



WARM UP 1

MAFRA

24 de Março (sábado)



Apresentação:

Mafra, município parceiro do Gran Fondo Lisboa será o primeiro cenário para os dois Warm Ups do Grande desafio do próximo dia 22 de Abril. Com o apoio da CUBE Portugal, do Sabidos Cycling Training Center, da Sponser e da KIA, os atletas já confirmados no Gran Fondo Lisboa poderão reconhecer parte do percurso da prova. Nesta sessão de treino o Hugo e o Nuno Sabido (Sabidos Cycling Training Center) darão algumas dicas úteis para vencer da melhor maneira o desafio do dia 22 de Abril.

Informações:

- Sessão de treino de carácter não competitivo.
- Andamentos condicionados aos ritmos impostos pelos guias (Nuno Sabido e Hugo sabido).
- Caso se verifiquem diferenças significativas de andamento entre os participantes, o grupo poderá dividir-se em dois, podendo o ritmo e a distância de um dos subgrupos ser encurtado de modo a adaptar-se ao nível dos atletas menos rápidos.
- O percurso não está sinalizado no terreno. Será facultado o track GPS por email aos participantes, que deverão usar um aparelho de GPS que lhes permita orientar-se por este meio. No entanto a dinâmica do treino será guiada, ou seja, todos deverão tentar seguir e não ultrapassar os guias.
- O uso de capacete homologado será condição obrigatória para participar.
- Os participantes deverão apresentar-se na atividade com as suas bicicletas devidamente afiadas e preparadas para o normal desenrolar da sua atividade.
- Os participantes deverão ainda utilizar roupa e equipamento ajustados à climatologia prevista para o dia da atividade.
- Os participantes deverão levar numa pequena mochila ou saco, uma muda de roupa seca que será disponibilizada ao participante no meio do percurso (reabastecimento, por ex.). este saco será transportado pelo carro de apoio da organização.
- Os participantes deverão transportar ao longo do treino o seu telemóvel ligado, salvaguardando a autonomia do telefone em termos de bateria ao longo de toda a atividade.

- Esta atividade é reservada a participantes com a sua inscrição já regularizada no Gran Fondo Lisboa.

- Durante a atividade os participantes federados na Federação Portuguesa de Ciclismo e Federação Portuguesa de Cicloturismo e Utilizadores de Bicicleta estarão cobertos pelos seguros federativos. Os atletas não federados estarão cobertos pelo seguro de acidentes pessoais da organização, que obedece às coberturas e condições impostas pela legislação em vigor, nomeadamente no que concerne à respetiva franquia que é da responsabilidade do participante.

- O Warm Up é limitado a 20 participantes.

- A inscrição é Grátis, mas obrigatória.

- Os participantes deverão comparecer nestas sessões munidos do seu cartão de identificação, que apresentarão à organização antes de partirem para o Warm Up.

Local de Partida e Chegada:

Mafra (Parque Desportivo de Mafra)

Programa:

- 09:30** – Concentração (Parque Desportivo de Mafra)
- 09:45** – Briefing e breve palestra sobre a preparação para o GF Lisboa (Hugo e Nuno Sabido)
- 10:00** – Partida para o Warm Up
- 11:30** – Reabastecimento (apoio Sponser)
- 13:00** – Chegada

- Recovery drink (apoio Sponser)

- Balanço do treino (Hugo e Nuno Sabido)

- Acesso a duchas

Percursos:

Mapa

<https://drive.google.com/open?id=Izye55yvgwcJWlISYknY29poBdkv9KJsJr6usp=sharing>

Contactos:

T: 967 422 831

E: antonio.queiroz@streamplan.pt

PATROCINADORES OFICIAIS



ORGANIZAÇÃO E APOIOS



FORNECEDORES OFICIAIS



PARCEIROS OFICIAIS



PARCEIROS INSTITUCIONAIS

