



ULTRA TRILHOS DA GARDUNHA

REGULAMENTO

1 e 2 de maio de 2020



Índice

1. Condições de participação	3
1.1. Idade mínima de participação nas diferentes provas	3
1.2. Inscrição regularizada	3
1.3. Ajuda externa / Assistência pessoal	3
1.4. Colocação do peitoral	3
2. Prova	4
2.1. Apresentação das provas / Organização	4
2.2. Programa / Horário	4
2.3. Distância (categorização por distância) / altimetria (desníveis positivo e negativo acumulados) / Tempo máximo* / categorização de dificuldade ATRP	5
2.4. Mapa / Perfil Altimétrico / descrição do percurso	5
2.5. Barreiras horárias	6
2.6. Metodologia do controlo de tempos	6
2.7. Postos de controlo	6
2.8. Locais e tipo de abastecimento	7
2.9. Material obrigatório/ verificações de material	7
2.10. Penalizações	8
2.11. Seguro desportivo	9
3. Inscrições	9
3.1. Processo de inscrição	9
3.2. Distribuição de Vagas	9
3.3. Valores e períodos de inscrição	10
3.4. Condições de alteração de prova, cedência de inscrição e devolução do valor de inscrição	10
3.5. Material incluído com a inscrição	11
3.6. Secretariado	11
4. Prémios	11
4.1. Descrição dos Prémios	11
4.2. Categorias	12
5. Pontuação ITRA	12
6. Dormida em Piso Duro	12
7. Diretor de Prova	Error! Bookmark not defined.
8. Aceitação do Regulamento	13
9. Informações Adicionais	13
9.1. Como chegar	13
9.2. Onde ficar	14
9.3. Locais a visitar	15
9.4. Contactos	15

Com o apoio da Câmara Municipal de Castelo Branco e da J. de Freguesia de Louriçal do Campo, ABCansado Trail e a Associação do Bairro do Cansado de Castelo Branco vão realizar nos próximos dias 1 e 2 de maio de 2020 a 3ª edição do evento "UTG - Ultra Trilhos da Gardunha" doravante denominado "UTG".

1. Condições de participação

- O UTG é um evento de Trail Running, que decorrerá em Louriçal do Campo / Serra da Gardunha e integra quatro provas: Ultra Trilhos, Trilhos, Mini Trilhos e caminhada com 50, 25, 12 e 11 km respetivamente.

1.1. Idade mínima de participação nas diferentes provas

Provas	Idades Permitidas
Ultra Trilhos 50k	>=20 anos
Trilhos 25k	>= 18 anos
Mini Trilhos 12k	>=16 anos
Caminhada	>=12 anos

1.2. Inscrição regularizada

A inscrição no UTG 2020 implica compreender e aceitar sem reservas as regras e o regulamento da prova. Nomeadamente, é necessário:

- Efetuar corretamente a inscrição em: www.prozis.com/utg2019
- Os atletas devem proceder ao pagamento da respetiva taxa de inscrição, através da referência de Multibanco gerada automaticamente pela plataforma de inscrições.

1.3. Ajuda externa / Assistência pessoal

- Aos participantes nas provas Ultra Trilhos e Trilhos é permitido receber assistência pessoal apenas nos postos de abastecimento assinalados na tabela abaixo:

	Castelo Novo	Alpedrinha	Alcongosta	Souto da Casa	Casal da Serra
Ultra Trilhos 50k	X	X	X	X	X
Trilhos 25k	-	-	-	-	X

- É estritamente proibida toda a restante ajuda externa.

1.4. Colocação do peitoral

- O peitoral deve estar permanentemente visível durante toda a prova, ou seja, deve ser posicionado sobre a roupa, na zona do peito ou do abdómen.

