

DOSSIER DO PARTICIPANTE / RACE BOOK

INFORMAÇÃO DE SEGURANÇA IMPORTANTE / IMPORTANT SAFETY INFORMATION

-As estradas irão estar cortadas para a passagem do pelotão principal, é no entanto impossível garantir o corte para ciclistas que venham descolados.

É obrigatório o cumprimento das regras de trânsito.

- Roads will be closed to traffic for the passage of the main peloton; the organization cannot ensure the roads closure for riders dropped from the main peloton.

It's absolutely compulsory to respect all traffic rules.

- Não serão permitidos carros de apoio de equipas ou individuais dentro da caravana da prova.

- Team or individual support cars are not allowed inside the peloton.

1. COMO CHEGAR? / HOW TO ARRIVE?

Partida e Chegada – Castelo de Palmela

Departure and Arrival – Palmela Castle

GPS

N 38°33'58"

W 8°54'04"

2. ESTACIONAMENTOS/PARKING ZONE



1-Zona de Meta 2-Estacionamento 3-Estacionamento
1-Finish Zone 2-Parking 3-Parking

3. LOGISTICA RECOMENDADA / RECOMMEND LOGISTICS

- Embora o secretariado esteja aberto no Sábado, de forma a evitar filas recomendamos a recolha do dorsal e welcome pack sexta-feira, no Miradouro do Castelo de Palmela na zona de meta.
- *To avoid queues on Saturday morning we recommend the athlete Number and welcome pack pick up Friday at registration Office in Palmela Castle viewpoint at the finish line.*

4. INFORMAÇÃO SEGURANÇA / SECURITY INFORMATION

A segurança nas estradas de asfalto será assegurada por GNR e/ou voluntários, no entanto todos os participantes são responsáveis pela sua própria segurança. A organização garante o corte de estradas para a passagem do pelotão principal, ciclistas atrasados obrigatoriamente têm que cumprir as regras de trânsito.

Crossing roads security will be guarded by Police and/or Arrábida Granfondo volunteers. Despite this, all athletes are responsible for their own security. The race organization will ensure closed roads for the main peloton, for riders dropped from the main peloton it's absolutely compulsory to respect all traffic rules.

5. AGENDA / PROGRAM

3 de Março

- Secretariado - das 15h00 às 22h00

4 de Março

- Secretariado - das 07h00 às 09h30
- Abertura das boxes – 09h
- Briefing – 9h40
- Partida - 10h00
- Cerimónia Protocolar Minifondo – 12h30
- Cerimónia Protocolar Mediofondo /Granfondo – 14h30
- Encerramento – 15h30

3rd of March

- *Registration Office – from 15h00 until 22h00*

4st of March

- *Registration Office – from 7h00 to 9h30*
- *Opening of the boxes – 9h*
- *Briefing – 9h40*
- *Departure – 10h00*
- *Minifondo Award Ceremonies – 12h30*
- *Mediofondo/Granfondo Award Ceremonies – 14h30*
- *Closure – 15h30*

6. SECRETARIADO / REGISTRATION OFFICE

O Secretariado localiza-se no Miradouro Castelo de Palmela na zona de meta. Os horários de abertura/fecho encontram-se no ponto “Agenda”.

Registration Office is at Palmela Castle view point on the finish line. Check opening/closing schedule on the “Program” item.

7. INFORMAÇÃO DE PERCURSOS / COURSES INFORMATION

-Perfil Granfondo / *Granfondo profile*



Kms – 128

Total acumulado – 2000+

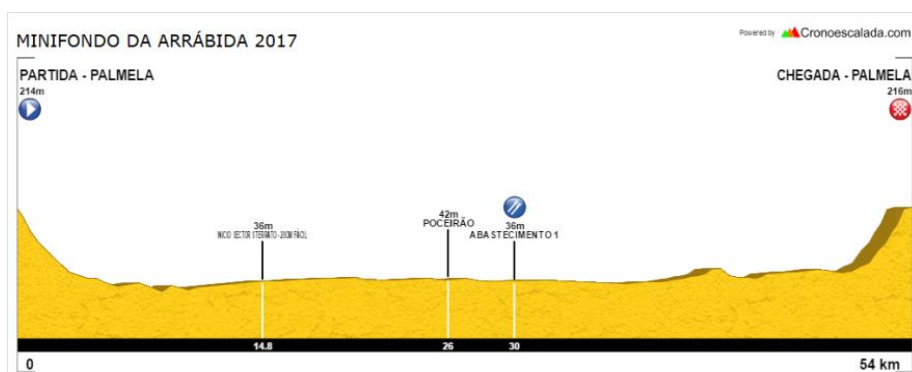
-Perfil Mediofondo / *Mediofondo profile*



Kms – 113

Total acumulado – 1600+

-Perfil Minifondo / *Minifondo profile*



Kms – 54

Total acumulado – 450+

SEPARAÇÃO DOS PERCURSOS

MINIFONDO SEPARAÇÃO/SEPARATION AT KM 52

MEDIOFONDO SEPARATION AT KM 111,5

O ponto da separação dos percursos é um momento sensível, pedimos a todos a máxima precaução.



