

trilhos dos ABUTRES[®]

CAMPEONATO
NACIONAL 19/20 TRAIL ULTRA



ATRP



GUIA OFICIAL
OFFICIAL RACEBOOK





BALDIOS
de Vila Nova

Parque
biológico
da serra da lousã



*you make this place
Epic*

© Fotos do Zé





1 dia é bom, 2 dias é ótimo, 3 nunca é demais.

Só no Centro encontra a emoção que procura.
 Dias em que a praia encontra a neve.
 Dias em que mil anos de história encontram
 os sabores de agora.
 Dias contemplados num vale glaciário
 ou agitados numa cidade contemporânea.

Aqui, na maior e mais diversa região turística
 de Portugal, as boas experiências nunca acabam.
 Por isso, se vier ao Centro, venha com tempo.
 E quando partir, leve a vontade de voltar.

FIQUE A PAR DA NOSSA AGENDA



**Turismo
Centro
Portugal**

Um país
dentro do País



trilhos ^{dos}
ABUTRES[®]

CAMPEONATO
NACIONAL 19/20 TRAIL ULTRA



ÍNDICE

INDEX

06 ASSOCIAÇÃO ABUTRICA
THE ASSOCIATION

10 MIRANDA DO CORVO

12 TRILHOS DOS ABUTRES
"AN EPIC TRAIL"

18 PROGRAMA
PROGRAM

20 INFORMAÇÃO TÉCNICA
TECHNICAL INFORMATION

26 PASSAPORT
PASSPORT

28 EXPOTRAIL

30 PARCEIROS
PARTNERS



@TRILHOSDOSABUTRES



@YOUTUBE.COM/C/ABUTRESTV



WWW.TRILHOS.ABUTRES.NET



@ABUTRESTRAIL



@COMPANY/TRILHOS-DOS-ABUTRES





ASSOCIAÇÃO ABUTRICA
ABUTRES®



TRILHOS DOS ABUTRES

Tudo começa de forma simples. Um grupo de jovens de Miranda do Corvo decide, em 2003, juntar-se para jogar futsal no Pavilhão local às segundas-feiras. Tradição que ainda se mantém. Decidem, então, participar num torneio de futsal e necessitavam de colocar um nome na sua equipa. Surgiu Abutres, devido à expressão muito utilizada nos adolescentes em Miranda nessa altura. O efeito de "bola de neve" foi gerado, devido à camaradagem, juntaram-se ao "clube" os amantes de "downhill" - Abutres Bike Team, os amantes de desportos motorizados de todo-o-terreno - Abutres Tinterra, e os amantes de "trail running" - Abutres Running Team.

Everything starts in a simple way. A group of young people from Miranda do Corvo decided in 2003 to join to play futsal at the local Pavilion on Mondays. Tradition that still remains. They then decided to take part in a futsal tournament and needed to put a name on their team. Abutres arose, due to the expression used much by the adolescents in Miranda at that time. The "snowball" effect was generated, due to the camaraderie, and "downhill" lovers - Abutres Bike Team, lovers of off-road motor sports - Tinterra Abutres, and lovers of "trail running" - Running Team Abutres, joined the "club".



EXPOTRAIL®
MIRANDA DO CORVO

2003 > *ABUTRES FUTSAL CLUB*

> *GALA ABUTRICA*

2009 > ASSOCIAÇÃO ABUTRICA
ABUTRES®

2010 > *ABUTRES RUNNING TEAM*

2011 > **trilhos** dos
ABUTRES®

2012 > *CRIAÇÃO DA ATRP*
ATRP FOUNDATION



2013 > **ABUTRES®**
Trail Running School

2015 > 
CENTRO DE ESTÁGIO
TRAIL RUNNING E BTT
VILA NOVA

2016 > *ASSOCIAÇÃO DE TRAIL
RUNNING DE PORTUGAL COM
SEDE NO CENTRO DE ESTÁGIO*
*ATRP WITH HEADQUARTERS
IN THE TRAIL RUNNING STAGE*

2019 > **ABUTRES** | 2019 TRAIL WORLD
CHAMPIONSHIPS
 AN  COMPETITION IN CONJUNCTION WITH 

> *10º ANIVERSÁRIO ASSOCIAÇÃO ABUTRICA*

10TH ANNIVERSARY OF ASSOCIAÇÃO ABUTRICA

> *CAMPEONATO DO MUNDO DE TRAIL RUNNING*
TRAIL WORLD CHAMPIONSHIPS

2020 > *10ª EDIÇÃO CAMPEONATO
NACIONAL DE TRAIL ULTRA*

-8.33355

40.0941,

40° 5 39 NORTE, 8° 20 1 OESTE



MIRANDA DO CORVO
PAIXÃO NATURAL

MI RAN DA

DO CORVO

Templo Ecuménico Universalista de Miranda do Corvo



Chanfana, o prato típico que remonta o século XIX

Chanfana, the typical dish dating back to the 19th century



Alto do Calvário, place of closure ceremony

Alto do Calvário, local da cerimônia de encerramento

Miranda do Corvo é uma vila histórica repleta de emoções, inserida na rede das Aldeias do Xisto, sendo que a prova passará por Gondramaz e, todos os que vierem para usufruir dos Trilhos dos Abutres, não irão ficar indiferentes a esta aldeia, uma das mais características do grupo das Aldeias do Xisto, ponto de passagem obrigatório da prova!

A Serra da Lousã revela de uma forma única o lado cultural e humano das Aldeias do Xisto, com a natureza e as opções de lazer que esta paisagem proporciona. É o lar de cervos, javalis e veados, que se escondem entre sobreiros, castanheiros, carvalhos e, claro, pinheiros. Os atletas terão a oportunidade de passar pelo parque biológico (com espécies originárias desta serra), por uma área ambientalmente protegida (Parque das Mestrinhas), um santuário (Senhora da Piedade) e uma Aldeia de xisto (Gondramaz).

