



# Guia do Atleta

Dúvidas pelo e-mail [atlbussaco@gmail.com](mailto:atlbussaco@gmail.com)  
(em atualização)

Caros atletas:

A direção da ATLB - Associação Trilhos Luso Bussaco dá as boas-vindas, a todos os participantes, à 8.ª edição do Trail Trilhos Luso Bussaco.



## I. ESTACIONAMENTOS

---

I.1. Centro de Estágios do Luso 40°22'34.1"N 8°23'12.6"W

<https://goo.gl/maps/DPQZL8cNLAieGUpB9>

I.2. Cemitério do Luso (200m da meta) 40°22'36.1"N 8°22'53.3"W

<https://goo.gl/maps/3sFmjueYUhnKTWaG6>

## II. Levantamento dos dorsais

---

II.1. Centro de Estágios do Luso 40°22'33.8"N 8°23'18.7"W

<https://goo.gl/maps/DPQZL8cNLAieGUpB9>

Sábado, dia 9 de maio, entre as 16h00 e as 19h00.

Domingo, dia 10 de maio, entre as 7h00 e as 8h45.



Os dorsais das equipas serão entregues em conjunto para evitar a acumulação de atletas.

### III. Organização das partidas

---

As partidas terão lugar no Centro de Estágios do Luso (40°22'33.8"N 8°23'18.7"W)  
<https://goo.gl/maps/DPQZL8cNLAieGUpB9>

Nos seguintes horários:

- 31km às 08:30 horas
- 18km às 09:30 horas (Novo Horário)
- 10km às 10:00 horas
- Caminhada às 10:05 horas



### IV. Distância/acumulados das provas

---

Todos os percursos poderão sofrer alterações até ao dia da prova.

- 18 km, 897 D+

<https://www.alltrails.com/pt-pt/explore/map/map-544a4f5-12?u=m&sh=4pct8t>

- 31 km, 1.347 D+

<https://www.alltrails.com/explore/custom-routes/new-file-2-64580e2>

- 11 km, 524 D+ (caminhada / mini trail)

<https://www.alltrails.com/pt-pt/explore/map/tlb-18k-2025-978d766?u=m&sh=4pct8t>



### V. Abastecimentos

---

**Será obrigatório que cada atleta ou caminheiro seja portador do seu recipiente para líquidos, não sendo disponibilizados copos nem garrafas pela organização, durante o percurso.**



Os abastecimentos serão disponibilizados nos seguintes locais:

Abastecimentos						
Local	Pego	Vale da Ribeira	Porta da Cruz Alta	Ninho do Corvo	Fonte de Sula	Fonte de S. Silvestre
TRAIL	6,3 Km	9 Km	13,8 Km	18 Km / 22,5 Km	28 Km	29 Km
	Líquidos	Sólidos + Líquidos	Líquidos	Sólidos + Líquidos	Líquidos	Líquidos
TRAIL CURTO			6 Km	10 Km	15 Km	16 Km
			Líquidos	Sólidos + Líquidos	Líquidos	Líquidos
MINI TRAIL E CAMINHADA			6 Km			8Km
			Sólidos + Líquidos			Líquidos

Os locais dos abastecimentos correspondem às seguintes coordenadas e links:

Abastecimentos						
Local	Pego	Vale da Ribeira	Porta da Cruz Alta	Ninho do Corvo	Fonte de Sula	Fonte de S. Silvestre
Link	<a href="https://maps.app.goo.gl/1xFrcRH WKpVjBbDCA">https://maps.app.goo.gl/1xFrcRH WKpVjBbDCA</a>	<a href="https://maps.app.goo.gl/bY4tLcoLXPQNFf8N6">https://maps.app.goo.gl/bY4tLcoLXPQNFf8N6</a>	<a href="https://goo.gl/maps/mMhksKs6ycn4gNUg8">https://goo.gl/maps/mMhksKs6ycn4gNUg8</a>	<a href="https://goo.gl/maps/t68NPbSZNtQcJbxx8">https://goo.gl/maps/t68NPbSZNtQcJbxx8</a>	<a href="https://maps.app.goo.gl/gw3PnaU7yBCTiNRx5">https://maps.app.goo.gl/gw3PnaU7yBCTiNRx5</a>	<a href="https://goo.gl/maps/Ckqj2fXdHeo2ywc h8">https://goo.gl/maps/Ckqj2fXdHeo2ywc h8</a>

## VI. Chegada à Meta

Na chegada à meta, cada participante, seja atleta ou caminheiro, terá direito ao prémio de finisher.

Poderá ainda usufruir do abastecimento final que incluirá bebidas e comida (fruta, bolos...).

A sandes de leitão, batata frita e a bebida de oferta serão levantadas mediante apresentação da senha.

Todos os participantes que adquiriram uma “sandes de leitão extra”, deverão levantar as suas senhas, após a prova, com a apresentação do respetivo dorsal.



Os balneários do Centro de estágio serão disponibilizados para os banhos.

## VII. Entrega de prémios

A cerimónia de entrega de prémios terá início às 12:30 horas, sendo entregues após conclusão das provas por parte de todos os atletas do respetivo escalão.

Serão atribuídos prémios para os **5 primeiros da geral masculino e feminino** nos 12km, 18km e 31km.

Serão entregues prémios por equipas às **3 primeiras da geral, 3 primeiras femininas e 3 primeiras masculinas** nas 3 distâncias competitivas.

## VIII. Material obrigatório para as distâncias de trail

---

Para todas as distâncias competitivas será obrigatório:

- Telemóvel com bateria suficiente para toda a prova;
- Manta térmica;
- Apito;
- Recipiente para pelo menos 500ml de água.

Poderá haver controlo do material obrigatório ao início, num abastecimento ou no final da prova, tendo o atleta uma penalização de 30 min no tempo final da prova por cada item em falta.

## IX. Seguro de acidentes pessoais

---

Apólices:

Trail: **208183357 Allianz Portugal - Franquia 90€**

Caminhada: **208183367 Allianz Portugal - Franquia 60€**

Mediador: **VICTASEG Mediação de Seguros,Lda**

**Rua Simões de Castro 170 2-E 3000-387 Coimbra**

[isabel.carvalho@victaseg.com](mailto:isabel.carvalho@victaseg.com) Tel. **239835041**

