

ALGARVE GRANFONDO

CYCLING CHALLENGE

1

A PROVA

Seja bem-vindo ao **ALGARVE GRANFONDO!**

Desejamos que esta seja uma excelente experiência para todos.

2

O ESTACIONAMENTO ■ IMPORTANTE

Todos os parques destinados ao estacionamento das viaturas dos participantes do Algarve Granfondo encontram-se junto à meta e banhos.

As viaturas deverão ficar estacionadas nos parques junto à chegada da prova. Caso decidam estacionar em outros locais na cidade, ficam sob pena de não ser possível retirar as viaturas devido à realização do CRI da VOLTA AO ALGARVE, que obrigará a um encerramento da maioria das vias em Albufeira.

3

O PERCURSO

As estradas estão abertas ao trânsito, pelo que as regras de trânsito deverão ser cumpridas.

ZONAS DE PERIGO | DESCIDAS PERIGOSAS

GRANFONDO ▶ KM 23 / KM 28 / KM 41 / KM 48 / KM 56 / KM 65

MEDIOFONDO ▶ KM 23

ZONAS DE ABASTECIMENTO

GRANFONDO ▶ **ZA1** ▪ KM 24,8 / **ZA2** ▪ KM 54 / **ZA3** ▪ KM 102

MEDIOFONDO ▶ **ZA1** ▪ KM 24,8 / **ZA2** ▪ KM 51,6

LOCALIZAÇÃO



DIVISÃO DE PERCURSO

KM 25,9



OS ATLETAS DISPÕEM DE 6h30 PARA CUMPRIR O PERCURSO

4

LOCALIZAÇÕES

SECRETARIADO

16.02.2024 ▪ 18:00 > 22:00

17.02.2024 ▪ 07:00 > 08:00


■ **PARTIDA** AV. DOS DESCOBRIMENTOS ▪ 08:30


■ **CHEGADA** CAMINHO DOS BREJOS


■ **BANHOS** EBSA


■ **ALMOÇOS** EMA ▪ ESPAÇO MULTIOUSOS

ESTACIONAMENTO

ESTACIONAMENTO EBSA _____ 

ESTACIONAMENTO ESTALEIRO MUNICIPAL _____ 

ESTACIONAMENTO VETERINÁRIO MUNICIPAL _____ 

ESTACIONAMENTO ESCOLA EB1 - VALE PEDRAS _____ 

NÃO É PERMITIDO O ESTACIONAMENTO DE VIATURAS DOS PARTICIPANTES JUNTO AO LIDL, VISTO TRATAR-SE DE UM PARQUE PRIVATIVO.



SECRETARIADO
ALMOÇO
CERIMÓNIA
PROTOCOLAR
14:30



PARTIDA



CHEGADA



BANHOS

5

KIT DE PARTICIPANTE

INSCRIÇÃO INCLUI

T-SHIRT OFICIAL **ALGARVE GRANFONDO - ALBUFEIRA**

MEIAS OFICIAIS **ALGARVE GRANFONDO**

BIDON **SKODA . ALPORTIL**

SUPLEMENTOS **GOLDNUTRITION**

ABASTECIMENTOS **SÓLIDOS**

ASSISTÊNCIA MECÂNICA **NO DECORRER DA PROVA**

ASSISTÊNCIA MÉDICA **NO DECORRER DA PROVA**

ALMOÇO

6

EXTRAS

JERSEY OFICIAL

VEDETTE

€ 25



**ALMOÇO
ACOMPANHANTE**

€ 10

CALÇÃO OFICIAL

VEDETTE

€ 49

7

VOUCHER FOTOP

Em parceria com a FOTOP, temos uma oferta para si!

A organização do Algarve Granfondo enviou para o seu e-mail um código promocional que dá acesso a duas fotografias gratuitas de alta resolução, em alternativa pode usar esse cupão como desconto (€ 12) na compra de um pacote completo de fotografias.

PROCEDIMENTO

Aceda ao site Fotop.pt

Selecione o evento **ALGARVEGRANFONDO**

Pesquise pelo número do seu **frontal**

Selecione as suas **fotografias** ou Adicionar fotos

Finalize a sua compra através do **carrinho de compras**

Insira o **código de desconto** fornecido através de e-mail

Finalize a sua encomenda

NOTA Este cupão tem uma validade de 30 dias após o evento.

8

TRACKS

DOWNLOAD



O GRANFONDO DA
VOLTA AO ALGARVE

THE GRANFONDO OF VOLTA AO ALGARVE

50ª VOLTA
ALGARVE

ANTES
DURANTE
DEPOIS


30 MIN	10 MIN	DURANTE	1ª HORA
Pre-Workout Endurance	Endurance Fruit Bar + 2 cápsulas de Salt caps	<ul style="list-style-type: none"> • Beber 700–1000ml de Goldrink Premium em cada hora de prova • A cada 2,5–3 horas juntar ingerir 1 Electrolyte stick juntamente com água ou isotónico • Em cada hora de prova consumir 1 Long Lasting Energy Gel e 1 Endurance Fruit Bar ou Jelly Bar • 1 Boost Plus Energy Gel a 40 minutos do fim da prova 	Após a prova: Fast Recovery

Nota: Durante a prova ingerir outros alimentos, por exemplo, bananas maduras, bolos secos, frutos secos. 60 a 90g de HC por hora provenientes de Geis + Barra + Goldrink Premium.



20% DESCONTO

CÓDIGO **ALGARVEGF24**

EM TODA A GAMA GOLDNUTRITION

OFERTA VÁLIDA ATÉ 25 DE FEVEREIRO DE 2024

NÃO ACUMULÁVEL COM CAMPANHAS EM VIGOR OU OUTROS CÓDIGOS DE DESCONTO.

ALGARVE GRANFONDO CYCLING CHALLENGE



associação de
ciclismo do algarve



Vitalis

