



UTDP

ULTRA TRAIL DOURO-PAIVA®

GUIA DO ATLETA *ATHLETE'S GUIDE*

Índice

index



Ultra Trail Douro-Paiva – PT	3	Material Obrigatório – PT	21
Ultra Trail Douro-Paiva – EN	5	Required Material – EN	23
Cinfães	6	Sinalização – Pt	
Como Chegar?	8	Signaling – EN	24
How To Get There?	8	Patrocinadores	26
Estacionamento/Parking	10	Sponsors	26
Percursos/Tracks	12	Media Partners	33
Programa – PT	18	Associativismo	34
Fita Do Tempo Estimado – PT	19	Restaurantes Parceiros	35
Estimated Time Tape – EN	19	Restaurants	35

O **Ultra Douro-Paiva®** é uma das provas que integra o circuito de Skyrunning de Portugal, promovido pela Federação de Campismo e Montanha de Portugal, e que será contabilizada para o **Tala de Portugal Sky (40 km)**, **Taça de Portugal Ultra (68 km)** e **Troféu Clubes (40 km e 68 km)**. Além disso, pontuará para a mítica prova Ultra Trail Mont Blanc: o **UTDP@ULTRA 68 km atribuirá 4 pontos**, a conclusão do **UTDP@LONGO 40 Km atribuirá 2 pontos**, e o **UTDP@SOFT RUN 21 km, 1 ponto**.

Todas as provas do circuito UTDP são circulares, começando e terminando no centro da Vila de Cinfães. Os atletas que realizarem o UTDP@ULTRA terão a oportunidade de subir à magnífica Serra de Montemuro, onde a paisagem sobre as serras vizinhas, nomeadamente a Serra da Freita, a Serra do Marão e a Serra da Estrela, é deslumbrante.

A nossa ambição, tal como nas edições anteriores, é proporcionar-vos experiências e momentos inesquecíveis, desejando que os vivenciem nas melhores condições possíveis.

Por isso, nesta IV Edição do UTDP, vamos surpreender-vos com a inclusão de novos trilhos em alguns dos percursos, com mais sombra, e com passagem por maravilhosas lagoas, ajudando de alguma forma, pela possibilidade de nelas se refrescarem, a suportar o calor intenso que se costuma fazer sentir na altura do ano em que se realiza a prova.

Os atletas que participarem no UTDP@SOFT RUN 21 km, junto com os das distâncias mais longas, encontrarão um trilho novo e fascinante, desde Covelas até à Pelisqueira. Comparando com as edições anteriores, evita-se assim estrada de alcatrão que liga estas duas localidades de Covelas à Pelisqueira, onde normalmente se iniciavam os trilhos dentro do Rio Bestança. Portanto, serão muitos mais quilómetros junto do rio (mais de 15 km de trilhos verdadeiramente puros), a percorrer com muita adrenalina, muita frescura e muita alegria à mistura.

Esta edição ficará marcada pelas novidades que introduzimos nos percursos.

Esperamos que sejam do vosso agrado, e sobretudo, que se divirtam!

Muito, muito OBRIGADO por confiarem em nós!

PT





The **Ultra Douro-Paiva®** is a competition that integrates the **Portugal Skyrunning circuit**, promoted by the **Mountain and Camping Federation of Portugal**, and that will score to the **Portugal Sky Cup (40 km)**, **Portugal Ultra Cup (68 km)** and **Trophy Clubs (40 km and 68 km)**. It will also score for the legendary **UltraTrail Mont Blanc race: the UTDP@ULTRA 68 km will award with 4 points, ending the UTDP@LONGO 40 Km will award with 2 points, and the UTDP@SOFT RUN 21 km, with 1 point.**

All UTDP rails are circular, as they start and end at Cinfães` Village Center. UTDP@ULTRA athletes will have the opportunity to climb to the magnificent Montemuro Mountain, and appreciate the stunning views of the surrounding mountains, namely Serra da Freita, Serra do Marão and Serra da Estrela.

As in previous editions, we want you to spend unforgettable experiences and special moments, ensuring you the best possible conditions for that.

In this IV UTDP Edition, you will be surprised with the inclusion of new tracks, more shade, and wonderful lagoons to refresh you in. We hope this may help to withstand the high temperatures that probably will be.

Athletes participating in UTDP@SOFT RUN 21 km, and those of the longest distances, will find a new and fascinating trail, from Covelas to Pelisqueira. Compared to previous editions, we avoided the tar road connecting Covelas with Pelisqueira (where rails inside Bestança River were used to start). By that, we got more miles by the river (more than 15 km of truly pure trails), that will bring you up with a lot adrenaline, much freshness and a lot of fun.

This edition will certainly be marked by the surprises we prepared specially for you.

We hope you enjoy it, and specially, that you may have fun!

Thank you very much for trusting us!

EN



Serra de Montemuro

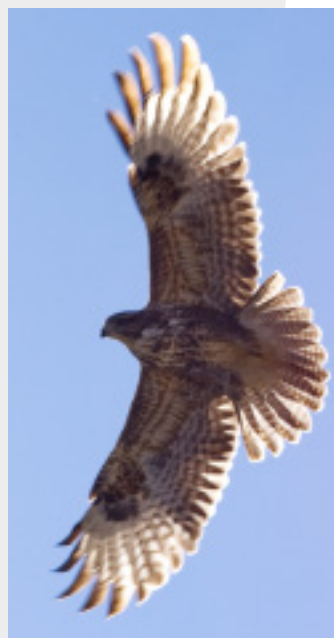
A Serra de Montemuro é a oitava maior elevação de Portugal Continental, com 1382 metros de altitude. Situa-se nos concelhos de Arouca (distrito de Aveiro), Cinfães, Resende e Castro Daire e Lamego (distrito de Viseu) e entre as regiões do Douro Litoral e da Beira Alta.

