ULTRA TRILHOS DA GARDUNHA

# REGULAMENTO

**7 e 8 de Outubro de 2022**

A.B.CANSADO TRAIL

ASSOCIAÇÃO DO BAIRRO DO CANSADO

CÂMARA MUNICIPAL CASTELO BRANCO

LOURIÇAL DO CAMPO

Freguesia de Castelo Branco

CASTELO NOVO

ALPEDRINHA

ALCONGOSTA

SOUTO DA CASA

S. VICENTE DA BEIRA

# 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 ..... **Erro! Marcador não definido.**
6. Dormida em Piso Duro ..... 12
7. Diretor de Prova ..... **Erro! Marcador não definido.**
8. Aceitação do Regulamento ..... 12
9. Informações Adicionais ..... 12
9.1. Como chegar ..... 13
9.2. Onde ficar ..... **Erro! Marcador não definido.**
9.3. Locais a visitar ..... **Erro! Marcador não definido.**
9.4. Contactos ..... **Erro! Marcador não definido.**

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 7 e 8 de Outubro de 2022 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 2022 implica compreender e aceitar sem reservas as regras e o regulamento da prova. Nomeadamente, é necessário:

- Efetuar corretamente a inscrição em Lap2go.com
- 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 3ª edição do UTG, que decorrerá no dia 8 de Maio de 2022 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, Castelo Novo, Alpedrinha, Alcongosta, Souto da Casa e Casal da Serra.

· Todos os percursos iniciar-se-ão no dia 8 de Outubro de 2022 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

**Terça-feira, 2 de Abril de 2022**

Abertura de Inscrições: https://lap2go.com

**Domingo, 11 de Setembro de 2022**

23:59 Data limite das inscrições

**Sexta-Feira, 7 de Outubro de 2022**

18:00 às 23:00 - Secretariado [Fórum Castelo Branco]
21:30 - Briefing [Fórum Castelo Branco]

**Sábado, 8 de Outubro de 2022**

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. 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 climatéricas 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, 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: ultra.trilhos.gardunha@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: 28.158,56 €;
  - Despesas de Funeral: 2.252,69 €;
  - Invalidez permanente absoluta: 28 158,56€
  - Invalidez permanente parcial: 28. 158,56 €, ponderando pelo grau de incapacidade fixado
  - Despesas de tratamento e repatriamento: 4. 505,37€

**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: Lap2go.com
- 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: ultra.trilhos.gardunha@gmail.com

### 3.2. Distribuição de Vagas

| Ultra Trilhos | Trilhos | Mini Trilhos | Caminhada |
|---|---|---|---|
| 250 | 400 | 200 | 200 |

**3.3. Valores e períodos de inscrição**

- O período de inscrições decorrerá entre 1 de Março de 2022 e 11 de Setembro de 2022

- As taxas de inscrição são as seguintes:

| | 02/04/2022 a 02/07/2022 | 03/07/2022 a 11/09/2022 |
|---|---|---|
| **Ultra Trilhos** | 30 € | 35 € |
| **Trilhos** | 22 € | 25 € |
| **Mini Trilhos** | 20 € | 22 € |
| **Caminhada** | 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 11 de Setembro de 2022, 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 11 de Setembro de 2022.

- 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: ultra.trilhos.gardunha@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 a 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 7 de Outubro) e no Largo Egas Moniz (sábado 8 de Outubro), nos seguintes horários:

| | | |
|---|---|---|
| Fórum Castelo Branco | Sexta-Feira 7 de Outubro de 2022 | 18h às 23h |
| Largo Egas Moniz – Louriçal do Campo | Sábado 8 de Outubro de 2022 | 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

## 5. Dormida em Piso Duro

- A organização disponibiliza nas noites de 7 e 8 de Outubro na antiga escola primária de Louriçal do Campo para os atletas poderem pernoitar.

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

## 6. 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.

## 7. Informações Adicionais

### 7.1. Como chegar

**Fórum Castelo Branco (secretariado na sexta-feira 7 de Outubro)**

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 8 de Outubro)**

Localização: https://goo.gl/maps/4bLXKy6KqVx
Coordenadas: 40° 02'35.71"N, 7°30'30.93"O
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