ULTRATRAILMEDIEVAL

2019

REGULAMENTO

ULTRATRAILMEDIEVAL

Índice

1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO....3
1.1. Idade participação diferentes provas....3
1.2. Inscrição regularizada....3
1.3. Condições físicas....3
1.4. Definição possibilidade ajuda externa....3
1.5. Colocação dorsal....4
1.6. Regras conduta desportiva....4
2. PROVA....4
2.1. Apresentação das provas / organização....4
2.2. Programa / Horário....6
2.3. Distancia / Altimetria / Categorização de dificuldade ATRP....8
2.4. Mapa/ Perfil altimétrico/ Descrição percurso....8
2.5. Tempo limite....8
2.6. Metodologia de controle de tempos....8
2.7. Postos de controle....9
2.8. Locais dos abastecimentos....9
2.9. Material obrigatório/ Verificações de material....9
2.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário ou ferroviário....10
2.11. Penalizações/ Desclassificações....10
2.12. Responsabilidades perante o atleta/ Participante....11
2.13. Seguro desportivo....11
3. INSCRIÇÕES....11
3.1. Processo inscrição....11
3.2. Valores e períodos de inscrição....11
3.2.1 Inscrições em Equipa com descontos:....12
3.3. Condições devolução do valor de inscrição....12
3.4. Material incluído com a inscrição....13
3.5. Secretariado da prova/ horários e locais....13
3.6. Serviços disponibilizados....13
4. CATEGORIAS E PREMIOS....13
4.1. Definição data, local e hora entrega prémios....13
4.2. Definição das categorias etárias/ sexo individuais e equipas....13
4.3. Prazos para reclamação de classificações....14
5. INFORMAÇÕES....14
5.1. Como chegar....14
5.2. Onde ficar....14
6. MARCAÇÃO E CONTROLES....14
7. ALTERAÇÃO DO PERCURSO, CANCELAMENTO DA PROVA....14
8. COMUNICAÇÃO....15
9. DIREITOS DE IMAGEM E PUBLICIDADE....15
10. RESPONSABILIDADE AMBIENTAL....15
11. DIVERSOS....15

1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

1.1. Idade participação diferentes provas

As provas do evento **Ultra Trail Medieval** são destinadas apenas a atletas maiores de 18 anos.

1.2. Inscrição regularizada

Para a participação na prova o atleta deverá ter a sua inscrição previamente regularizada nos prazos estabelecidos e aceitar todas as normas constantes do presente regulamento.

1.3. Condições físicas

É imprescindível ter a condição física adequada às características desta prova , onde estão presentes em simultâneo, elevada quilometragem, longa duração, terreno montanhoso e trilhos técnicos. Os atletas deverão ter especial atenção aos seguintes aspetos:

- Estar conscientes da distância e das particularidades das provas e estarem suficientemente treinados para tal.
- Possuir capacidade de auto-suficiência em montanha, que permita a gestão dos problemas induzidos por este tipo de competições, nomeadamente em condições de alterações climatéricas (noite, vento, frio, nevoeiro, chuva ou neve).
- Saber enfrentar problemas físicos e mentais resultantes da fadiga extrema, problemas digestivos, articulares e dores musculares, etc.
- Ter a consciência de que não é papel da organização ajudar um atleta a ultrapassar estes problemas e que tal depende principalmente da sua capacidade em adaptar-se às situações problemáticas decorrentes deste tipo de competição.

1.4. Definição possibilidade ajuda externa

O apoio aos atletas por elementos externos à organização é apenas permitido nos postos de abastecimento, devendo o atleta, de acordo com o ponto 1.3., ter noção das suas necessidades durante a prova, assim como da sua capacidade de resolução dos problemas perante situações inesperadas.

1.5. Colocação dorsal

O atleta deve velar pela integridade do seu dorsal e pelo seu correto manuseamento e fixação.

