



AROUCA

Regulamento da XIV Edição do Ultra Trail Serra da Freita

28,29 e 30 de junho de 2019

Confraria Trotamontes

Município de Arouca



Índice

1. Condições de participação

- 1.1. Idade limite para a participação nas diferentes provas
- 1.2. Inscrição regularizada
- 1.3. Condições físicas

- 1.4. Ajuda externa
- 1.5. Colocação dorsal
- 1.6. Regras conduta desportiva
- 1.7. Comunicação/contato com a organização

2. Prova

- 2.1. Apresentação da prova (s) / Organização
- 2.2. Programa / Horário
- 2.3. Distância / altimetria / categorização de dificuldade ATRP
- 2.4. Mapa/ Perfil altimétrico/ descrição percurso*
- 2.5. Tempos limite
- 2.6. Metodologia de controlo de tempos
- 2.7. Postos de controlo
- 2.8. Locais dos abastecimentos
- 2.9. Material obrigatório/ verificações de material
- 2.10. Muda de Roupa
- 2.11. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário
- 2.12. Penalizações/ desclassificações
- 2.13. Responsabilidades perante o atleta/ participante
- 2.14. Assistência médica
- 2.15. Seguro desportivo

3. Inscrições

- 3.1. Processo inscrição (local, página web, método de pagamento)
- 3.2. Condições devolução do valor de inscrição
- 3.3. Material incluído com a inscrição
- 3.4. Limite de inscrições
- 3.5. Secretariado da prova/ horários e locais
- 3.6. Serviços disponibilizados (transporte, massagem, duche, etc.)

4. Definição data, local e hora entrega prémios

- 4.1. Definição das categorias etárias/ sexo individuais e equipas

5. Informação

1. Condições de participação

XIV Ultra Trail Serra da Freita é um evento de *Trail Running* inserido no **Circuito Trail Ultra Endurance ATRP**.

Este decorre na Serra da Freita, decorrendo nos concelhos de Arouca, Vale de Cambra e S. Pedro do Sul.

1.1. Idade de participação nas diferentes provas

Provas	Idades permitidas
Elite Trail Serra da Freita 100km - ETSF100	Maiores de 18 anos
Ultra Trail Serra da Freita 65km – UTSF65	
Trail Serra da Freita 26km – TSF26	
Caminhada Serra da Freita 12 km - CSF12	Maiores de 14 anos

1.2. Inscrição regularizada

A inscrição no XIV Ultra-Trail® Serra da Freita pressupõe a total aceitação das regras aqui estabelecidas

1.3. Condições físicas

Para participar é indispensável:

Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos e do desnível das mesmas e ainda de se encontrar adequadamente preparado física e mentalmente.

De haver adquirido, antes do evento, uma capacidade de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivam neste tipo de prova, nomeadamente:

- . Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas (vento, frio, nevoeiro e chuva).
- . Saber gerir problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares, as pequenas lesões, etc.
- . Não ser acompanhado por elementos/atletas não inscritos na prova.
- . Levar todo o material obrigatório durante a prova.
- . Colocar os seus lixos nos locais próprios, localizados nos abastecimentos.

1.4 Ajuda Externa

Não será permitida qualquer ajuda externa, pelo que o atleta deve estar consciente da sua condição física (ver ponto 1.3).

O apoio por parte do acompanhante ou elemento responsável da equipa será permitido junto aos abastecimentos, nunca podendo interferir com os outros atletas em prova.

Os elementos da organização presentes nos abastecimentos permitirão ou não a recolha de alimentos por parte dos apoiantes para consumo exclusivo dos atletas (variará conforme as condições do local).

1.5. Colocação do dorsal

O **número do atleta é pessoal e intransmissível** e deve ser usado á frente do corpo, de forma bem visível.

Em caso de desistência, desclassificação ou barramento horário o atleta é obrigado a entregar o dorsal à organização, podendo ser solicitado na meta, no final da prova.

