

# AGIR 360

## Azores Great Islands Run

### *Nunca desistas*

9 Ilhas | 9 Dias | 700 km

## Introdução

Arsénio Santos, ultramaratonista apaixonado pelo desporto-aventura, residente na ilha de São Miguel, encontrou, nos Açores, a conjugação perfeita destas premissas, fazendo nascer a ideia de criar um evento que privilegiasse o contacto com a natureza e com as pessoas.

Em maio de 2019 deu uma volta à ilha de São Miguel, a correr, num total de cerca de 230 Km em formato non-stop durante 30 horas. A esta iniciativa deu o nome de AGIR 360 - Azores **Green Island** Run 360, a qual superou todas as expectativas, envolvendo entidades públicas e privadas que garantiram o sucesso do evento.

Das 6 Câmaras Municipais da Ilha de São Miguel, 5 foram parceiras daquela iniciativa, Câmaras como a de Lagoa, de Vila Franca do Campo, de Povoação, de Nordeste e de Ponta Delgada que deram apoio ao nível de abastecimentos e outros auxílios pontuais necessários.

Entidades regionais e locais prestigiaram a iniciativa como o Parque Natural da Ilha de São Miguel da Direção Regional do Ambiente e a Junta de Freguesia de Água d'Alto.

Empresas privadas, como a Mitsubishi e a MEO, aliaram-se dando apoios estruturantes. Também particulares a título individual quiseram aliar-se à iniciativa dando o seu contributo e participando na corrida.

O sucesso deste evento deveu-se, sem dúvida, à extraordinária forma física de Arsénio Santos, mas também à onda de cooperação e apoio que o evento gerou em toda a ilha, todos quiseram participar no alerta dado pelo Arsénio para questões essenciais de bem-estar coletivo como a prática de desporto, a alimentação saudável e consequentemente a preservação da natureza e do meio ambiente.

Fora dos Açores, em 2019, Arsénio alcançou o segundo lugar na PT281, a V edição da Portugal Ultramarathon, que decorreu em julho na Beira Baixa, após 43H54 em prova. Em novembro, sempre sobre o lema “Nunca Desistas” Arsénio Santos participou na prova algarvia ALUT – Algarviana Ultra Trail, a prova de trail running contínua mais longa de Portugal alcançando o quarto lugar, após 46H22 em prova.

Este ano, Arsénio Santos, resolve subir a fasquia e propõe-se dar a volta às 9 ilhas em 9 dias, surge assim AGIR 360 - Azores **Great Islands** Run 360, um evento de dimensão regional no qual pretende-se mostrar a todos os açorianos que é possível alcançar um estilo de vida com melhor qualidade física e mental, que conseguimos concretizar os nossos objetivos através da perseverança, dedicação, conhecimento e entejuda.

O AGIR 360 pretende levar a mensagem àquele filho sedentário, ao vizinho que não se alimenta corretamente, ao aluno mais violento, ao familiar que fuma, ao amigo que não respeita o ambiente e até mostrar ao potencial turístico dos Açores.

O objetivo será que cidadãos, atletas, amantes do desporto/corrída, todos sem exceção participem e corram com Arsénio Santos. Podem-se juntar à corrida a partir de qualquer ponto de paragem/abastecimento para fazer o número de quilómetros que acharem conveniente ou possível dependendo da condição física. A ideia é que o ultramaratonista nunca esteja sozinho a correr.

Sobre o lema “**Nunca Desistas**” esperamos o apoio e participação de todos.

## Agenda Geral

### Dia 1 - sexta-feira, 26 de junho 2020

10:40/12:45 Ponta Delgada/**Corvo** (via Horta) SP 576

13:15 – Início da corrida a partir do aeroporto

16:26 – Fim da corrida no cais

17:00/17:40 Corvo/Santa Cruz das **Flores** (de barco)

18:30 – Início da corrida no a partir do cais

04:30 – fim da corrida em Santa Cruz das Flores

Alojamento em Santa Cruz das Flores

### Dia 2 - sábado, 27 de junho 2020

11:05/11:50 Flores/Horta SP 571

13:00 – Início da corrida no **Faial**

20:35 – Fim da corrida na Horta

Alojamento na Horta

### Dia 3 - domingo, 28 de junho 2020

09:00/11:15 Horta/Calhetas (barco)

