

## **PROGRAMA**

19 de Março 2017 – Data limite de inscrições

24 e 25 de Março (Sexta e Sábado) – Secretariado (9h às 12h e das 14h às 19h) na sede do Ludens. Aconselhamos todos os atletas a verificar o seu equipamento nestas datas.

### **Domingo, 19 de Março - Treino**

Ribeira de Machico – Junto à Igreja

08h45 – Concentração para pequeno briefing

09h00 – Treino/Reconhecimento do percurso do Trail Rota da Sidra, com 2 guias a ritmos diferentes. (aconselhamos que o atleta tenha seguro de acidentes pessoais, não nos responsabilizamos por qualquer lesão durante o treino)

### **Domingo, 26 de Março – Check-In / Provas / Entrega de Prémios**

Ribeira de Machico – Junto à Igreja

08h00 às 8h40 - Secretariado da **Trail Rota Fonte da Velha (23km, 1140D+)**

08h40 – Entrada em zona de concentração de partida – TRFV (23km).

#### **09h00 - Partida da prova TRFV (23km) – Ribeira de Machico**

09h10 às 9h40 – Secretariado da prova Trail Rota da Sidra

9h40 – Entrada em zona de concentração de partida, verificação de chips –Trail RS (11km).

#### **10h00 - Partida da prova Trail Rota da Sidra (11km) – Ribeira de Machico**

### **Chegadas**

#### **Trail Rota Fonte da Velha: 23km – 1140 D+**

Previsão hora de chegada + Rápidos - 11h00

Previsão hora de chegada + Lentos - 12H55

Fecho Controlo - 13H00

#### **Trail Rota da Sidra – TRS 11km – 550 D+**

Previsão hora de chegada + Rápidos - 10h55

Previsão hora de chegada + Lentos - 12H30

Fecho Controlo - 13H00