

MAPUTO TRAIL RUN SERIES

BY MOZABEAST

2025 ★ GUIA DOS ATLETAS

NAMIAACHA TRAIL RUNNING

BY MOZABEAST

Bem-vindo ao emocionante mundo do **Namaacha Trail Running!**

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 Director Corrida	pag. 03
2. Detalhes Dos Eventos	pag. 04
3. Placas de Sinalizacao	pag. 07
4. Percursos e Distancias	pag. 09
5. Seguranca	pag. 11
6. Parceiros	pag. 15
7. Apoios	pag. 16
8. Contactos	pag. 17



ESTÁ A ACONTECER !

BEM-VINDOS

ao NTR pela Mozabeast. Esta é a nossa segunda edição a percorrer os trilhos magníficos da serra da Namaacha. 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 nos trilhos da Namaacha.

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 os principais eventos de trail nos locais mais deslumbrantes de Maputo, o MTS - Maputo Trail Series oferece aos corredores a oportunidade de experienciem aventura, descobrir culturas e partilhar trilhas.



DISTANCIAS

- Trail Curto - 10 KM
- Trail Longo – 25 KM 

DESCRICAO

O NTR - Namaacha Trail Running é uma corrida em trilha que ocorre no coração da Serra da Namaacha. Concebido para entusiastas do desporto ao ar livre e amantes da natureza, o NTR oferece uma variedade de terrenos desafiadores, paisagens deslumbrantes e uma atmosfera única de camaradagem e espírito desportivo.

1. Prepare-se para a aventura:

Antes de embarcar na sua jornada pelo NTR, certifique-se que está 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.

2. O que Esperar?

As corridas do NTR 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.

3. 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.

4. 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

5. PLACAS SINALIZACAO

PERIGO TRANSITO



DESCIDA PERIGOSA



PERIGO COMBOIO



PASSAGEM DE AGUA



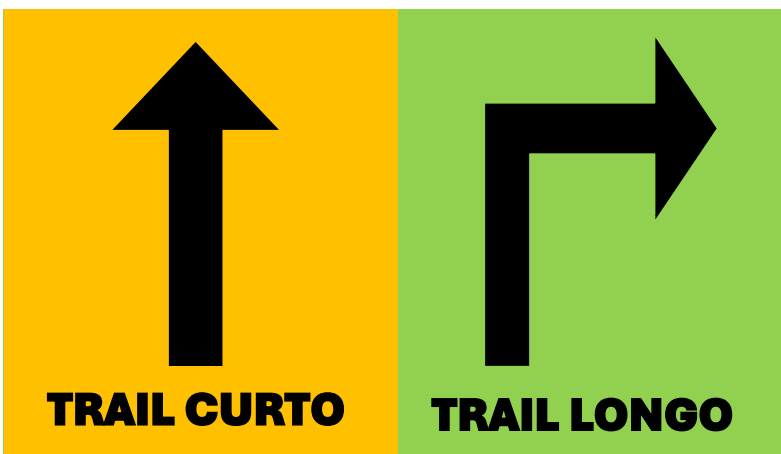
FITAS DE MARCACAO



FITAS DE MARCACAO



6. PLACAS INFORMATIVAS



NOTA:

A cor da placa corresponde a cor da categoria

7. PERCURSOS E DISTANCIAS

Os eventos estão organizados em duas distancias:

TRAIL CURTO (8 a 10 Km)

TRAIL LONGO (21 a 25 Km)

No TRAIL CURTO, a distancia sera de 10 Km e os participantes são convidados a desfrutar da experiência de forma descontraída, seja a caminhar ou a correr num ritmo leve, sem qualquer pressão competitiva.

Já no TRAIL LONGO, os atletas têm a oportunidade de se desafiar a si mesmos de forma competitiva, enfrentando os trilhos frente a frente com outros participantes ou simplesmente para superar o desafio.

A separação dos percursos para quem faz o Trail Curto, sera no Km 5, junto ao Posto de abastecimento, voltam para o inicio.

O percurso passa por terrenos que consistem em aproximadamente 91% de terra batida e 9% de estrada. Estejam preparados para vários “single tracks” deslumbrantes, subidas e descidas tecnicas alem da vista da Serra da Namaacha.

A stylized graphic featuring a globe with a green line curving around it. The globe is composed of white and light green segments. The green line starts from the bottom left, curves around the globe, and ends at the top right. There are also some abstract white shapes and lines in the background.

TEAM BUILDING MOZABEAST

Na Mozabeast, oferecemos uma experiência única de Team Building, ao ar livre que une grupos para alcançar um objetivo comum.

Os nossos desafios personalizados incentivam a colaboração, a comunicação e a liderança, fortalecendo a coesão da equipa e promovendo o crescimento pessoal.

8. SEGURANÇA

Recomendado o preenchimento do verso do dorsal

NOME NAME	_____
NACIONALIDADE NATIONALITY	_____
Nº UTENTE DE SAÚDE HEALTH NUMBER	_____
EPILEPSIA APILEPSY ☐	DIABETES DIABETES ☐
HIPERTENSÃO HYPERTENSION ☐	ASMA ASTHMA ☐
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.

9. RECOMENDACOES

- Verifique o material que leva.
- Lembre-se “Não deixe nada além de pegadas. Não leve nada além de memórias e fotos”.
- Divirta-se e chegue ao fim.

10. LOCAL DA PROVA

- Tratando-se de uma prova circular irá ter o início e final na Fábrica da Água da Namaacha
- Link: [Água da Namaacha \(Fábrica\) - Google Maps](#)
- Coordenadas: -25.96221229201419, 32.097827451020194

11. POSTOS DE ABASTECIMENTO:

- Ao longo do percurso, vários postos de abastecimento (PA) estrategicamente posicionados:
- Trail Curto - km 5
- Trail Longo – Km 5, Km 13, Km 21
- nos PA vão encontrar fruta e água que será servida em torneira (não vamos ter copos por questões ambientais)
- Ao cruzarem a linha de chegada, uma variedade de frutas frescas estará à vossa espera.





12. PARCEIROS



RP BUSINESS

International Logistics



**BM | BUILDING
MAINTENANCE**

13. APOIOS



14. ORGANIZACAO



Mozabeast

Email: mozabeastrace@gmail.com

Web: www.mozabeast.com