Em caso de desistência é **obrigatório** comunicar o abandono à organização sobre pena de não participar em próximas edições.

A ocultação do dorsal poderá dar o direito a penalização

1.6. Regras conduta desportiva

O comportamento inadequado, tais como, o recurso a linguagem ofensiva, a agressão verbal ou física assim como deixar lixo nos trilhos, não será tolerado e dará direito a desqualificação.

1.7 Comunicação/contato com a organização

Qualquer contato com a organização deverá ser feito pelo formulário de contato existente na página: confraria-trotamontes.com/2019/ ou através do email:

confrariatrotamontestrail@gmail.com

A organização não se responsabiliza por dar resposta a qualquer outra forma de contato, nomeadamente: outros emails dos elementos da organização ou mensagens pelo Facebook.

2.Prova

2.1 Apresentação da prova (s) /Organização

A Confraria Trotamontes em parceria com a Camara de Arouca vão realizar a 14ª edição do Ultra Trail Serra da Freita, que decorrerá a 28,29e 30 de Junho em Arouca.
Esta edição incorpora o Circuito Trail Ultra Endurance da ATRP.

A XIV Edição do evento Ultra Trail Serra da Freita será constituída por quatro provas:

- Elite Trail Serra da Freita 100km - **ETSF100**;
- Ultra Trail Serra da Freita 65km - **UTSF65**;
- Trail Serra da Freita 26km – **TSF26**;
- Caminhada da Freita 12km – **CF12**;

Paralelamente ao evento haverá:

- **ExpoTrail** da Freita - uma exposição de material de desporto

A XIV edição da UTSF tem como co-organizador o município de Arouca e conta com o apoio dos Bombeiros Voluntários de Arouca, Escola de Montanha, Comissão de Festas de Candal, Junta de freguesia de Manhouce.

A prova **Elite Trail Serra da Freita 100 km** e a **Ultra Trail Serra da Freita 65km** tem início às **6h00 do dia 29 de Junho** com uma duração de 28 horas (terminam dia 30 de Junho pelas 10h00).

Ambas percorrem caminhos e trilhos da Serra da Freita.

De carácter competitivo a **ETSF100** com a distância aproximada de 100km com cerca de 6.600 metros de desnível acumulado positivo.

A **ETSF100** integra o Circuito ATRP de Trail Ultra Endurance, Serie 150.

A prova **UTSF65**, tem a distância aproximada de 65 km com cerca de 3500 de desnível acumulado positivo.

A **UTSF65** integra o Circuito ATRP de Trail Ultra, Serie 100.

A prova **Trail Serra da Freita 26km**, tem inicio às **9h do dia 29 de Junho** com partida e chegada na Escola Secundária de Arouca, com carácter competitivo tem a distancia aproximada de 26km e desnível acumulado positivo de 1300.

Esta distancia integra o Circuito ATRP de Trail, Zona Centro, Serie 100.

A **Caminhada da Freita 12km** parte do Parque de Campismo do Merujal cerca das 9h00.

O transporte para os caminheiros parte às 8h30 da Escola Secundária de Arouca.

As inscrições são limitadas.

Os participantes devem, estar devidamente preparados com, pelo menos, 45 minutos de antecedência, devidamente equipados e aptos a participar na corrida. Existirá controlo na **Elite Trail 100km, Ultra Trail 65km e Trail 26km** que abrirá 30 minutos antes de prova e encerrará 10 minutos antes da partida.

A organização não atrasará as partidas por atrasos dos atletas.

10 minutos após a partida saem os atletas “vassouras” que iniciarão a retirada das fitas sinalizadoras.

