

## Introdução

O Limestone Ultra Trail (LUT) é organizado pela Associação Porto de Mós a Correr e a Recorde Pessoal, promovido pelo Município de Porto de Mós, e em parceria com as Grutas de Mira de Aire, realizando-se no dia 22 julho 2023 na Localidade de Mira de Aire (complexo das Grutas de Mira de Aire).

Este evento é composto por 3 provas competitivas e 1 caminhada

**TC** – Trilhos do Cárstico – 30 km

**TG** – Trilhos das Grutas – 17 km

**TP** – Trilhos do Polje – 10km

**CAM** – Caminhada Polje – 10km

### 1. Condições de participação

#### 1.1 – Idade de participação nas diferentes provas

- 1.1.1 – Trilhos do Cárstico 30 km – Maiores de 18 anos
- 1.1.2 – Trilhos das Grutas 17 km e Trilhos do Polje 10 km – Maiores de 16 anos (com autorização do encarregado educação e aceitação de seguro)
- 1.1.3 – Caminhada Polje – Maiores de 8 anos (com autorização do encarregado educação e aceitação de seguro).

#### 1.2 – Inscrição regularizada

- 1.2.1 – A inscrição é feita 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.

#### 1.3 – 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 – Deverá 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 – Será ainda necessário ter capacidade de enfrentar as condições climatéricas adversas tais como calor extremo, vento, nevoeiro, noite, etc.

#### 1.4 – Dorsal/Peitoral

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

#### 1.5 – Regras de conduta desportiva

- 1.5.1 – Comportamento inadequado, agressão física ou o recurso a linguagem ofensiva será advertido com penalização, desqualificação ou expulsão.
- 1.5.2 – O Limestone Ultra Trail é organizado com total respeito pela natureza e promove acima de tudo o fair-play.
- 1.5.3 – É fundamental que o participante ajude qualquer pessoa em perigo e alerte o organizador.
- 1.5.4 – 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 – O Trilhos do Cárstico; O Trilhos das Grutas; O Trilho do Polje e a Caminhada são organizados pela Associação Porto de Mós a Correr e pela Recorde Pessoal, conta com a colaboração do Município de Porto de Mós e das Grutas de Mira de Aire além de outras entidades locais.

Será realizado no dia 22 julho 2023 independentemente das condições climatéricas, desde que o organizador entenda que não existe risco acrescido aos participantes e não exista impedimento decretado pela proteção civil.

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

O Trilhos do Cárstico terá 30Km de um percurso em linha, com partida em Serro Ventoso. Haverá transporte gratuito a partir de Mira D’Aire para a zona de partida.

### 2.2 – Programa / Horário

2.2.1 – **TC** – 17h30 no dia 22 de julho 2023.

2.2.2 – **TG** – 18h00 no dia 22 de julho 2023.

2.2.3 – **TP** – 18h30 no dia 22 de julho 2023

2.2.4 – **CAM** – 19h05 no dia 22 de julho 2023

### 2.3 – Distância / Altimetria

2.3.1 – **TC** – Trilhos do Cárstico 30 km

2.3.2 – **TG** – Trilhos das Grutas 17 km

2.3.3 – **TP** – Trilhos do Polje 10km

2.3.4 – **CAM** – Caminhada Polje 10km

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

Em breve disponível na página do evento [www.recordepessoal.pt](http://www.recordepessoal.pt)

### 2.5 – Tempos Limite

2.5.1 – **TC** – Tempo limite é de 5:30 horas.

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

2.5.3 – **TP** – Tempo limite é de 3:00horas.

- As barreiras horárias serão oportunamente divulgadas na página do evento [www.recordepessoal.pt](http://www.recordepessoal.pt).

### 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 (Postos de Abastecimento e Controlo).

### 2.7 – Marcações e controlos de passagem

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

2.7.2 – Nos PAC os atletas devem-se certificar que a sua passagem foi registada.

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.recordepessoal.pt](http://www.recordepessoal.pt) e no decorrer da prova com sinalética própria.

