



IV Trail e Mini Trail Adaptado do CRIO – Rota do Castelo de Ourém

30 de Setembro - 10 horas

- **Ponto de Encontro:**

Pavilhão Gimnodesportivo do Caneiro

- **Final Mini Trail**

Localização devidamente assinalada no Local.

- **Final Trail**

Castelo de Ourém, junto à estátua de Dom Nuno Álvares Pereira

- **Distâncias**

Trail – 4300 metros

Mini Trail – 2000 metros

- **Categorias**

Seniores Masculinos e Femininos até 40 anos de idade

Veteranos Masculinos e Femininos acima de 41 anos inclusive

- **Descrição do percurso**

50% Terra, 50% alcatrão

Dificuldade Baixa 60% (Trail), 100% (Mini Trail)

Dificuldade Média 30% (Trail)

Dificuldade Alta 10% (Trail)

- **Informações:**

As Provas decorrem em simultâneo, Lembranças para todos os participantes, A organização assegura almoço para todos

- **Apoios:**

Câmara Municipal de Ourém, Junta de Freguesia da Nossa Senhora das Misericórdias, Paróquia de Ourém e ADES.



IV Trail e Mini Trail Adaptado do CRIO – Rota do Castelo de Ourém

30 Setembro - Ficha de Inscrição

Instituição: _____ Contacto: _____

Responsável: _____

N.º Atletas: _____ N.º Acompanhantes: _____ Total: _____

Nome	Género		Escalaço		Prova	
	M	F	Sénior	Veterano	Trail	Mini

Informações e inscrições: limite 17 de setembro

desporto@crio.pt 919610753

crio.ourem@gmail.com