

## Introdução

O Limestone Ultra Trail (LUT) é organizado pela Associação Porto de Mós a Correr, promovido pelo Município de Porto de Mós e em parceria com as Grutas de Mira de Aire, realizando-se nos dias 25 e 26 Julho 2020 na Localidade de Mira de Aire (complexo das Grutas de Mira de Aire).

Este evento é composto por 3 provas competitivas e uma caminhada não competitiva.

**LUT** – Limestone Ultra Trail 50 Milhas (80470m)

**TC** – Trilhos do Cárstico – 28km

**TG** – Trilhos das Grutas – 15 km

**CMA** – Caminhada Mira de Aire – 10 km

## 1. Condições de participação

### 1.1 – Idade de participação nas diferentes provas

- 1.1.1 – LUT 50 milhas – Maiores de 18 anos
- 1.1.2 – Trilhos do Cárstico – Maiores de 18 anos
- 1.1.3 – Trilhos das Grutas – Maiores de 16 anos (com autorização do encarregado educação e aceitação de seguro)
- 1.1.4 – Caminhada – podem participar menores desde que acompanhados por adulto.

### 1.2 – Inscrição regularizada

- 1.2.1 – A inscrição é feita em [www.prozis.com](http://www.prozis.com) ou em [www.recordepessoal.pt](http://www.recordepessoal.pt)
- 1.2.2 – A veracidade dos dados é da responsabilidade do participante
- 1.2.3 – A inscrição é válida após o pagamento da mesma.
- 1.2.4 – *O participante autoriza que a sua classificação e identificação constem do ficheiro de classificações que a Organização poderá ter de submeter à Federação Portuguesa de Atletismo, para efeitos de gestão da Modalidade, designadamente, para que conste no Portal do Atletismo Português e nos Rankings da Modalidade.*

### 1.3 – Condições Físicas

- 1.3.1 – Para participar é necessário estar consciente das distâncias e das dificuldades da corrida em trilhos e dos desníveis das mesmas.
- 1.3.2 – É necessário estar adequadamente preparado física e mentalmente.
- 1.3.3 – Ter capacidade de autonomia em montanha que lhe permita gerir problemas que derivam deste tipo de prova, tais como pequenas lesões, dores musculares e articulares, problemas digestivos, fadiga.
- 1.3.4 – Ter capacidade de enfrentar as condições climáticas adversas tais como calor extremo, vento, nevoeiro, noite, etc.

### 1.4 – Definição possibilidade de ajuda externa

- 1.4.1 – Apenas será permitida a ajuda externa por 1 elemento devidamente credenciado e somente nos locais indicados pela organização.
- 1.4.2 – Credenciais a serem pedidas à organização até ao dia 23 de Julho.
- 1.4.3 – Caso não hajam pedidos de credenciais a organização não permitirá qualquer ajuda externa.

### 1.5 – Dorsal/Peitoral

- 1.5.1 – O número do atleta (dorsal/peitoral) é pessoal e intransmissível e tem de ser usado á frente do corpo, de preferência ao nível do peito.
- 1.5.2 – O atleta que não tenha o seu número visível será advertido e penalizado conforme tabela do ponto 2.11.
- 1.5.3 – Em caso de desclassificação ou desistência o dorsal tem de ser entregue á organização que após o evento e caso seja solicitado, o pode devolver ao atleta.

### 1.6 – Regras de conduta desportiva

- 1.6.1 – Comportamento inadequado, agressão física ou o recurso a linguagem ofensiva será advertido com penalização, desqualificação ou expulsão.
- 1.6.2 – O Limestone Ultra Trail é organizado com total respeito pela natureza e promove acima de tudo o fair-play.
- 1.6.3 – É fundamental que o participante ajude qualquer pessoa em perigo e alerte o organizador.
- 1.6.4 – O organizador pode excluir qualquer atleta que condicione a gestão e o bom funcionamento da prova mesmo antes do seu início. Caso isso ocorra não há direito a reembolso.

