



Guia do Atleta

- 1..A entrega dos dorsais será efetuada na **Junta de Freguesia do Luso** ([40.384483](tel:40.384483), [-8.377111](tel:-8.377111)) no sábado das 15H às 19H e no domingo das 7.30H às 9H
- 2.O parque de estacionamento de apoio á prova serão, pela ordem de proximidade da partida, os seguintes::
 - 2.1. Parque da Igreja do Luso - 40.386831, -8.378488
 - 2.2. Parque da Fonte dos Castanheiros - 40.386130, -8.374605
 - 2.3. Parque do Cemitério do Luso - 40.376738, -8.381529
 - 2.3. Parque do Centro de Estágios do Luso - 40.376223, -8.386997
3. O kit do atleta será composto por **dorsal, bidon, barra Prozis, bolsa para telemóvel.**
4. A **partida da caminhada e do btt será no centro do Luso** às 9.30h sendo que haverá boxes de 50 atletas por ordem de nº de dorsal sendo que a caminhada sairá 5 minutos após o btt
5. Não será permitido aos atletas circular na roda das e-bikes, sendo que, se tal acontecer, serão desclassificados, sendo que as e-bikes partirão 15 min antes.
6. O percurso estará marcado com fitas diferentes para a caminhada (brancas e vermelhas) e para o btt (brancas com publicidade NEDINA em azul) e nos cortes de estrada estarão elementos da organização e sinalética apropriada pelo que deverão ter as cautelas necessárias tal como sempre que circularem na via pública
7. Haverão abastecimentos para o btt aos 20kms com solidos e liquidos na Portela de Oliveira junto aos moinhos ([40.303667](tel:40.303667), [-8.305927](tel:-8.305927))
e aos 35 kms com liquidos no parque de merendas do Cerquedo ([40.371593](tel:40.371593), [-8.354763](tel:-8.354763))
e para a caminhada aos 5kms junto á porta da Cruz Alta com solidos e liquidos. Para ambos haverão solidos e liquidos no final no Centro de Estágios do Luso
8. Haverá um ponto de assistencia técnica junto ao abastecimento sólido do btt junto aos moinhos da Portela de Oliveira, em Penacova ([40.304028](tel:40.304028), [-8.305959](tel:-8.305959))
7. A **meta estará situada no Centro de Estágios do Luso** ([40.376223](tel:40.376223), [-8.386997](tel:-8.386997))
9. Os **banhos e entrega de prémios serão no Pavilhão Municipal do Luso** junto á partida ([40.386008](tel:40.386008), [-8.380773](tel:-8.380773))
10. Haverão abastecimentos para o btt aos 20kms com solidos e liquidos na Portela de Oliveira junto aos moinhos ([40.303667](tel:40.303667), [-8.305927](tel:-8.305927))
e aos 35 kms com liquidos no parque de merendas do Cerquedo ([40.371593](tel:40.371593), [-8.354763](tel:-8.354763))
e para a caminhada aos 5kms junto á porta da Cruz Alta com solidos e liquidos. Para ambos haverão solidos e liquidos no final no Centro de Estágios do Luso