A altitude média é de 838 metros. Está compreendida entre o rio Douro, a Norte e o rio Paiva, a sul, confina com

a cidade de Lamego. O ponto mais alto da serra é denominado por Talegre ou Talefe, a 1381 metros de altitude. Toda a serra tem bastante relevo e é íngreme praticamente de todos os lados. A serra é povoada até cerca dos 1100 metros de altitude, as aldeias encontram-se espalhadas por toda a serra, mas quase sempre perto de cursos de água, como o rio Bestança que a divide na direcção Sul-Norte.

Fauna e flora

A Serra de Montemuro, faz parte da 1.ª fase da lista nacional de sítios da rede natura 2000. Está classificada como BIÓTOPO CORINE, com designação de Serra do Montemuro/Bigorne. Na descrição que o Instituto da Conservação da Natureza e da Biodiversidade (ICNB) faz, destaca-se a grande biodiversidade, resultado do bom estado de conservação dos vários tipos de habitat que aí se encontram representados – alguns deles de considerável valor conservacionista, como as turfeiras activas (habitat prioritário-) e mais concretamente a vasta comunidade de vertebrados, da qual fazem parte inúmeras espécies com estatuto de ameaça, como, por exemplo, o lobo (*Canis lupus*). De acordo com Censo Nacional de Lobo 2002-2003, a Serra de Montemuro é um dos últimos refúgios desta espécie a sul do Douro. A escassez de presas naturais e domésticas, assim como



a pressão exercida pela construção de Parques Eólicos (abertura de acessos e aumento a perturbação humana), constituem os principais factores de ameaça. Existem praticamente em toda a serra, diversas espécies de aves, como por exemplo: as perdizes (*Alectoris rufa*), galinholas (*Scolopax rusticola*), águia de asa redonda (*Buteo buteo*), pombo-trocaz (*Columba palumbus*), melro preto (*Turdus merula*), mocho-de-orelhas (*Otus scops*), tentilhão comum (*Fringilla coelebs*), estorninho preto (*Sturnus unicolor*), rouxinol comum (*Luscinia megarhynchos*), mas para além destas aves existem muitas outras, mas estas são as que mais se vêm, e são as mais comuns na serra. Em toda a serra são comuns mamíferos, como os musaranhos (*Crocidura sp.*), a toupeira (*Talpa occidentalis*), o coelho-europeu (*Oryctolagus cuniculus*), a fuinha (*Martes foina*), a lebre (*Lepus granatensis*) e a raposa (*Vulpes vulpes*), javali (*Sus scrofa*), doninha (*Mustela nivalis*), texugo (*Meles meles*). Ao javali, são organizadas caçadas, mas pelo que consta são ilegais. Na serra existe também a ameaçada víbora cornuda (*Vipera latastei*), que é umas das duas únicas cobras venenosas perigosas que ocorrem em Portugal (a outra é a víbora-de-seoane). O seu veneno pode ser fatal em crianças, idosos ou pessoas debilitadas. Num adulto saudável a mordedura é muito dolorosa, mas em geral não é fatal. Ainda existem os caçadores de víboras, que ilegalmente capturam espécimes dos quais aproveitam apenas a cabeça. Esta situação tem contribuído para piorar a sua situação no nosso país (actualmente é uma espécie com estatuto de ameaça vulnerável).

A flora de toda a Serra de Montemuro é bastante rica. Nas encostas da serra, mas praticamente no fundo da serra predominam as plantações de pinheiro (*Pinus pinaster*), acompanhado do carvalho-roble ou carvalho-alvarinho (*Quercus robur*) e o castanheiro (*Castanea sativa*), sendo que este último nunca aparece acima dos 1.000 metros. Nas margens dos ribeiros predominam o amieiro (*Alnus glutinosa*), o salgueiro (*Salix spp.*), a borrazeira branca (*Salix salvofolia*), a borrazeira preta (*salix atrocineria*) e o freixo (*Fraxinus angustifolia*). Na "Crista da Serra", acima dos 1000 metros, encontra-se uma vegetação arbustiva, onde predominam o tojo (*Ulex spp*) e as urzes, como a urze vermelha (*Erica australis*), a urze branca (*Erica arborea*), a queiró (*Erica umbellata*), sargaço branco (*Cistus psilosepalus*), a giesta branca ou giestas das serras (*Cytisus multiflorus*), e os fetos (*Asplenium spp.*). A carqueja (*Pterospartum tridentatum*), encontra-se por toda a serra, mas é mais frequente no lado Sul onde chega a ocupar grandes espaços. Existe uma espécie pouco vulgar nesta região, que é o piorno bravo (*Echinopartum lusitanicum*), é uma espécie vulnerável, encontra-se a 1317 metros de altitude, na parte sul da Serra, e encontra-se ainda a 1370 metros. Esta espécie floresce no início do mês de Junho. As espécies arbóreas variam consoante a formação geológica, como por exemplo, o azevinho (*Ilex aquifolium*), que é uma espécie rara e protegida, o amieiro e o salgueiro.



Alexandre de Serpa Pinto

Alexandre Alberto da Rocha de Serpa Pinto, 1.º Visconde de Serpa Pinto (Cinfães, Tendais, Quinta das Poldras, 20 de Abril de 1846 — Lisboa, 28 de Dezembro de 1900), foi um militar, explorador e administrador colonial português.

Biografia

Nasceu na freguesia e paróquia de Tendais, casa e quinta das Poldras, concelho de Cinfães, no dia 20 de Abril de 1846, filho do Miguelista José da Rocha Miranda de Figueiredo, médico, e de sua mulher D. Carlota Cacilda de Serpa Pinto – sendo neto homónimo, pelo lado materno, do famoso liberal, militar e político, Alexandre Alberto de Serpa Pinto (fal. 1839).