## 2. Prova

### 2.1 – Apresentação das provas

O LUT – Limestone Ultra Trail; o Trilhos do Cárstico; o Trilhos das Grutas e a Caminhada são organizados pela Associação Porto de Mós a Correr e conta com a colaboração do Município de Porto de Mós e das Grutas de Mira de Aire além de outras entidades locais.

Será realizado nos dias 25 julho 2020 (LUT-LIMESTONE ULTRA TRAIL) e 26 julho (restantes provas e caminhada) independentemente das condições climatéricas desde que o organizador entenda que não existe risco acrescido aos participantes.

Dada a exigência deste tipo de eventos a organização pode alterar os percursos se entender que não estão reunidas condições de segurança.

A Prova **LUT** percorre vários lugares do concelho de Porto de Mós, tais como Mira de Aire, Barrenta, Covas Altas, Alcaria, Alqueidão da Serra, Covão de Oles, Rio Alcaide, Pragosa, Porto de Mós, Corredoura, Bezerra, Portela Vale Espinho, Casais do Chão, Serro Ventoso, Chão das Pias, Chainça, São Bento, Alvados.

A prova **LUT** pode ser realizada em equipas de 2 atletas em modo estafeta, o primeiro atleta fará cerca de metade do percurso e o segundo atleta fará o restante.

### 2.2 – Programa / Horário

2.2.1 – **LUT** – 6h30 no dia 25 de julho 2020.

2.2.2 – **TC** – 8h30 no dia 26 de julho 2020.

2.2.3 – **TG** – 9h00 no dia 26 de julho 2020.

2.2.4 – **CMA** – 9h05 no dia 26 de julho 2020.

### 2.3 – Distância / Altimetria

2.3.1 – **LUT** – Limestone Ultra Trail 50 milhas (80Kms) com cerca de 3100D+

2.3.2 – **TC** – Trilhos do Cárstico 28kms com cerca de 800D+

2.3.3 – **TG** – Trilhos das Grutas 15kms com cerca de 450D+

2.3.4 – **CMA** – Caminhada Mira de Aire 10Kms com cerca de 300D+

### 2.4 – Mapa / Perfil Altimétrico / Descrição do Percurso

Em breve disponível na página do evento

### 2.5 – Tempos Limite

2.5.1 – **LUT** – Tempo limite é de 15 horas.

2.5.2 – **TC** – Tempo limite é de 5 horas.

2.5.3 – **TG** – Tempo limite é de 4:30horas.

2.5.4 – **CMA** – Não se aplica.

- As barreiras horárias serão oportunamente divulgadas na página do evento

### 2.6 – Controlo de tempos

O controlo de tempos será feito através de Dorsal com chip, este não pode ser dobrado ou colocado dentro da mochila sob pena de não haver registo de passagem nos PAC's (Postos de Abastecimento e Controlo).

### 2.7 – Marcações e controlos de passagem

2.7.1 – O percurso será marcado com fita plástica própria do evento, setas de viragem em alguns pontos e placas de avisos.

2.7.2 – Nos PAC's os atletas devem-se certificar que a sua passagem foi registada (o controlo é da responsabilidade do atleta).

2.7.3 – Poderão existir controlos de passagem surpresa.

### 2.8 – Postos de Abastecimento e Controlo (PAC's)

2.8.1 – Os locais de abastecimento serão divulgados aos atletas com antecedência na página da prova [www](http://www) e no decorrer da prova com sinalética própria.

2.8.2 – Não serão fornecidos copos nos PAC's. O atleta deve transportar o seu recipiente para líquidos.

## 2.9 – Material Recomendado

MATERIAL FORTEMENTE RECOMENDADO	PROVAS			
	LUT	TC	TG	CMA
Telemóvel Operacional (com bateria suficiente)	x	x	x	x
Copo ou recipiente para líquidos	x	x	x	
Manta térmica	x	x	x	x
Reserva líquida mínimo 1L (Também à saída de todos os PAC's)	x			
Reserva líquida mínimo 0.5L (Também à saída de todos os PAC's)		x	x	
OUTRO MATERIAL RECOMENDADO				
Protetor Solar	x	x	x	x
Boné ou similar para proteção da cabeça	x	x	x	x
Reserva Alimentar e líquida	x	x	x	x

- A organização poderá alterar os itens fortemente recomendados para obrigatório consoante as condições atmosféricas, essas alterações serão anunciadas pelos canais comuns, página Facebook e evento Facebook) e durante a reunião técnica.

