



Guia do Atleta

LOCAL DA PROVA:

Recinto de Festas – Rua da Associação, Ribas, Moinhos da Gândara, 3090-827
Figueira da Foz

SECRETARIADO:

O secretariado funcionará nas instalações da Associação Cultural Recreativa e Desportiva da Gândara (ACRDG) (a 100metros da meta) em Ribas – Moinhos da Gândara com os seguintes horários:

- Dia 22 de junho de 2018, véspera da prova, no horário compreendido entre as 18h00 e as 21h00
- No dia 23 de junho de 2018 (dia da prova), no horário compreendido entre as 10h00 e as 16h30.

PROGRAMA

A V Edição dos "TRILHOS MOINHOS DA GÂNDARA - 2018", realizar-se-á no dia 23 de junho de 2018, pelas 17h00

- 15:00 – Sessão de atividade física com os idosos do Centro Social "Água Viva" Pólo N.ª Sr.ª da Saúde
- 16:30 – Abertura da linha de partida - aquecimento
- 17:00 – Partida do Trilho Longo/Curto
- 17:15 – Partida da Caminhada
- 19:45 – Sessão/demonstração de ginástica pela turma Sénior de Moinhos da Gândara
- 20:00 – Jantar
- 20:30 – Entrega de Prémios
- 21: 00 – Arraial de S. João

BANHOS

- A Organização disponibiliza a Piscina municipal de Moinhos da Gândara para os atletas tomarem banho. Como esta se encontra a cerca de 900 metros da meta, irão haver carrinhas para transporte junto linha de chegada), dos atletas que necessitarem.