Ingressou no Colégio Militar com dez anos e aos dezassete tornou-se no seu primeiro Comandante de Batalhão aluno.

Serpa Pinto viajou pela primeira vez até à África oriental em 1869 numa expedição ao rio Zambeze. Integrava uma coluna de quase mercenários, cujo objectivo conhecido era o de enfrentar as milícias do Bonga, que já infligira nas tropas portuguesas várias e humilhantes derrotas. Mas Serpa Pinto integra a coluna como técnico, avaliando a rede hidrográfica e a topografia local, pelo que podemos inferir ou suspeitar dos intuítos não apenas bélicos, mas de interesse estratégico no reconhecimento e posterior controle da região.

Em 1877, Serpa Pinto é nomeado por Decreto de 11 de Maio do mesmo ano, para participar numa expedição científica à África Central da qual também faziam parte os oficiais da marinha Hermenegildo Capelo e Roberto Ivens. Segundo o decreto foram nomeados «para comporem e dirigirem a expedição que há-de explorar, no interesse da ciência e da civilização», os territórios compreendidos entre as províncias de Angola e Moçambique, e estudar as relações entre as bacias hidrográficas do Zaire e do Zambeze... » Este objectivo constituía uma vitória de José Júlio Rodrigues sobre Luciano Cordeiro dado que este último tinha lutado por uma travessia de costa a costa, passando pela região dos grandes lagos da África Central. Feito o trajecto Benguela-Bié, divergências entre Serpa Pinto e Brito Capelo levam a expedição a dividir-se, com Serpa Pinto, por sua iniciativa a tentar a travessia até Moçambique. Na

verdade, Luciano Cordeiro que nunca se tinha conformado com o facto da expedição não ser de costa a costa, veio a encontrar em Serpa Pinto um irmão do mesmo sonho, já que Serpa Pinto sonhava desde longa data com uma empresa grandiosa em África. Desde o princípio da viagem Serpa Pinto tenta desviar os objectivos da expedição. Capelo e Ivens recusam-se ao que consideram ser “os desvarios de Serpa Pinto” e cognominando-o de falsário participam a separação. Serpa Pinto acabou por falhar o seu objectivo, pois não o conseguiu como pretendia, atingir qualquer ponto da costa moçambicana, como foi sua declarada intenção. Chegou, no entanto, a Pretória, posteriormente a Durban. Brito Capelo e Roberto Ivens mantiveram-se fiéis ao projecto inicial concentrando as atenções na missão para que haviam sido nomeados, ou seja nas relações entre as bacias hidrográficas do Zaire e do Zambeze. Mais tarde, Capelo e Ivens explicaram que não tinham “o direito de divagar nos sertões, por onde quiséssemos, dirigindo o nosso itinerário para leste ou norte”.

A expedição de Serpa Pinto tinha como objectivo fazer o reconhecimento do território e efectuar o mapeamento do interior do continente africano, para preparar a entrada de Portugal na discussão pela ocupação dos territórios africanos que até então apenas utilizara como entrepostos comerciais ou destino de degredados. A «ocupação efectiva», sobre a ocupação histórica, determinada pelas actas da Conferência de Berlim (1884-1885) obrigou o Estado Português a agir no sentido de reclamar para si uma vasta região do continente africano que uniria as províncias de Angola e Moçambique (então embrionárias) através do chamado “mapa cor-de-rosa”; esta intenção falhou após o ultimato britânico de 1890, o «incidente Serpa Pinto», já que nela interveio o explorador, ao arrear as bandeiras inglesas, num espaço cobiçado e monitorizado pela rede de espionagem do Reino Unido, junto ao lago do Niassa.

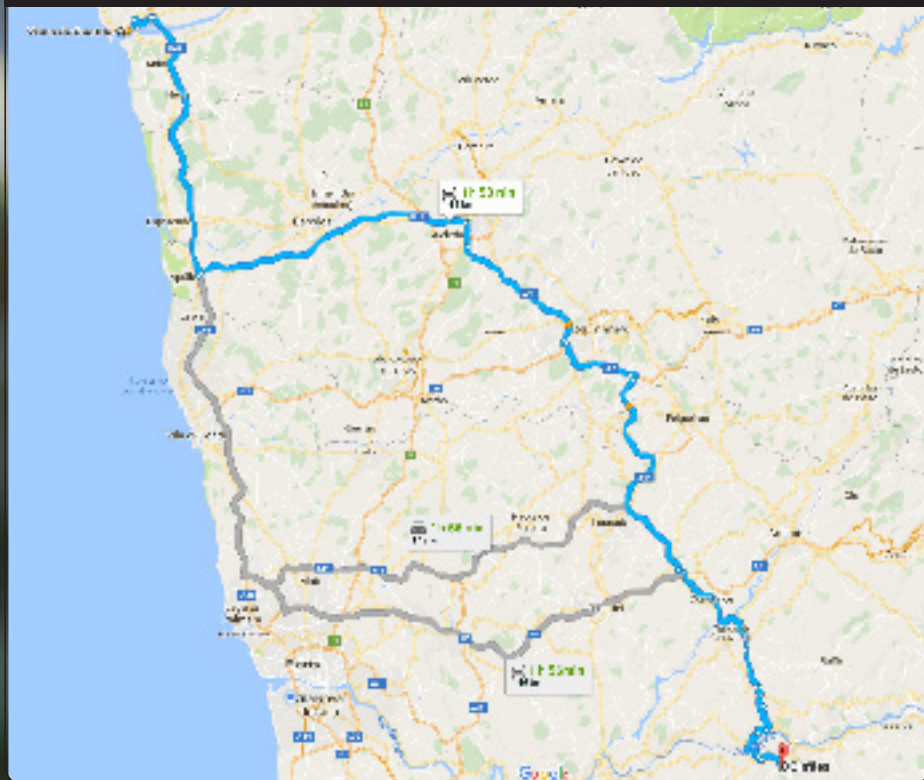
A aventura de Serpa Pinto, travessia solitária e arriscada, moldou a imagem de um homem intrépido que concedeu ao militar uma aura de heroicidade necessária às liturgias cívicas e às celebrações dos feitos passados, quando Portugal atravessava uma grave crise política e moral. Nesse sentido a sua figura foi explorada como o novo herói, das novas descobertas que já não passavam por sulcar os mares, mas a de rasgar as selvas e savanas de África, como forma de manutenção do prestígio internacional na arena diplomática europeia.