## 2.10 – Tráfego rodoviário

As provas decorrerão em estrada aberta (open road), pelo que 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.

## 2.11 – Penalizações / Desclassificações

	PENALIZAÇÃO
Falta de controlo por cada PAC	2 Horas
Conduta antidesportiva	Desclassificação e erradicação de futuros eventos
Conduta poluidora	Desclassificação e erradicação de futuros eventos
Dorsal não visível	30 Minutos
Adulteração ou troca do dorsal	Desclassificação
Não cumprir o percurso estipulado	Desclassificação
Não ajudar um atleta/colega quando a sua integridade física estiver em causa	Desclassificação e erradicação de futuros eventos

- A desclassificação implica a cessão da responsabilidade da organização perante o atleta.

## 2.12 – Responsabilidade perante o participante

O participante ao inscrever-se declara que aceita as condições descritas no presente regulamento e assume por sua livre e espontânea vontade os riscos e consequências decorrentes da participação na prova, sejam danos morais, físicos, materiais ou outra natureza.

Fica a organização bem como todos os envolvidos na organização da prova isentos de responsabilidade para além das obrigatórias por lei.

## 2.13 – Seguros

O organizador contrata para o evento um seguro de responsabilidade civil e um seguro desportivo para o dia do evento. Estes seguros não abrangem atos negligentes e ou deliberados assim como os atos criminosos.

### 3. Inscrições

- Inscrições a efetuar em [www.recordepessoal.pt](http://www.recordepessoal.pt) ou [www.prozis.com](http://www.prozis.com).
- A inscrição é anulada caso o pagamento não se realize no prazo indicado.
- O dorsal é entregue mediante documento de identificação.

#### 3.1 – Taxas de inscrição

Datas Limite *	LUT (a solo) 50 Milhas	LUT (equipas) 25 Milhas x2	TC	TG	CMA
Até 31 de Maio 2020	65€	100€	18€	16€	9€
De 1 a 30 de Junho 2020	67€	104€	19€	17€	9€
De 1 a 15 de Julho 2020	69€	106€	20€	18€	9€
De 15 a 21 de Julho 2020	70€	110€	21€	19€	10€

\* Para atletas filiados na ADAL a data limite será dia 22 de Julho 2019.

#### 3.2 – A Inscrição Inclui:

	LUT (a solo) 50 Milhas	LUT (equipas) 25 Milhas x2	TC	TG	CMA
Refeição Final (a ser servida no Restaurante das Grutas)	X	X			
Dorsal	X	X	X	X	
Cronometragem	X	X	X	X	
Seguros	X	X	X	X	X
Abastecimentos	X	X	X	X	X
Enfermagem	X	X	X	X	X
Banhos	X	X	X	X	X
Massagens	X	X			
Prémio Presença	X	X	X	X	
Prémio "Finalizador"	X	X	X	X	
Entrada Visita Às Grutas Mira de Aire	X	X			
Premio presença					X
Guia					X

#### 3.3 – Limite inscrições

- 3.3.1 – LUT a solo – 100 Inscrições pagas (a organização reserva mais 25 inscrições a fim de satisfazer compromissos com parceiros)
- 3.3.2 – LUT modo estafetas – 25 inscrições pagas (equipas de 2 atletas)
- 3.3.3 – TC – 300 inscrições pagas.
- 3.3.4 – TG – 300 inscrições pagas.
- 3.3.5 – CMA – 150 inscrições pagas.

#### 3.4 – Condições devolução da taxa de inscrição

- 3.4.1 – No caso comprovado por atestado/declaração médica da impossibilidade de participação do atleta até 30 dias antes da realização da prova será devolvida 50% do valor da inscrição, após essa data e até ao dia limite das inscrições será devolvida 25% do valor da inscrição.