Localizada a cerca de 3km de Gondramaz podemos encontrar a Loja do Sr. Falcão, uma mercearia fundada em 1878, mostra de produtos com história, do tempo dos nossos avós, e, ao lado da loja mantém-se a antiga taberna, agora renovada,

onde se pode degustar queijos, enchidos e vinhos nacionais. Igualmente de visita obrigatória, é o incrível Templo Ecuménico Universalista, Templo destinado à reflexão espiritual de pessoas de diferentes religiões, aberto a não crentes, promovendo valores fundamentais da humanidade e das religiões, como a Verdade, a Bondade e a Moral, salientando a tolerância e o respeito pelos diferentes.

Miranda do Corvo está também dotada de uma elegante Casa das Artes, um projecto criado com o propósito de promover o intercâmbio cultural e diferentes manifestações artísticas, visando aumentar os níveis de qualidade de vida da população e constituir uma ação de intervenção/valorização urbana e do território.

A vila conta ainda com o Parque Biológico da Serra da Lousã, que inclui muitas atividades para pequenos e graúdos, dando a conhecer a fauna e a flora local, e possibilitando passar um agradável tempo em família. Gastronomicamente, não se pode perder a possibilidade de experimentar a famosa Chanfana e os tão saborosos Negalhos, pratos típicos da região.



MIRANDA DO CORVO PAIXÃO NATURAL

Miranda do Corvo is an historical village full of emotions, inserted in the network of Aldeias do Xisto, the race will pass through Gondramaz and all those who come to enjoy Trilhos dos Abutres, will not be indifferent to this village.

Serra da Lousã reveals in a unique way the cultural and human side of Aldeias do Xisto, with the nature and leisure options that this landscape provides. It is home to deers, which hide among cork oaks, chestnut trees, oaks and, of course, pines. The athletes will have the opportunity to go through the biological park, an environmentally protected area (Parque das Mestrinhas), a sanctuary (Senhora da Piedade) and an Aldeia do Xisto (Gondramaz).

Located at about 3km from Gondramaz we can find the Loja do Sr. Falcão, a grocery store founded in 1878, storefront of products with history, from the time of our grandparents, and next to the store is the old tavern, now renovated, where you can taste cheese, sausages and national wines.

Also an obligatory visit is the incredible Templo Ecuménico Universalista, a temple dedicated to the spiritual reflection of people of different religions, open to non-believers, promoting fundamental values of humanity and religions, such as Truth, Goodness and Moral, emphasizing tolerance and respect for others.

Miranda do Corvo is also endowed with an elegant House of Arts, a project created with the purpose of promoting cultural exchange and different artistic manifestations, aiming to increase the life quality of the population and to constitute an action of urban intervention and valorization of the territory.

The village also has the Biological Park of Serra da Lousã, which includes many activities for children and adults, making known the local fauna and flora, and making it possible to spend a pleasant time with the family.

Gastronomically, one cannot miss the chance to try the famous "Chanfana" and the tasty "Negalhos", typical dishes of the region.



Diversidade faunística . Diversity of fauna

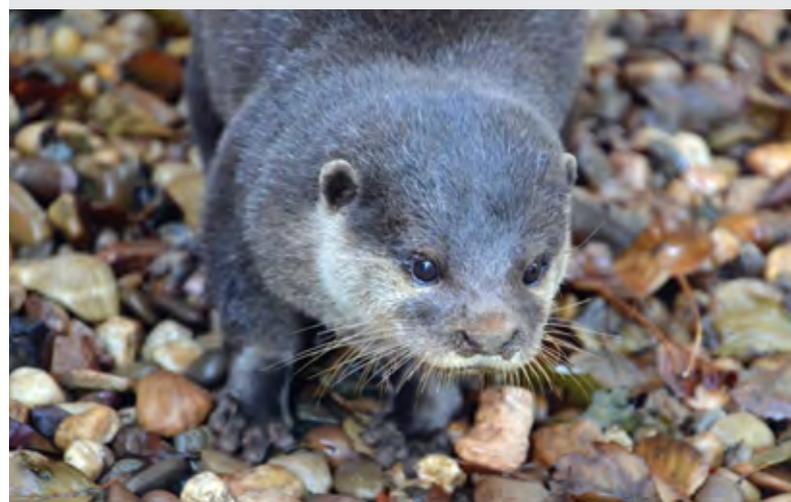


Casa das Artes



Centro de Estágio Trail Running e BTT de Vila Nova
Trail Running Training Center

Parque Biológico da Serra da Lousã



trilhos dos ABUTRES®

Em 2011, os Trilhos dos Abutres nascem para o mundo. A prova, organizada de atletas para atletas, tem promovido a paixão crescente dos portugueses pela corrida em montanha. A excelência da organização é uma das características mais aplaudidas do Trilhos dos Abutres. O evento conta com 400 voluntários locais que contribuem com profissionalismo e hospitalidade. E, cada edição supera sempre a anterior.

As medidas ecológicas, presentes em todo o evento, são igualmente elogiadas pela comunidade trail runner. A organização tem apostado, desde o início, em ações que reduzem o impacto ambiental, como a abolição do copo descartável, a construção de trilhos homologados, a reutilização da sinalética e a limitação de inscrições nas provas. Uma atitude eco-responsável reconhecida por todos os amantes deste desporto de Natureza. Este 2019, a Organização levou a eco-responsabilidade ainda mais longe estabelecendo uma parceria com a Ersuc, com o objectivo de criar um sistema de recolha seletiva para deposição de resíduos de embalagens provenientes do público e das entidades participantes, nas diversas áreas do evento (Expotrail®, feira gastronómica, abastecimentos).