(...)

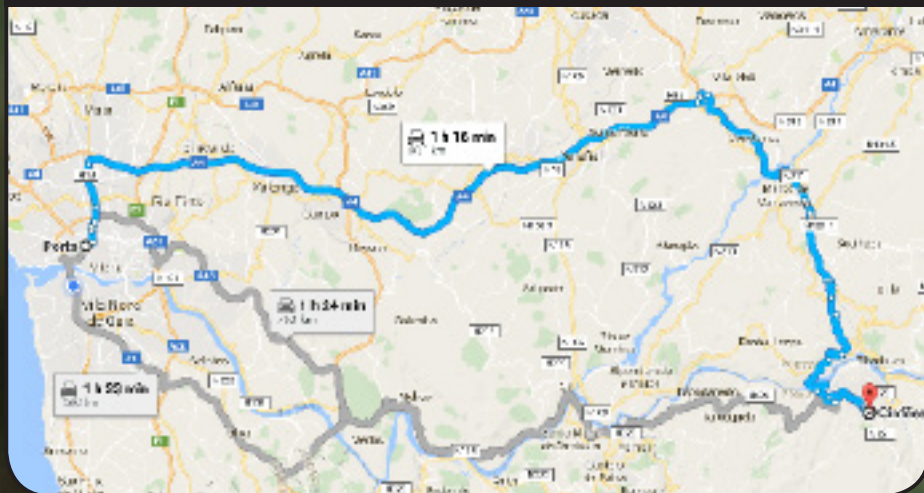
Tanto o Rei D. Luís I, como o seu filho Carlos I de Portugal, nomearam-no seu Ajudante de Campo e o segundo concedeu-lhe, em duas vidas, o título de 1.º Visconde de Serpa Pinto (1899).

(...)