- 3.4.2 – Caso as Provas não se realizem por motivo imposto pela proteção civil, por exemplo risco máximo incendio, será devolvido um montante mínimo de 60% do valor da inscrição
- 3.4.3 – Caso as condições climáticas não permitam a realização do evento a organização reserva-se no direito de tomar a decisão conforme a gravidade do cancelamento nos 30 dias posteriores e comunicada aos atletas inscritos.

## 3.5 – Secretariado / Horários / Locais

### Dia 25

- 20h00 – Abertura do secretariado **LUT** (Complexo das Grutas de Mira de Aire)  
21h00 – Reunião técnica com os atletas da **LUT**  
22h00 – Fecho do secretariado **LUT**

### Dia 26

- 05h30 – Abertura do secretariado **LUT** (Complexo das Grutas de Mira de Aire)  
06h00 – Controlo zero **LUT**  
06h25 – Mensagens do organizador  
06h30 – Partida **LIMESTONE ULTRA TRAIL**  
18h00 – Abertura do secretariado **TC, TG e CMA** (Complexo das Grutas de Mira de Aire)  
19h30 – Cerimónia entrega de prémios **LUT**  
22h00 – Fecho do secretariado **TC, TG e CMA**  
22h30 – Fecho de meta **LUT**

### Dia 27

- 07h00 – Abertura do secretariado **TC, TG e CMA** (Complexo das Grutas de Mira de Aire)  
08h00 – Controlo Zero **TC**  
08h25 – Mensagens do organizador  
08h30 – Partida **TRILHOS DO CÁRSICO**  
08h35 – Controlo Zero **TG**  
08h55 – Mensagens do organizador  
09h00 – Partida **TRILHOS DAS GRUTAS**  
09h05 – Partida **Caminhada Mira de Aire**  
12h30 – Cerimónia entrega de prémios **TC e TG**  
14h00 – Fecho de meta **TC e TG**

## 4. – Categorias e prémios

- 4.1 – Os prémios são entregues no Complexo das Grutas de Mira de Aire nos horários referidos no ponto 3.5
- 4.2 – Escalões etários conforme ATRP e FPA

Limestone Ultra Trail (LUT)		
Escalões	Femininos	Masculinos
SUB 23	X	X
SENIORES	X	X
M 40	X	X
M 45	X	X
M 50	X	X
M 55	X	X
M 60	X	X

- Os escalões são definidos em função dos dados disponibilizados pelos atletas no ato da inscrição, e tendo como referência a idade que o participante terá a 31 outubro 2019 (norma ATRP E FPA).

### 4.3 – Prémios LUT

- 4.3.1 – Troféu para 3 primeiros da Geral Feminina e Geral Masculina.
- 4.3.2 – Troféu para as 3 primeiras equipas.
- 4.3.3 – Troféu para as 3 primeiras equipas em modo estafeta.
- 4.3.4 – Troféu para os 3 primeiros de cada escalão conforme o quadro do ponto 4.2
- 4.3.5 – Prémio especial para o participante mais idoso a completar a prova.
- 4.3.6 – Oferta inscrição na edição seguinte ao vencedor masculino e feminino (exceto estafetas)

- A classificação coletiva para o **LUT** determina-se com base na classificação geral absoluta (sem distinção de escalão ou sexo), somando os lugares dos **3 primeiros** classificados de cada equipa. As equipas vencedoras serão as que obtiverem a pontuação menor, através do cálculo anterior. Situações de empate serão resolvidas pela melhor classificação do último elemento dos 3 em causa.

## 4.4 – Prémios TC e TG

- 4.4.1 – Troféu para os 3 primeiros da Geral Feminina e Geral Masculina
- 4.4.2 – Troféu para os 3 primeiros de cada escalão conforme o quadro do ponto 4.2
- 4.4.3 – Troféu para as 3 primeiras equipas.
- 4.4.4 – Prémio especial para o participante mais idoso a completar a prova.
- 4.4.5 – Oferta inscrição na edição seguinte aos vencedores masculinos e femininos

- A classificação coletiva para o **TC** e **TG** determina-se com base na classificação geral absoluta (sem distinção de escalão ou sexo), somando os lugares dos **4 primeiros** classificados de cada equipa. As equipas vencedoras serão as que obtiverem a pontuação menor, através do cálculo anterior. Situações de empate serão resolvidas pela melhor classificação do último elemento dos 4 em causa.

