

RACE BOOK

Famalicão Challenge AMOB | Transfradelos 2014



FAMALICÃO
CHALLENGE

AMOB *Transfradelos*

Programa

Prova Famalicão Challenge AMOB Transfradelos

Dia 29 de março de 2014 – sábado

- 16h00:: Abertura do Secretariado (Parque de Sinções)
- 20h00:: Fecho do Secretariado

Dia 30 de março de 2014 – domingo

- 07h00 :: Abertura do Secretariado (Parque de Sinções)
- 08h15 :: Abertura Boxes | Abertura do Controlo 0
- 08h30 :: Fecho do Secretariado
- 08h55 :: Fecho Boxes
- 09h00 :: Partida
- 11h00 :: Chegada dos primeiros atletas dos 35 km (Previsão)
- 12h30 :: Chegada dos primeiros atletas dos 60 km (Previsão)
- 14h30 :: Cerimónia protocolar
- 17h00 :: Encerramento do evento

Caminhada solidária

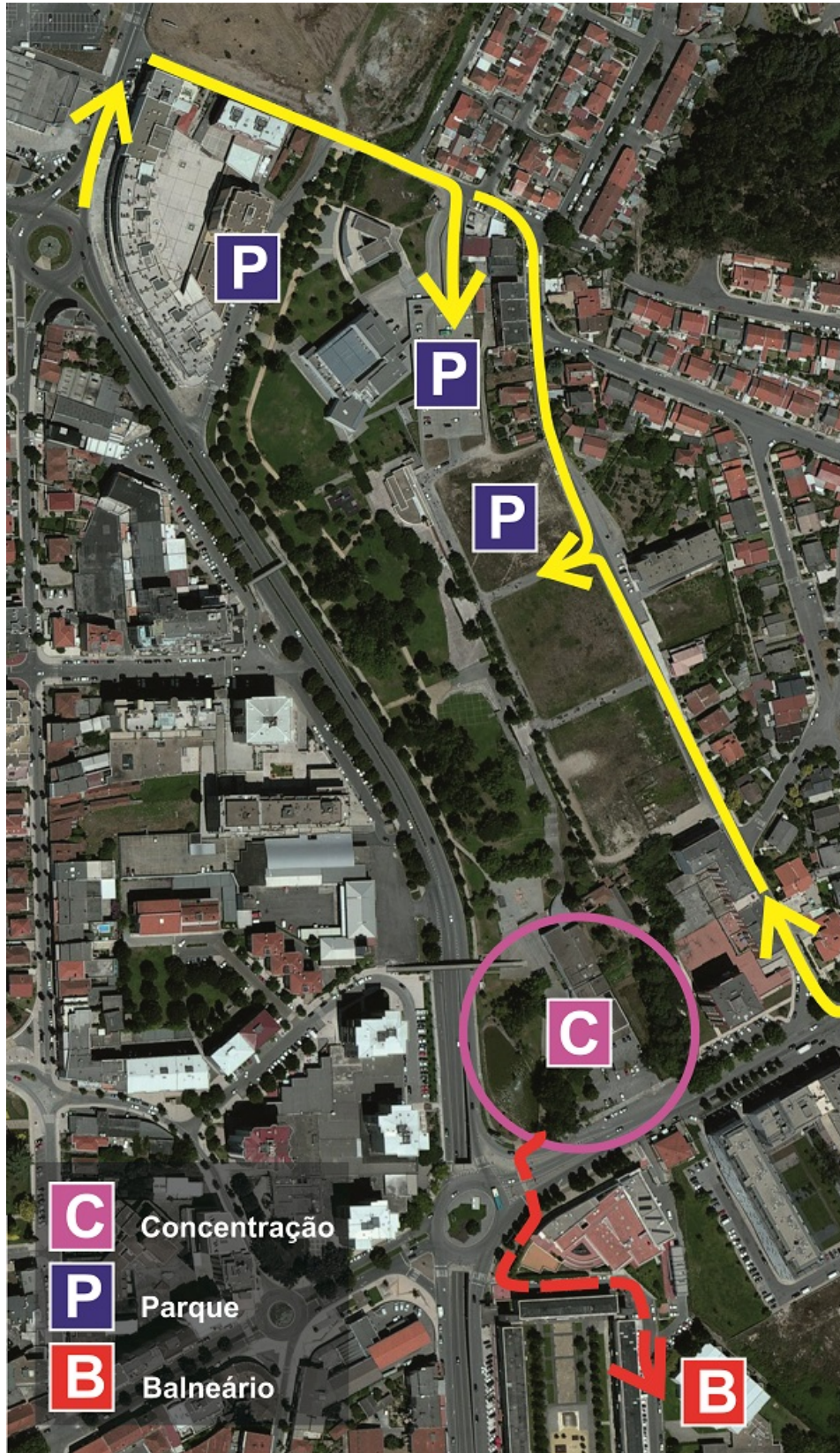
Dia 30 de março de 2014 – domingo

- 08h30 :: Abertura do Secretariado
- 09h05 :: Fecho do Secretariado
- 09h15 :: Partida da Caminhada
- 11h30 :: Chegada da Caminhada
- 17h00 :: Encerramento do evento