Carro até ao Topo

12:30 – Início da corrida no Topo

02:00 – Fim da corrida nas Calrinhas

Alojamento na Velas de São Jorge

### Dia 4 - segunda-feira, 29 de junho 2020

11:30/12:20 Velas/São Roque (barco)

14:00 – Início da corrida em São Roque do **Pico**

05:00 – Fim da corrida em São Roque

Alojamento nas Lajes do Pico

**Dia 5 - terça-feira, 30 de junho 2020**

11:50/12:25 Pico/**Terceira** SP 475

14:00 – Início da Corrida na Praia da Vitória

01:15 – Fim da Corrida na Praia da Vitória

Alojamento na Praia da Vitória

**Dia 6 - quarta-feira, 1 de julho 2020**

08:20/08:50 Terceira/Graciosa SP450

10:00 – Início da corrida na Santa Cruz da Graciosa

15:00 – Fim da corrida em Santa Cruz da Graciosa

Alojamento em Santa Cruz da Graciosa

**Dia 7 - quinta-feira, 2 de julho 2020**

11:35/13:15 Graciosa/Ponta Delgada SP451

18:45/19:15 Ponta Delgada/**Santa Maria** SP107

20:15 – Início da corrida em Vila do Porto

02:00 – Fim da corrida em Vila do Porto

Alojamento em Vila do Porto

**Dia 8 - sexta-feira, 3 de julho 2020**

7:25/7:50 Santa Maria/Ponta Delgada (opção 19:40/20:05)

09:00 – Início da corrida em Ponta Delgada

**Dia 9 -sábado, 4 de julho 2020**

Domingo, dia 4 de julho – 14:30 Fim da corrida em Ponta Delgada

Horário dos voos de acordo com o publicado no site da [azores airlines](https://www.azoresairlines.com)

Horário de barcos de acordo com o publicado pela Atlanticoline em

<https://www.azoresontravel.com/wp-content/uploads/2016/05/Horarios-2019-1.pdf>

## Equipa do AGIR 360 - em deslocação

### 1. **Arsénio Santos** (Atleta Ultramaratonista)

Participou em inúmeras provas das quais destacamos a participação em mais de 10 provas acima dos 100 km. Foi 1º classificado na Ultramaratona “EstrelAçor” – 180 km e 3º Classificado na Ultramaratona “Caminhos dos Tejo” – 150 km.

Em 2018, Arsénio Santos, foi 3º classificado na Ultramaratona “PT281” - 280 Km e, em 2019, sobre o lema “Nunca Desistas”, volta a participar nesta prova ficando em 2º lugar.

Nos Açores, para além dos 230 km que correu na volta à ilha de São Miguel (evento criado por si - AGIR 360), já participou em diversas provas ficando como 1º classificado no Trail São João da Vila e no Ecologic Trail Run Azores.

### 2. **Eduardo Santos** (Treinador, apoio desportivo)

Atleta desde 1970 detentor das melhores marcas dos 5 km (14:56 min) dos 10 Km (30:21 min) da meia maratona (1:04:32 H) e da maratona (2:21:46 H).

Participou em diversas provas das quais destacamos as vitórias nas maratonas de Sevilha (2:21:46 H), de Badajoz (2:22:37 H) e de Valência (2:22:21H).

Tem o curso superior de Educação Física e Desporto com especialidade em treino desportivo, é técnico Nacional de Marcha e Corrida e técnico de Atletismo (grau 2).

É presidente da Associação Desportiva “O Munda da Corrida”.

### 3. **Ana Cristina Sousa** (Apoio logístico)

Já foi assistente do Parlamento Europeu e atualmente técnica superior na Presidência do Governo.

Desde longa data que trabalha com associações e organizações sem fundos lucrativos na criação de eventos e iniciativas. Há cinco anos descobre a corrida como forma de bem-estar através do #letsrunazores.

Conheceu o Arsénio Santos numa das suas corridas diárias por Ponta Delgada e daí nasce a parceria para a criação do evento AGIR 360.