Todos os atletas devem fazer-se acompanhar de alfinetes para colocação do dorsal (ou porta-dorsais)
Durante a prova o atleta deve colocar o dorsal bem visível na parte da frente do corpo (ver penalizações em 2,11).
Uma vez que haverá 3 provas a decorrer em simultâneo, os dorsais do **Ultra Trail** , **Trail Longo** e **Trail Curto** terão uma numeração e grafismo diferenciados, permitindo assim a rápida associação do atleta à respetiva prova.
Em caso de desistência o atleta deverá entregar o dorsal à organização no secretariado da prova, comunicando dessa forma a sua desistência.

1.6. Regras conduta desportiva

O comportamento inadequado, o recurso de linguagem ofensiva, a agressão verbal ou de qualquer outra espécie, será comunicado às autoridades sempre que o ato seja merecedor de tal

2. PROVA

2.1. Apresentação das provas / organização

O Ultra Trail Medieval (**UTM)** é uma prova de trail , organizada pela Associação NTrilhos com apoio da Câmara Municipal de Santa Maria da Feira. Os participantes do UTM terão oportunidade de correr/caminhar pelas ruas , florestas, montes e monumentos dos concelhos de Santa Maria da Feira . Este evento será distinguido pela sua temática: A Idade Média – Toda a envolvência, decoração, figurantes, pórticos de partida e chegada serão de inspiração medieval. No final, à espera dos atletas, um merecido reforço alimentar medieval!
Em simultâneo com as provas, realiza-se um percurso pedestre de dificuldade moderada e carácter não competitivo.
O **UTM** será composto pelas seguintes provas, com os limites de inscrições assinalados:
Ultra Trail Medieval 44km (Trilho das Tormentas) - 44 km – 300 Participantes
Trail Longo 29km (Trilho da Conquista) - 29 km – 700 Participantes
Trail Curto 15km (Trilho do Guerreiro) - 15 km – 900 participantes
Caminhada (Trilho dos Caminhantes) – 8 km - 500 Participantes

ULTRATRAILMEDIEVAL

<u>Ultra Trail Medieval 44km (Trilho das Tormentas)</u>- O UTM terá início na **Praia Fluvial da Mamoa - Milheirós Poiares - (40.928036,-8.466776)** -Santa Maria da Feira, percorrendo as várias freguesias do concelho, maioritariamente em zonas verdes e elevadas, num percurso linear de 44 km de distância e aproximadamente 1700 m de acumulado de desnível positivo. Antes, durante e depois do percurso, haverá animação e decoração medieval. A chegada será na zona envolvente das piscinas municipais de Sª Mª da Feira. O tempo limite para conclusão do UTM é de 07:30h, passadas as quais todos os atletas em prova serão retirados do percurso. Será publicada uma tabela com as barreiras horárias nos vários pontos de passagem.

A organização garante transporte e guarda-roupa a todos os atletas para o local de partida, dentro dos horários estipulados.

Local de partida dos autocarros: Junto à zona de chegada/ "Zona Medieval" -Piscina Municipal - R. António Castro Corte Real 1, 4520-181 S M da Feira - (40.923208, -8.545464)

Horário saída: 7:30h

<u>Trail Longo 29km (Trilho da Conquista)</u> - Terá início na **Praia Fluvial da Mamoa - Milheirós Poiares - (40.928036,-8.466776)** -Santa Maria da Feira. A chegada será na zona envolvente das piscinas municipais de Sª Mª da Feira, ao fim de percorridos 29 km de distância com um desnível positivo de aproximadamente 1.200 metros. O **Trilho da Conquista** tem um tempo limite de 5h.

A organização garante transporte a todos os atletas para o local de partida, dentro dos horários estipulados.