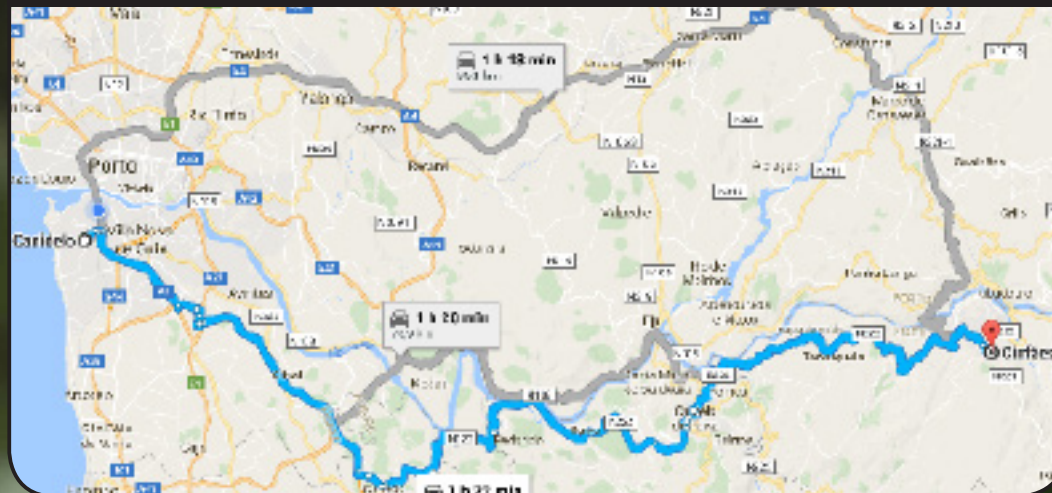
VIANA DO CASTELO > CINFÃES



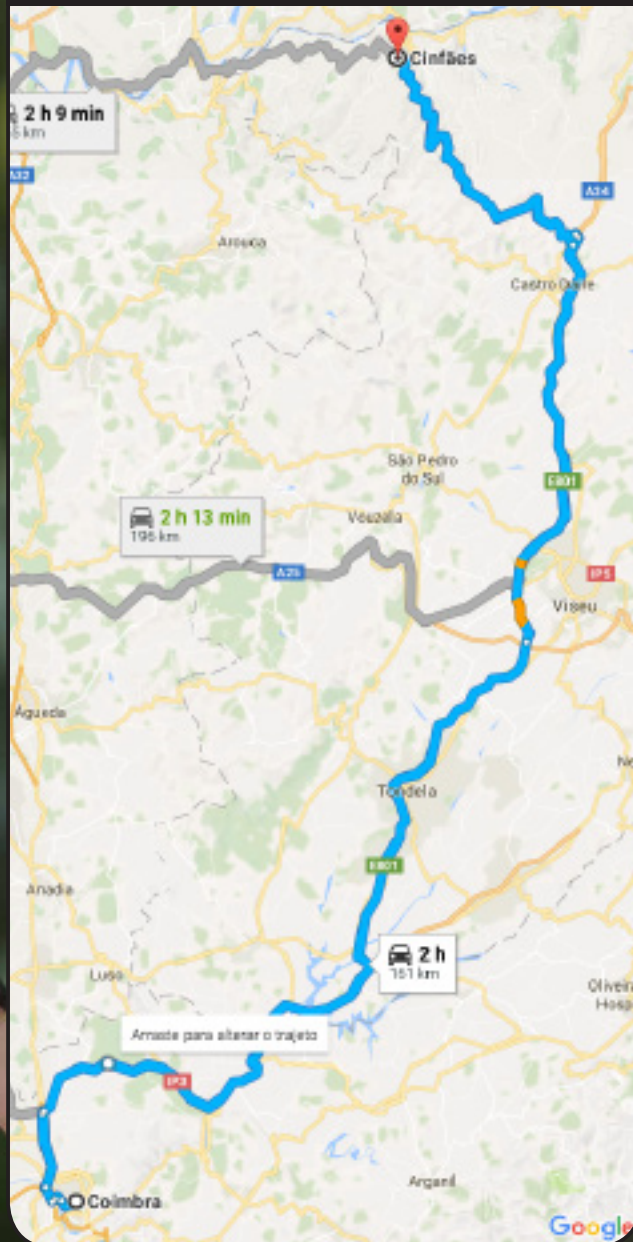
PORTO > CINFÃES



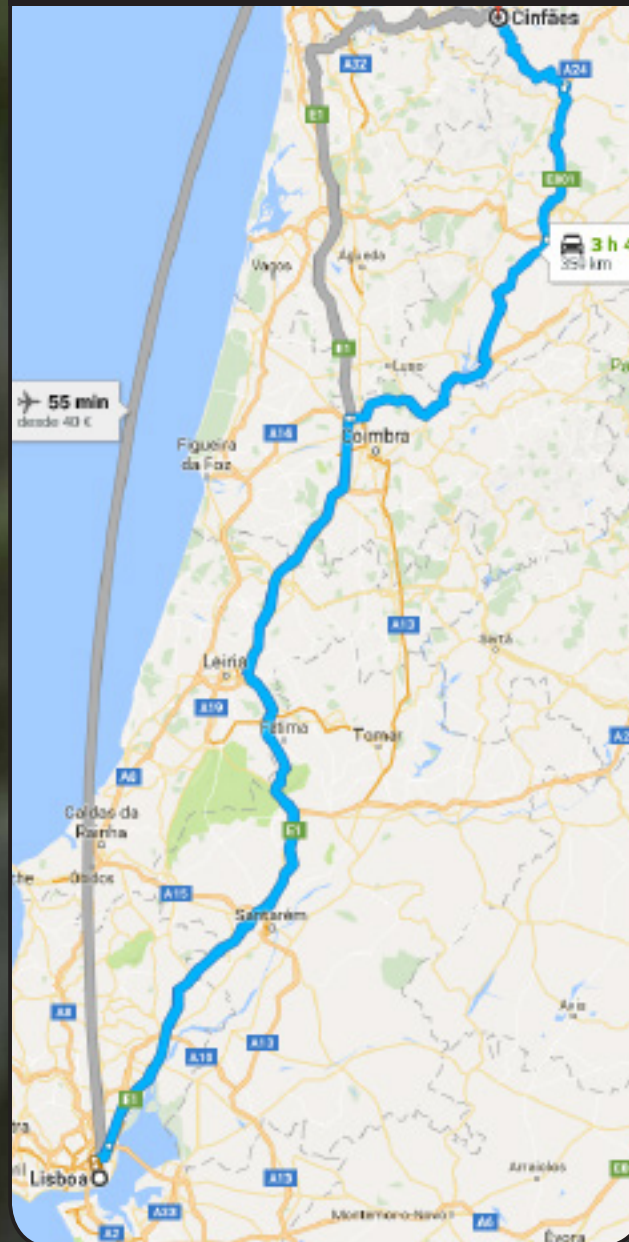
VILA NOVA DE GAIA > CINFÃES



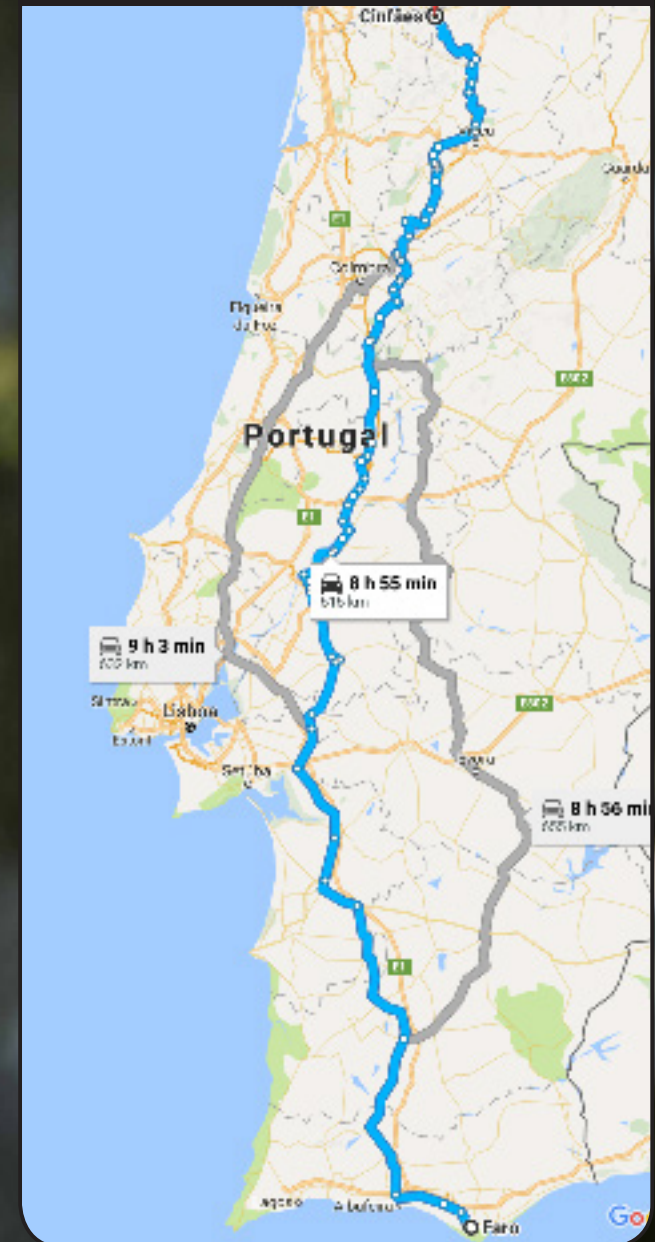
COIMBRA > CINFÃES



LISBOA > CINFÃES



FARO > CINFÃES



ESTACIONAMENTO/PARKING
Escola EB 2/3 de Cinfães

SOLO DURO/DORMIDAS/DUCHES
Escola EB 2/3 de Cinfães
SLEEP/SHOWERS

ESTACIONAMENTO/PARKING

ESTACIONAMENTO/PARKING

ESTACIONAMENTO/PARKING

ESTACIONAMENTO/PARKING

ESTACIONAMENTO/PARKING

SECRETARIADO
MUSEU SERPA PINTO
REGISTRATIONS/MUSEUM SERPA PINTO

START/FINISHER

CERIMÓNIA TROFEUS
TROPHY CEREMONY GARDEN FOUNTAIN OF LOVES

Os atletas que queira usar o solo duro para pernoitar, não necessitam de reservar. Estará aberto a partir das 20:30 do dia 8 de julho às 8:00 do dia 9 de Julho.

Athletes who want to use hard ground for an overnight stay do not need to book it. Be open from 8th July from 8:30 p.m. to 8:00 a.m. on July 9th.