## 4.5 – Caminhada Mira de Aire não tem prémios.

## 4.6 – Reclamações

- 4.6.1 – Qualquer reclamação só será aceite até 15 minutos após conclusão da prova e mediante o depósito de 50€.
- 4.6.2 – Será constituído uma comissão com o diretor prova, um representante do atleta e um dos atletas que tenha realizado a prova, que decidirão sobre a reclamação.

## 5. – Publicidade e direitos de imagem

Os participantes são livres de captar imagens e vídeos do evento com exceção no interior das Grutas onde prevalecem as regras do estabelecimento.

A organização, patrocinadores e parceiros que colaboram na realização das provas podem usar qualquer imagem da mesma.

## 6. – Responsabilidade Ambiental

Todos os espaços onde decorrerá este evento devem ser conservados e mantidos limpos e preservados para que no futuro todas as pessoas possam caminhar ou treinar nas mesmas condições anteriores ao evento.

Os participantes devem manter consigo qualquer lixo até ao PAC mais próximo onde existirão recipientes próprios para a recolha e separação dos mesmos a fim de serem reciclados.

## 7. – Apoio e Emergência

A organização dispõe de equipas de apoio, socorro e emergência para prestar cuidados aos participantes.

No dorsal estará impresso um número de emergência da organização.

A organização dispõe de pessoal médico em alguns locais que podem reter ou até mesmo retirar da prova o participante que não esteja em condições de prosseguir.

## 8. – Informações

### 8.1 – Como chegar

A1 Sul-Norte ou Norte-Sul seguir saída A23 Abrantes/Torres Nova/Castelo Branco, na A23 seguir para a N243 Alcanena/Minde direção Minde / Grutas. Em Minde seguir para Mira de Aire, à entrada de Mira de Aire seguir indicações Grutas/Piscinas/Polidesportivo.

A partir de Porto de Mós seguir direção Mira de Aire/Grutas pela N243, à saída de Mira de Aire seguir indicações Grutas/Piscinas/Polidesportivo.

### 8.2 – Onde ficar

Local	Contacto	Web	Morada	Email
Casa Aromas	244 449 144	<a href="http://www.casaaromas.com">www.casaaromas.com</a>	Largo Carlos Afonso 2480-032 Alvados - Porto de Mós	info@casaamoras.com
Cooking And Nature	244 447 000	<a href="http://www.cookinghotel.com">www.cookinghotel.com</a>	Rua Asseguia das Lages nº181 2480-032 Alvados – Porto de Mós	info@cookinghotel.com
Casa dos Matos	244 440 393	<a href="http://www.casadosmatos.com">www.casadosmatos.com</a>	Rua Dom fua Roupinho 2480-032 Alvados – Porto de Mós	geral@casadosmatos.com
Pousada da Juventude	244 441 202	<a href="http://www.pousadasjuventude.pt">www.pousadasjuventude.pt</a>	Rua Carreiro da Lebre Nº8 2480-032 Alvados – Porto de Mós	alvados@movijovem.pt

### 8.3 – Locais a Visitar

Calão Mirense, Capela Nossa Senhora da Boa Morte, Capela de S. Silvestre, Casa da Cultura, Centro de Exposições, Grutas de Mira de Aire, Igreja Nossa Senhora do Amparo, Jardim da Vila, Polje Mira – Minde, Ventas do Diabo.

Para mais informação visite esta [Hiperligação](#).

## 9. Casos Omissos

### APOIOS:



# LimeStone Ultra Trail



A direção de prova decidirá sobre qualquer caso omissivo.

Versão 1.1  
02-09-2019 22:31

## APOIOS:



MUNICÍPIO  
**PORTO  
MÓS**



gruta de mira de aire