

MAPUTO TRAIL RUN SERIES

BY MOZABEAST



2024 ★ GUIA DOS ATLETAS

MAPUTO URBAN TRAIL



RP BUSINESS

International Logistics

MAPUTO TRAIL RUN SERIES

BY MCZABEAST



Bem-vindo ao emocionante mundo do **Maputo Trail Run Series (MTS)**!

Este guia foi criado para fornecer informações abrangentes e essenciais para os participantes que se preparam para enfrentar os desafios das corridas em trilha.

1. Mensagem do Director de Corrida	pag. 03
2. Detalhes Dos Eventos	pag. 04
3. Equipamento	pag. 06
4. Modalidades	pag. 07
5. Sinalizacao	pag. 09
6. Placas informativas	pag. 10
7. Postos de Abastecimento	pag. 11
8. Seguranca	pag. 13
9. Recomendacoes	pag. 14
10. Parceiros	pag. 15 e 16



MAPUTO TRAIL RUN SERIES

BY MOZABEAST

ESTÁ A ACONTECER!

BEM-VINDOS

ao MTS pela Mozabeast. Esta é a nossa segunda edição a percorrer os trilhos magníficos da Macaneta, Marracuene, Namaacha e Maputo. Nesta edição, alterámos algumas das nossas rotas de corrida. Estas mudanças são todas emocionantes e mal podemos esperar para ver-vos na linha de partida.

Este Guia do Atleta vai ajudá-vos a prepararem-se e a estarem prontos para a aventura suprema de correr no trilhos de Moçambique.

Gostaríamos de desejar a todos uma experiência fantástica nestes trilhos.

Que encontrem aquela alegria de corredor, sorriam para os cumes, riem quanto tropeçarem e dêem um grande “High Five” aos vossos entes queridos quando atravessarem a linha de chegada.

DIRECTOR DA CORRIDA

Rui Pombeiro

Unindo corredores de trail, tanto de elite quanto amadores, através dos principais eventos de trail nos locais mais deslumbrantes de Maputo, o MTS - Maputo Trail Series oferece aos corredores a oportunidade de experienciar aventura, descobrir culturas e partilhar trilhas.

CONHECAM O EXTRAORDINÁRIO

1. DESCRICAO

O Maputo Trail Run Series é uma série de corridas em trilha que ocorrem em diversas localidades ao redor de Maputo. Concebido para entusiastas do desporto ao ar livre e amantes da natureza, o MTS oferece uma variedade de terrenos desafiadores, paisagens deslumbrantes e uma atmosfera única de camaradagem e espírito desportivo.

2. Prepare-se para a aventura:

Antes de embarcar na sua jornada pelo MTS, certifique-se que esta preparado. Isso inclui treino físico, escolha adequada do equipamento e uma compreensão clara dos desafios que o esperam. Estar mentalmente preparado é tão importante quanto estar fisicamente pronto.

3. O que Esperar?

As corridas do MTS oferecem uma variedade de distâncias e terrenos, desde percursos mais suaves até trilhas técnicas e íngremes. Prepare-se para subidas desafiadoras, descidas empolgantes e uma experiência que o levará além dos seus limites.

4. Logística do Evento:

Certifique-se de estar familiarizado com os detalhes logísticos do evento, incluindo localização, horários, estacionamento, área de partida/chegada e quaisquer requisitos específicos do dia da corrida. Esteja pronto para chegar cedo e dar tempo suficiente para o check-in e preparação pré-corrida.

5. Segurança em Primeiro Lugar:

A sua segurança é a nossa prioridade. Certifique-se de seguir todas as instruções dos organizadores, permanecer nas trilhas designadas e estar atento a quaisquer obstáculos ou condições adversas ao longo do percurso. Esteja preparado para enfrentar os desafios, mas também saiba quando pedir ajuda se necessário.

"REDEFINE O TEU IMPOSSÍVEL."



RP BUSINESS



Road



Air



Customs



Trading &
Procurement



Sea



Logistics



Express

www.rpbusiness.net

6. EQUIPAMENTO

Obrigatorio

- Garrafa de Agua 500ml

Recomendado

- Ténis de trail ou sapatilhas específicas para corrida em trilhos.
- Roupas leves e respiráveis adaptadas às condições climáticas.
- Mochila ou cinto de hidratação (podem levar a garrafa na mão, caso não tenham estes acessórios).
- Boné ou viseira.
- Óculos de sol.
- Protetor solar.

Nota: De manhã, em algumas das provas e antes dessa iniciar, é normal estar um pouco mais frio, por isso recomendamos também um casaco/corta-vento ou camisola.

7. Colocação do Dorsal:

O dorsal é pessoal e intransmissível. Deve estar SEMPRE visível aos elementos da organização e demais entidades colaboradoras. Em caso de desistência, entreguem o dorsal no secretariado da prova.

Atras do dorsal tem informacoes que devem preencher, para em caso de algum tipo de acidente os socorristas poderem ter mais algumas informacoes vossas

8. Metodologia de Controlo de Tempos:

O controlo de tempos é realizado através de um chip na pulseira individual. Certifiquem-se de que a pulseira passa pelo leitor, localizado antes da linha da meta.

9. Responsabilidade Ambiental:

Sejam responsáveis pelo transporte de todos os resíduos. Depositem os resíduos nos postos de abastecimento ou transportem-nos até à linha de meta.