### 4. **Margarida Henriques** (Apoio logístico)

Engenheira química de formação e, amante da corrida e do desporto.

É membro da direção da Associação Desportiva “O Munda da Corrida”.

## Equipas do AGIR 360 Locais

*a definir ilha a ilha consoante os parceiros e apoiantes*

# Ilha Terceira

30 de junho 2020

**Parceiros a envolver**

<b>Entidade</b>	<b>Contactos</b>
CÂMARA MUNICIPAL DE PRAIA DA VITÓRIA	Praça Francisco Ornelas da Câmara 9760-851 Praia da Vitória Telefone 295 540 200 E-mail: geral@cmpv.pt; gabinete.presidencia@cmpv.pt; luciano.sales@cmpv.pt; maria.martins@cmpv.pt; adelia.pereira@cmpv.pt; catarina.rocha@cmpv.pt Tibério Manuel Faria Dinis
JUNTA DE FREGUESIA DE AGUALVA	Rua da Igreja, n.º 33 – Agualva, 9760-020 Praia da Vitória 295 903 365 E-mail: jfagualva@sapo.pt www.jfagualva.pt Hélio Adriano de Melo Rocha
JUNTA DE FREGUESIA DE BISCOITOS	Largo Francisco Maria Brum - Biscoitos, 9760-051 Praia da Vitória 295 908 230 E-mail: geral@freguesiabiscoitos.com www.jfbiscoitos.com Luís Carlos Duarte Vieira
JUNTA DE FREGUESIA DE CABO DA PRAIA	Estrada de Santa Catarina – Cabo da Praia, 9760-127 Praia da Vitória 295 512 424 E-mail: juntacabopraia@hotmail.com Mónica Andreia Simões Brum
JUNTA DE FREGUESIA DE FONTE DO BASTADO	Estrada Regional N.º 1, Edifício da Casa do Povo – Fonte do Bastardo, 9760-180 Praia da Vitória 295 515 134 E-mail: jffb123@sapo.pt www.freguesiafontebastardo.com Júlia Martinha Martins Borges Faria
JUNTA DE FREGUESIA DE FONTINHAS	Estrada Municipal, Edifício da Casa do Povo, Fontinhas, 9760-211 Praia da Vitória 295 517 611 E-mail: geral@jf-fontinhas.com www.jf-fontinhas.com Paulo Rui Pacheco de Sousa
JUNTA DE FREGUESIA DE LAJES	Rua Padre Gregório Rocha, n.º 2 - Lajes, 9760-292 Praia da Vitória 295 579 110 E-mail: jfvilalajes@gmail.com; jflajes@hotmail.com www.jflajes.com

