



**CORRIDA
DA NAU**  **PORTUGAL
A
CORRER**
+5K CAMINHADA
2.SET.2018
www.portugalacorrer.pt

Portugal a Correr | VILA DO CONDE

02 setembro 2018 | 10 horas

Rua Cais da Lavandeira, Vila do Conde (Porto)

Organização: GlobalSport®, em parceria com o Clube de Atletismo “Os Rompe Solas” e com o apoio da Câmara Municipal e Junta de Freguesia de Vila do Conde.

Número de participantes previstos: 1000.

Percurso: Uma viagem tão perto do rio e tão próxima do mar, num percurso de beleza singular que atravessa ainda os mais marcantes arruamentos desta antiga cidade, famosa pelo seu património arquitetónico, a sua zona balnear e enraizada tradição piscatória.

Míni Maratona (10k) e Caminhada (5k)

Aquecimento

Por volta das 9h30 dar-se-á início à sessão de aquecimento, preconizada pelo ginásio Solinca e pelo Ginásio Checkpoint.



**CORRIDA
DA NAU**  **PORTUGAL
A
CORRER**
+5K CAMINHADA
2.SET.2018
www.portugalacorrer.pt

Corrida

Com partida marcada na Rua Cais das Lavadeiras, junto à Nau Quinhentista, os atletas seguem em direção à Câmara Municipal de Vila do Conde. Passando próximo da Avenida dos Descobrimentos, seguem em direção ao Forte de São João. Desde a Avenida dos Descobrimentos até ao Forte de São João é possível vislumbrar as margens do Rio Ave e a praia da Azurara.

Assim que se aproximem do Forte de São João a animação estará garantida para os atletas. Uma demonstração de Karaté, pelos alunos do Ginásio WoW, da Póvoa de Varzim, estará a decorrer.

Primeiro abastecimento de água aos quatro quilómetros.

Após o Forte de São João, os atletas percorrem toda a Avenida Brasil até à Avenida Infante D. Henrique, passando pelas belíssimas praias do Forro e da Ladeira.

No final da Avenida Infante D. Henrique é possível contemplar a Igreja Senhor dos Navegantes – uma igreja em forma de barco, que se apresenta como um ícone da história social dos habitantes das Caxinas, Vila do Conde.

A Avenida Infante D. Henrique é o ponto de retorno dos atletas, os quais retomam a Avenida Brasil, Forte São João e Rio Ave, respetivamente.

O segundo abastecimento de água está marcado no quilómetro oito.



**CORRIDA
DA NAU**  **PORTUGAL
A
CORRER**
+5K CAMINHADA
2.SET.2018
www.portugalacorrer.pt

A prova termina aos 10 quilómetros, na Rua Cais das Lavadeiras, Vila do Conde.

Os atletas serão recebidos pelos espetadores, membros da equipa organizadora e membros da Câmara e Junta de freguesia da cidade.

Massagens, sessão de alongamentos e atribuição de água e alimentos não vão faltar para restabelecer a energia dos atletas.

Aquecimento

O aquecimento será realizado juntamente com os atletas da corrida.

Corrida

Partida na Rua Cais das Lavadeiras. Os primeiros quatro quilómetros e meio são iguais ao percurso da míni maratona. Na praia da Ladeira, os caminhantes viram à direita, percorrendo a Avenida do Ferrol até à Avenida dos Descobrimentos.

A prova termina aos 5 quilómetros, na Rua Cais das Lavadeiras, Vila do Conde.

Assim que cortem a meta, os caminhantes serão recebidos com uma sessão de alongamentos, prestada pelo ginásio Checkpoint, de Vila do Conde e pelo ginásio Corporesano, da Póvoa de Varzim.

Pontos de interesse

Alfândega Régia – Museu de Construção Naval



**CORRIDA
DA NAU**  **PORTUGAL
A
CORRER**
+5K CAMINHADA
2.SET.2018
www.portugalacorrer.pt

Praça José Régio

Igreja Matriz

Câmara Municipal

Rio Ave

Capela Nossa Senhora da Guia

Forte de São João

Praia Forro e praia da Ladeira

Avenida do Ferrol

Alameda dos Descobrimentos

Capela S. João

Notas relevantes

Abastecimentos

Míni maratona, ao quilómetro 4, abastecimento de água *Vitalis*.

