

I TRAIL DE S. MARTINHO – DOSSIER DE PROVA

10 de Novembro de 2013, Ega - CCD 6050

A photograph of three runners in blue shirts and black shorts running on a dirt trail through a forest of tall pine trees under a clear blue sky. The runners are seen from behind, moving away from the camera.

UGAS TRAIL
RUNNING

I TRAIL DE S. MARTINHO

Ega - Condeixa-a-Nova

10 DE NOVEMBRO DE 2013

DISTÂNCIAS:
Trail - 20km
Mini Trail - 12km
Caminhada - 8km

INSCRIÇÕES ATRAVÉS DE:
ugastrailrunning.wordpress.com

Trail - 5€
Mini Trail - 4€
Caminhada - 3€
Almoço + 5€


[data limite 7/11/2013]

I. UGAS TRAIL Running	3
a. Breve contextualização da secção	
b. Caracterização dos Atletas envolvidos	
c. Objetivos, motivações e aspirações para a prática	
d. Provas em que tencionam participar e encargos associados	
II. I TRAIL DE S. MARTINHO	4
a. Apresentação do Evento	
b. Caraterização da prova e trilhos	
c. Condições de Inscrição	



Contatos

✉ ugastrailrunning@gmail.com

 facebook.com/ugastrailrunning

Blog: ugastrailrunning.wordpress.com

Daniel Santos | 91 655 03 19 | daniel_malamen@hotmail.com

Miguel Neves | 91 494 64 90 | miguelneves_rider@hotmail.com



Data de início de atividade: Fevereiro de 2013 (7 meses de atividade)

I. UGAS TRAIL Running

a. Breve contextualização histórica da secção

Os UGAS TRAIL RUNNING são a equipa representante da secção de Trail Running d' OS UGAS - Associação Desportiva e Cultural de Ega (CCD 6050).

Nasceram em Fevereiro de 2013, fruto da paixão de um grupo de sócios desta associação, pelo contacto com a natureza e pela corrida. Na base da constituição desta equipa estão as excelentes condições ambientais e geográficas inerentes à aldeia de Ega, local do qual são oriundos. Existem aqui características surpreendentes para a prática e realização de treinos e eventos desportivos associados a esta modalidade.

Para a criação desta nova secção desportiva e para o aparecimento desta nova equipa foi também fundamental a imensa vontade, expressa pelos seus praticantes, de competir em eventos da modalidade, que aliem a corrida ao contacto permanente com a natureza.

b. Caracterização dos Atletas envolvidos

Esta secção envolve 10 atletas de ambos os géneros, abrangendo uma faixa etária desde os 15 aos 45anos. Pretende-se aumentar o número de praticantes para o dobro.

c. Objetivos, motivações e aspirações para a prática

A equipa UGAS TRAIL RUNNING pretende praticar ativamente esta modalidade, divulgar todos os benefícios para a saúde associados à prática desportiva ao ar livre e, por conseguinte, aumentar o número de participantes desta atividade. Os principais objetivos a desenvolver são:

- a) Divulgar esta modalidade, promovendo o contacto com a natureza e a corrida;
- b) Realizar treinos semanais pelos trilhos de Ega e Serra de Sicó;
- c) Participar em provas (4 regionais e 3 nacionais) e demais eventos de Trail Running em Portugal;
- d) Contribuir para a criação e abertura de novos trilhos na floresta envolvente à aldeia de Ega, bem como, na zona da Serra de Sicó;
- e) Aumentar o número de praticantes desta modalidade no concelho de Condeixa-a-Nova;
- f) Promover a prática desportiva junto dos jovens;
- g) Realizar um evento anual de Trail Running na aldeia de Ega: I FREE TRAIL de S. Martinho, 10 de Novembro de 2013

d. Provas em que tencionam participar

- a) Trilhos dos Abutres (Miranda do Corvo)
- b) Trail de Conímbriga Terras do Sicó (Condeixa-a-Nova)
- c) Trilhos do Almourol (Entroncamento)
- d) Louzan Trail
- e) Trail Noturno Lagoa de Óbidos
- f) Trail Pampilhosa da Serra
- g) Grande Trail Serra D'Arga (Ponte de Lima)

Para mais informações sobre a atividade desta secção visualize: <http://vimeo.com/74673706>

II. I TRAIL DE S. MARTINHO

Ega, 10 de Novembro de 2013

a. Apresentação do evento

Com o intuito de cumprir todos os objetivos elencados anteriormente, os UGAS TRAIL RUNNING vão realizar no próximo dia 10 de Novembro, o seu I.º TRAIL de S. Martinho, com o qual tencionam lançar as bases para criação de um evento anual de Trail Running em Ega.

A escolha desta data está associada à realização da Feira Anual de S. Martinho, tradição local que traz à nossa terra centenas de pessoas todos os anos.

Pretende-se com esta atividade promover o convívio entre o desporto, a natureza, e as tradições de Ega.

b. Caracterização da prova e trilhos

O I Trail de S. Martinho, que consistirá numa corrida com carácter competitivo, nos trilhos envolventes à freguesia de Ega. Em simultâneo, decorrerá uma caminhada pedestre. As distâncias serão as seguintes:

Trail 20km - Com partida do Largo de S. Martinho em Ega às 9h45, seguindo em direção aos Olhos de Água, Oureça, Alencarce de Cima, Cascão, Rebolia de Cima, Serrazina, Olho, Quinta da Ordem, Paço de Ega, com chegada no Largo de S. Martinho.

Mini Trail 12km - Com partida do Largo de S. Martinho em Ega às 10h00, seguindo em direção aos Olhos de Água, Rebolia, Serrazina, Olho, Quinta da Ordem, Paço de Ega, com chegada no Largo de S. Martinho.

Caminhada 8km - Com partida do Largo de S. Martinho em Ega às 10h15, seguindo em direção aos Olhos de Água, Rebolia, Olho, Quinta da Ordem, Paço de Ega, com chegada no Largo de S. Martinho. A caminhada será realizada sem intuito competitivo.

c. Condições de Inscrição

A inscrição deverá ser realizada através do preenchimento do formulário do separador de inscrição desta página.

Seguidamente, deverá fazer uma transferência bancária com o valor correspondente à prova que pretende realizar, para o seguinte **NIB: 0045 3172 4022 5652 7371 7** (Os UGAS – Associação Desportiva e Cultural de Ega).

A inscrição só será aceite após o envio do respetivo comprovativo de pagamento para ugastrailrunning@gmail.com

Taxa de inscrição **Trail 20km** - 5€

Taxa de inscrição **Mini Trail 12km** - 4€

Taxa de inscrição **Caminhada 8km** - 3€

Almoço + 5€

A inscrição no I Trail e Mini Trail de S. Martinho inclui abastecimentos aos longo dos percursos, seguro individual, dorsal, classificação individual e banhos quentes.

A inscrição na Caminhada de S. Martinho inclui abastecimentos ao longo do percurso, seguro individual, pulseira de identificação e banhos quentes.

As inscrições são limitadas e terminam no dia 7/11/2013, ou caso atinjam o limite máximo de inscrições permitidas. Não serão permitidas inscrições no dia da prova nem serão devolvidas taxas de inscrição.