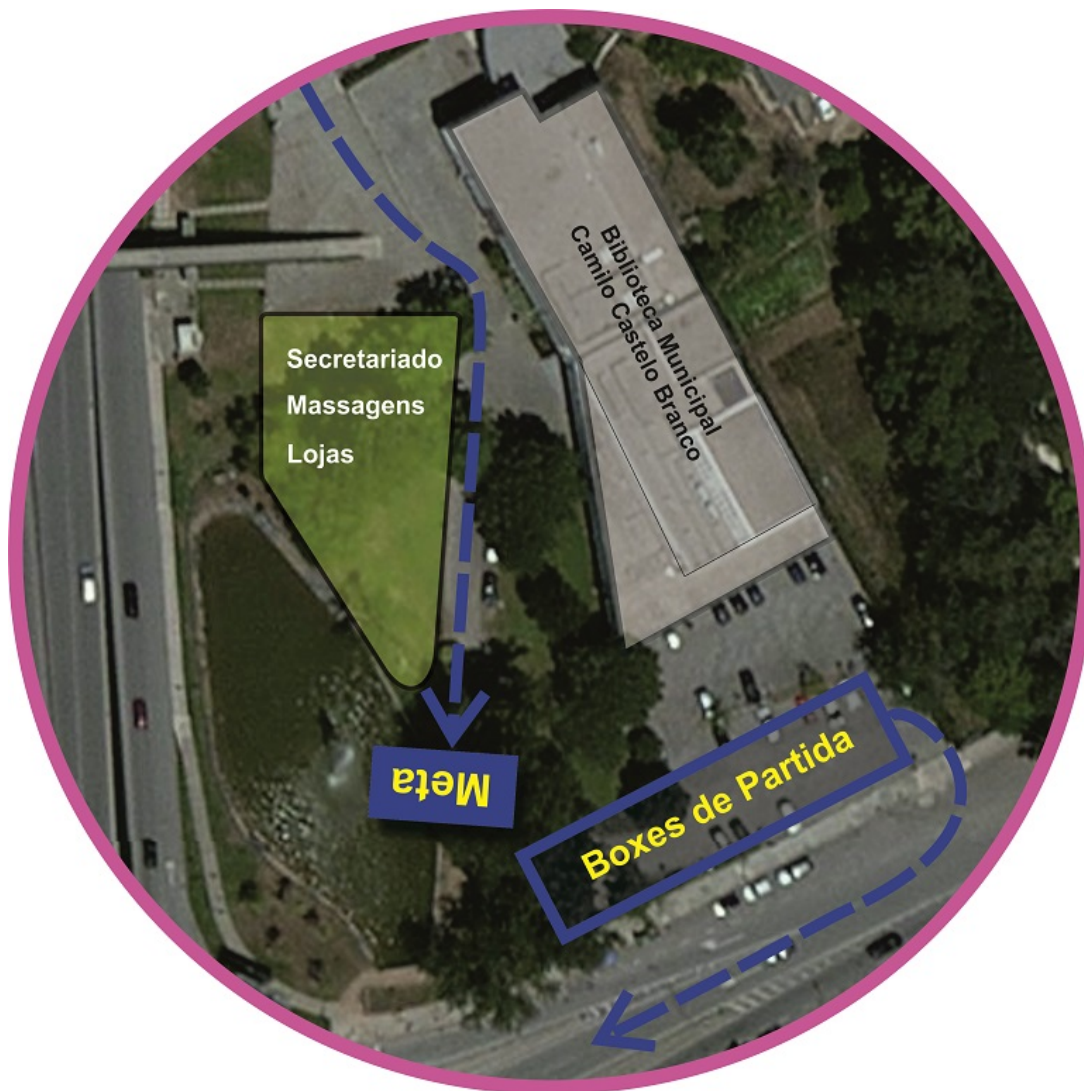


Mapas Informativos

Mapa Geral



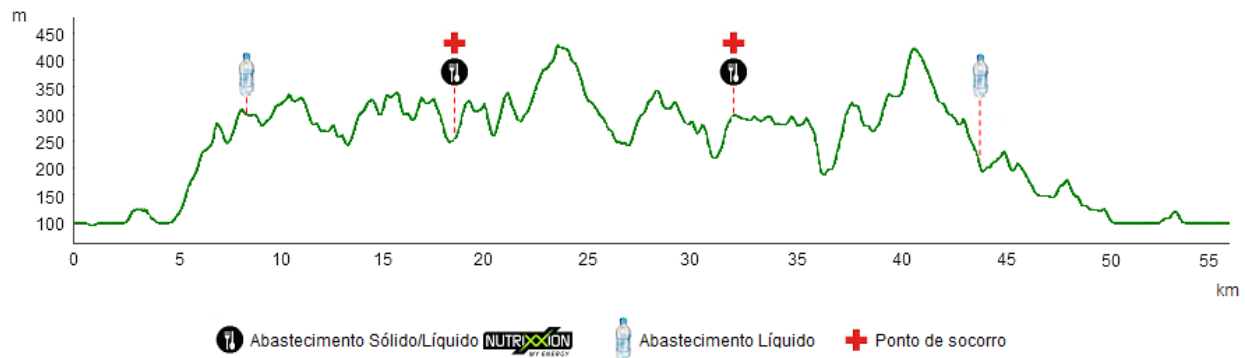
Mapa pormenorizado



Percursos

Percurso 60 Km

Gráfico altimétrico



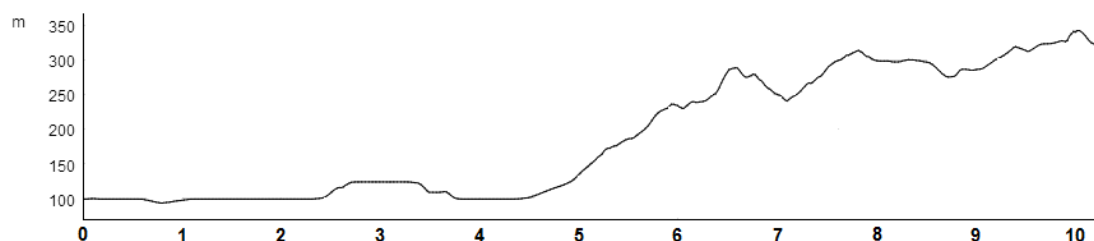
Detalhes

KM	Acumulado	Reforço
10	300	-
11	-	Líquido
17	-	Sólido/Líquido
20	700	-
30	1090	-
31	-	Sólido/Líquido
40	1535	-
43	-	Líquido
50	1940	-