Ao quilómetro 10, zona de meta, abastecimento com água *Vitalis*, maçã *BemBoa*, bebida energética *Isostar*, cerveja *Super Bock* e um *Lunch Box* para os atletas (barra de cereais *Nestlé*, bolachas *Saborosa*, leite de soja e oferta de *vouchers* de entidades parceiras locais). Na caminhada, os participantes têm o abastecimento na zona da meta (ao quilómetro 5) com água *Vitalis* e maçã *BemBoa*.



**CORRIDA
DA NAU**  **PORTUGAL
A
CORRER**
+5K CAMINHADA
2.SET.2018
www.portugalacorrer.pt

Loja Interativa do Turismo

A Loja Interativa do Turismo, localizada na Rua Cais das Lavadeiras, Vila do Conde, é o local de realização do secretariado do Portugal a Correr | Vila do Conde, no dia 02 de setembro.

Rancho do Monte e da Praça

Atuam no dia 02 de setembro, durante a míni maratona (local a designar), para animar todos os participantes.

Os ranchos têm sido dois dos maiores dinamizadores dos acontecimentos e tradições culturais da cidade, com maior destaque nas festas de S. João, o santo popular da cidade.

Feira de Saúde

Sábado, dia 01 de setembro, vão estar presentes algumas entidades da área da saúde da cidade, a realizarem diversos rastreios e aconselhamentos médicos totalmente gratuitos para todos os participantes e seus acompanhantes.



**CORRIDA
DA NAU**  **PORTUGAL
A CORRER**
+5K CAMINHADA
2.SET.2018
www.portugalacorrer.pt

Parceiros media PAC | Vila do Conde

Jornal Vilacondense

Póvoa Semanário e Rádio Onda Viva

Terras do Ave

Rádio Linear

Jornal de Vila do Conde

Outros parceiros

Ginásio Solinca

Ginásio Checkpoint

Ginásio Corpore Sano

Ginásio WoW

Ginásio Spump

Patrocinadores oficiais

Liberty Seguros;



**CORRIDA
DA NAU**  **PORTUGAL
A
CORRER**
+5K CAMINHADA
2.SET.2018
www.portugalacorrer.pt

Vitalis;

SafeSegur;

Maçã Bem Boa;

Ecomobile

Prémios e ofertas

Kit atleta

Barritas de cereais *Nestlé*.

Maçã *BemBoa*.

Vários vouchers e brindes promocionais de parceiros locais.

Medalha de participação

Todos os participantes finalizadores da míni maratona (10k) recebem uma medalha de participação. Este ano, fruto do tributo à floresta portuguesa, como “o nosso mais belo património”, as medalhas são concebidas com ramos de madeira resgatados à produção de aglomerados.



**CORRIDA
DA NAU**  **PORTUGAL
A
CORRER**
+5K CAMINHADA
2.SET.2018
www.portugalacorrer.pt

Prémios monetários

A organização distribui por todos os escalões de classificação da meia maratona (10k), de forma equitativa nos setores feminino e masculino, no valor total de cerca de quatro mil euros, com um prémio monetário de 400€ (quatrocentos euros) para o vencedor em cada setor da míni maratona.

Identidade Portugal a Correr 2018

Mascote Sofia

Inspirada na Andorinha-das-Chaminés, uma das quatro espécies de andorinhas frequentes em Portugal, a simpática e sensual andorinha Sofia, incansável corredora pelos territórios portugueses, foi desenhada por Ana Sousa, ilustradora residente na Maia e responsável pela marca Laroca®, gama de produtos ilustrados personalizáveis.

Ilustração Vila do Conde

Utilizada em todos os elementos gráficos de promoção do Portugal a Correr | Vila do Conde, a ilustração representa a Nau Quinhentista, os Arcos de Vila do Conde e o Mosteiro de Santa Clara.



CORRIDA  **PORTUGAL**
DA NAU **A CORRER**
+5K CAMINHADA
2.SET.2018
www.portugalacorrer.pt

Ilustração ‘Corres Comigo?’

Inspirada pelos lenços de namorar minhotos, a expressão ‘Corres Comigo?’ foi adaptada ao uso do tradicional pedido de casamento “casas comigo”. A ilustração é da autoria de Cândida Campos, designer e ilustradora licenciada pelo IADE e residente em Torres Novas