In 2011, Trilhos dos Abutres are born to the world. The race, organized from athletes to athletes, has promoted the growing passion of the Portuguese for mountain running. The excellence of the organization is one of the most applauded features of Trilhos dos Abutres. The event has 400 local volunteers who contribute with professionalism and hospitality. And, each edition always exceeds the previous one. The ecological measures, present throughout the event, are equally praised by the trail running community. From the outset, the organization has focused on actions that reduce environmental impact, such as the abolition of the disposable cup, the reuse of signage and the limitation of registrations in the races. An ecoresponsible attitude recognized by all the lovers of this Nature sport. This year, the Organization takes eco-responsibility even further by establishing a partnership with Ersuc, with the aim of creating a selective collection system for the disposal of packaging waste from the public and participating entities in the various areas of the event (Expotrail®, gastronomic fair, supplies, and ceremonies).





EPIC

ABUTRO

BERG
OUTDOOR

CONCESSION IN CONSTRUCTION
HITZMORFMAN





- Aldeias do Xisto Schist Villages 
- Praias Fluviais River Beaches 
- Centro de BTT Mountain Bike Center 
- Centro de Trail Running Trail Running Center 
- Via Ferrata/ Escalada Via Ferrata/ Climbing 
- Grande Rota do Zêzere Great Route of Zêzere 

MAPA DA REDE DAS ALDEIAS DO XISTO **MAP OF THE ALDEIAS DO XISTO NETWORK**

As Aldeias do Xisto são a porta de entrada para uma variada oferta de turismo e lazer em contacto com a natureza e com a cultura do território. Esta paisagem única em Portugal serve de cenário a algumas das melhores infraestruturas do país para a prática de turismo ativo, desde o BTT ao Trailrunning, passando pela canoagem e a escalada. A cultura de "desporto para todos" e a qualidade dos equipamentos e da informação disponíveis nas Aldeias do Xisto permitem a prática de várias modalidades, tanto por amadores como por atletas profissionais. Quer seja para um passeio relaxante ou para testar os seus limites físicos e técnicos haverá sempre um trilho à sua espera e serviços especializados para o apoiar. Para quem gosta de caminhar, existem mais de 600Km de percursos pedestres devidamente homologados. Os corredores podem desafiar-se nos trilhos do Centro de Trailrunning das Aldeias do Xisto. Os amantes de BTT vão

ficar surpreendidos com a oferta de trilhos com vários níveis de dificuldade ancorados nos Centros de BTT. Sendo um território rico em água, são inúmeros os trilhos que seguem estes corredores ecológicos naturais, permitindo um contacto muito direto com a natureza envolvente, como é exemplo a GRZ- Grande Rota do Zêzere.

BOOKINXISTO, UMA PLATAFORMA DE RESERVAS DE COMÉRCIO JUSTO

Para reservar um alojamento, um restaurante ou uma experiência, basta ir à plataforma bookinxisto.com e fazê-lo com toda a comodidade e segurança. A Bookinxisto é uma plataforma de reservas online exclusiva para as Aldeias do Xisto, criada com o apoio do programa Centro 2020, que agrega multisserviços e funciona numa base de comércio justo, ou seja, não tem comissões nem intermediários.



The Aldeias do Xisto (Schist Villages) are the gateway to a diversified range of tourism and leisure opportunities in close contact with nature and the region's culture. This unique landscape in Portugal is the setting for some of the country's best infrastructure for active tourism, including Mountain Biking Trail running, canoeing and climbing. The culture of "sport for all" and the quality of the facilities and information available in Aldeias do Xisto offer the opportunity to practice a whole range of sports, for both amateur and professional enthusiasts. Whether you want a relaxing stroll or to test your physical and technical limits, there will always be a trail waiting for you and specialized services to support you.

For those who love to walk there are more than 600Km of duly certified walking routes. Runners can test themselves on the

trails of the Aldeias do Xisto Trail running Centre. Mountain bikers will be amazed by the trails at all levels of difficulty based around the Mountain Bike Centres. As a territory with abundant water, there are numerous trails following these ecological corridors, allowing direct contact with the surrounding nature, like the GRZ- Zêzere Grand Route.

BOOKINXISTO, A FAIR TRADE BOOKING PLATFORM

Go to bookinxisto.com to book a room, a meal or an experience easily and securely.

Bookinxisto is an online bookings platform exclusive to Aldeias do Xisto, created with the support of the Centro 2020 programme, which brings multiservice together and operates on a fair trade basis - i.e. no fees or brokers.

10º EDIÇÃO

THE 10TH EDITION



CAMPEONATO NACIONAL TRAIL ULTRA

Chega a Miranda do Corvo a 10ª edição da prova que vai revelar o Campeão Nacional de Trail Ultra. Ao longo de 3 dias dedicados ao trail running, em parceria com a ATRP - Associação de Trail Running de Portugal, os atletas, e todos os seus apoiantes, terão a oportunidade de viver e experienciar um grande evento desportivo.

NATIONAL TRAIL ULTRA CHAMPIONSHIP

The 10th edition of the race that will reveal the National Trail Ultra Champion. Over 3 days dedicated to trail running, in partnership with ATRP - Trail Running Association of Portugal, the athletes, and all their supporters, will have the opportunity to live and experience a major sports event.



PROZIS

9€
DESCONTO
EM PROZIS.COM

USA O CÓDIGO

TRILHOS_ABUTRES

NO CHECKOUT DA ENCOMENDA

Oferta válida de 24/01/2020 até 29/02/2020 em encomendas superiores a 40€. Cupão não acumulável com outras promoções e sujeito às condições gerais de "Cupões de Campanha Promocionais", disponíveis para consulta no site.