Local de partida dos autocarros: Junto à zona de chegada/ "Zona Medieval" -Piscina Municipal - R. António Castro Corte Real 1, 4520-181 S M da Feira - (40.923208, -8.545464)

Horário saída: 8:15h

Trail Curto 15km (Trilho do Guerreiro) - Terá início na zona envolvente das Piscinas Municipais de Sª Mª da Feira, regressando a este mesmo local ao fim de percorridos 15 km de distância com um desnível positivo de cerca de 500 metros. O Trilho do Guerreiro tem tempo limite de 3:30h.

Caminhada - Terá início na zona envolvente das Piscinas Municipais de Sª Mª da Feira, com uma distância de cerca de 8 km.

Todas as informações relativas a este evento poderão ser encontradas no site com o endereço **http://www.ultratrailmedieval.com**

2.2. Programa / Horário

Sexta – 04/01/2019

Junta Freguesia SMF (junto ao local evento)
R. António Castro Corte Real, 4520-192 Santa Maria da Feira
(40.923636, -8.544760)
15:00 – **Abertura do Secretariado**
22:00 – Encerramento do Secretariado

Sábado – 05/01/2019

Junta Freguesia SMF (junto ao local evento)
R. António Castro Corte Real, 4520-192 Santa Maria da Feira
(40.923636, -8.544760)
10:00 – **Abertura do Secretariado**
20:00 – Encerramento do Secretariado

ULTRATRAILMEDIEVAL

Domingo – 06/01/2019

Junta Freguesia SMF (junto ao local evento)

R. António Castro Corte Real, 4520-192 Santa Maria da Feira

(40.923636, -8.544760)

05:30 – **Abertura do Secretariado**

09:30 – Encerramento do Secretariado

Almoço:

12:00– Abertura do serviço de almoço Almoço Medieval

Provas e Espetáculos

07:45 - Partida dos autocarros **Ultra Trail 44km** (Trilho das Tormentas)

07:45 - Partida dos autocarros **Trail Longo 29km** (Trilho da Conquista)

08:30 – Praia Fluvial Mamoa - Live Performance Abertura: Mini Espetáculo Medieval

08:45 - Partida Ultra Trail 44km (Trilho das Tormentas)

08:45 – Partida Trail longo 29km (Trilho da Conquista)

10:00 – Zona Medieval - Live Performance 2 Abertura: Mini Espetáculo Medieval

10:15 – Partida Trail Curto 15km (Trilho do Guerreiro)

10:30 – Inicio Caminhada

11: 10 **-** Previsão de chegada do primeiro atleta do Trail Longo **29km** (Trilho da Conquista

11:40 – Previsão de chegada do primeiro atleta do Trail Curto **15km** (Trilho do Guerreiro)

12:30 – Previsão de chegada do primeiro atleta do Ultra Trail **44km** (Trilho das Tormentas)

13:00 - Cerimonia protocolar de entrega prémios do Trail Curto **15km** (Trilho do Guerreiro)

13:20 - Cerimonia protocolar de entrega prémios do Trail Longo **29km** (Trilho da Conquista)

14:00 - Cerimonia protocolar de entrega prémios do Ultra Trail **44km** (Trilho das Tormentas)

17:00 – Encerramento de provas

Nota: Os horários apresentados são estimados pela organização face ao decorrer da prova, podendo ser alterados durante o evento se assim se justificar.

2.3. Distancia / Altimetria / Categorização de dificuldade ATRP

Ultra Trail 44km (Trilho das Tormentas)- 44 km – 1700m d+ – grau 3

Trail Longo 29km (Trilho da Conquista) - 29 km – 1200m d+ – grau 3

Trail Curto 15km (Trilho do Guerreiro) - 15 km – 500m d+ – grau 3

2.4. Mapa/ Perfil altimétrico/ Descrição percurso

Ver ponto 2.1. e mais informações em: **http://www.ultratrailmedieval.com/percursos**

2.5. Tempo limite

Ultra Trail 44km (Trilho das Tormentas) - 07:30 Horas

Trail Longo 29km (Trilho da Conquista) – 2 km – 5 Horas

Trail Curto 15km (Trilho do Guerreiro) - 15 km – 3:30Horas

2.6. Metodologia de controle de tempos

Metodologia de controlo de tempos Controlo realizado através dum chip que o atleta tem de validar em cada um dos postos de controlo. A não entrega e/ou perda de um chip à organização é da exclusiva responsabilidade do participante. Ficarão a cargo dos participantes todos os custos associados à sua reposição.

