



## GUIA INFORMATIVO

# PROGRAMA GERAL TMA, Ponte 2024

**Percurso:** +/-40 km - Dificuldade média+:

**Local de partida/chegada:** Parque de lazer de Ponte em Ponte – Guimarães (localização:

<https://maps.app.goo.gl/2Rmpmg4gNmjBfxP36>)

O Percurso decorrerá por trilhos, caminhos, estradas rurais e municipais, e caminhos públicos e privados do concelho da Guimarães, devidamente marcado com fita e placas sinalizadoras.

### Dia 04-10-2024 (Sexta-feira)

**18:00** – Abertura do secretariado **no parque de lazer de Ponte** - Entrega de dorsais e lembranças (localização: <https://maps.app.goo.gl/CXMPeqSWMSCUmwQV9>).

**20:00** – Encerramento do secretariado

### PROGRAMA DO PASSEIO DE BTT, DIA 05-10-2024

#### Dia 05-10-2024 (Sábado - dia do passeio Trilhos Montanhosos do Ave, Ponte 2024)

**08:00** – Abertura do secretariado **no parque de lazer de Ponte** - Entrega de dorsais e lembranças.

**09:00** – Encerramento do secretariado

**09:15** – Briefing para informações e esclarecimentos aos participantes

**09:30** – Partida 8º Passeio de BTT Trilhos Montanhosos do Ave, Ponte 2024

**10:00** – Início da caminhada pelas margens do rio Ave

**11:30** – Hora prevista de Chegada da caminhada

**12:00** – Hora prevista de chegada do 1º participante

**12:00** – Abertura do almoço volante para os participantes e acompanhantes.

**15:30** – Hora limite de chegada dos participantes (a partir desta hora não garantimos almoço)

**17:30** – Fim do Evento “Trilhos Montanhosos do Ave, Ponte 2024”

### OUTRAS INFORMAÇÕES RELEVANTES

#### LOCAIS DE ESTACIONAMENTO:

**Parque Oficial:** Junto ao parque de lazer de Ponte (localização:

<https://maps.app.goo.gl/CjYFjaeGXwUzcoit5> )

**Parque Alameda:** Na Alameda de Rosas Guimarães, Taipas (localização:

<https://maps.app.goo.gl/sXxnaLwvdvZM5FfrH6> )

**Parque do Ave:** Na rua do Ave, Ponte (localização: <https://maps.app.goo.gl/W7TcSGuFdMzphMyp9> )

#### BANHOS E LAVAGENS DE BICICLETA:

No Polidesportivo Taipas Termal: (<https://maps.app.goo.gl/Su8XNF1WKN7ekqVk9> )

#### RESPONSABILIDADES

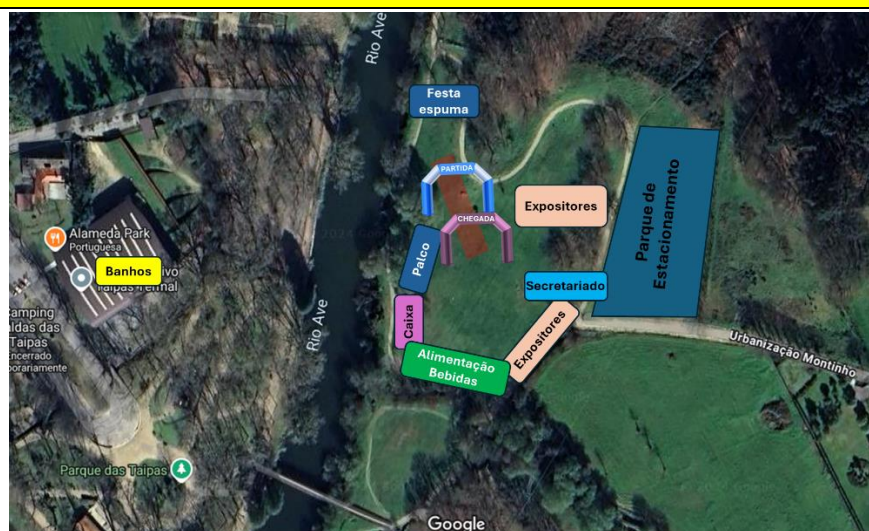
- As caminhadas ARCAP são LIVRES/GRATUITAS e apenas orientativas, cabendo a cada participante toda a responsabilidade, incluindo seguro, conforme regulamento público publicado em: <http://www.arcap.pt/?p=1295> .
- O uso de capacete é **OBRIGATÓRIO**, no passeio de BTT.



## ÁREA PADDOCK

No parque de lazer de Ponte (<https://maps.app.goo.gl/CjYFjaeGXwUzcoit5>), estará localizada a área da paddock. Este será o local de partida e de chegada do passeio de BTT, do almoço volante dos participantes e acompanhantes, das atividades e animação e das múltiplas bancadas de patrocinadores.

### MAPA GERAL



### SECRETARIADO/BILHETEIRA (Levantamento do dorsal e kit de brindes)

#### Horário do secretariado

Dia 04-10-2024 (Sexta-feira)

- **14:00** – Abertura do secretariado
- **20:00** – Encerramento do secretariado

Dia 05-10-2024 (Sábado)

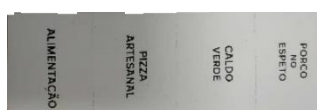
- **08:00** – Abertura do secretariado.
- **09:00** – Encerramento do secretariado

### ALMOÇO VOLANTE DOS PARTICIPANTES E ACOMPANHANTES

Será entregue aos participantes e acompanhantes um conjunto de senhas para o almoço volantes. As senhas estão divididas conforme se segue:



Frente



Verso



Os participantes e acompanhantes deverão utilizar estas senhas para adquirir os bens alimentares e bebidas.

