



Fichas de posto oficiais dos voluntários

TRAIL DU PLAN-DE-LA-TOUR · 1.^a EDIÇÃO · DOMINGO, 4 DE OUTUBRO DE 2026

Este livrete reúne as fichas de posto oficiais do Trail. Cada ficha indica a missão, as instruções antes / durante / após a corrida, o material e os pontos de vigilância, bem como os números de emergência. Leia com atenção antes do evento.

Obrigado a todos os voluntários: o vosso acolhimento, disponibilidade e vigilância contribuem diretamente para o êxito e a segurança do Trail.

Sinaleiro — estrada e caminho

FICHA DE POSTO OFICIAL · Trail du Plan-de-la-Tour · Domingo, 4 de outubro de 2026

Missão

Garantir a segurança dos participantes e dos outros utentes nos troços de estrada, caminhos ou cruzamentos do percurso.

Antes da corrida

- Conhecer com precisão a sua localização.
- Identificar o percurso e o sentido de passagem dos corredores.
- Verificar que o material de sinalização está colocado.
- Tomar conhecimento das instruções do responsável de segurança.
- Manter o telemóvel carregado e acessível.

Durante a corrida

- Posicionar-se de forma visível e segura segundo o plano fornecido.
- Orientar os corredores na direção correta e assinalar claramente as mudanças de direção.
- Fazer abrandar os veículos se necessário, sem se colocar em perigo.
- Avisar imediatamente o responsável em caso de acidente, corredor em dificuldade ou problema.
- Manter-se atento e não abandonar o posto até à passagem do fecho de prova.

Pontos de vigilância

- A segurança está acima da corrida.
- Nunca se colocar no meio da circulação.
- Nunca parar fisicamente um veículo.
- Nunca abandonar o posto sem rendição.
- Em caso de problema: proteger, avisar, aguardar instruções.

Material

- Colete de alta visibilidade.
- Telemóvel carregado e walkie-talkie.
- Paineis / sinalização se previsto.
- Fita de sinalização se necessário.

Números de emergência

Organizador — Adil: 06 52 21 34 42

Organizador — Maxence: 06 48 16 47 02

Socorrista no local: a confirmar no dia

Bombeiros: 18 · Polícia: 17

Abastecimento — 5 km

FICHA DE POSTO OFICIAL · Trail du Plan-de-la-Tour · Domingo, 4 de outubro de 2026

Missão

Acolher os corredores no abastecimento do quilómetro 5 e permitir-lhes abastecer-se rápida e seguramente.

Antes da passagem dos corredores

- Instalar as mesas e os caixotes do lixo.
- Preparar os copos e colocar as bebidas.
- Preparar os alimentos previstos pela organização.
- Identificar claramente bebidas e alimentos.
- Prever uma zona para os resíduos.
- Verificar que a zona não estorva o percurso.

Durante a corrida

- Servir rapidamente os corredores e anunciar claramente os produtos.
- Encorajar os participantes.
- Manter as mesas abastecidas.
- Recolher regularmente os resíduos.
- Assinalar imediatamente qualquer corredor que precise de assistência.

Após a passagem

- Aguardar a passagem do fecho de prova.
- Recolher copos e resíduos, limpar a zona.
- Arrumar o material.

Material

- Mesas; copos, água, bebidas; alimentos previstos.
- Sacos do lixo, luvas, papel / rolo de cozinha.
- Produtos de limpeza se previstos.
- Coluna Bluetooth carregada; tenda conforme a meteorologia.
- Walkie-talkie; veículo de material (pick-up, 4x4).

Números de emergência

Organizador — Adil: 06 52 21 34 42

Organizador — Maxence: 06 48 16 47 02

Socorrista no local: a confirmar no dia

Bombeiros: 18 · Polícia: 17

Abastecimento — chegada

FICHA DE POSTO OFICIAL · Trail du Plan-de-la-Tour · Domingo, 4 de outubro de 2026

Missão

Assegurar o abastecimento e o acolhimento dos corredores à chegada.

Antes da corrida

- Instalar as mesas e preparar bebidas e alimentos.
- Organizar os produtos com clareza.
- Libertar uma zona suficiente após a linha de chegada.
- Verificar o acesso dos socorros e da organização.