- Somente os participantes com peitoral visível terão acesso aos postos de controlo/abastecimento.
- Os atletas cujo peitoral, não seja detetado pelos tapetes eletrónicos por responsabilidade do atleta, não poderão ser classificados.
- **Casos em que o peitoral pode não ser detetado:**
 - Peitoral protegido com saco de plástico
 - Peitoral tapado com roupa e não visível
 - Peitoral dobrado
 - Peitoral nas costas

2. Prova

2.1. Apresentação das provas / Organização

- ABCansado Trail e a Associação do Bairro do Cansado de Castelo Branco são as entidades organizadoras da 2ª edição do UTG, que decorrerá no dia 2 de maio de 2020 em Louriçal do Campo, Serra da Gardunha.
- Os percursos do UTG atravessam zonas dos concelhos de Castelo Branco e Fundão, passando nas freguesias de Louriçal do Campo, Castrelo Novo, Alpedrinha, Alcongosta, Souto da Casa e Casal da Serra.
- Todos os percursos iniciar-se-ão no dia 2 de maio de 2020 em Louriçal do Campo, no Largo Egas Moniz.
- A partida da prova Ultra Trilhos será dada às 8 horas;
- A partida da prova Trilhos e Mini Trilhos será dada às 9 horas;
- A partida da Caminhada será às 9:30 horas;
- Por motivos de força maior, os percursos e horários podem ter de ser alterados.

2.2. Programa / Horário

Quinta-feira, 31 de outubro 2020

Abertura de Inscrições: www.prozis.com/utg2019

Domingo, 19 de abril de 2020

23:59 Data limite das inscrições

Sexta-Feira, 1 de maio de 2020

18:00 às 23:00 - Secretariado [Forum Castelo Branco]

20:30 - Tertúlia – [Forum Castelo Branco]

21:30 - Briefing [Forum Castelo Branco]

Sábado, 2 de maio de 2020

6:00 às 09:30 - Secretariado [Largo Egas Moniz - Louriçal do Campo]

07:00 - Controlo "0" do Ultra Trilhos

08:00 - Partida do Ultra Trilhos

8:15 – Controlo “0” do Trilhos e Mini Trilhos

09:00 – Partida da Trilhos e Mini Trilhos

09:30 – Partida da Caminhada

16:00 - Cerimónia de entrega de Prémios

Nota: Por razões de força maior, os horários e locais poderão sofrer alterações.

2.3. Distância (categorização por distância) / altimetria (desníveis positivo e negativo acumulados) / Tempo máximo* / categorização de dificuldade ATRP

Provas	Distância	Desnível +	Desnível -	Tempo máximo
Ultra Trilhos	51.3 km	2960	2960	12h
Trilhos	25.300 km	1256	1256	6h
Mini Trilhos	11.900 km	415	415	4h
Caminhada	11km	415	415	-

2.4. Mapa / Perfil Altimétrico / descrição do percurso

Todos os percursos do UTG são circulares e compostos por estradas florestais, trilhos, caminhos romanos, levadas, ribeiras, zonas históricas, ruas de aldeias, etc. Grande parte dos percursos estão sinalizados como percursos de rotas pedestres. No entanto, os percursos não estão totalmente fechados, podendo os participantes encontrar pessoas / viaturas externas ao evento a circular num ou noutro sentido dos percursos da prova.

O atravessamento e circulação dos atletas em estradas / caminhos públicos deve merecer a máxima atenção e prudência por parte dos participantes.

Os tracks das provas serão disponibilizados, no entanto, prevalecerá a sinalização (fitas e placas) colocada no terreno.

2.5. Barreiras horárias

- As barreiras horárias são calculadas para permitir aos participantes alcançar a linha de meta no tempo limite, contabilizando as possíveis paragens (descanso, abastecimentos, etc.).
- Para serem autorizados a continuar em prova, os participantes devem chegar e sair do posto de controlo antes do seu encerramento, caso contrário, serão impedidos de prosseguir e serão desclassificados.
- Qualquer participante excluído da prova e que deseje continuar, só pode fazê-lo entregando o chip que acompanha o peitoral, prosseguindo à sua própria responsabilidade e em completa autonomia.
- Por razões de força maior (meteorológicas e/ou de segurança), à organização reserva-se o direito de alterar as barreiras horárias.
- Barreiras horárias e respetivos locais e distâncias na tabela abaixo:

	Posto de Controlo/Abastecimento		
	Souto da Casa	Casal da Serra	Louriçal do Campo
Ultra Trilhos	15h (7h de prova)	18h30 (10h30 de prova)	20h (12h de prova)
Trilhos	-	13h40 (4h40 de prova)	15h30 (6h30 de prova)

Nota: Os elementos da organização podem não permitir a continuação de qualquer atleta em prova se este não apresentar condições físicas e/ou psicológicas para prosseguir a prova em condições de segurança.