2.2 Programa/horário

Horas	Sexta 28/6	Sábado 29/6	Domingo 30/6
5h00		Abertura Secretariado	
5h30		PC 0 Elite Trail 100 km PC 0 Ultra Trail 65km	
6h00		Partida Elite Trail 100 km Partida Ultra Trail 65km	
8h30		PC 0 Trail 26km	
9h00		Partida Trail 26km Partida Caminhada 12 km (Merujal)	
10h00			Encerramento meta ETSF100 e UTSF65
10h30			Encerramento evento
12h30		Entrega Prémios Trail 26km	
18h00		Entrega Prémios Ultra Trail 65km	
18h30		Abertura Expotrail	
19h00	Abertura Secretariado		
21h30	Briefing	Entrega Prémios Elite Trail 100km	
23h00	Encerramento Secretariado		

2.3. Distância / altimetria / categorização de dificuldade ATRP

Nota: Estes dados poderão ser rectificadados até um mês antes da realização do evento

Prova	Distancia	D+	D-	Tempo Max.	Categoria	Dificuldade
ETSF100	100km	6600	6600	28h	TU L	3
UTSF65	65km	3600	3600	28h	TU M	3
TSF26	26km	1300	1300	7h	TL	3

2.4 Mapa/Perfil altimétrico/descrição percurso

Os percursos do Ultra Trail Serra da Freita são compostos por caminhos, trilhos, levadas, rios, estradas florestais, estradas rodoviárias, etc.

Os participantes devem ter a máxima atenção quando tiverem de circular em vias públicas, terão de o fazer pelas bermas tendo a máxima atenção aos veículos que nelas possa circular.

O atravessamento de estradas públicas deve merecer a máxima atenção por parte dos participantes.

Os percursos estarão sinalizados com fita com a inscrição UTSF além de placas.

2.5. Tempos limite

Nota: Estes dados poderão ser rectificadados até um mês antes da realização do evento

Prova	Covelo de Paivô	Póvoa das Leiras	Lomba	Meta
ETSF100	7h30m	16h	21h30m	28h
UTSF65	-	-	21h30m	28h
TSF26	-	-	-	7h

Para continuar em prova, os atletas devem sair do posto de controlo antes do seu encerramento. Caso contrário, será feito o barramento.

Se o atleta decidir continuar no percurso é á sua inteira responsabilidade, desta forma terá de entregar o chip/dorsal á organização.

Alertamos para a possibilidade de já não encontrarem sinalização, pois os “vassouras” da prova levantarão as fitas à sua passagem.

2.6. Metodologia de controlo de tempos

Em todas as provas será utilizado um sistema eletrónico de controlo de tempos através de chip.

Nos postos de controlo existirá um tapete eletrónico ou outro dispositivo que registará a passagem dos atletas.

2.7. Postos de controlo

Ao longo do percurso existirão vários postos de controlo. Em caso de necessidade os atletas terão que parar a fim de ser registada a sua passagem.

Os atletas devem respeitar a ordem de chegada ao controlo, o dorsal tem que estar visível e colocado à frente do corpo.

A prova será em sistema de open-road, o atleta terá que cumprir as regras do código da estrada, é responsável pela passagem de estradas.

A organização reserva-se o direito de alterar a qualquer modo o percurso, a posição dos postos de controlo ou abastecimentos, sem aviso prévio.

Em condições climatéricas extremas ou qualquer outra condição que coloque em causa a segurança dos atletas, a partida pode ser atrasada no máximo duas horas, período após o qual, a prova é cancelada. Poderá também suspender, reduzir ou parar a prova, nas condições climatéricas mencionadas. Em ambos os casos, não haverá direito a reembolso.