TRACK
68 KM
ULTRA TRAIL DOURO-PAIVA®



START/FINISH

BESTAÇA



PA4 KM 60,5

SR.^a CASTELO



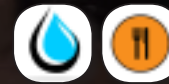
PA1 KM 9,6

MINAS DAS FRAGAS
DA VENDA



PA3 KM 31,4

JF. TENDAIS



PA5 KM 47

S. PEDRO



PA4 KM 39,8

CASA DE SOUTELO

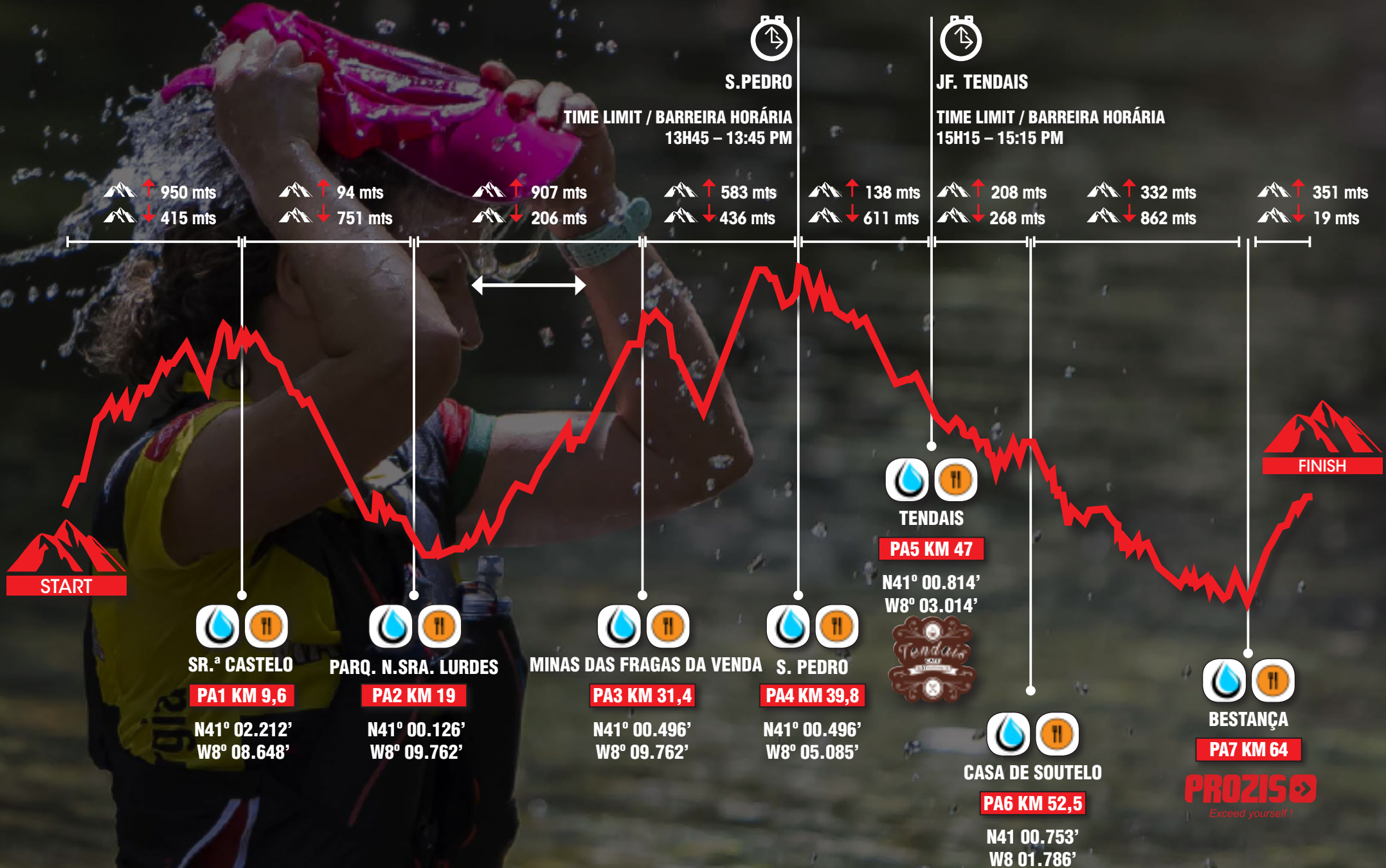


PA6 KM 52,5

PARQ. N.SRA.
LURDES



PA2 KM 19



TRACK
40 KM
ULTRA TRAIL DOURO-PAIVA®





S. PEDRO

TIME LIMIT / BARREIRA HORÁRIA
13H45 – 13:45 PM

↑ 1005 mts
↓ 274 mts

↑ 205 mts
↓ 673 mts

↑ 208 mts
↓ 268 mts

↑ 387 mts
↓ 917 mts

↑ 353 mts
↓ 29 mts



S. PEDRO



PA1 KM 12

N41° 00.496'
W8° 05.085'

JF TENDAIS



PA2 KM 20,5

N41° 00.814'
W8° 03.014'

CASA SOUTELO



PA3 KM 24,7

N41 00.753'
W8 01.786'

BESTANÇA



PA4 KM 37



▲ 447 mts
▼ 451 mts

▲ 437 mts
▼ 746 mts

▲ 356 mts
▼ 40 mts


START


FINISH



PARQ. VILA MUROS

PA1 KM 8

N41 02.557
W8 03.639



ALDEIA DE PIAS

PA2 KM 17,6

PROZISO
Exceed yourself!

PT

8 DE JULHO DE 2017 - SÁBADO**11:00** - Abertura Secretariado - Local Museu Serpa Pinto**13:00** - Encerramento Secretariado**ALMOÇO 13:00 às 15:00****15:00** - Abertura Secretariado - Local Museu Serpa Pinto**18:00** - Encerramento Secretariado**21:00** - Abertura Secretariado - Local Museu Serpa Pinto**22:30** - Encerramento Secretariado**9 DE JULHO DE 2017 - DOMINGO****05:00** - Abertura Secretariado 68 km - Local Museu Serpa Pinto**06:00** - Encerramento Secretariado 68 km**06:30** - **PARTIDA UTDP@ULTRA 68 km****07:00** - Abertura Secretariado 40 km, 21 km e caminhada - Local Museu Serpa Pinto**08:30** - **PARTIDA UTDP@LONGO 40 Km****09:00** - **PARTIDA UTDP@SOFT RUN 21 km****09:30** - **PARTIDA UTDP@CAMINHADA****15:30** - Início da cerimónia de entrega prémios (Assim que tiverem chegado os 3 primeiros classificados de cada prova)**19:30** - Fim do evento**JULY 8, 2017 - SATURDAY****11:00** - Check In - Local Museum Serpa Pinto**13:00** - Closing Check In**LUNCH 1:00 p.m. to 3:00 p.m.****15:00** - Check In - Local Museum Serpa Pinto**18:00** - Closing Check In**21:00** - Check In - Local Museum Serpa Pinto**22:30** - Closing Check In**JULY 9, 2017 - SUNDAY****05:00** - Check In 68 km - Local Museum Serpa Pinto**06:00** - Closing Check In 68 km**06:30** - **START UTDP@ULTRA 68 km****07:00** - Check In 40 km, 21 km and walking - Venue Serpa Pinto Museum**08:30** - **START UTDP@LONGO 40 Km****09:00** - **START UTDP@SOFT RUN 21 km****09:30** - **START UTDP@CAMINHADA****15:30** - Beginning of the awards ceremony (Once the top 3 finishers of each event have arrived)**19:30** - End of the event

EN



PARTIDAS 68 Km: 06H30 40Km:8H30 21 Km: 9H30	Tipo de abastecimento	Abertura	N.º Participantes no P.A.	1.º Atleta	Último Atleta
POSTOS DE ABASTECIMENTOS					
Srª do Castelo (PA1 Km 9,6 – 68km)	Líquido + Sólidos	6h30	161	7h30	8h30
Parque Nossa Senhora de Lurdes (PA2 km 19 – 68km)	Líquido + Sólidos	7h00	161	8h15	10h00
Minas das Fragas da Venda (PA3 km 31,4 – 68km)	Líquido + Sólidos	8h00	161	9h30	12h30
S. Pedro (PA4 km 39,8 – 68km; PA1 Km 12 – 40km)	Líquido + Sólidos	8h30	497	10h00	14h00
JF Tendais (PA5 km 47 – 68km; PA2 Km 20,5 – 40km)	Líquido + Sólidos	9h00	497	10h20	15h30
Casa do Soutelo (PA6 km 52,5 – 68km; PA3 Km 24,7 – 40km)	Líquido + Sólidos	9h30	497	11h00	16h30
Vila de Muros (PA1 km 8 – 21km)	Líquido + Sólidos	9h00	734	10H20	11h20
Bestança (PA7 km 60,5 – 68km; PA4 Km 32,4 – 40km; PA2 km 13,8 – 21km)	Líquido + Sólidos	9h30	1356	11h00	18h00
Cinfães (META)	Líquido + Sólidos	7h00	1356	11h35	19h30



Material obrigatório (UTDP®ULTRA- 68 km)

- Mochila ou equipamento similar;
- Manta térmica;
- Depósito de água ou equivalente com 1 litro de capacidade, no mínimo;
- Copo com 15 cl de capacidade, no mínimo;
- Telemóvel operacional (com bateria suficiente);
- Apito;
- Frontal.