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

## 2.9 – Material Obrigatório

- **Penalização de 15 minutos** para quem não se fizer acompanhar de um ou mais itens do **material obrigatório mínimo (Telemóvel Funcional, manta Térmica, apito e frontal)”**

## 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 – 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.

## 2.12 – Seguros

O organizador contrata para o evento um seguro de responsabilidade civil e um seguro desportivo para o dia do evento. Condições a anunciar na página do evento [www.recordepessoal.pt](http://www.recordepessoal.pt). 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)
- 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 *	<b>TC</b>	<b>TG</b>	<b>TP</b>	<b>CAM</b>
4 dias ou 100 inscrições	16€	13€	9€	9€
De 1 junho a 16 julho 2023	20€	16€	12€	12€

\* Para atletas filiados na ADAL é efetuado o desconto de 1€.

### 3.2 – A Inscrição Inclui:

	<b>TC</b>	<b>TG</b>	<b>TP</b>	<b>CAM</b>
Reforço Final	x	x	x	x
Peitoral	x	x	x	x
Cronometragem	x	x	x	
Seguros	x	x	x	x
Abastecimentos	x	x	x	x
Prémio “Finalizador”	x	x	x	
Prémio presença	x	x	x	x

### 3.3 – Limite inscrições

- 3.3.1 – **TC** – 100 inscrições pagas.
- 3.3.2 – **TG** – 100 inscrições pagas.
- 3.3.3 – **TP** – 100 inscrições pagas.
- 3.3.4 – **CAM** – 100 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 devolvido 50% do valor da inscrição, após essa data, e até ao dia limite das inscrições, será devolvido 25% do valor da inscrição.
- 3.4.2 – Caso as Provas não se realizem por motivo imposto pela proteção civil, por exemplo risco máximo incêndio, será devolvido até 80% 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 22

- 15h00 – Abertura do secretariado (Complexo das Grutas de Mira de Aire)
- 16h15 – Início do transporte gratuito de atletas para o local de partida **TC** (Serro Ventoso).
- 17h15 – Controlo zero **TC**
- 17h30 – **Partida Trilhos do Cársico**
- 18h15 – Controlo zero **TG**
- 18h30 – **Partida Trilhos das Grutas**
- 18h45 – Controlo zero **TP**
- 19h00 – **Partida Trilhos do Pjole**
- 19h05 – **Partida Caminhada**
- 22h30 – Início da Cerimónia entrega prémios

## 4. – Categorias e prémios

- 4.1 – Os prémios serão entregues no Complexo das Grutas de Mira de Aire nos horários referidos no ponto 3.5
- 4.2 – Escalões etários

Escalões <b>TC</b>		
Escalões	Femininos	Masculinos
SUB 23	X	X
SENIORES	X	X
M 35	X	X
M 40	X	X
M 45	X	X
M 50	X	X
M 55	X	X
M 60	X	X
M 65	X	X

Escalões <b>TG</b>		
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 2023 (norma ATRP E FPA).

### 4.3 – Prémios TC e TG

- 4.3.1 – Troféu para os 3 primeiros da Geral Feminina e Geral Masculina.
- 4.3.2 – Troféu para as 3 primeiras equipas.
- 4.3.3 – Troféu para os 3 primeiros de cada escalão, conforme os quadros do ponto 4.2
- 4.3.4 – Prémio especial para o participante mais idoso a completar a prova.
- 4.3.5 – Oferta inscrição na edição seguinte ao vencedor masculino e feminino
- 4.3.6 A classificação coletiva (M/F) determina-se em dois passos:
  - primeiro, e com base na classificação geral absoluta (M/F) (sem distinção de escalão), somam-se os lugares dos três (3) primeiros classificados de cada equipa, três (3) primeiras classificadas, no caso das equipas femininas; seguidamente, ordenam-se as equipas (M/F) por ordem crescente de pontos obtidos na operação anterior, após o que se aplica a tabela de pontuação acima descrita para as equipas (tabela do regulamento do Circuito de Trail da ADAL). Em caso de empate, a situação será resolvida a favor da equipa que apresentar o 3º elemento melhor classificado.

### 4.4 - Prémios TP

- Troféu para os 3 primeiros da Geral Feminina e Geral Masculina.

### 4.5 Reclamações

- 4.5.1 – Qualquer reclamação só será aceite até 15 minutos após conclusão da prova e mediante o depósito de 50€.
- 4.5.2 – 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 peitoral 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

### 8.5 – 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.

### 8.6 – 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 fuaas 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 N.º8 2480-032 Alvados – Porto de Mós	alvados@movijovem.pt

### 8.7 – 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

A direção de prova decidirá sobre qualquer caso omissos.