Gráficos

Subida: 7.5 Km 75% Descida: 2.5 km 25%

300 m de desnível +

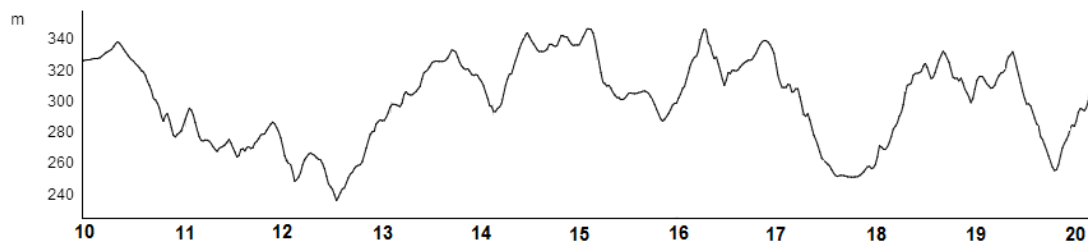


RACE BOOK

Famalicão Challenge AMOB | Transfradelos 2014

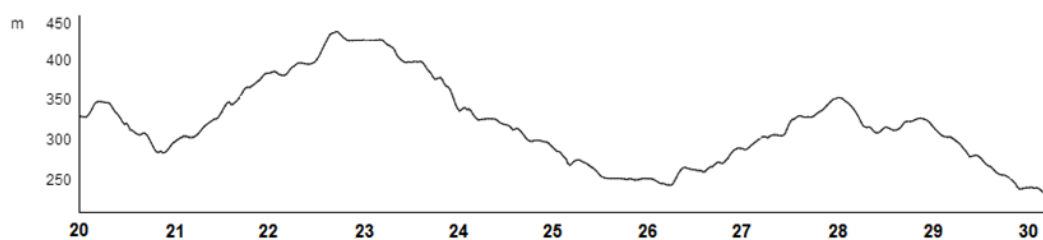
Subida: 5.2 Km **52%** Descida: 4.8 km **48%**

400 m de desnível +



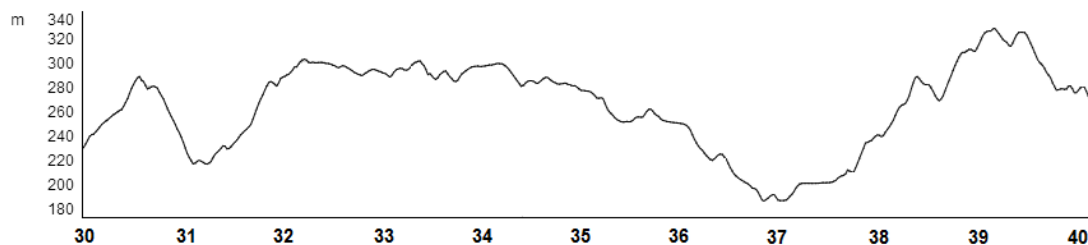
Subida: 4.5 Km **45%** Descida: 5.5 Km **55%**

390 m de desnível +



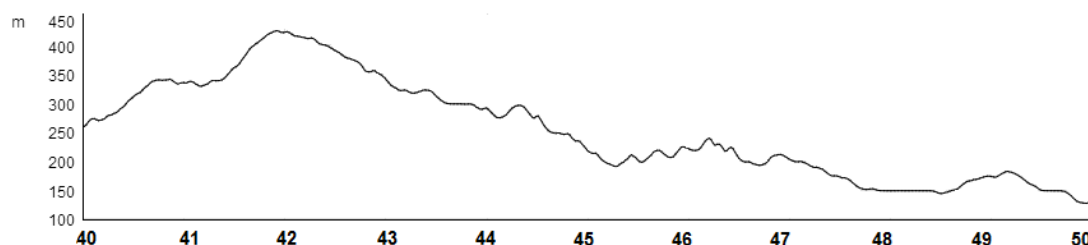
Subida: 5.1 Km **51%** Descida: 4.9 Km **49%**