	César Leandro da Costa Toste
JUNTA DE FREGUESIA DE PORTO MARTINS	Estrada do Visconde do Porto Martins, Edifício Multi-Serviços – Porto Martins, 9760-134 Praia da Vitória 295 515 660 E-mail: <a href="mailto:jfportomartins@hotmail.com">jfportomartins@hotmail.com</a> <a href="http://www.freguesiaportomartins.com">www.freguesiaportomartins.com</a> Maura Filipa Pereira Branco
JUNTA DE FREGUESIA DE SANTA CRUZ	Rua da Artesia, n.º 1 – Santa Cruz, 9760-438 Praia da Vitória 295 512 741 E-mail: <a href="mailto:geral@freguesiasantacruz.pt">geral@freguesiasantacruz.pt</a> <a href="http://www.jfsantacruz.com">www.jfsantacruz.com</a> António Manuel Mendonça Borges
JUNTA DE FREGUESIA DE SÃO BRÁS	Rua Padre Alfredo Lucas – São Brás, 9760-664 Praia da Vitória 295 579 014 <a href="mailto:geral@jfsaobras.com">geral@jfsaobras.com</a> <a href="http://www.jfsaobras.com">www.jfsaobras.com</a> Nuno Miguel Aguiar de Meneses
JUNTA DE FREGUESIA DE VILA NOVA	Caminho da Abrigada, 9760-701 Praia da Vitória 295 902 133 E-mail: <a href="mailto:jfvilanova@hotmail.com">jfvilanova@hotmail.com</a> <a href="http://juntadefreguesiadevilanova.webnode.pt">http://juntadefreguesiadevilanova.webnode.pt</a> Vasco Miguel Valadão de Lima
CÂMARA MUNICIPAL DE ANGRA DO HEROÍSMO	Praça Velha, s/n 9701-857 Angra do Heroísmo Telefone: (+351) 295 401 700 E-mail: <a href="mailto:angra@cmah.pt">angra@cmah.pt</a> ; <a href="mailto:helena.costa@cmah.pt">helena.costa@cmah.pt</a> ; <a href="mailto:tiago.toste@cmah.pt">tiago.toste@cmah.pt</a> ; <a href="mailto:bruna.goncalves@cmah.pt">bruna.goncalves@cmah.pt</a> ; <a href="mailto:rui.ataide@cmah.pt">rui.ataide@cmah.pt</a> José Gabriel do Álamo de Meneses
JUNTA DE FREGUESIA DE ALTARES	Ao Patim, 6, 9700-306 Altares 295 908 154 <a href="mailto:jfreguesia.altares@sapo.pt">jfreguesia.altares@sapo.pt</a> <a href="http://www.jfaltares.pt">www.jfaltares.pt</a> Salvador da Rocha Lopes
JUNTA DE FREGUESIA DO RAMINHO	Canada do Esteves, 1, 9700-401 Raminho 295 908 568 <a href="mailto:jframinho@gmail.com">jframinho@gmail.com</a> <a href="http://www.raminho.org">www.raminho.org</a> Mário José Martins Cardoso
JUNTA DE FREGUESIA DA SERRETA	À Igreja, 10, 9700-661 Serreta 295 906 244



	<p>jfangraserreta@gmail.com  www.jfserreta.pt  Marco Paulo Vieira Alves</p>
JUNTA DE FREGUESIA DAS DOZE RIBEIRAS	<p>Ribeira das Doze, s/n,  9700-331 Doze Ribeiras  295 906 233  jf12ribeiras@sapo.pt  www.jf12ribeiras.pt  Davide Gabriel Cabral dos Reis – PS</p>
JUNTA DE FREGUESIA DE SANTA BÁRBARA	<p>Rua da Nossa Senhora da Ajuda, 126,  9700-471 Santa Bárbara  295 906 140  jfsantabarbara@sapo.pt  jfsantabarbara.wordpress.com  Hélio Manuel Melo Vieira - PS</p>
JUNTA DE FREGUESIA DAS CINCO RIBEIRAS	<p>Estrada Monsenhor José Machado Lourenço, nº 38,  9700-321 Cinco Ribeiras  295 907 123  freguesia5ribeiras@sapo.pt  Luís Manuel Mendes Leal – PSD</p>
JUNTA DE FREGUESIA DE SÃO BARTOLOMEU	<p>Rua Padre Joaquim Borges Meneses, 108,  9700-510 São Bartolomeu dos Regato  295 332 737  saobartolomeuderegatos@freguesias.pt  www.freguesias.pt/saobartolomeuderegatos  Cesário Alberto Ferreira Pamplona</p>
JUNTA DE FREGUESIA DE SÃO MATEUS DA CALHETA	<p>Travessa da Junta,  9700-563 São Mateus da Calheta  295 642 504  geral@jfsaomateus.com  www.jfsaomateus.com  Carlos Manuel Pereira Martins</p>
JUNTA DE FREGUESIA DA TERRA CHÃ	<p>Caminho para Belém, 3,  9700-711 Terra-Chã  secretaria@juntafterracha.com  http://juntafterracha.com  Rómulo Ficher Correia</p>
JUNTA DE FREGUESIA DE POSTO SANTO	<p>Terreiro nº 24,  9700 – 238 Posto Santo  295 214 422  jfpostosanto@gmail.com  Rui Manuel Pacheco Lopes</p>
JUNTA DE FREGUESIA DE SANTA LUZIA	<p>Rua Dr. Nogueira Sampaio, n.º 7,  9700-129 Angra do Heroísmo  295 215 333  freguesia.santaluzia@gmail.com  Emanuel de Jesus Rocha Garcia</p>