2.6. Metodologia do controlo de tempos

- Será utilizado um sistema eletrónico de controlo de tempos [MyLaps]. Nos postos de controlo existirão tapetes de cronometragem que registam a passagem dos atletas.
- O peitoral dos participantes integra um chip, o qual, possibilita o registo da passagem do atleta.
- Além do controlo eletrónico poderá haver em algumas zonas de controlo registo manual de passagem.

2.7. Postos de controlo

- Os postos de controlo são zonas obrigatórias de passagem e estão localizadas em locais mencionados pela organização. Em cada um destes controlos estará pelo menos um responsável da organização.
- Não passar nas zonas de controlo, leva à desclassificação do participante.
- Os abandonos devem ser feitos única e exclusivamente nos postos de controlo. Na eventualidade de um acidente ou lesão em que o participante esteja imobilizado e não consegue alcançar um posto de controlo, deve ativar a operação de salvamento, entrando em contacto com a organização.
- O número de contacto da organização, para efeitos de emergência, estará impresso no peitoral do participante e deverá ser igualmente gravado antecipadamente no seu telemóvel. Estes números estarão no dorsal e serão dados aos atletas

no Briefing.

- A organização reserva-se o direito de alterar a qualquer momento o percurso e a posição dos postos de controlo / abastecimento, sem aviso prévio. Em caso de condições climáticas adversas a partida pode ser atrasada no máximo três horas, período após o qual, a prova é cancelada. Não haverá direito a reembolso.

- Durante a prova, em caso de mau tempo, e por razões de segurança, a organização reserva-se o direito de modificar as barreiras horárias e, ou, de suspender, reduzir, neutralizar ou parar a prova. Não haverá direito a reembolso.

2.8. Locais e tipo de abastecimento

- A organização disponibilizará a todos os atletas abastecimentos líquidos e sólidos de forma a satisfazer todas as necessidades consoante a distância que vai percorrer.

- **Haverá em todos os abastecimentos, alimentos sólidos e líquidos.**

- Os alimentos sólidos existentes nos postos de abastecimento serão: batatas fritas, frutos secos, banana e laranja, bolos variados, gomas, barras energéticas prozis, presunto, queijo, pão, chocolate, etc.

- Os alimentos líquidos existentes nos postos de abastecimento serão: água, coca-cola e isotónico.

- Locais e distâncias dos abastecimentos na tabela abaixo:

	Castelo Novo	Alpedrinha	Alcongosta	Souto da Casa	Casa do Guarda	Antenas	Casal da Serra	Miradouro
Ultra Trilhos	11.02 km	17.55 km	22.45 km	30 km	-	39.97 km	46.84 km	-
Trilhos	-				8.35 km	14.18 km	20.83 km	-
Mini Trilhos	-						-	6.08 km
Caminhada	-						-	5.1 km

2.9. Material obrigatório/ verificações de material

- No **Controlo "0"** os participantes terão de apresentar o material obrigatório que irão transportar durante prova.

- Durante a competição, todos os participantes têm de se fazer acompanhar da totalidade do material obrigatório.

- Em qualquer momento durante a prova, elementos da organização podem solicitar a verificação do mesmo.

Material obrigatório	Ultra Trilhos	Trilhos	Mini Trilhos
Peitoral	X	X	X
Depósito de líquidos com capacidade mínima de 0,5L	X	X	-
Copo (a organização não cederá copos nos abastecimentos)	X	X	X
Manta de sobrevivência	X	X	X
Casaco impermeável ou corta-vento	X	X	X
Apito	X	X	X
Telemóvel operacional	X	X	X
Frontal	X	-	-

Material Recomendado
Bastões
Boné
Protetor solar
Calças impermeáveis
Depósito de líquidos com capacidade de 1l

- Em função das condições atmosféricas, poderá ser adicionado ou retirado equipamento obrigatório.