440 m de desnível +



Subida: 4.5 Km **45%** Descida: 5.6 Km **55%**

405 m de desnível +

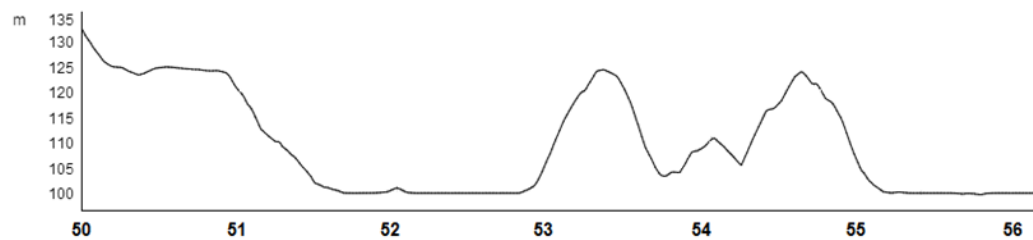


RACE BOOK

Famalicão Challenge AMOB | Transfradelos 2014

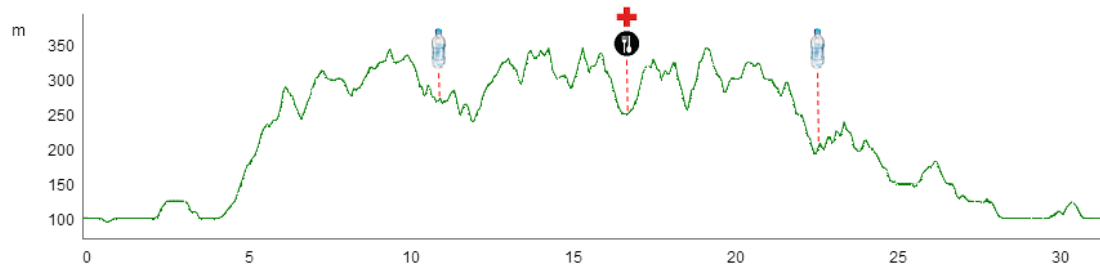
Subida: 2.3 Km **40%** Descida: 3.7 Km **60%**

55 m de desnível +



Percurso 35 Km

Gráfico altimétrico



Abastecimento Sólido/Líquido Abastecimento Líquido Ponto de socorro

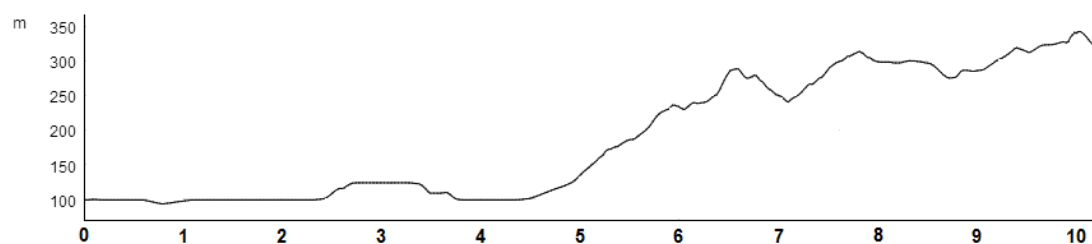
Detalhes

KM	Acumulado	Reforço
10	300	-
11	-	Líquido
17	-	Sólido/Líquido
20	700	-
23	-	Líquido
30	850	-

Gráficos

Subida: 7.5 Km **75%** Descida: 2.5 Km **25%**

300 m de desnível +

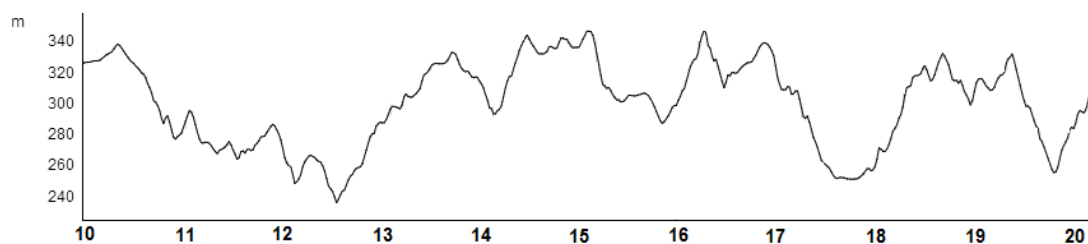


RACE BOOK

Famalicão Challenge AMOB | Transfradelos 2014

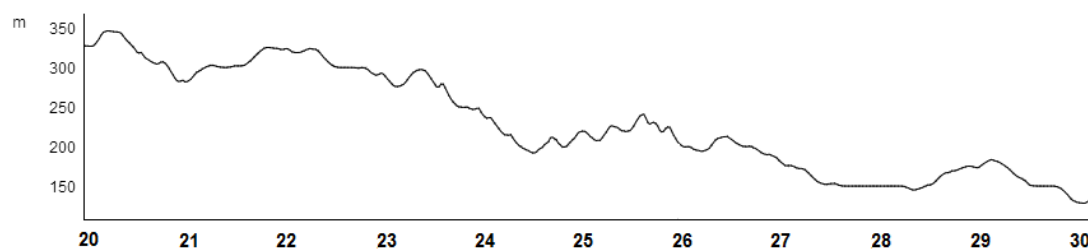
Subida: 5.2 Km **52%** Descida: 4.8 km **48%**