JUNTA DE FREGUESIA DE SÃO PEDRO	Rua de Baixo de São Pedro, 31, 9700-025 Angra do Heroísmo 295 331 146 jfsaopedroangra@gmail.com www.jfsaopedro.pt Maria De Fátima Soares Fernandes Rocha Ferreira
JUNTA DE FREGUESIA DA SÉ	Rua da Rosa, n.º 66/68, 9700-171 Angra do Heroísmo 295 218 565 juntafreguesiase@gmail.com www.juntafreguesiase.org Maria Cecília Narciso Vieira Sousa Costa
JUNTA DE FREGUESIA DE NOSSA SENHORA DA CONCEIÇÃO	Rua Nova, s/n, Edifício Escolar da Conceição, 9700-132 Angra do Heroísmo 295 218 190 Junta.freguesia.conceicao@gmail.com www.jfconceicao.net Paulo Jorge Pimentel da Silva
JUNTA DE FREGUESIA DE SÃO BENTO	Ao Arco, 242 - São Bento, 9700-213 Angra do Heroísmo 295 212 338 geral@jfsaobento.com www.jfsaobento.com Francisco Alberto Barcelos Trovão
JUNTA DE FREGUESIA DA RIBEIRINHA	Rua da Igreja, 227, 9700-435 Ribeirinha AGH 295 662 524 j_f_ribeirinha@sapo.pt www.jfribeirinha.com José Fraga Ferreira Machado
JUNTA DE FREGUESIA DA FETEIRA	Cruz das Almas, 12, 9700-356 Feteira 295 662 700 geral@freguesiafeteira.com www.freguesiafeteira.pt Ana Maria Sousa de Lima Borges
JUNTA DE FREGUESIA DO PORTO JUDEU	Caminho da Esperança, n.º 142, 9700-368 Porto Judeu 295 905 326 jfpj@portojudeu.pt www.portojudeu.pt Honória de Fátima Dias Leandro Lourenço
JUNTA DE FREGUESIA DA VILA DE SÃO SEBASTIÃO	À Praça, 9700-613 Vila de São Sebastião 295 904 129 jfrequesiassebastiao@sapo.pt www.viaoceanica.com/jfssebastiao Francisco Manuel Leonardes dos Santos

Serviço de Desporto da Terceira	ESTÁDIO JOÃO PAULO II - GROTA DO VALE 9700-447 Angra do Heroísmo 295401320 Email: <a href="mailto:sd.terceira@azores.gov.pt">sd.terceira@azores.gov.pt</a>
Associação de Atletismo da Ilha Terceira	Jardim dos Corte Reais - 30- Espaço - F Estrada Gaspar Corte Real 9700- 030 - Angra do Heroísmo T: 295217523 Email: <a href="mailto:terceira@fpatletismo.org">terceira@fpatletismo.org</a>
Associação Diabéticos Açorianos	Rua Carreira dos Cavalos, nº 20, Sé Email: <a href="mailto:antonio_frnds@hotmail.com">antonio_frnds@hotmail.com</a>
Associação Juvenil da Ilha Terceira - AJITER	Estrada Regional 1º A - Pedreiras, 28, 9760-315, Lajes, Praia da Vitória Email: <a href="mailto:geral@ajiter.pt">geral@ajiter.pt</a> <a href="http://www.ajiter.pt">www.ajiter.pt</a>
Associação de Juventude "Jaçor" - Juventude dos Açores	Rua de Santa Filomena, 19, Lajes, Praia da Vitória, Terceira Email: <a href="mailto:jacoracores@gmail.com">jacoracores@gmail.com</a> Site: <a href="http://www.associacaojacor.blogspot.pt/">http://www.associacaojacor.blogspot.pt/</a>
Best Of Health Club	<a href="mailto:bestofhealthclub@gmail.com">bestofhealthclub@gmail.com</a> <a href="http://www.bestcampanhas.com">http://www.bestcampanhas.com</a>
Diário Insular	Av. Infante D. Henrique, 1 9700 - 098 ANGRA DO HEROISMO TF: 295 401 050 <a href="mailto:diredacao@diarioinsular.PT">diredacao@diarioinsular.PT</a> <a href="http://www.diarioinsular.pt/">http://www.diarioinsular.pt/</a>
Jornal da Praia	Rua Cidade de Artesia Apartado 45 9960 - 586 PRAIA DA VITÓRIA TF: 295 704 888 <a href="mailto:geral@jornaldapraia.com">geral@jornaldapraia.com</a> <a href="http://www.jornaldapraia.com">www.jornaldapraia.com</a>
Rádio Horizonte	Caminho do Meio de São Carlos, 51 9700 - 222 ANGRA DO HEROÍSMO TF: 295 332 161 TM: 962 296 789 <a href="mailto:noticias@horizonteacores.com">noticias@horizonteacores.com</a> <a href="http://www.horizonteacores.com">www.horizonteacores.com</a>
Rádio Clube de Angra	Rua Tenente-Coronel José Agostinho, 4 9700 - 108 ANGRA DO HEROISMO TF: 295 213 101/04 <a href="mailto:informacao@rcangra.com">informacao@rcangra.com</a> ; <a href="mailto:direccao@rcangra.pt">direccao@rcangra.pt</a> <a href="http://www.rcangra.com/">http://www.rcangra.com/</a>
VITEC - AzoresTV	Rua Beato João Batista Machado, 50 9700-028 - Angra do Heroísmo Telf: 295 515 113