Não levem nada a não ser fotos e não deixem nada a não ser pegadas.



10. MODALIDADES / CATEGORIAS

Os eventos estão organizados em tres modalidades distintas:

KIDS TRAIL (1 a 3 Km)

TRAIL CURTO (5 a 7 Km)

TRAIL MÉDIO (11 a 15 Km)

TRAIL LONGO (21 a 25 Km) (apenas para a edicao de 2025)

O KIDS TRAIL é um desafio não competitivo, indicado para crianças dos 6 aos 14 anos, e tem como objectivo principal a promoção do desporto entre as camadas mais novas.

O percurso (diferente consoante os escalões), foi desenhado de acordo com cada faixa etária.

Os escalões são os seguintes:

- Benjamins A - 6 aos 8 anos (ate 1000 metros);
- Benjamins B - 8 aos 10 anos (ate 2000 metros);
- Infantis - 10 aos 12 anos (ate 3000 metros);
- Iniciados - 12 aos 14 anos (ate 3000 metros).

Na modalidade TRAIL CURTO, os participantes são convidados a desfrutar da experiência de forma descontraída, seja caminhando ou correndo num ritmo leve, sem qualquer pressão competitiva.

Já na modalidade TRAIL MÉDIO, os atletas têm a oportunidade de desafiar a si mesmos de forma competitiva, enfrentando os trilhos ao lado de outros participantes.

Por um mundo com mais

sorrisos



DentalCare

11. SINALIZACAO

PERIGO TRANSITO



DESCIDA PERIGOSA



PERIGO COMBOIO



PASSAGEM DE AGUA



FITAS DE MARCACAO



FITAS DE MARCACAO



12. PLACAS INFORMATIVAS



NOTA:

A cor da placa corresponde a cor da categoria

13. POSTOS DE ABASTECIMENTO

KIDS TRAIL (1 a 3 Km)

- Trail Curto: 1 PA (km 4)

TRAIL CURTO (5 a 7 Km)

- Trail Curto: 1 PA (km 4)

TRAIL MÉDIO (11 a 15 Km)

- Trail Médio: 2 PA's (km 5 e km 9)

Menu dos PAs:

Água, frutas, biscoitos e Tailwind

Chegada: À chegada, teremos frutas e petiscos para todos os participantes.

Nota: nos PA vão encontrar fruta e agua que sera servida em torneira (nao vamos ter copos por questões ambientais)



tailwind
ALL YOU NEED, REEF



LEMON

DURIAN

NET WT 1.5 OZ (42g)

STURTT
NUTRITION

14. SEGURANCA

O dorsal deve estar por fora da roupa e sempre visível.
Recomendado o preenchimento do verso do dorsal

NOME NAME	_____
NACIONALIDADE NATIONALITY	_____
Nº UTENTE DE SAÚDE HEALTH NUMBER	_____
EPILEPSIA APILEPSY <input type="checkbox"/>	DIABETES DIABETES <input type="checkbox"/>
HIPERTENSÃO HYPERTENSION <input type="checkbox"/>	ASMA ASTHMA <input type="checkbox"/>
OUTRAS DOENÇAS OTHER DISEASES	_____
MEDICAÇÃO MEDICATION	_____
ALERGIAS ALLERGIES	_____
GRUPO SANGUÍNEO BLOOD TYPE	_____
EM CASO DE EMERGÊNCIA, POR FAVOR CONTATAR IN CASE OF EMERGENCY, PLEASE CONTACT	
NOME NAME	_____
TELEFONE PHONE NUMBER	_____

Cada atleta é responsável pela sua própria segurança. Nos trilhos, a autonomia é a base e a prioridade principal.

- COMER E BEBER REGULARMENTE
- Estar **atento** a náuseas, dificuldade em urinar, sangue na urina, taquicardia, hipotermia ou hipertermia.

No caso, de não se sentir em condições físicas ou mentais para continuar, ligue para o número que está no dorsal.

Tenha em atenção que mesmo que a organização tenha um plano bem estruturado para ajudar a garantir a segurança dos atletas, várias situações, podem fazer com que a ajuda demore mais tempo que o previsto.

Mas recordamos que a prova é em semi-autossuficiência, tendo o atleta de zelar por si e transportar consigo tudo o que for necessário para garantir a conclusão da mesma.

Todo material obrigatório, bem como material recomendado para o TRAIL, é pensado para a sua segurança. Tudo é útil. Na serra ou na montanha, as condições atmosféricas podem mudar rapidamente e quase sempre são imprevisíveis. E a falta de um item recomendado ou obrigatório, em determinada situação, poderá fazer a diferença.

A solidariedade é um valor essencial na serra. Ajudar um corredor que está ferido ou em dificuldade é uma obrigação absoluta. Se encontrar uma pessoa em dificuldade, fale com ela, pergunte-lhe como se sente, dê o alerta e fique com ela até a ajuda chegar.

15. RECOMENDACOES

- Verifique o material que leva.
- Lembre-se “**Nao deixe nada alem de pegadas. Nao leve nada alem de memorias e fotos**”.
- Divirta-se e chegue ao fim com um sorriso.

16. PARCEIROS



RP BUSINESS

International Logistics



JIMMY

17. APOIOS



18. APOIO INSTITUCIONAIS