Poderão adquirir mais senhas na bilheteira do Evento identificado no mapa como “Caixa”



## ESTACIONAMENTO

**Parque Oficial:** Junto ao parque de lazer de Ponte (localização:

<https://maps.app.goo.gl/CjYFjaeGXwUzcoit5> )

**Parque Alameda:** Na Alameda de Rosas Guimarães, Taipas (localização:

<https://maps.app.goo.gl/sXxnaLwdvZM5FfrH6> )

**Parque do Ave:** Na rua do Ave, Ponte (localização: <https://maps.app.goo.gl/W7TcSGuFdMzphMyp9> )

## BANHOS

No Polidesportivo Taipas Termal: (<https://maps.app.goo.gl/Su8XNF1WKN7ekqVk9> )

## AMBIENTE

**Não deite o lixo no chão**, utiliza os vários caixotos de lixo distribuídos pelo paddock.

## PERCURSO

O Percurso decorrerá por trilhos, caminhos, estradas rurais e municipais, e caminhos públicos e privados do concelho da Guimarães, devidamente marcado com fita e placas sinalizadoras.

Os acessos aos caminhos privados apenas serão permitidos, no dia do evento, entre as 09:00 e 15:30 horas do dia 05 de outubro 2024. Antes e Após o evento, pedimos que respeito esta condição.

Ao longo dos quilómetros, os participantes terão oportunidade de percorrer, e ver in loco os trilhos limpos e cuidadosamente assinalados, trabalho feito por vários voluntários ao longo dos últimos meses, trilhos incríveis, caminhos rápidos, em terra compacta, onde vai ser possível aumentar o ritmo, mas também zonas mais técnicas e de maior exigência física.

### Ética desportiva

A organização dá-se o direito de excluir qualquer participante que:

- Não cumpra o respetivo regulamento;
- Não preste assistência a um participante que esteja a necessitar de ajuda;
- Deite lixo para o chão durante o evento;
- Não leve o seu número bem visível;
- Ignore as indicações da organização ou falte ao respeito para com esta ou outros participantes, nomeadamente através de agressão física ou verbal, ou pela recusa na apresentação do material obrigatório quando solicitado pela organização;
- Tenha algum tipo de conduta antidesportiva

## ABASTECIMENTOS

Haverá 3 abastecimentos – um líquido, um líquidos/sólidos ligeiro (fruta e doces) e um sólidos/líquidos, com disponibilização de: Água, Sumo, Bebida energética, Croissant, Queijo, fiambre, Broa, Marmelada, Presunto e Fruta

Caso as condições climáticas assim o exigir, haverá outros pontos de água distribuído pelo percurso.

**Nota:** Obrigatório o uso da fita de pulso dos trilhos para ter acesso ao reforço:







### VISÃO GERAL DO PERCURSO



Extensão: **38,1 Km**, Acumulado: **878 m**

### ELEVAÇÃO





## SINALETICA

<p>Dorsal</p>	<p>Seta de orientação e direção</p>	<p>Fita sinalizadora</p>	<p>Placa Informativa</p>
---------------	-------------------------------------	--------------------------	--------------------------

## SEGURANÇA

A organização dos Trilhos Montanhosos do Ave insiste em afirmar que este é um passeio de desporto, convívio, divertimento **em segurança** com o máximo possível de respeito pelo ambiente.

Pese embora os indicativos que vão estar dispostos em vários locais, dos elementos de segurança e dos colaboradores da ARCAP, os participantes estão obrigados a respeitar o **Código da Estrada**. Pedimos, por isso, a máxima atenção a todas as placas sinalizadoras e de perigo colocadas ao longo do percurso.

É, ainda, **obrigatório** o uso do capacete devidamente colocado durante todo o trajeto.

Ao longo percurso existirão diversos veículos (ambulância e carrinhas) devidamente identificados como organização para o acompanhamento e apoio necessários.

Para um melhor controlo e monitorização, pedimos que todos os participantes, mesmo os desistentes, passem pela linha da meta.

A organização aconselha a realização de um exame médico a quem tenha antecedentes familiares com problemas cardíacos, diabetes, hipertensão arterial, arteriosclerose, doença renal ou pulmonar.

## AMBIENTE

A preocupação ambiental sempre foi atributo da ARCAP, quer através da promoção, quer com ações concretas.

Mais uma vez, A ARCAP assume-se como um exemplo de boas práticas em matérias ambientais. A par da reutilização das fitas de marcação, nas quais já não é utilizado plástico, mas sim tecido, a Associação tem também procurado atuar em matéria de consciencialização ambiental, desde modo, pedimos que as garrafas e copos de plásticos utilizado sejam devidamente colocados nos recipientes disponíveis para este efeito, os mesmos serão reencaminhados para a reciclagem ou reutilização.

São ações com esta que contribuem para que a ARCAP continua a dar passos significativos em direção a uma premissa que muito ambiciona: atingir a neutralidade carbónica nos eventos que organiza.





# PROGRAMA DE ATIVIDADES E ANIMAÇÃO

## DURANTE O PERCURSO

**Animadores teatrais**



**Reforço energético animado pelo DJ Zé Augusto**



**Festa de espuma animada pelo DJ Claudio Costa**



6

## O PARQUE DE LAZER DE PONTE

**De manhã**

**Mini caminhada**



**Participação gratuita**

**Animação musical e Speaker oficial DJ Márcio Bravo**



**De tarde**

**Almoço volante de convívio com uma bela ementa (pizza artesanal, porco no espeto, caldo verde, bebidas, sobremesa e café)**

**Entrega de prémios de participação e lembranças**

**“Happy End Party” com DJ Márcio e DJ Cláudio**