2.10. Penalizações

- Os responsáveis presentes nas zonas de controlo poderão a qualquer momento da prova aplicar as seguintes regras:

INFRAÇÃO	SANÇÃO A APLICAR
Não prestar assistência a um participante que esteja a necessitar de ajuda	Desclassificação
Partilhar o peitoral com outra pessoa, durante parte ou na totalidade do percurso	Desclassificação
Utilizar caminhos que não os sinalizados para a prova, atalhando intencionalmente o percurso	Desclassificação
Utilizar transporte não autorizado (boleia)	Desclassificação
Retirar sinalização do percurso	Desclassificação
Desobedecer às medidas de segurança indicadas pela organização e entidades associadas	Desclassificação
Ausência do material obrigatório e/ou recusa da sua apresentação, se solicitado pela organização	Desclassificação
Exceder o tempo limite de controlo nos postos de controlo com barreira horária	Desclassificação

Falhar um ou mais postos de controlo	Desclassificação
Perda do Chip	Desclassificação
Atirar lixo para o chão e/ou danificar o meio envolvente	Desclassificação
Receber ajuda externa fora das áreas definidas pela organização	Penalização de 1 hora
Fazer-se acompanhar por pessoas não acreditadas pela organização, exceto nas áreas definidas pela organização	Penalização de 1 hora
Peitoral não visível ou afixado em local não visível	Penalização de 15 minutos

2.11. Seguro desportivo

A entidade seguradora é a ALLIANZ.

Em todas as participações efetuadas à seguradora, os atletas sinistrados deverão apresentar o nome da entidade organizadora do evento, o número da apólice, data e hora da ocorrência.

O sinistrado deve de imediato dar conhecimento à entidade organizadora através do mail: abcansadotrail@gmail.com.

IMPORTANTE

- A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro;
- O seguro não tem franquia;
- Coberturas do Seguro de Acidente Pessoais:
 - Morte e invalidez por Acidente: 27.940,28 €;
 - Despesas de Tratamento por Acidente: 4.469,93 €;
 - Morte Simultânea da pessoa segura e conjugue: 15.000,00€
 - Despesas de Funeral: 5.000,00 €
 - Despesas c/operações de salvamento, busca, transporte do Sinistrado: 1.000,00€

Nº da apólice deve ser solicitada à organização

3. Inscrições

3.1. Processo de inscrição

- Somente as inscrições feitas na plataforma de inscrições serão aceites: www.prozis.com/utg2019
- Cada participante deve preencher o formulário de inscrição e pagar o valor da mesma no prazo estipulado;
- O participante após a inscrição, recebe por mail, uma referência Multibanco para proceder ao pagamento;
- Não é necessário o envio do comprovativo de pagamento.
- Após confirmação do pagamento, o nome do atleta vigorará na lista de inscritos.
- Qualquer esclarecimento adicional deverá ser solicitado por e-mail para: abcansadotrail@gmail.com

3.2. Distribuição de Vagas

Ultra Trilhos	Trilhos	Mini Trilhos	Caminhada
300	500	200	200

3.3. Valores e períodos de inscrição

- O período de inscrições decorrerá entre 31 de outubro de 2020 e 21 de abril de 2020
- As taxas de inscrição são as seguintes:

	31/11/2019 a 31/01/2020	01/02/2020 a 15/03/2020	16/04/2020 a 19/04/2020
Ultra Trilhos	25 €	30 €	35 €
Trilhos	20 €	22 €	25 €
Mini Trilhos	17 €	20 €	22 €
Caminhada	15 €	15 €	15 €

- Almoço incluído no valor da inscrição

3.4. Condições de alteração de prova, cedência de inscrição e devolução do valor de inscrição

- Após o dia 19 de abril de 2020, não são permitidas alterações.
 - Só é permitida a alteração de inscrição de prova, sempre que houver disponibilidade de lugares. Esta alteração só poderá ser feita até ao dia 19 de abril de 2020.
 - Caso a alteração seja para uma prova com valor de taxa de inscrição superior, haverá lugar ao pagamento do diferencial, nos valores em vigor à data da alteração. Se for para uma prova com valor de taxa de inscrição inferior, não haverá lugar à devolução do diferencial.
 - O cancelamento ou a cedência de inscrição deve ser solicitado por e-mail, utilizando para o efeito o endereço: abcansadotrail@gmail.com.
- Nesta última situação, o atleta deverá enviar para a organização um atestado médico, que comprove o impedimento por doença.
- Não serão aceites cancelamentos por telefone.