À chegada dos corredores

- Acolher e felicitar os participantes.
- Oferecer bebidas e alimentos, servir quem precisa.
- Estar atento aos participantes muito cansados ou em dificuldade.
- Avisar imediatamente o responsável ou os socorros em caso de mal-estar.
- Evitar que os corredores fiquem parados no meio da zona de chegada.

Após a corrida

- Aguardar a passagem do último corredor.
- Limpar e desimpedir a zona.
- Separar e evacuar os resíduos, arrumar o material.

Material

- Mesas; copos, água, bebidas; alimentos.
- Sacos do lixo, luvas, papel / rolo de cozinha.

Números de emergência

Organizador — Adil: 06 52 21 34 42

Organizador — Maxence: 06 48 16 47 02

Socorrista no local: a confirmar no dia

Bombeiros: 18 · Polícia: 17

Entrega de dorsais

FICHA DE POSTO OFICIAL · Trail du Plan-de-la-Tour · Domingo, 4 de outubro de 2026

Missão

Acolher os participantes, verificar a sua inscrição e entregar-lhes o dorsal e os elementos previstos pela organização.

Antes da abertura

- Instalar as mesas e organizar os dorsais na ordem prevista.
- Preparar as listas de inscritos.
- Preparar os envelopes / kits de corredor.
- Verificar o material informático se utilizado.
- Identificar claramente as filas.

Acolhimento do participante

- Pedir o nome ou o número de inscrição e verificar a inscrição.
- Verificar as informações necessárias segundo as instruções da organização.
- Entregar o dorsal correspondente.
- Entregar os elementos previstos: chip/cronometragem, alfinetes, brinde, informações de prova.
- Dar as informações essenciais de partida / percurso se necessário.

Pontos de vigilância

- Nunca entregar um dorsal sem verificar a inscrição segundo o procedimento.
- Em caso de problema de inscrição: encaminhar para o responsável.
- Não alterar uma inscrição por iniciativa própria.
- Manter os documentos com dados pessoais fora do alcance do público.

Material

- Lista de participantes; dorsais, envelopes, alfinetes.
- Documentos de corredor; material informático se previsto; canetas.

Números de emergência

Organizador — Adil: 06 52 21 34 42

Organizador — Maxence: 06 48 16 47 02

Socorrista no local: a confirmar no dia

Bombeiros: 18 · Polícia: 17

Speaker / Animação

FICHA DE POSTO OFICIAL · Trail du Plan-de-la-Tour · Domingo, 4 de outubro de 2026

Missão

Criar o ambiente, informar os participantes e o público, e assegurar os anúncios oficiais da corrida.

Antes da corrida

- Tomar conhecimento do programa.
- Recolher as informações-chave: horários, distâncias, número de participantes, instruções de segurança, parceiros, partidas, pódios.
- Testar o microfone e a sonorização.
- Identificar as pessoas a anunciar.

Durante a corrida

- Acolher participantes e público; anunciar as partidas.
- Dar as informações práticas e relembrar as instruções de segurança.
- Apresentar os parceiros segundo as instruções da organização.
- Encorajar os corredores e anunciar as chegadas importantes.
- Animar os pódios e entregas de prémios.

Instruções

- Não anunciar informação não verificada.
- Para qualquer informação de segurança, seguir o diretor de prova / responsável.
- Evitar anúncios suscetíveis de criar confusão.
- Respeitar participantes, voluntários e parceiros.

Material

- Microfone, sonorização.
- Lista do programa e informações importantes.
- Cronologia das partidas e pódios.

Números de emergência

Organizador — Adil: 06 52 21 34 42

Organizador — Maxence: 06 48 16 47 02

Socorrista no local: a confirmar no dia

Bombeiros: 18 · Polícia: 17

Fecho de prova / Sinalização

FICHA DE POSTO OFICIAL · Trail du Plan-de-la-Tour · Domingo, 4 de outubro de 2026

Missão

Fechar a corrida, seguir o último participante e recuperar progressivamente a sinalização temporária do percurso.

Antes da partida

- Tomar conhecimento do percurso e dos tipos de balizagem.
- Verificar as instruções de recolha da fita.
- Identificar as zonas particulares ou perigosas.
- Contactar o responsável de percurso.

