

Programa:

Dia 22, sábado

Jornadas Técnicas do Trail

15h00 - Abertura das Jornadas

15h15 - Tor Des Géants 330Km 24 000m D+ - A mais aventura do Trail Running.

Por: Jorge Serrazina

16h00 - Marathon Des Sables - Vídeos e testemunhos da mais famosa ultramaratona desértica do Mundo.

Por: Carlos Sá

16h40 - Intervalo

17h00 - Treino e Condição física - Aprende como treinar para a Montanha

Por: Professor Paulo Pires

18h00 - Medicina Desportiva - Prevenção e tratamento das lesões mais frequentes em atletas.

Por: Dr^a Maria Cunha

18h40 - O Trail como treino para atingir o cume das 14 montanhas com mais de 8 000m de altitude

Por: João Garcia

19h30 - Ficha Técnica Grande Trail Serra D'Arga

20h00 - Sessão de Autógrafos

Dia 23, Domingo

Provas Competitivas

6h - Abertura do secretariado Dem

6h45 - Partida do autocarro desde o gimnodesportivo até ao local de partida (Serviço somente para atletas que requisitaram transporte desde do Porto)

7h00 - Chegada prevista do autocarro ao local de partida (DEM).

7h45 - Controle de Partida para a Maratona

8h00 - Partida LA SPORTIVA MARATHON RUNNING (DEM)

8h15 - Saída do autocarro do centro de DEM, com os caminheiros do Percorso Pedestre em direcção ao local de partida (S. LOURENÇO)

8h45 - Partida do Percorso Pedestre (S. LOURENÇO)

8h 45 - Controle de Partida para o Trail

9h00 - Partida LA SPORTIVA TRAIL RUNNING (DEM)

11h15 - Chegada prevista dos primeiros atletas da LA SPORTIVA TRAIL RUNNING

12h00 - Início do serviço de almoços (Dem)

12h30 - Chegada prevista dos primeiros atletas da LA SPORTIVA MARATHON RUNNING

12h45 - Chegada prevista dos primeiros caminheiros do Percorso Pedestre

15h00 - Cerimónia de entrega de prémios