

Dados técnicos dos percursos

| Descrição | 10km | 15km |
|----------------------|--|----------------------|
| Distância | 11.900 m | 14.300 m |
| Desnível positivo | 472 m | 760 m |
| Ponto mais alto | 138 m | 150 m |
| Ponto mais baixo | 3 m | 5 m |
| Grau dif. física | 2 (de 1 a 5) | TC grau 2 (de 1 a 4) |
| Grau dif. técnica | Fácil | Fácil |
| Tipo de piso | 80% trilhos e 20% alcatrão | |
| Marcação | Fita sinalizadora e setas refletoras | |
| Tempo limite | 3h00m | |
| Barreira de tempo | Passagem para os 15km aos 4.800m (fecho após 1h00 da partida) | |
| Material obrigatório | Lanterna ou frontal individual / Identificador (colocado no tronco) | |
| Material aconselhado | Telemóvel 3hs autonomia e depósito água | |
| Abastecimento | 5,100m (10km) / 7.500m (15km) (água, refrigerantes, biscoitos e fruta) | |

Se deixar de avistar marcação durante 50 metros, volte para trás até ao local onde a viu da última vez.

Registe o contacto telefónico S.O.S. da organização

962 833 727

A Roteiros Aventura é uma empresa licenciada pelo Turismo de Portugal com o registo n.º 78/2012 e reconhecida como Turismo Natureza pelo ICNF.

Dados do seguro de acidentes pessoais

Seguradora : Liberty Seguros / N.º de apólice: 1000106210

A Câmara Municipal de Mafra, a Junta de Freguesia da Ericeira e a Roteiros Aventura desejam um bom evento a todos os participantes.

TRAIL Ericeira
RESERVA MUNDIAL DE SURF
NOTURNO

INCREVE-TE JÁ
www.roteirosaventura.pt

15 OUTUBRO

TRAIL RUNNING
15 KM

CAMINHADA
10 KM / 15 KM

ORGANIZAÇÃO
ROTEIROS AVENTURA
UM TRILHO ABERTO PARA A NATUREZA

APOIOS
Município de Ericeira
Turismo de Portugal

BRANDING
Laranja Zen
BRANDING AGENCY

INSCRIÇÕES LIMITADAS
Caminhada até 15 de Outubro
Corrida até 9 de Outubro

OFERTA DA T-SHIRT TÉCNICA
Inscrições até 9 de Outubro

TURISMO DE PORTUGAL
RNAAT Nº 78/2012

Reconhecido como Turismo de Natureza pelo ICNF

Programa

- 16h00 – Abertura do secretariado, para levantamento de inscrições, no Parque de Campismo de Mil Regos (Ericeira)
- 20h00 – Encerramento do secretariado
- 20h10 – Início do aquecimento coletivo
- 20h25 – *Briefing*
- 20h30 – Partida da caminhada e da corrida
- 21h00 – Abertura do chá quente no Parque de Campismo
- 21h45 – Início da entrega de prémios
- 23h30 – Chegada do último participante (hora prevista)
- 24h00 – Encerramento do evento

O percurso

O percurso inicia-se no Parque de Campismo de Mil Regos (Ericeira), entrando na área da Reserva Mundial de Surf, em direção à praia da Empa. Segue em direção à praia de Ribeira de Ilhas, fletindo para o interior em direção a Paço de Ilhas e Marvão. É em Marvão que os percursos (10km/15km) se dividem. O percurso maior segue direção ao rio Safarujo, subindo para Ribamar, onde se volta a unir com o percurso mais pequeno. A partir deste ponto os trajetos seguem sempre junto à costa, realizando a restante área da Reserva Mundial de Surf, regressando ao Parque de Campismo de Mil Regos.

Ericeira – Reserva Mundial de Surf

A Ericeira é a 1.^a Reserva de Surf da Europa e a 2.^a do Mundo, reconhecida oficialmente pela organização norte-americana Save the Waves Coalition, que salienta a excelência das características naturais oferecidas para a prática desta modalidade desportiva.

A faixa costeira, agora reconhecida Reserva Mundial de Surf, integra-se no Concelho de Mafra, estendendo-se desde a Praia da Empa, na freguesia da Ericeira, à Praia de S. Lourenço, na freguesia de Santo Isidoro. São sete ondas de classe mundial num espaço de quatro Km: Pedra Branca, Reef, Ribeira d'Ilhas, Cave, Crazy Left, Coxos e S. Lourenço.

A costa atlântica do Concelho de Mafra, especialmente a zona costeira a norte da Ericeira, é um dos raros locais a nível mundial

que reúne um elevado número de ondas de grande qualidade. Ao longo de 11Km de costa, são 22 ondas de diferentes características, que proporcionam a prática de Surf sob diferentes condições meteorológicas, suscitando níveis de exigência e graus de dificuldade díspares.

Forte de S. Lourenço ou de St.^a Susana

Construído por ordem do Conde de Cantanhede, D. António Luís de Menezes, este forte é o produto de necessidade de defesa costeira nacional após a proclamação de independência de 1640. Curta atividade teve o reduto. Em 1977, não tinha portas nem reboco, mas as 11 bocas de fogo estavam operacionais. Em 1821 houve um projeto de ampliação do forte, mas as obras nunca arrancaram. Arruinado em 1944, as antigas dependências foram arrasadas para dar lugar a um posto da Guarda Fiscal, cujo edifício ícone do Estado Novo na zona, ainda subsiste.

Forte do Milreu, ou de Mil Regos

É o último remanescente dos poucos fortes erguidos à época da Restauração da Independência para defesa daquele trecho do litoral. Destinava-se a controlar o acesso marítimo à Ericeira pelo setor norte e, ao mesmo tempo, prevenir qualquer tentativa de desembarque na baía vizinha, formada pela praia de Ribeira de Ilhas.

Responsabilidade Social do evento

O Trail noturno da Ericeira – Reserva Mundial de Surf tem um cariz solidário, uma vez que a organização, em conjunto com o supermercado Intermarché de Mafra, doará às famílias carenciadas do Concelho de Mafra um bem alimentar não perecível, por cada participante inscrito, apoiando assim o projeto “ajudar” desenvolvido pela Câmara Municipal de Mafra.

Quem pretender pode entregar bens alimentares no secretariado do evento, para se juntar a esta causa.