2.8. Locais dos abastecimentos

Nota: *Mais informação será atualizada um mês antes da realização do evento*

Elite Trail 100k

ABS 1- Detrelo da Malhada (sólidos/líquidos)

ABS 2-Tebilhão (sólidos/líquidos)

ABS 3- Covelo de Paivô (sólidos/líquidos)

ABS 4 - Aldeia da Pena (sopa/bebida)

ABS 5 - Portal do Inferno (sólidos/líquidos)

ABS 6- Póvoa das Leiras (sólidos/líquidos)

ABS 7- Bondança (sólidos/líquidos)

ABS 8 -Lomba (sólidos/líquidos)

ABS 9 - Merujal (sólidos/líquidos)

ABS 10- Final (sólidos/líquidos)

Ultra 65k:

ABS 1- Detrelo da Malhada (sólidos/líquidos)

ABS 2- Tebilhão (sólidos/líquidos)

ABS 3- Bondança(sólidos/líquidos)

ABS 4- Lomba (sólidos/líquidos)

ABS 5- Merujal (sólidos/líquidos)

ABS 6- Final

Trail 26k:

ABS 1- Detrelo da Malhada (sólidos/líquidos)

ABS 2- Merujal (sólidos/líquidos)

ABS 3- Final

Caminhada

ABS - Final

2.9. Material obrigatório/ verificações de material

Material obrigatório	ETSF100	UTSF65	TSF26
Dorsal visível durante todo o percurso	X	X	X
Depósito água	X	X	X
Copo (A organização não fornecerá copos nos abastecimentos)	X	X	X
Manta térmica	X	X	X
Telemóvel operacional	X	X	X
Corta-vento	X	X	Opcional
Frontal+recarga	X	X	

A organização verificará junto de cada atleta se possui o material obrigatório.

Haverá controlo de material durante percurso, este será feito de forma aleatória e em locais surpresa.

Por cada elemento em falta o atleta sofrerá uma penalização de 2h.

2.10. Muda de Roupa

Para a Elite Trail 100km haverá muda de roupa cerca dos 60 km, em Póvoa das Leiras.

Os sacos terão de ser entregues até às 5h30 devidamente identificados (organização fornece autocolante com nº dorsal e nome)

Os sacos serão transportados para a meta após o encerramento do posto de abastecimento.

A organização não se responsabiliza pelo conteúdo dos sacos.

Os sacos só serão entregues mediante a apresentação do dorsal.

2.11. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

Uma vez que não haverá corte de tráfego rodoviário, os participantes devem cumprir com as regras de trânsito em localidades e estradas de uso público, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

2.12. Penalizações/ desclassificações

A direção de prova e responsáveis dos postos de controlo são responsáveis pela aplicação das regras deste regulamento, e como tal estão autorizados a aplicar as penalizações e desclassificações estabelecidas na tabela abaixo.

Infração	Sanção
Ausência ou recusa de apresentar material obrigatório	Penalização de 2h por cada item
Exceder os tempos limite nos postos de controlo	Desclassificação
Falhar um ou mais postos de controlo	Desclassificação
Abandonar a prova sem comunicar à organização	Desclassificação/Inibição de participar no ano seguinte
Desobedecer às medidas de segurança indicadas pela organização	Desclassificação
Dorsal não visível (à frente do corpo, preferencialmente à altura do peito)	Penalização de 15m por cada aviso
Utilizar transporte não autorizado	Desclassificação da prova, inibição de participar na prova no ano seguinte
Conduta poluidora	Desclassificação da prova, inibição de participar na prova no ano seguinte
Conduta antidesportiva (insultos, agressão, etc.)	Desclassificação da prova, inibição de participar na prova no ano seguinte
Retirar sinalização do percurso	Desclassificação da prova, inibição de participar na prova no ano seguinte

2.13. Responsabilidades perante o atleta/ participante

O participante assume, por livre e espontânea vontade, os riscos e suas consequências decorrentes da participação na prova, sejam eles danos morais, físicos, materiais ou de qualquer natureza. Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos da responsabilidade.

A inscrição nas provas implicará total aceitação do presente regulamento.

2.14. Assistência médica

No caso de o atleta considerar que necessita de assistência médica, deve proceder da seguinte forma:

- Solicitar apoio no PAC
- Solicitar assistência aos elementos da organização
- Telefonar para os números de telefone inscritos no dorsal
- Telefonar para o 112 (neste caso responsabiliza-se pelas despesas que os atos médicos e de transporte acarretem)

Todos os Pac's possuem kit de primeiros socorros, existirão enfermeiros distribuídos de forma estratégica nos Pac's ao longo do percurso.

