

Descrição do percurso

O “Trail do Caniçal / Parque Natural da Madeira” é uma prova com aproximadamente 25kms com Partida no final da estrada do caniçal – Ponta de São Lourenço e a Chegada junto à Marina da Quinta do Lorde.

Partindo da rotunda os atletas seguem logo por um trilho que leva-os em direção à antiga “Marconi”, descem depois pela estrada até à curva da Prainha onde entram num trilho que os levam a serpentear as eólicas e painéis solares existentes. Depois junto à vedação passam por um túnel à direita da lagoa, subindo depois, junto ao Cemitério, na estrada de terra para entrar na Levada do Caniçal à esquerda, aí continuam até ao final desta e entram no Túnel, à saída do Túnel, já em Machico (1º ponto de abastecimento), depois seguem por uma vereda/levada Nova em direção à Santa Casa de Machico pelo trilho existente, passam à frente da mesma e logo depois sobem pelas escadas que os leva ao trilho de subida para o Pico do Facho, no final atravessam a estrada e descem para a praia da Ribeira do Natal num trilho sinuoso e muito técnico. Sobem pela estrada de alcatrão em direção ao Caniçal Pneu Box (2º ponto de abastecimento), continuam na estrada subindo até à estrada regional, aí descem até à loja de Moveis na curva, aí viram à esquerda e sobem passando por baixo do viaduto de forma a entrar novamente na levada do Caniçal em sentido contrário ao já realizado, todo o percurso é igual mas depois de passar as eólicas descem em direção à Prainha, subindo depois o monte da capela da NS da Piedade até junto à capela, descem e entram no aldeamento terminando a prova junto à Marina da Quinta do Lorde.

Todo o percurso estará sinalizado com fitas de cor vermelha ou placas amarelas para indicação de mudança de direção

Abastecimentos

Haverão dois postos de abastecimento na prova, um está situado no final do Túnel do Caniçal (km 9.8) e o segundo junto às Instalações do Caniçal Pneu Box (km 14.5) onde existirá água, Coca-Cola, Frutas, barras de cereais, bolachas, etc. **Os atletas devem controlar no 2º ponto de abastecimento até às 4 horas de prova.**

Não serão distribuídos copos pelo que cada atleta deve possuir o seu.

Material

É obrigatório que os atletas levem: **telemóvel** com o contacto da Organização (925783480) e **copo** pois não existem nos abastecimentos.

É aconselhável **mochila** com bolsa de hidratação uma vez que o ponto de abastecimento já se encontra a mais de metade do percurso e depois das subidas, **Calçado** adequado, **Gel ou barras energéticas** e **corta-vento** se estiver a chover. O material que os atletas se propõem a levar tem de o transportar até ao final da prova