Durante a corrida

- Seguir o último participante a pé, sem nunca o ultrapassar.
- Verificar que todos os participantes deixaram os troços em causa.
- Assinalar qualquer corredor em dificuldade ou que desista.
- Retirar a fita e as balizas apenas após a passagem do último participante.
- Verificar cruzamentos e mudanças de direção.

Pontos de vigilância

- O fecho de prova é o último elemento da corrida: não deve ser ultrapassado pela desmontagem da balizagem.
- Nunca retirar uma balizagem antes da passagem do último participante.
- Em caso de dúvida sobre um participante ou um setor, avisar o responsável.
- Respeitar propriedades privadas, culturas, vedações e instalações.

Material

- Colete de alta visibilidade; telemóvel carregado; walkie-talkie.
- Saco para recuperar a fita; ferramenta de corte se necessário.
- Plano do percurso; meio de deslocação previsto pela organização.

Números de emergência

Organizador — Adil: 06 52 21 34 42

Organizador — Maxence: 06 48 16 47 02

Socorrista no local: a confirmar no dia

Bombeiros: 18 · Polícia: 17

Entrega de medalhas / Finishers — chegada

FICHA DE POSTO OFICIAL · Trail du Plan-de-la-Tour · Domingo, 4 de outubro de 2026

Missão

Acolher os corredores à chegada, felicitá-los e entregar-lhes a sua medalha de finisher num ambiente caloroso e positivo.

Antes da corrida

- Instalar o ponto de entrega e preparar medalhas em quantidade suficiente.
- Organizar as medalhas para facilitar a distribuição.
- Identificar a zona de saída dos corredores.
- Verificar que a zona não estorva a circulação.
- Coordenar-se com o responsável de chegada e o abastecimento.

À chegada dos corredores

- Acolher cada finisher com um sorriso e felicitá-lo.
- Entregar uma medalha a cada finisher segundo as instruções (ao pescoço se desejado).
- Encorajar a prosseguir para o abastecimento / a recuperação.
- Estar atento a corredores muito cansados ou com mal-estar; avisar o responsável ou os socorros.
- Facilitar as fotos dos finishers sem bloquear a passagem.

Pontos de vigilância

- Não entregar medalha a quem não participou sem validação do responsável.
- Não deixar os corredores acumularem-se na zona de chegada.
- Manter livre o acesso aos socorros.
- Uma medalha é uma recordação importante: acolhimento caloroso e personalizado.

Material

- Medalhas; mesas ou expositores.

Números de emergência

Organizador — Adil: 06 52 21 34 42

Organizador — Maxence: 06 48 16 47 02

Socorrista no local: a confirmar no dia

Bombeiros: 18 · Polícia: 17

Estacionamento de corredores — antes da corrida

FICHA DE POSTO OFICIAL · Trail du Plan-de-la-Tour · Domingo, 4 de outubro de 2026

Missão

Acolher os corredores no local, organizar o estacionamento e garantir uma circulação fluida e segura antes da partida.

Antes da chegada dos participantes

- Tomar conhecimento do plano do estacionamento.
- Identificar as zonas reservadas: corredores, organização, voluntários, socorros, mobilidade reduzida.
- Instalar a sinalética e colocar barreiras / fitas.
- Verificar que as vias de acesso e de socorro permanecem desimpedidas.
- Coordenar-se com o responsável de estacionamento.

À chegada / ao aproximar-se a partida

- Acolher os veículos e orientá-los para os lugares disponíveis.
- Indicar claramente as zonas; evitar estacionamentos anárquicos.
- Fazer avançar os veículos para otimizar os lugares.
- Indicar o caminho: entrega de dorsais, partida, casas de banho, balneários.
- Desimpedir os acessos prioritários e manter livres as vias de socorro.

Regra essencial

- O voluntário de estacionamento orienta os veículos mas nunca corre riscos para fazer circular um veículo.

Material

- Colete de alta visibilidade; plano do estacionamento e do local; telemóvel carregado.
- Sinalética de estacionamento, painéis direcionais.
- Barreiras / cones / fita; walkie-talkie.

Números de emergência

Organizador — Adil: 06 52 21 34 42

Organizador — Maxence: 06 48 16 47 02

Socorrista no local: a confirmar no dia

Bombeiros: 18 · Polícia: 17