2.15. Seguro desportivo

A organização contratualiza os seguros obrigatórios, conforme o Decreto-Lei n.º 10/2009 de 12 de janeiro, para este tipo de prova, estando o seu prémio incluído no valor da inscrição. O pagamento da franquia do seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos atletas.

A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro (24h após o encerramento da prova).

3. Inscrições

3.1. Processo inscrição (local, página web, método de pagamento)

Pode inscrever-se através do formulário específico que estará disponível em:

Eventos Prozis e obter mais informações no site da Confraria Trotamontes:

<http://confraria-trotamontes.com/2019/>

Qualquer questão relacionada com as inscrições os atletas devem contactar através do email:

confrariatrotamontestrail@gmail.com ou para o nº 961732542

A partir do dia 25 de Janeiro de 2019 até ao dia 15 de Junho de 2019, poderão registar-se todos os atletas que queiram participar, se aceitarem os termos gerais do regulamento.

Poderá ser solicitado o comprovativo do pagamento para levantamento do dorsal.

Após efetuar a inscrição será enviada informação com referência multibanco para pagamento, tem 48h para o fazer, após este período as inscrições são anuladas.

Elite Trail 100km

De 25 de Janeiro a 9 de Março-65 euros

De 10 de Março a 10 de Junho-70 euros

De 11 de Junho a 15 de Junho-80 euros

Ultra 65 km:

De 25 de Janeiro a 9 de Março- 45 euros

De 10 de Março a 10 de Junho- 50 euros

De 11 de Junho a 15 de Junho-60 euros

Trail 26k:

De 25 de Janeiro a 9 de Março -22 euros

De 10 de Março a 10 de Junho-25 euros

De 11 de Junho a 15 de Junho-30 euros

Caminhada:

De 25 de Janeiro a 10 de Junho – 8 euros

De 11 de Junho a 15 de Junho- 10 euros

3.2. Condições devolução do valor de inscrição

No caso de o atleta solicitar o cancelamento da inscrição por motivos de força maior, deverá contactar a organização para o email:

confriatrotamontestrail@gmail.com

Os reembolsos serão efetuados nos seguintes períodos:

- . Até 31 de Maio de 2018: 50% da taxa será devolvida;
- . A partir de 1 de Junho de 2018; não haverá reembolsos.

3.3. Material incluído com a inscrição:

Elite Trail 100k; Ultra 65 km

- Abastecimentos;
- Seguro desportivo (acidentes pessoais);
- T-shirt técnica alusiva à prova;
- Duche no final
- Prémio finisher
- Jantar

Trail 26k

- Abastecimentos;
- Seguro desportivo (acidentes pessoais);
- T-shirt técnica alusiva à prova;
- Duche no final
- Prémio finisher

Caminhada

- Abastecimento final;
- Seguro desportivo (acidentes pessoais);
- T-shirt técnica alusiva à prova;
- Brinde

3.4. Limite de inscrições

Elite Trail 100k – 350 atletas

Ultra 65k – 350 atletas

Trail 28 k – 450 atletas

Caminhada 12k – 80 caminheiros

3.5. Secretariado da prova/ horários e locais

O secretariado funcionará no Pavilhão Desportivo da Escola Secundaria de Arouca com o seguinte horário:

- Dia 28 de junho, (6ªFeira) das 19h00 às 23h00;
- Dia 29 de junho (Sábado) das 5h00 às 8h30;

3.6. Serviços disponibilizados (transporte, alimentação, duche, etc.)

Abastecimento de sólidos e líquidos, enquanto em competição, nos postos assinalados.

Transporte para a chegada, em caso de abandono ou ser impedido pela organização de continuar em prova.

Em caso de abandono os atletas deverão se deslocar para os abastecimentos ou pontos de segurança, salvo situações de doença/acidente.