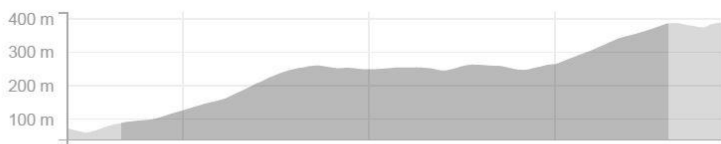
Courses separation is a very sensitive moment of the race, please use extreme caution.

A PARTIDA EM PALMELA É SIMBOLICA, A PARTIDA REAL SERÁ DADA 3KM DEPOIS. OS PRIMEIROS 3KM SÃO NEUTRALIZADOS



THE DEPARTURE ON PALMELA CASTLE IS SYMBOLIC; THE REAL START WILL BE 3KM AFTER. THE FIRST 3KM ARE NEUTRALIZED.

Informação do prémio de Montanha / KOM information



Inclinação média 5% Inclinação máxima 16%

INICIO DA SUBIDA / KOM START

- A contagem de montanha inicia-se ao km 84 (contagem a partir da partida simbolica)
- *KOM starts at km 84 (from the symbolic start)*

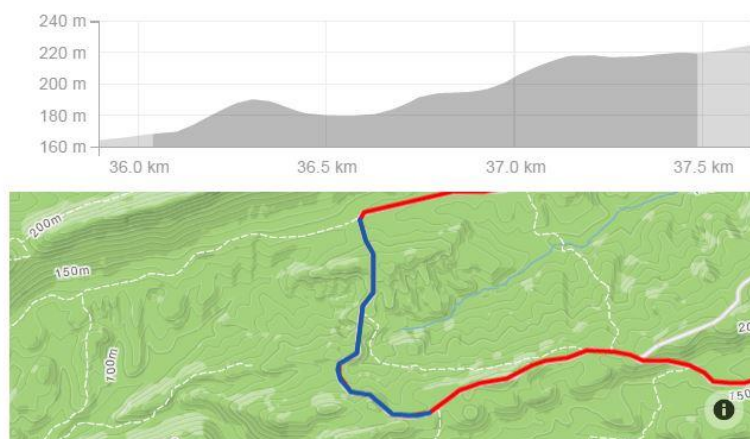
- Distância da subida 6,2km .
- *Climb length 6,2km*

O 1º homem e a 1ª mulher a cruzar a meta de montanha ganharão o jersey de Rei/Rainha da Montanha.

1st man and 1st woman crossing KOM line will be awarded the KOM jersey

Informação do Sprint Especial / Special Sprint information

Sprint Especial ao KM 59



-O sector de estrada "picada" do Vale dos Barris conta com um sprint especial ao Km 59 (contagem a partir da partida simbólica)

- *Special Sprint on the rough road sector at Vale de Barris at Km 59*

O 1º homem e a 1ª mulher a cruzar a meta de montanha ganharão o jersey do Sprint Especial

1st man and 1st woman crossing the Special Sprint line will be awarded the Special sprint jersey.

Zonas Perigosas do Percurso

- Ao km 60 encontra-se uma descida com curvas extremamente perigosas. Os participantes da distância Granfondo voltarão a passar por este ponto ao km 119.

Na descida conhecida por Ti Libia. Estará sinalizada do sinais de perigo e voluntários com bandeiras amarelas. Os ciclistas que não respeitarem as indicações correm o risco de queda severa.

-Ao km 68 encontra-se uma zona igualmente perigosa na estrada que liga a EN10 ao parque de merendas da Comeda, recomenda-se precaução extrema.



- *At km 60, riders will find a very dangerous descent. Granfondo distance riders will face again this point at km 119.*

It will be signed with danger signs and volunteers with yellow flags. The cyclist that will not respect the indications will run the risk of severe crash.

-*At km 68, riders will hit another very dangerous section, respect the indications and use extreme caution.*

8. MATERIAL OBRIGATÓRIO / SAFETY EQUIPMENT RECOMMENDATIONS

- Obrigatório o uso de capacete
- *Compulsory the use of helmet*

A Granfondo da Arrábida é uma prova de competição, é responsabilidade de cada participante garantir que a sua bicicleta se encontra em condições capazes de suportar a dureza da prova.