2.7. Postos de controle

Postos de controle intermédios estarão em lugar a definir pela organização.

2.8. Locais dos abastecimentos

Somente os atletas com o dorsal visível terão acesso aos postos de controlo e abastecimentos.
Os abastecimentos serão constituídos por sólidos e líquidos a serem consumidos no local. Somente água é destinada a encher depósitos ou outros recipientes. Cada atleta, ao deixar cada posto de abastecimento, é responsável por ter a quantidade de bebida e comida necessária para alcançar o próximo abastecimento.
Relembramos: cada participante deverá trazer o seu próprio recipiente/reservatório de água para respetivo abastecimento

Locais dos postos abastecimento a definir pela organização.

2.9. Material obrigatório/ Verificações de material

Durante a competição todos os participantes têm de se fazer acompanhar de todo o material obrigatório. A qualquer momento poderão ser inspecionados , sob pena de sofrer as penalizações descritas em 2.11 .
O equipamento obrigatório é apresentado no controlo zero e transportado pelo atleta durante toda a prova (consultar tabela abaixo).

Material Obrigatório

	UT 44KM	TL 29km	TC 15km	Cami-nhada
Reservatório/ Mochila de Água ou equivalente com 1 litro de capacidade (mínimo)	X	X		
Casaco corta-vento ou impermeável	X	X		
Manta térmica	X	X		
Alfinetes para dorsal ou porta-dorsais	X	X	X	
Telemóvel operacional (com bateria suficiente)	X	X		
Reservatório de água com 15cl de capacidade, no mínimo			X	X
Luz Frontal	X			

Material recomendado (opcional):

Luvas e gorro/boné;
Calças compridas, que no mínimo cubram o joelho;
Frontal;
Dinheiro em numerário (para fazer face a algum imprevisto).

2.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário ou ferroviário

A organização terá um sistema de segurança ao longo de todo o percurso, contudo, dado que será impossível realizar corte de tráfego rodoviário em algumas passagens, os participantes devem cumprir as regras de trânsito nas estradas de uso público, devendo ainda respeitar o meio envolvente ao percurso, tendo consciência de que o percurso pode atravessar propriedade privada sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

2.11. Penalizações/ Desclassificações

O júri da prova é composto pelo diretor de prova, e pelos comissários de cada ponto de controlo, estando assim responsáveis pela aplicação das regras e regulamento que regem a prova.
Estão assim autorizados a aplicar as penalizações e desclassificações descritas abaixo:

Incumprimentos	Penalizações
Falta de um ou mais itens descritos como material obrigatório (art.º 5.º)	2 Horas
Não cumprir o percurso estipulado	Desclassificado
Não passar em um ou mais pontos de controlo	Desclassificado
Desobedecer às medidas de segurança indicadas por elementos da organização ou colaboradores	Desclassificado
Conduta antidesportiva	Desclassificado
Conduta poluidora	Desclassificado
Dorsal não visível	1 Hora
Não ajudar um atleta/colega quando a sua integridade física estiver em causa	Desclassificado
Retirar sinalização do percurso	Desclassificado
Troca de Dorsal	Desclassificado

O Júri da prova reserva-se o direito de sancionar condutas não descritas anteriormente e que infrinjam as disposições do presente regulamento.

2.12. Responsabilidades perante o atleta/ Participante

A inscrição na prova implicará total aceitação do presente regulamento. Os participantes serão responsáveis por todas as ações suscetíveis de produzir danos materiais, morais, ou de qualquer outra natureza, a si mesmos e/ou a terceiros. A organização declina toda a responsabilidade, em caso de acidente, de negligência, ou de roubo de objetos e/ou valores, de cada participante. Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos de responsabilidade resultante dos atos acima descritos.