Duche.

Refeição (somente para Elite 100km e Ultra 65km)

4. Definição data, local e hora entrega prémios

29 de junho - 12h30m Trail 26km Escola Secundária de Arouca
 29 de junho - 18h0m Ultra Trail 65km Escola Secundária de Arouca
 29 de junho - 21h30m Elite Trail100km Escola Secundária de Arouca

4.1. Definição das categorias etárias/ sexo individuais e equipas

As categorias etárias serão definidas automaticamente em função dos dados disponibilizados pelos participantes no ato da inscrição, e tendo em conta o regulamento da ATRP. A classificação por equipas, será atribuída em função dos 3 melhores tempos da geral.

Nas 3 provas será oferecido prémios das gerais masculinas e femininas.

ETSF100

Idades	Masculino	Feminino
18 aos 22	Sub23 M	Sub23 F
23 aos 39	Senior M	Senior F
40 aos 44	M 40	F40
45 aos 49	M45	F45
50 aos 54	M50	F50
55 aos 59	M55	F55
mais 60	M60	F60

USF65

Idades	Masculino	Feminino
18 aos 22	Sub23 M	Sub23 F
23 aos 39	Senior M	Senior F
40 aos 44	M 40	F40
45 aos 49	M45	F45
50 aos 54	M50	F50
55 aos 59	M55	F55
mais 60	M60	F60

TSF26

Idades	Masculino	Feminino
18 aos 22	Sub23 M	Sub23 F
23 aos 39	Senior M	Senior F
40 aos 44	M 40	F40
45 aos 49	M45	F45
50 aos 54	M50	F50
55 aos 59	M55	F55
mais 60	M60	F60

5. Informações Gerais

Como chegar: Coordenadas geográficas (GPS): 40.92899,-8.251472

Onde ficar: <http://aroucageopark.pt/pt/explorar/onde-dormir/>

Outras informações:

Direitos de imagem e Publicidade

A entidade organizadora reserva-se ao direito exclusivo da exploração da imagem do evento Ultra Trail Serra da Freita e de audiovisuais fotográficos e jornalísticos do evento. Qualquer projeto ou suportes publicitários produzidos para publicação devem obter o prévio consentimento da organização.

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza utilizar a sua imagem para a difusão da prova em todas as suas formas de comunicação (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e que estas

possam ser utilizadas de forma intemporal em qualquer ação publicitária, com o único fim de promoção e divulgação do evento. Cede também todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica.

Proteção de Dados

Todo o participante, ao formalizar a sua inscrição, autoriza a publicação dos seus dados pessoais necessários ao desenrolar da prova, seja nas listas oficiais, em meios de comunicação e/ou internet, assim como, o seu uso para envio de informação relativa ao evento, incluindo posteriores edições. Igualmente autoriza que as imagens recolhidas (fotografia ou vídeo) possam ser utilizadas de forma intemporal em qualquer ação publicitaria, com o único fim de promoção e divulgação do evento.

Cada participante é responsável pela veracidade dos dados fornecidos na sua inscrição, e está consciente que estes farão parte de um ficheiro, do qual a Confraria Trotamontes será responsável.

Modificações

Estas regras podem ser editadas, alteradas ou melhoradas a qualquer momento pela entidade organizadora, sem aviso prévio. O facto de realizar a sua inscrição implica a aceitação do presente regulamento.

Cancelamento

A organização pode cancelar o evento sempre que considere não existir condições de segurança para os atletas.

Em caso de cancelamento não haverá devolução do valor da inscrição.

Casos omissos

Os casos omissos neste regulamento, serão resolvidos pela organização, de cuja decisão não haverá recurso.

A organização reserva o direito de modificar o presente regulamento até á data do evento.

Outros

A organização decidirá sobre todos os assuntos relacionados com o evento e que não foram objeto de regulamentação ou sobre más interpretações do presente regulamento