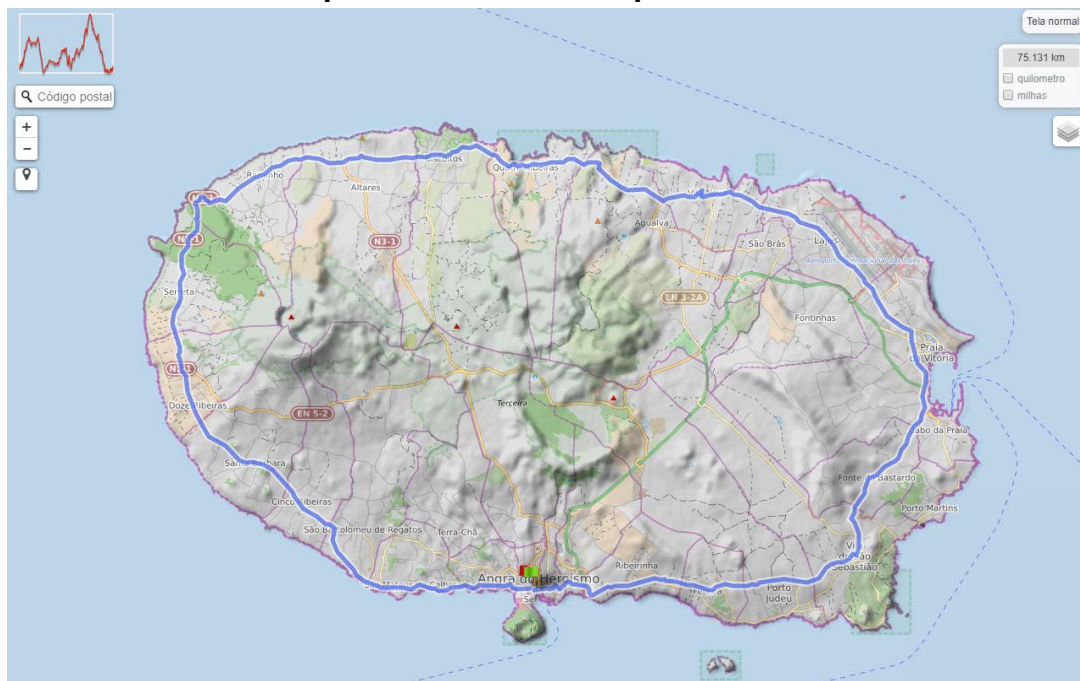
	info@azorestv.com www.azorestv.com
--	---------------------------------------

Mediante vontade dos parceiros é possível fazer sessões públicas de apresentação do evento e de debate sobre as questões centrais do AGIR 360:

- Saúde e bem-estar / prática de desporto;
- Saúde e bem-estar / prática de desporto / alimentação saudável;
- Saúde e bem-estar / prática de desporto / preservação da natureza.