2.13. Seguro desportivo

A organização contratualiza os seguros obrigatórios por lei para a realização deste tipo de provas. O prémio do seguro está incluído no valor da inscrição.

3. INSCRIÇÕES

3.1. Processo inscrição

A inscrição é realizada online através do site http://www.ultratrailmedieval.com/

3.2. Valores e períodos de inscrição

Abertura de inscrições: 01/11/2018

Os valores das Inscrições e período de inscrição:

	Até 09/12/2018		Até 20/12/2018		Até 30/12/2018		No Dia
	*EQUIPA	INDI	*EQUIPA	INDI	*EQUIPA	INDI	INDIVI
Cam. (8Km)	€8,00	€10,00	€9,00	€11,00	€10,00	€12,00	€17,00
T Curto (15 Km)	€15,00	€17,00	€17,00	€19,00	€19,00	€21,00	€26,00
T Longo (29 Km)	€19,00	€21,00	€21,00	€23,00	€23,00	€25,00	€30,00
Ultra T (44Km)	€22,00	€24,00	€25,00	€27,00	€28,00	€30,00	€35,00

*** 1- Para usufruírem do desconto de equipa, estas terão de ter um mínimo de 10 elementos (independentemente da prova a realizar)**

*2- O desconto será sobre o **preço base/ individual** (exemplo: caminhada 8km – Preço individual 10€; Preço com desconto de equipa - 8€)

3.2.1 Inscrições em Equipa com descontos:

1 - Inscreve numa primeira fase **10 elementos (**no mínimo) em simultâneo.
2- Será gerada uma **referência de pagamento única,** já com desconto!
3- Após efetuar o pagamento receberá um "**código desconto**" via email. Com esse código poderá adicionar elementos à equipa em qualquer altura.

A inscrição inclui:

- **Animação Medieval (cerca de 70 figurantes)**
- **Menu / Almoço Medieval: Sandes Carne + Cerveja/Sumo + Sopa Lavrador**
- **T-shirt Técnica**
- **Serviço Massagens (Ultra Trail e Trail Longo)**
- **Grupo Operacional Busca e Salvamento**
- **Autocarro : Transporte para partida dos atletas do Ultra Trail e Trail Longo**
- Brindes dos patrocinadores;
- Vestiários e Banhos
- "Zona Medieval": Tascas, Animação, Tendas apoio, etc.
- Abastecimentos sólidos e líquidos:
- Caminhada - 2 abastecimentos
- Trail Curto - 2 abastecimentos
- Trail Longo - 4 abastecimentos
- Ultra Trail - 6 Abastecimentos
- Seguro do atleta;
- 5 Fotógrafos oficiais do evento
- Medalha "Finisher" para todas as provas competitivas.
- Troféus para todas as categorias em todas as provas competitivas.

As inscrições devem ser feitas de acordo com o prazo apresentado na tabela e através da Internet no Site da Lap2Go, www.lap2go.com
O pagamento deve ser realizado de acordo com as referências Multibanco geradas no acto de inscrição.
A inscrição na prova corresponde a uma declaração de aptidão física e psicológica por parte do atleta.

3.3. Condições devolução do valor de inscrição

A organização não se vê no direito de devolver o dinheiro da inscrição dos atletas já confirmados e que não possam comparecer no dia do evento. Caso o atleta solicite alteração de inscrição para uma prova com uma distância inferior, o eventual valor de diferença não será restituído.