PROGRAMA

PROGRAM

JANEIRO . FEVEREIRO

JANUARY . FEBRUARY

31

SEXTA . FRIDAY

MIRANDA DO CORVO (Mercado Municipal)

17:00

Abertura Expotrail®
Expotrail Opening

17:30

Abertura de secretariado
Opening of accreditations front office

20:30

Briefing das provas
Races Briefing

23:00

Encerramento do Secretariado
Accreditations Front Office Closing

1

SABÁDO . SATURDAY

MIRANDA DO CORVO (Mercado Municipal)

6:00

Abertura do secretariado
Accreditations Front Office Opening

6:30

Abertura do Posto de Controlo "0" para o UTA
UTA race Check-in

8:00

Partida do UTA
UTA Departure

8:30

Abertura do Posto de Controlo "0" para o TA
TA race Check-in

10:00

Partida do TA
TA Departure

10:30

Encerramento do Secretariado
Accreditations Front Office Closing



PROZIS

piclima

gruposidoro



Condeixagás
Comércio e Distribuição de Gás, Lda.

Média
Centro
GRUPO EDITORIAL

CA
Crédito Agrícola

ae

SAGRES

Parque
biológico

fresbeira



trilhos ^{dos}
ABUTRES®

**CAMPEONATO
NACIONAL 19/20 TRAIL ULTRA**



2

DOMINGO . SUNDAY

MIRANDA DO CORVO (Mercado Municipal)

17:00

Encerramento da meta do TA
TA Finish line closure

17:30

Abertura de secretariado
Opening of accreditations front office

18:30

Entrega de Prémios
Award Ceremony

21:00

Encerramento da meta do UTA
UTA Finish line closure

22:00

Gala ATRP Casa das Artes em Miranda do Corvo
ATRP Award Gala "Casa das Artes"

23:00

Encerramento do Secretariado
Accreditations Front Office Closing

6:30

Abertura do secretariado
Accreditations Front Office Opening

7:00

Abertura do Posto de Controlo "0" para o MTA
MTA race Check-in

8:00

Partida do MTA
MTA Departure

8:45

Encerramento do Secretariado
Accreditations Front Office Closing

10:00

Trilhos Júnior "José Godinho"
(Quinta da Paiva)

13:00

Encerramento da meta do MTA
Entrega de Prémios MTA
MTA Finish line closure and award ceremony



BALDIOS
de Vila Nova



RUN
NING

Diário de Coimbra

as beiras
www.asbeiras.pt

CORRER
PRAZER



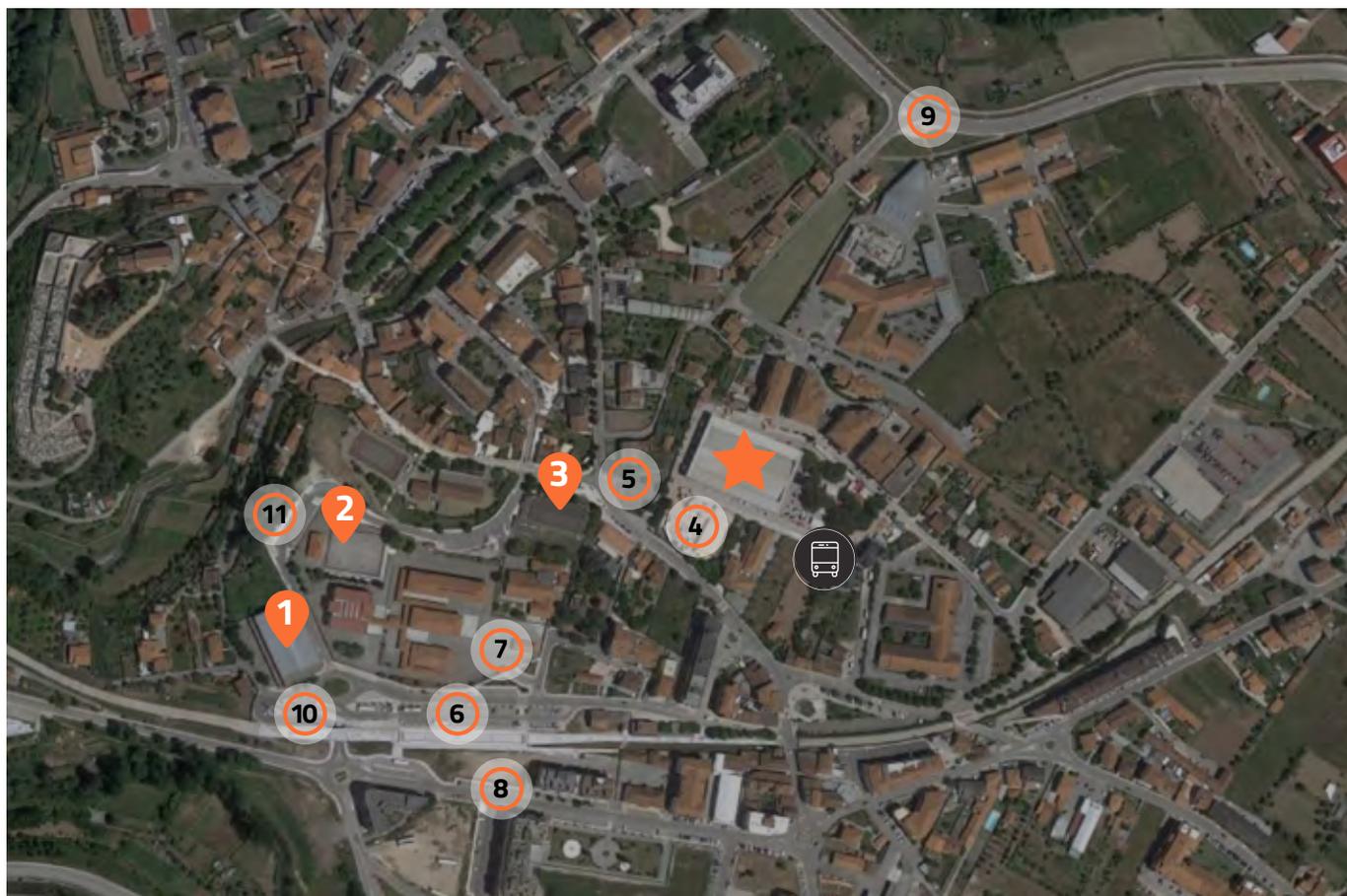
MAPA MAP



MERCADO MUNICIPAL DE MIRANDA DO CORVO

Localização . Location:
40°5'28.87"N; 8°19'48.20"W

CLICAR NO MAPA 



★ **MERCADO MUNICIPAL
EXPOTRAIL**

📍 **ZONA DE BANHOS
BATHING AREA**

- 1 Pavilhão Municipal
- 2 Escolas
- 3 Piscinas



**ESTACIONAMENTOS
PARKING**

- 4 Mercado Municipal
- 5 Mercado Municipal
- 6 Rua Barreiros
- 7 Escolas
- 8 Zoo Saúde
- 9 Museu do Mel
- 10 Rua Barreiros
- 11 Rua Prof. Lidio Aives Gomes