3.5. Material incluído com a inscrição

- Peitoral personalizado c/ chip integrado.
- T-shirt
- Prémio de finalista (apenas para quem finalize a respetiva prova dentro do tempo limite);
- Massagem na zona da meta.
- Abastecimentos durante e após a prova
- Duche
- Almoço
- Dormida em solo duro
- Lembranças
- Seguros de Acidentes pessoais
- IVA à taxa legal em vigor

3.6. Secretariado

O Secretariado da prova funcionará no Fórum Castelo Branco (sexta-feira 3 de maio) e no Largo Egas Moniz (sábado 4 de maio), nos seguintes horários:

Fórum Castelo Branco	Sexta-Feira 1 de maio de 2020	18h às 23h
Largo Egas Moniz – Louriçal do Campo	Sábado 2 de maio de 2020	06h às 09h30

- Para o levantamento do peitoral os participantes têm de obrigatoriamente apresentar o **Cartão de cidadão**

Nota importante: **APENAS SE ENTREGA O DORSAL AO PRÓPRIO ATLETA**, apresentando o seu cartão de cidadão.

4. Prémios

4.1. Descrição dos Prémios

- O apuramento da classificação por equipas será efetuado com base nas três melhores classificações dos respetivos atletas.

Ultra Trilhos	Masculinos	Femininos
Geral	Troféu aos 3 primeiros	Troféu às 3 primeiras
Todos os escalões	Troféu aos 3 primeiros	Troféu às 3 primeiras
Coletiva	Troféu às 3 primeiras equipas (mistas)	
Trilhos	Masculinos	Femininos
Geral	Troféu aos 3 primeiros	Troféus às 3 primeiras
Todos os escalões	Troféus aos 3 primeiros	Troféus às 3 primeiras
Coletiva	Troféu às 3 primeiras equipas (mistas)	
Mini Trilhos	Masculinos	Femininos

Geral	Troféu aos 3 primeiros	Troféu às 3 primeiras
Todos os escalões	Troféu aos 3 primeiros	Troféu às 3 primeiras
Coletiva	Troféu às 3 primeiras equipas (mistas)	
Prémio Surpresa para a equipa mais numerosa no conjunto das 4 provas		

4.2. Categorias

- As categorias etárias serão definidas automaticamente em função dos dados disponibilizados pelos participantes no ato da inscrição, e tendo como referência a idade que o atleta terá a 31 de outubro de 2020.

- Juvenil M/F – 16 e 17 anos [Mini Trilhos 12k]
- Júnior M/F – entre 18 e 19 anos [Mini Trilhos 12k e Trilhos 25k]
- Sub-23 M/F – entre 20 e 22 anos
- Seniores M/F – entre 23 e 39 anos
- Veteranos M40/F40 – entre 40 e 44 anos
- Veteranos. M45/F45 – entre 45 e 49 anos
- Veteranos. M50/F50 – entre 50 e 54 anos
- Veteranos. M55/F55 – entre 55 e 59 anos
- Veteranos. M60/F60 – a partir dos 60 anos
- Paratleta M/F

5. Pontuação ITRA

- A prova Ultra Trilhos pontua com 3 pontos ITRA;
- A prova Trilhos pontua com 1 ponto ITRA;
- A pontuação ITRA, conta para as seguintes prova:

Ultra Trail du Mont Blanc

Lavaredo

X-Alpine

6. Dormida em Piso Duro

- A organização disponibiliza nas noites de 1 e 2 de maio na antiga escola primária de Louriçal do Campo para os atletas poderem pernoitar.

- Localização: <https://goo.gl/maps/K2GhwnfKDMF2>

7. Aceitação do Regulamento

- A organização tem legitimidade para, por razões de segurança dos atletas, adiar ou cancelar a prova e modificar o presente regulamento.

