

DORSAL: Nº _____

Número ATRP: _____ / Número AARAM: _____

----- (a ser preenchido pela Organização)

V Trail Porto da Cruz Natura

22 de julho de 2018

Eu, _____,
nascido em ___/___/___, portador do CC nº _____, maior de idade,
abaixo assinado, declaro que desconheço qualquer impedimento de ordem física ou psicológica à minha participação no V Trail Porto da Cruz Natura, cujo regulamento e informações divulgados, sou conhecedor(a) na íntegra e que a minha participação é da minha inteira e exclusiva responsabilidade, não podendo exigir à organização qualquer responsabilidade criminal, ou civil, por quaisquer danos físicos, morais ou materiais que ocorram durante a atividade, nas quais esteja envolvido direta ou indiretamente, que excedam a cobertura do seguro da atividade (seguro este que tem uma franquia de activação de 90 euros, e que para activação necessita de declaração do médico da prova, ou relatório médico a ser enviado à organização até 3 dias após o evento).
Mais se informa, que em relação aos ficheiros GPX disponíveis no site do evento, houve uma pequena alteração em todos os percursos – na chegada à Vila do Porto da Cruz, os participantes devem percorrer novamente a promenade em volta da piscina (no sentido inverso ao efectuado na partida).

Para conhecimento, aqui fica a distribuição dos abastecimentos ao longo da prova:

Abastecimentos

Trail Ultra			
Posto	Tipo	Km de Prova	Próximo abastecimento
Cabeço do Moinho	Líquidos e Sólidos	9	11
Poiso	Líquidos e Sólidos	20	7.5
Lamaceiros	Líquidos	27.5	5
Portela	Líquidos e Sólidos	32.5	6
Lombinho	Líquidos e Sólidos	38.5	1.5
Lombinho Final	Líquidos	40	6
Larano	Líquidos e Sólidos	46	4
Meta	Líquidos	50	-
Trail Longo			
Cabeço do Moinho	Líquidos e Sólidos	4	5.5
Lamaceiros	Líquidos	9.5	5
Portela	Líquidos e Sólidos	14.5	6.8
Larano	Líquidos e Sólidos	21.3	3.9
Meta	Líquidos	25	-
Trail Curto			
Poço Achada	Líquidos e Sólidos	4.7	6.3
Meta	Líquidos	11	-

Porto da Cruz, 22 de julho de 2018
(Assinatura conforme o BI/CC)