400 m de desnível +



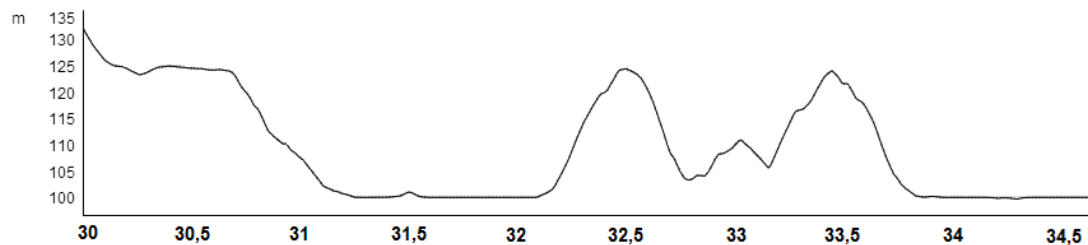
Subida: 3.8 Km **38%** Descida: 6.2 km **62%**

150 m de desnível +



Subida: 2.0 Km **41%** Descida: 2.8 km **59%**

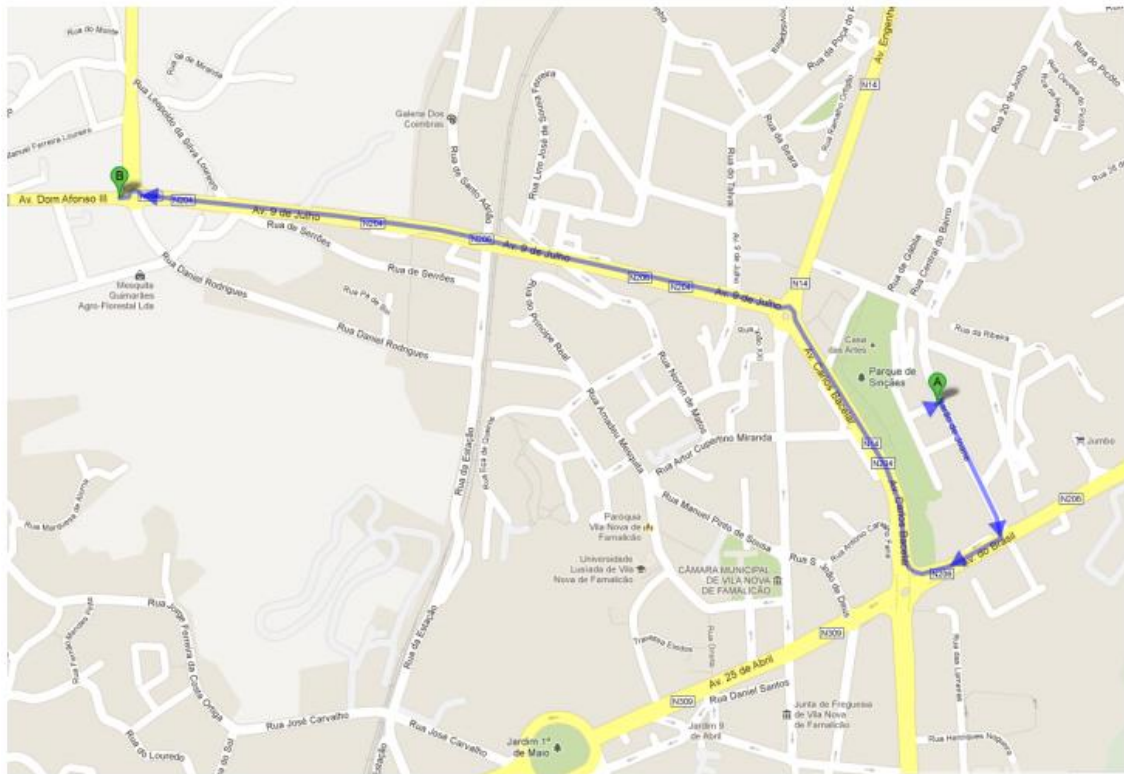
50 m de desnível +



Onde Comer | Restaurante Marco



RESTAURANTE MARCO



1. Seguir nordeste em direção a Rua Barão de Joane

10 m



2. Virar à direita em direção a Rua Barão de Joane

290 m



3. Virar à direita em direção a Av. do Brasil/ N206

110 m



4. Virar à direita em direção a Av. Carlos Bacelar/N14/N204
Continuar a seguir N204
Passar 1 rotunda

1,9 km



5. Na rotunda, seguir pela 2.ª saída para Av. Dom Afonso III/N206

55 m