Outros . Other
▪ Pista de Downhill
▪ Gondramaz



**AUTOCARROS
BUS**

Mercado Municipal
Outras paragens . Other Stops
▪ Observatório
▪ Vila Nova
▪ Senhora da Piedade
▪ Gondramaz



MAPA INTERATIVO
INTERACTIVE MAP

HORÁRIOS AUTOCARROS

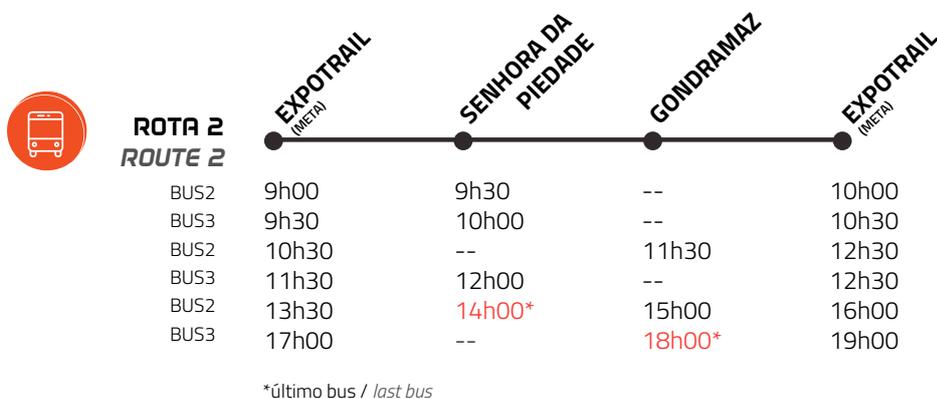
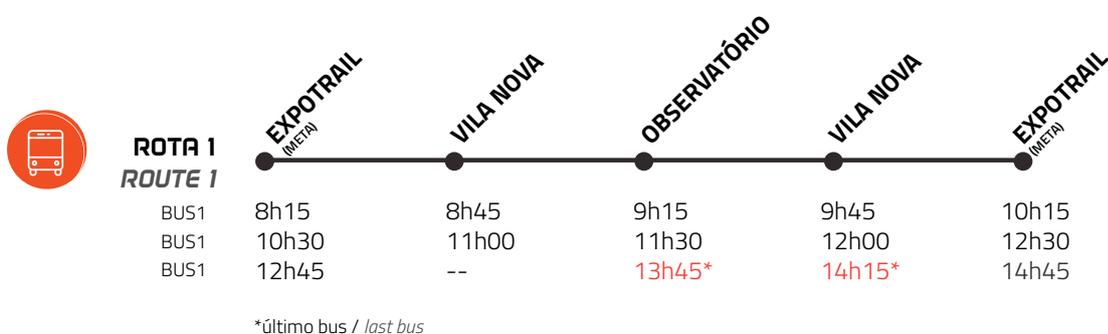
BUS SCHEDULES

O Kit do Acompanhante dos Trilhos dos Abutres 2020 para os dias 1 e 2 de fevereiro tem o valor de 3€ por pessoa e poderá ser adquirido no stand do merchandising dos Trilhos dos Abutres na EXPOTRAIL.

Este passe tem como objetivo minimizar o impacto ambiental de tantos veículos, e de modo a manter o acesso às zonas de espetáculo e abastecimentos mais organizadas, disponibilizaremos autocarros para transporte dos acompanhantes e todos os que pretendam assistir ao evento.

The Trilhos dos Abutres supporters kit, for the 1st and 2nd of February, has a value of € 3 per person and can be purchased at the merchandising stand of Trilhos dos Abutres at EXPOTRAIL.

This pass aims to minimize the environmental impact of so many vehicles, and in order to maintain the access to the entertainment zones and supply areas more organized, we will provide buses for the transportation of supporters and all who wish to attend the event.