Arrábida Granfondo is a competitive event; all participants must ensure that his respective bikes have minimal conditions to support the toughness of the race.

9. ABASTECIMENTOS (LIQUIDOS E SÓLIDOS) / FEEDING STATIONS (LIQUIDS + SOLIDS)

Minifondo

- 1º ponto de abastecimento ao km 30 em Lagameças – LIQUIDOS
- Refeição volante servida na zona de meta.
- *1st Feeding zone at km 30 – LIQUIDS*
- *Buffet Lunch will be served at the finish zone*

Mediofondo

- 1º ponto de abastecimento ao km 30 – LIQUIDOS
- 2º ponto de abastecimento ao km 59 – LIQUIDOS+SÓLIDOS+APOIO MECÂNICO
- 3º ponto de abastecimento ao km 84 – LIQUIDOS+SÓLIDOS
- 4º ponto de abastecimento ao km 99,5 – LIQUIDOS
- Refeição volante servida na zona de meta.
- *1st Feeding zone at km 30 – LIQUIDS*
- *2nd Feeding zone at km 59 – LIQUIDS+SOLID FOOD*
- *3rd Feeding zone at km 84 – LIQUIDS+SOLID FOOD*
- *4th Feeding zone at km 99,5 – LIQUIDS*
- *Buffet Lunch will be served at the finish zone*

Granfondo

- 1º ponto de abastecimento ao km 30 – LIQUIDOS
- 2º ponto de abastecimento ao km 59 – LIQUIDOS+SÓLIDOS+APOIO MECÂNICO
- 3º ponto de abastecimento ao km 84 – LIQUIDOS+SÓLIDOS
- 4º ponto de abastecimento ao km 99,5 – LIQUIDOS
- 5º ponto de abastecimento ao km 117,5 – LIQUIDOS+SÓLIDOS+APOIO MECÂNICO
- Refeição volante servida na zona de meta.
- *1st Feeding zone at km 30 – LIQUIDS*
- *2nd Feeding zone at km 59 – LIQUIDS+SOLID FOOD+MECHANICAL SUPPORT*
- *3rd Feeding zone at km 84 – LIQUIDS+SOLID FOOD*
- *4th Feeding zone at km 99,5 – LIQUIDS*
- *5th Feeding zone at km 117,5 - LIQUIDS+SOLID FOOD+MECHANICAL SUPPORT*
- *Buffet Lunch will be served at the finish zone*

As distâncias dos abastecimentos são calculadas a partir da partida simbólica / *Feeding zone distances are calculated from the symbolic start.*

IMPORTANTE: A PROVA DESENROLA-SE NO PARQUE NATURAL DA ARRÁBIDA, DE FORMA A REDUZIR O IMPACTO AMBIENTAL DA GRANFONDO DA ARRÁBIDA PEDIMOS A TODOS OS PARTICIPANTES QUE DEIXEM O SEU LIXO APENAS NAS ZONAS DE ABASTECIMENTO. AS ZONAS ESTARÃO IDENTIFICADAS COMO “GREEN ZONE”

IMPORTANT: THE EVENT TAKES PLACE IN ARRÁBIDA NATURAL PARK, ON A WAY TO REDUCE THE ENVIRONMENTAL IMPACT WE ASK TO ALL RIDERS TO LEAVE THEIR RUBISH ONLY ON THE FEEDING ZONES. THOSE AREAS WILL BE IDENTIFIED AS “GREEN ZONE”

10. TEMPO LIMITE PARA CONCLUSÃO DA PROVA / TIME LIMIT

- O tempo Limite para a conclusão da Granfondo são 5h a contar da partida. Vai existir um tempo de corte de 3h30min no prémio de montanha ao Km 84. Os ciclistas que passarem fora desse tempo serão convidados a ir para o carro vassoura ou continuar por sua conta e risco

- The time limit to finish the Granfondo is 5h from the start. There will be a cut off time at Km 84 on the KOM finish of 3h30min hours, the cyclists that will pass that point after the time limit will be invited to the broom wagon, in case they want to continue the race organization cannot ensure road safety anymore.

11. DUCHES/ SHOWERS

Existirão na vila de Palmela duches em locais anunciados perto da zona de meta.

There will be shower places on the village of Pamela close to the finish zone.

12. CONTACTOS DE EMERGÊNCIA/EMERGENCY CONTACTS

João Serralheiro – Coordenador de Prova (Race coordinator)

+351 919 382 520