- Todos os participantes, pelo facto de efetuarem a sua inscrição no UTG, aceitam o presente Regulamento.

8. Informações Adicionais

8.1. Como chegar

Fórum Castelo Branco (secretariado na sexta-feira 1 de maio)

Localização: <https://goo.gl/maps/NCDBRwfVSL52>

Coordenadas: 39°48'30.13"N, 7°30'53.24"W

Junto ao McDonalds

Louriçal do Campo – Largo Egas Moniz (secretariado e meta a 2 de maio)

Localização: <https://goo.gl/maps/4bLXKy6KqVx>

Coordenadas: 40° 02'35.71"N, 7°30'30.93"W

Hipótese 1: Vindo pela A23, sair na saída que indica Lardosa. Na Rotunda, 3ª saída, seguir as indicações de Louriçal do Campo.

Hipótese 2: Vindo de Oeste pela estrada nacional 18, depois da rotunda de Lardosa, 3ª saída, seguir 1km e virar à esquerda no cruzamento.

Hipótese 2: Vindo de Este pela estrada nacional 18, depois da rotunda de Soalheira, 2ª saída, seguir 3km e virar à direita no cruzamento.

Balneários


Haverá 3 balneários Masculinos e Femininos disponíveis.

- Pavilhão de São Fiel
- Piscinas de Louriçal do Campo
- Centro de Animação Social e Cultural de Louriçal do Campo (a 500m da meta)

Dormida em Solo Duro

- Escola Primária: Localização: <https://goo.gl/maps/UN941CuxSjs>
 - Coordenadas: 40° 2'48.25"N, 7°30'37.18"W
- Pavilhão de São Fiel: Localização: <https://goo.gl/maps/UNbNyB4cY5R2>
 - Coordenadas: 40° 2'35.51"N, 7°30'7.54"W

8.2. Onde ficar

 <p>BY WYNDHAM</p> <p>OWN THE CITY</p>	<p>Morada Rua da Piscina s/n, 6000-776 Castelo Branco</p> <p>GPS 39.826304 [W], -7.498609[W]</p> <p>Telef (351) 272 349 280</p> <p>Fax (351) 272 329 759</p> <p>Email tryp.colina.castelo@meliaportugal.com</p> <ul style="list-style-type: none">- Quarto individual: €65,00/noite- Quarto duplo: €75,00/noite- Quarto triplo: €85.00/noite <p>Preços incluem taxas, pequeno-almoço buffet, piscina interior aquecida, jacúzi, sauna, banho turco, estacionamento privativo e internet wireless grátis.</p> <p>O participante deve mencionar que irá participar no evento no ato da reserva.</p>
--	--

	<p>Morada Rua vasco da Gama, 6230-375 Fundão</p> <p>Telef (351) 275 779 930</p> <p>Fax (351) 275 751 809</p> <p>Email hotel@hotelsamasafundao.com</p> <p>O participante deve mencionar que irá participar no evento no ato da reserva.</p>
	<p>Morada Rua dos Prazeres nº 20, 6000-209 Castelo Branco</p> <p>GPS 39° 49' 33'' N 7°29'26'' W</p> <p>Telef / Telem (351) 272 341 720 / 962 431 456</p> <p>Fax (351) 272 341 720</p> <p>Email reservas@imperiodorei.pt</p> <p>Facebook www.facebook.com/imperiodoreich</p> <ul style="list-style-type: none">- Quarto Single: €30,00/noite (alojamento e pequeno-almoço)- Quarto Duplo: €48,00/noite (alojamento e pequeno-almoço)- Quarto Triplo: €69,00/noite (alojamento e pequeno-almoço)- Quarto Quádruplo: €80,00/noite (alojamento e pequeno-almoço) <p>Preços incluem taxas, pequeno-almoço e internet wireless grátis nos quartos e zonas públicas.</p> <p>O participante deve mencionar que irá participar no evento no ato da reserva.</p>

8.3. Locais a visitar

<http://www.cm-castelobranco.pt/visitante/>
<http://www.cm-castelobranco.pt/visitante/lazer-para-todos/>

8.4. Contactos

E-mail: abcansadotrail@gmail.com
Outras informações: <https://www.ultratrailgardunha.com/>