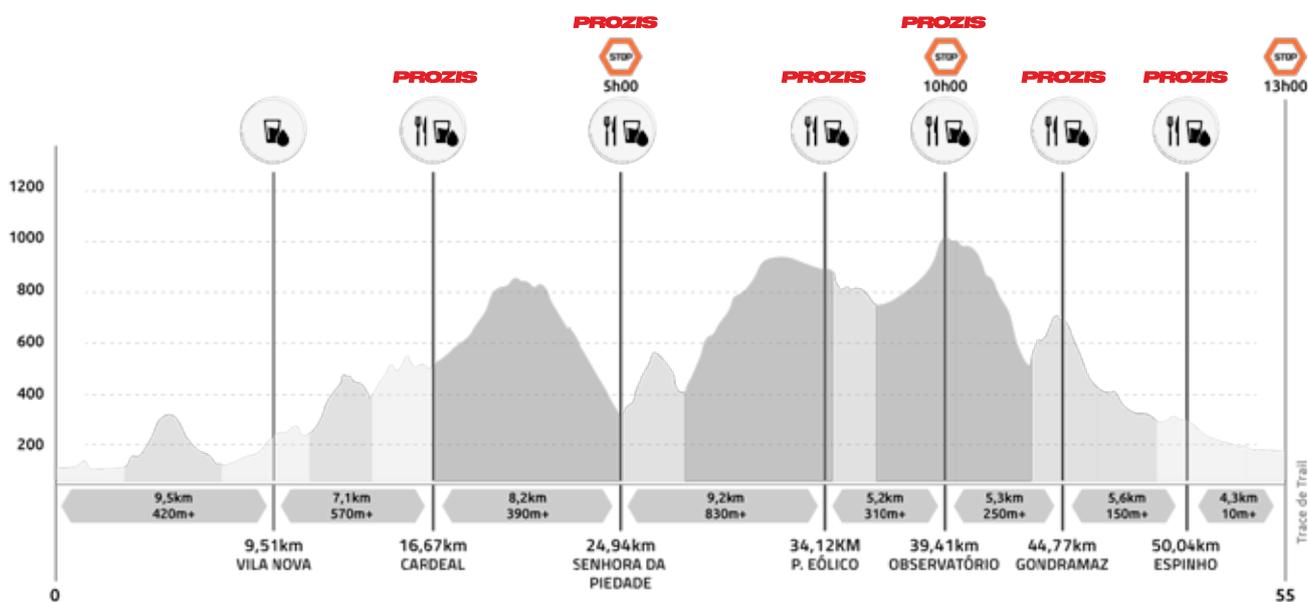


ULTRA TRILHOS DOS ABUTRES é uma prova em regime de semi-auto suficiência, realiza-se no dia 1 de Fevereiro de 2020, tem início às 08h00, percorre os caminhos e trilhos da Serra da Lousã - Freguesias de Miranda do Corvo e Freguesia de Vila Nova, na distância aproximada de 55 km e 2.700 metros de desnível acumulado positivo, com início e fim no Mercado Municipal em Miranda do Corvo.

Esta prova é-nos apresentada como o "trilho perfeito" numa fusão dos "clássicos" 50km com ligações aos novos trilhos do 2019 Trail World Championships.

ULTRA TRILHOS DOS ABUTRES is a semi-self-sufficiency race, held on February 1st 2020, starting at 8:00 AM, that runs the paths and tracks of the Serra da Lousã - Freguesia de Miranda do Corvo and Freguesia de Vila Nova, in the approximate distance of 55 km and 2.700 meters of accumulated positive difference, with beginning and end at the Municipal Market of Miranda do Corvo.

This race is presented to us as the "perfect trail" in a fusion of the "classic" 50km with links to the new 2019 Trail World Championships tracks.



ABASTECIMENTO . AID

- LÍQUIDOS LIQUIDS
- SÓLIDOS SOLID
- ABASTECIMENTO COM ASSISTÊNCIA AID STATION WITH OFFICIAL TEAM ASSISTANCE
- ABASTECIMENTO SEM ASSISTÊNCIA AID STATION WITH NO OFFICIAL TEAM ASSISTANCE

UTA - CARACTERÍSTICAS CHARACTERISTICS

- 55km
- 2860D+
- 6 sólidos + líquidos 1 líquidos
- vagas vacancies
- meta finish line Mercado Municipal Miranda do Corvo
- 01.02.20 8h00
- itra 3 pts
- 6 moutain pts (itra)
- 330 finisher criteria (itra)
- UTMB 3 pts

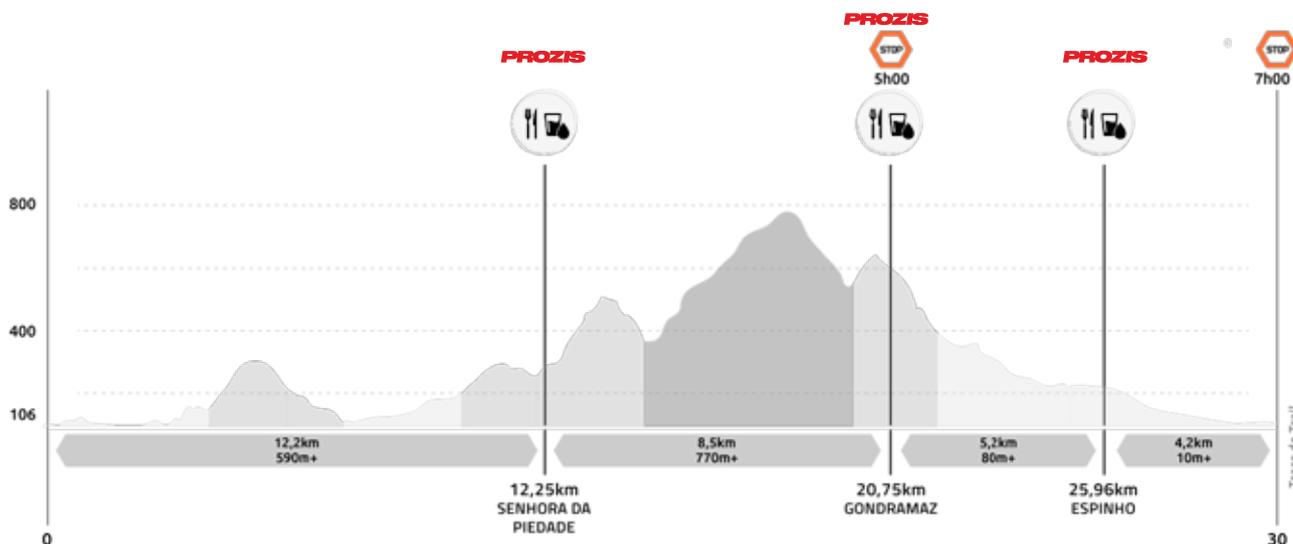
TEMPOS DE PASSAGEM

PASSAGEM	DISTÂNCIA			ACUMULADO		ATLETA		
	ALT.	ACUMULADA	INTERMÉDIA	D+	D-	RÁPIDO	LENTO	
Miranda do Corvo	107	0	0	0	0	00:00	00:00	
Vila Nova	244	9.5	7.1	446	308	00:50	01:35	
Cardéal	504	16.6	16.6	957	560	01:27	02:55	
Sra Piedade*	290	24.9	8.2	1346	1163	02:35	05:00	STOP
P. Eólico	836	34.1	9.2	2176	1445	03:28	07:50	
Observatório	938	39.4	5.2	2489	1658	04:05	10:00	STOP
Gondramaz	629	44.7	5.3	2725	2203	04:26	11:30	
Espinho	230	50.5	5.7	2837	2714	04:53	12:20	
Miranda do Corvo	107	55	4.2	2859	2860	05:12	13:00	STOP

