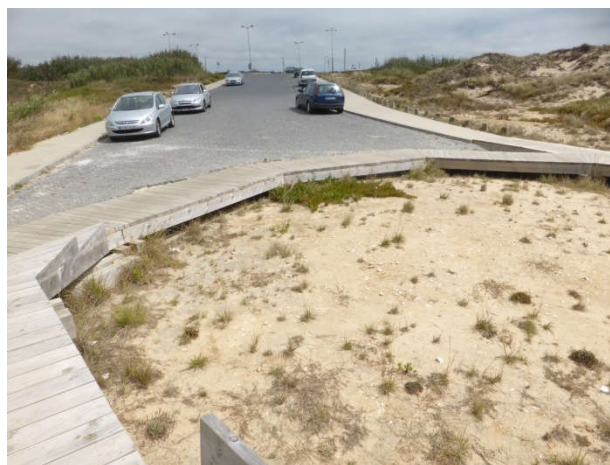


PA 5 – Miradouro da Arrinhada – 33km-solidos e liquidos



PA 6- Estrada Atlantica “poste 6”- 38k- apenas liquido

PA 7 – Miradouro da Foz do Arelho – 42,5km- sólidos e líquidos – 39°26'26.25"N 9°13'18.09"O



PA 8– Meta – 50k- sólidos e liquidos

## Trail – 25km – D+800m

Briefing na partida: **08h50m**

Partida: **09h00m**



PA 1 – “Fonte Santa” – 9,5km - 39°27'06.28"N 9°11'26.77"O



PA 2- Estrada Atlantica “poste 6”- 14,5k- apenas liquido

PA 3 – Miradouro da Foz do Arelho – 18,5km - 39°26'26.25"N 9°13'18.09"O



PA 3 – Meta – 26km

## Mini Trail e Caminhada -15k- D+450m

Briefing na partida: **09h20m**

Partida: **09h30m**



PA1- Miradouro da Foz do Arelho- 7,5km- sólidos e líquidos - 39°26'26.25"N 9°13'18.09"O



PA2- Meta- 15K- sólidos e líquidos

### Outras informações

- Locais de pernoita perto da partida:

- Parque de Campismo da Foz do Arelho
- Hotel Agua D'Alma na Foz do Arelho
- INATEL da Foz do Arelho

- Se traz família ou amigos para o apoiar este serão os melhores locais para o fazer:

- PA 1 (25k e 50k)
- PA 2 e 5 do UT (passa 2 vezes neste local)
- Praia de Salir do Porto (UT)
- PA Miradouro da Foz do Arelho
- INATEL da Foz do Arelho, todas as distâncias passam neste local.39°25'47.49"N 9°13'22.73"O