3.4. Material incluído com a inscrição

Ver o ponto 3.2

3.5. Secretariado da prova/ horários e locais

O secretariado estará em funcionamento para entrega de Kits de Atleta /Dorsais nas seguintes datas e horários:

DATA	HORÁRIO	LOCAL	GPS
Sex 04/01	15:00h / 22:00h	Junta Freguesia - Junto Local Evento	40.924096, -8.545419
Sab 05/1	10:00h / 20:00h	Junta Freguesia - Junto Local Evento	40.924096, -8.545419
Dom 06/01	05:30h / 9:30h	Junta Freguesia - Junto Local Evento	40.924096, -8.545419

Todos os atletas devem fazer-se acompanhar de documento de identificação.

3.6. Serviços disponibilizados

Serão disponibilizados os seguintes serviços:

-Banhos

-Grupo Operacional de Buscas e Salvamentos

-Transporte para aqueles que abandonarem a prova.

-Transporte (autocarro) para zona de partida nas provas Ultra Trail e Trail Longo.

-Serviço de massagens para Ultra Trail e Trail Longo

-Almoço

4. CATEGORIAS E PREMIOS

4.1. Definição data, local e hora entrega prémios

Consultar programa

4.2. Definição das categorias etárias/ sexo individuais e equipas

Os escalões das provas serão as seguintes:

- **Dos 18 aos 39 Anos** Sénior M Sénior F
- **Dos 40 aos 49 Anos** M40 F40
- **=>de 50 Anos** M50 F50

- Para a classificação **por equipas** contam os tempos dos 3 melhores atletas na classificação geral, (não há distinção de sexo ou idade).

Os escalões são definidos em função dos dados disponibilizados pelos atletas no acto da inscrição, e tendo como referência a data da prova.

4.3. Prazos para reclamação de classificações

Os atletas dispõem de 8 dias após a prova para reclamar classificações.

5. INFORMAÇÕES

5.1. Como chegar

Apanhar auto-estrada A1 , saída Sª Mª Feira

Mais formações no link: www.ultratrailmedieval.com/como-chegar

5.2. Onde ficar

Consultar o link: www.ultratrailmedieval.com/ondeficar

6. MARCAÇÃO E CONTROLES

O percurso estará marcado com fitas e bandeiras de cor viva, sendo obrigatória a passagem pelos controles estabelecidos.

7. ALTERAÇÃO DO PERCURSO, CANCELAMENTO DA PROVA

A organização reserva-se o direito de alterar, reduzir ou suspender a qualquer momento o percurso, as barreiras horárias e a posição dos postos de controlo/abastecimentos, sem aviso prévio, assim como neutralizar ou parar a prova no caso de condições climatéricas fortemente adversas e/ou por questões de segurança. Por estes ou outros motivos a partida pode ser adiada no máximo duas horas, após as quais, a prova é cancelada. Em qualquer dos casos não haverá direito a reembolso.

8. COMUNICAÇÃO

Considera-se o meio oficial de comunicação e informação do UTM, o site http://www.ultratrailmedieval.com e a pagina oficial do evento no Facebook. O atleta deve consultar periodicamente o site para se manter informado acerca de novidades ou possíveis alterações no circuito e respetivo regulamento, bem como para consultar ou confirmar inscrições.

9. DIREITOS DE IMAGEM E PUBLICIDADE

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza aos organizadores da prova a gravação total ou parcial da sua participação na mesma, pressupõe também a sua concordância para que a organização possa utilizar a imagem do atleta para a promoção e difusão da prova em todas as suas formas (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, Internet, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica.

10. RESPONSABILIDADE AMBIENTAL

O atleta é o único responsável pelo transporte de todos os invólucros e resíduos naturais (mesmo que biodegradáveis), ou não naturais, provenientes de géis, barras e/ou outros. Deverá depositar os resíduos no abastecimento mais próximo, ou transportá-lo até à linha da meta.

11. DIVERSOS

O preenchimento e envio da inscrição para as provas implicam que o atleta que se inscreve, tome conhecimento e aceite sem quaisquer reservas o presente Regulamento.

Os casos omissos deste regulamento, serão resolvidos pela comissão organizadora, de cujas decisões não haverá recurso.