*Apoio de equipa

TRILHOS DOS ABUTRES® é uma prova em regime de semi-auto suficiência, realiza-se no dia 1 de Fevereiro de 2020, tem início às 10h00, percorre os caminhos e trilhos da Serra da Lousã - Freguesias de Miranda do Corvo e Freguesia de Vila Nova, na distância aproximada de 30 km e 1.500 metros de desnível acumulado positivo, com início e fim no Mercado Municipal em Miranda do Corvo.

TRILHOS DOS ABUTRES® is a semi-self-sufficiency race, held on February 1st 2020, starting at 10:00 AM, that runs the paths and tracks of the Serra da Lousã - Freguesia de Miranda do Corvo and Freguesia de Vila Nova, in the approximate distance of 30 km and 1.500 meters of accumulated positive difference, with beginning and end at the Municipal Market of Miranda do Corvo.



ABASTECIMENTO . AID

- 

LÍQUIDOS
LIQUIDS
- 

SÓLIDOS
SOLID
- 

ABASTECIMENTO COM ASSISTÊNCIA
AID STATION WITH OFFICIAL TEAM ASSISTANCE
- 

ABASTECIMENTO SEM ASSISTÊNCIA
AID STATION WITH NO OFFICIAL TEAM ASSISTANCE

TA - CARACTERÍSTICAS CHARACTERISTICS

- 

30km
- 

1500D+
- 

2 sólidos + líquidos
1 líquidos
- 

600
vagas
vacancies
- 

meta
Finish line
Mercado Municipal
Miranda do Corvo
- 

01.02.20
- 

itra 2 pts
- 

5 moutain pts
(itra)
- 

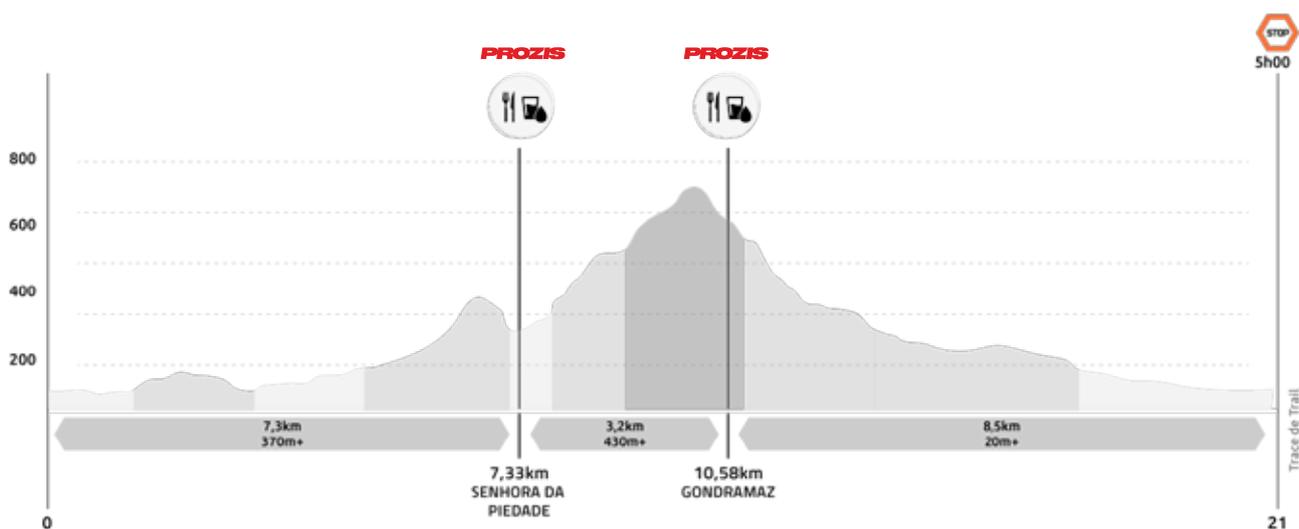
260
finisher criteria
(itra)

TEMPOS DE PASSAGEM

PASSAGEM	ALT.	DISTÂNCIA		ACUMULADO		ATELETA		
		ACUMULADA	INTERMÉDIA	D+	D-	RÁPIDO	LENTO	
Miranda do Corvo	106	0	0	0	0	00:00	00:00	
Senhora da Piedade*	289	12.2	12.2	591	407	00:55	-	
Gondramaz	631	20.7	8.5	1365	840	02:02	5:00	STOP
Espinho	230	26	5.2	1446	1321	02:28	13:25	
Miranda do Corvo	106	30.2	4.1	1461	1461	02:50	7:00	STOP
*Apoio de equipa								

MINI TRILHOS DOS ABUTRES é uma prova em regime de semi-auto suficiência, realiza-se no dia 2 de Fevereiro de 2020, tem início às 8h00, percorre os caminhos e trilhos da Serra da Lousã - Freguesias de Miranda do Corvo e Freguesia de Vila Nova, na distância aproximada de 20 km e 1.000 metros de desnível acumulado positivo, com início e fim na Praça José Falcão em Miranda do Corvo.

MINI TRILHOS DOS ABUTRES is a semi-self-sufficiency race, held on February 2nd 2020, starting at 8:00 AM, that runs the paths and tracks of the Serra da Lousã - Freguesia de Miranda do Corvo and Freguesia de Vila Nova, in the approximate distance of 20 km and 1.000 meters of accumulated positive difference, with beginning and end at the Municipal Market of Miranda do Corvo.