Material obrigatório (UTDP®SOFTRUN - 21 km)

- Mochila ou equipamento similar;
- Manta térmica;
- Depósito de água ou equivalente com 1 litro de capacidade, no mínimo;
- Copo com 15 cl de capacidade, no mínimo;
- Telemóvel operacional (com bateria suficiente);
- Apito;

Material obrigatório (UTDP®LONGO - 40 km)

- Mochila ou equipamento similar;
- Manta térmica;
- Depósito de água ou equivalente com 1 litro de capacidade, no mínimo;
- Copo com 15 cl de capacidade, no mínimo;
- Telemóvel operacional (com bateria suficiente);
- Apito;

Material recomendado para todas as distâncias:

- Bastões;
- Luvas e gorro/boné (dependendo da situação meteorológica do dia da prova);
- Óculos Sol;
- Protetor solar.

ATENÇÃO

No caso das condições meteorológicas se agravarem é **OBRIGATÓRIO** a utilização do **Casaco corta-vento ou impermeável**.



Required material (UTDP®ULTRA- 68 km)

- Backpack or similar equipment;
- Windbreaker or waterproof jacket (depending on the weather situation on the day of the race);
- Thermal blanket;
- Water tank or equivalent with
- 1 liter capacity at least;
- Glass with a capacity of at least 15 cl;
- Operational phone (with enough battery);
- Whistle;
- Flashlight.

Required material (UTDP®LONGO - 40 km)

- Backpack or similar equipment;
- Windbreaker or waterproof jacket (depending on the weather situation on the day of the race);
- Thermal blanket;
- Water tank or equivalent with
- 1 liter capacity at least;
- Glass with a capacity of at least 15 cl;
- Operational phone (with enough battery);
- Whistle;
- Flashlight.

Required material (UTDP®SOFTRUN - 21 km)

- Backpack or similar equipment;
- Windbreaker or waterproof jacket (depending on the weather situation on the day of the race);
- Thermal blanket;
- Water tank or equivalent with
- 1 liter capacity at least;
- Glass with a capacity of at least 15 cl;
- Operational phone (with enough battery);
- Whistle;
- Flashlight.

Recommended material for all distances:

- Bats;
- Gloves and cap / cap (depending on the weather situation on the day of the race);
- Sunglasses;
- Sun cream;
- Salt (for cramps).

UTDP
ULTRA TRAIL DOURO-PAIVA®

Cinfaes

SOS
emergency
emergência
917 519 429
112

**FITA DE SINALIZAÇÃO
AO LONGO DE TODO O
PERCURSO**

**SIGNALING OF RIBBON
ALONG THE ENTIRE PATH**

**ESTAS PLACAS TÊM COMO FUNÇÃO
ORIENTAR OS ATLETAS, MESMO QUE
ESTES ESTEJAM A PARTILHAR O TRILHO
ENTRE DIFERENTES DISTÂNCIAS**

**THESE BOARDS ARE INTENDED
TO GUIDE ATHLETES, EVEN IF
THEY ARE SHARING THE TRACK
BETWEEN DIFFERENT DISTANCES**

Cinfaes **UTDP**

>

68 km
RIGHT/DIREITA

SKYRUNNING

Cinfaes **UTDP**

>

40 km
RIGHT / DIREITA

SKYRUNNING

Cinfaes **UTDP**

<

21 km
LEFT / ESQUERDA

SKYRUNNING

Cinfaes **UTDP**

<

CAMINHADA
LEFT / ESQUERDA

SKYRUNNING

ESTAS
PLACAS
TEM COMO
FUNÇÃO EM
ORIENTAR
OS ATLETAS,
MESMO
QUE AS
DISTÂNCIAS
SEJAM
COMUNS
NOS TRILHOS.

THESE
BOARDS
HAVE THE
FUNCTION
OF GUIDING
THE ATHLETES,
EVEN IF THE
DISTANCES
ARE
COMMON
ON THE
TRACKS.







Intermarché

SUPER

CINFÃES





BARRAS
NATURA

A R M A Z É M
D O
C A F F Ê



alimenta a imaginação



PROZIS
Exceed yourself!

LICOR
BEIRÃO
O LICOR DE PORTUGAL

iDeeTM
Life in your hands

O RABELO
restaurante



misterpc

PADARIA/PASTELARIA
**ESPIGA DO
DOURO**





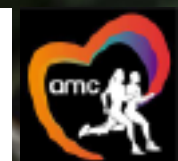
MEDIA PARTNER

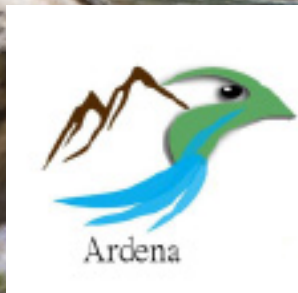


MEDIA PARTNER PHOTOGRAPHY



WEB PARTNER





Os atletas para usufruírem das condições especiais nos restaurantes aderentes terão que apresentar esta fita como identificação.

Athletes to enjoy the special conditions at participating restaurants will have to present this tape as identification.



R. Cap. Salgueiro Maia,
4690-047 Cinfães



R. Cap. Salgueiro Maia,
4690-042 Cinfães



R. Maj. Monteiro Leite 52,
4690 Cinfães



ESTRADA R 321
4502



ULTRA TRAIL
DOURO PAIVA

ORGANIZAÇÃO



X **SPORTS**
believe yourself