As sessões públicas terão que ser em datas anteriores às estipuladas para o evento.

## Mapa de Kms e de Tempos



KM PARCIAL	LOCALIDADES LOCAL DE PASSAGEM	RITMO MÉDIO	TEMPO DECORRIDO	HORA LOCAL
0	PARTIDA-PRAIA DA VITÓRIA	0:00:00	0:00:00	14:00:00
1		0:08:00	0:08:00	14:08:00
2		0:08:00	0:16:00	14:16:00
3		0:08:00	0:24:00	14:24:00
4		0:08:00	0:32:00	14:32:00
5		0:08:00	0:40:00	14:40:00
6	LAGES	0:15:00	0:55:00	14:55:00
7		0:08:00	1:03:00	15:03:00
8		0:08:00	1:11:00	15:11:00
9		0:08:00	1:19:00	15:19:00
10		0:08:00	1:27:00	15:27:00
11	VILA NOVA	0:08:00	1:35:00	15:35:00
12		0:08:00	1:43:00	15:43:00
13		0:08:00	1:51:00	15:51:00
14		0:08:00	1:59:00	15:59:00
15		0:08:00	2:07:00	16:07:00
16		0:08:00	2:15:00	16:15:00
17		0:08:00	2:23:00	16:23:00
18	QUATRO RIBEIRAS	0:15:00	2:38:00	16:38:00
19		0:08:00	2:46:00	16:46:00
20		0:08:00	2:54:00	16:54:00
21	BISCOITOS	0:08:00	3:02:00	17:02:00
22		0:08:00	3:10:00	17:10:00

23		0:08:00	3:18:00	17:18:00
24	ACHADAS	0:08:00	3:26:00	17:26:00
25		0:08:00	3:34:00	17:34:00
26	RIBEIRA DOS GATOS	0:08:00	3:42:00	17:42:00
27		0:08:00	3:50:00	17:50:00
28	RAMINHO	0:15:00	4:05:00	18:05:00
29		0:08:00	4:13:00	18:13:00
30		0:08:00	4:21:00	18:21:00
31		0:08:00	4:29:00	18:29:00
32		0:08:00	4:37:00	18:37:00
33		0:08:00	4:45:00	18:45:00
34	SERRETA	0:08:00	4:53:00	18:53:00
35		0:08:00	5:01:00	19:01:00
36		0:08:00	5:09:00	19:09:00
37	À BAGACINA	0:08:00	5:17:00	19:17:00
38	DOZE RIBEIRAS	0:15:00	5:32:00	19:32:00
39		0:08:00	5:40:00	19:40:00
40		0:08:00	5:48:00	19:48:00
41		0:08:00	5:56:00	19:56:00
42	SANTA BÁRBARA	0:08:00	6:04:00	20:04:00
43		0:08:00	6:12:00	20:12:00
44	CINCO RIBEIRAS	0:15:00	6:27:00	20:27:00
45		0:08:00	6:35:00	20:35:00
46		0:08:00	6:43:00	20:43:00
47		0:08:00	6:51:00	20:51:00
48		0:08:00	6:59:00	20:59:00
49		0:08:00	7:07:00	21:07:00
50	SÃO MATEUS DA CALHETA	0:15:00	7:22:00	21:22:00
51		0:08:00	7:30:00	21:30:00
52		0:08:00	7:38:00	21:38:00
53	ANGRA DO HEROÍSMO	0:15:00	7:53:00	21:53:00
54		0:08:00	8:01:00	22:01:00
55		0:08:00	8:09:00	22:09:00
56		0:08:00	8:17:00	22:17:00
57		0:08:00	8:25:00	22:25:00
58		0:08:00	8:33:00	22:33:00
59		0:08:00	8:41:00	22:41:00
60		0:08:00	8:49:00	22:49:00
61	FETEIRA	0:15:00	9:04:00	23:04:00
62		0:08:00	9:12:00	23:12:00
63		0:08:00	9:20:00	23:20:00
64	PORTO JUDEU	0:08:00	9:28:00	23:28:00
65		0:08:00	9:36:00	23:36:00
66		0:08:00	9:44:00	23:44:00