ABASTECIMENTO . AID



LÍQUIDOS
LIQUIDS



SÓLIDOS
SOLID



ABASTECIMENTO COM ASSISTÊNCIA
AID STATION WITH OFFICIAL TEAM ASSISTANCE



ABASTECIMENTO SEM ASSISTÊNCIA
AID STATION WITH NO OFFICIAL TEAM ASSISTANCE

MTA - CARACTERÍSTICAS CHARACTERISTICS



21km



835D+



2 sólidos + líquidos



1000
vagas
vacancies



meta
finish line
Mercado Municipal
Miranda do Corvo



02.02.20



itra 0 pts



5 moutain pts
(itra)



230
finisher criteria
(itra)

TEMPOS DE PASSAGEM

PASSAGEM	ALT.	DISTÂNCIA		ACUMULADO		ATLETA		STOP
		ACUMULADA	INTERMÉDIA	D+	D-	RÁPIDO	LENTO	
Miranda do Corvo	108	0	0	0	0	00:00	00:00	
Senhora da Piedade*	299	7.3	7.3	405	212	00:40	02:20	
Gondramaz	629	10.6	3.2	824	324	01:00	03:30	
Miranda do Corvo	108	19.2	8.4	835	835	01:50	05:00	STOP
*Apoio de equipa								

TRILHOS JÚNIOR

JOSÉ GODINHO

TRILHOS JÚNIOR JOSÉ GODINHO DOS ABUTRES são um conjunto de provas para atletas dos 6 aos 15 anos. Realiza-se no dia 2 de Fevereiro de 2020, tem início às 10h00 no Circuito de Manutenção da Quinta da Paiva em Miranda do Corvo e trilhos envolventes.

TRILHOS JÚNIOR JOSÉ GODINHO DOS ABUTRES are a set of races for athletes from 6 to 15 years.

Held on February 2nd, 2020, it starts at 10:00 am at the Quinta da Paiva Maintenance Circuit in Miranda do Corvo and surrounding trails.

6 a 7 anos	>	500 m	6 to 7 years	>	500 m
8 a 9 anos	>	1000 m	8 to 9 years	>	1000 m
10 a 11 anos	>	1500 m	10 to 11 years	>	1500 m
12 a 13 anos	>	2000 m	12 to 13 years	>	2000 m
14 a 15 anos	>	2500 m	14 to 15 years	>	2500 m



PASSAPORT

PASSAPORT

Este é o teu Passaporte para poderes entrar na República dos Abutres.
 Aqui, poderás registar os teus resultados nas diversas edições, aprender o hino dos Abutres, preencher os teus dados e, claro, obter carimbos da organização, parceiros e fãs.
 Com ele, a tua viagem está assegurada.
 Passa no stand dos Abutres e recolhe o carimbo das edições em que participaste, toma nota dos teus tempos e classificações.
 Sempre que fores a um estabelecimento em Miranda do Corvo ou na Expotrail, recolhe o carimbo.
 Toma nota das tuas sensações, este é o teu passaporte, e sempre que vieres aos Trilhos dos Abutres, não te esqueças dele!
 Bem-vindo à republica dos Abutres!

This is your Passport to enter in the Abutres Republic.
 Here, you can record your results in the different editions, learn the Abutres' anthem, fill in with your details and, of course, obtain stamps from the organization, partners and fans.
 With it, your trip is assured.
 Pass by the Abutres stand and collect the stamp of the editions in which you participated, take note of your times and classifications.
 Whenever you go to an establishment in Miranda do Corvo or Expotrail, collect the stamp.
 Take note of your sensations, this is your passport, and whenever you come to Trilhos dos Abutres, don't forget it!
 Welcome to the Abutres Republic!



PROMOVEMOS
O DESPORTO
E A JUVENTUDE



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO **DESPORTO**
E **JUVENTUDE**, I. P.

FEIRA DE TRAIL

Com 8 edições realizadas, a Expotrail® é a maior feira nacional de equipamento de corrida em montanha e uma montra de produtos regionais e de material de trail running que já atingiu um sucesso paralelo à prova. Cerca de 20 expositores estão presentes todos os anos nesta Feira, localizada na zona da meta, tornando num espaço cada vez mais atrativo para quem visita.

With 8 editions, Expotrail® is the largest national fair of mountain running equipment and a showcase of regional products and trail running material that has already achieved a success parallel to the race. About 20 exhibitors are present every year at this fair, located in the area of the finish line, making it an increasingly attractive place for visitors.

EXPOTRAIL®

MIRANDA DO CORVO



CLIQUE PARA ENTRAR NA MARCA



KREATIVE
iDEAS

RUNNERS.PT

wild[®] the sports store
www.wildstore.pt

fit.[®]
FAST INJURY TREATMENT
PORTUGAL

VIANA
CYCLES

SPOT
LISBOA

DARA[®]
TECHNIK

OLIMPO
Natural Evolution


CORVUS
TRAIL

ESCOLA DESPORTIVA DE VIANA
EDV-VIANA TRAIL

NACTRAIL
NÚCLEO DE ATLETISMO DE COCÓJARES

6^o MELGAÇO
ALVARINHO
TRAIL
QUINTAS DE MELGAÇO

WHALERS' GREAT ROUTE
ULTRA-TRAIL[®]
BY **Azores**
Trail Run



Há sabores que nos fazem viajar...



www.fresbeira.pt



ASSOCIAÇÃO ABUTRICA
ABUTRES®



ASSOCIAÇÃO DE TRAIL RUNNING DE PORTUGAL



PROZIS



BALDIOS
de Vila Nova



RUNNING



Diário de Coimbra





@TRILHOSDOSABUTRES



@YOUTUBE.COM/C/ABUTRESTV



@ABUTRESTRAIL



WWW.TRILHOS.ABUTRES.NET

YOU MAKE
IT EPIC