AGIR 360 - Azores **Great Islands** Run | JUN 2020

67	VILA DE SÃO SEBASTIÃO	0:08:00	9:52:00	23:52:00
68		0:08:00	10:00:00	0:00:00
69		0:08:00	10:08:00	0:08:00
70	FONTE DO BASTARDO	0:15:00	10:23:00	0:23:00
71		0:08:00	10:31:00	0:31:00
72		0:08:00	10:39:00	0:39:00
73	CABO DA PRAIA	0:08:00	10:47:00	0:47:00
74		0:08:00	10:55:00	0:55:00
75		0:08:00	11:03:00	1:03:00
76	CHEGADA-PRAIA DA VITÓRIA	0:08:00	11:11:00	1:11:00

## Paragens e abastecimentos

1ª Paragem: Lajes (km 6 | Hora prevista: 14H55) – Abastecimento básico

2ª Paragem: Quatro Ribeiras (km 18 | Hora prevista: 16H38) – Abastecimento básico

3ª Paragem: Raminho (km 28 | Hora prevista: 18H05) – Abastecimento básico

4ª Paragem: Doze Ribeiras (km 38 | Hora prevista: 19H32) – Abastecimento básico

5ª Paragem: Cinco Ribeiras (km 44 | Hora prevista: 20H27) – Abastecimento básico

6ª Paragem: São Mateus (km 50 | Hora prevista: 21H22) – Abastecimento **completo**

7ª Paragem: Angra do Heroísmo (km 53 | Hora prevista: 21H53) – Abastecimento básico

8ª Paragem: Feteira (km 61 | Hora prevista: 23H04) – Abastecimento básico

9ª Paragem: Fonte do Bastardo (km 70 | Hora prevista: 00H23) – Abastecimento básico

**Nota:** Ver Anexo I – Exemplo de tipos de abastecimento

## Necessidades da Equipa AGIR 360

- 4 Passagens aéreas Pico/Terceira (4 x 90,72€ = 362,88€)
- 1 viatura na ilha Terceira para 4 pessoas (valor estimado 60€)
- Combustível (valor estimado 60€)
- 4 refeições em restaurante na Praia da Vitória (valor estimado 80€)
- 3 refeições em restaurante, provavelmente em São Mateus (valor estimado 80€)
- Alojamento hotel na Praia da Vitória: 1 duplo (valor estimado 80€)

Valor necessário: 722,88€



**ANEXO I**

## Exemplo de tipos de Abastecimento

Abastecimento Básico

Hidratação	<b>Água</b>   café   chá
Nutrição	<ul style="list-style-type: none"> <li>· <i>Frutos secos</i>: amendoins/nozes/caju/pistácios</li> <li>· <b>Fruta fresca cortada</b>: Banana/laranja/ucas/tomate</li> <li>· Sal fino</li> <li>· Biscoitos variados   massa sovada</li> </ul>
Material de apoio	Mesa, cadeira, copos, pratos, guardanapos, sacos de lixo

Abastecimento completo

Hidratação	<b>Água</b>   café   chá
Nutrição	<ul style="list-style-type: none"> <li>· <i>Frutos secos</i>: amendoins/nozes/caju/pistácios</li> <li>· <b>Fruta fresca cortada</b>: Banana/laranja/ucas/tomate</li> <li>· Sal fino</li> <li>· Biscoitos variados   massa sovada</li> <li>· <b>Ovos cozidos   batata doce cozida   esparguete/massa cozida</b></li> <li>· <b>Sopa de legumes vegetariana</b></li> </ul>
Material de apoio	Mesa, cadeira, copos, pratos, talheres, guardanapos, sacos de lixo

## Contactos

### Evento AGIR 360

Facebook: <https://www.facebook.com/AGIR360/>

E-mail: [nuncadesistas360@gmail.com](mailto:nuncadesistas360@gmail.com)

### Arsénio Santos

Facebook: <https://www.facebook.com/arsenio.santos.31586?ref=bookmarks>

Telemóvel: 918 809 483

### Ana Cristina Sousa

Telemóvel: 916 568 957