



7<sup>TH</sup> EDITION

# ULTRA TRAIL DOURO PAIVA

*by Compressport*



GUIA DO ATLETA



7<sup>TH</sup> EDITION

# ULTRA TRAIL DOURO PAIVA

by Compressport

## APRESENTAÇÃO

Ultra Trail Douro Paiva® – Percurso

O **Ultra Trail Douro-Paiva®** é uma prova de Trail Running que percorre trilhos na Serra de Montemuro. Esta serra é a oitava maior elevação de Portugal Continental, com 1382 metros de altitude. Situa-se nos concelhos de Arouca, Cinfães, Resende e Castro Daire e Lamego e entre as regiões do Douro Litoral e da Beira Alta. A altitude média é de 838 metros.

O **UTDP nasceu em 2014, e logo contou com cerca de 726 inscritos na primeira edição.** A partir desse momento assistimos uma escalada de sucesso como verificamos os dados das edições seguintes, **em 2015 tivemos cerca de 1015 inscritos, em 2016 obtivemos cerca de 1120 atletas inscritos, em 2017 cerca de 1398 inscritos e 8 nacionalidades, em 2019 atingimos um record de inscritos, cerca de 1437 atletas e cerca de 14 nacionalidades!**

Estes números para nós representa-nos uma responsabilidade tremenda, pois indica-nos que estamos a traçar o trilho certo!

Certamente que estes resultados, só foram atingidos devido ao trabalho de equipa entre Instituições, Associações, colaboradores, voluntários, patrocinadores e sobretudo à equipa que é constituída por amigos!

Neste momento, vivemos uma época atípica causado pela Pandemia Covid-19, e que o ano 2020 ficará marcado a todos os níveis desportivos a nível mundial. Consequentemente, a **edição de 2020 foi adiada para o ano 2021**, o que trará alterações a nível de estrutura organizacional, nomeadamente na **Prevenção e Aplicação de Novas Normas de Higiene e Segurança – Covid-19.**



Para o ano de 2021, as distâncias oficiais do circuito são: **UTDP® 50 km 3000 D+**, **UTDP® 29 km 1500D+**, **UTDP® 18 km 1100 D+** e uma **caminhada de 10 km** com grau de dificuldade média.

Todas as distâncias apresentadas para 2020 **serão certificadas pela ITRA**, de forma a pontuarem para o **apuramento/acesso à mítica prova Trail Running, o Ultra Trail Mont Blanc!**

Todas as provas do UTDP são circulares, começando e terminando no **Estádio Municipal de Cinfães**.

**Ultra Trail Douro-Paiva®** irá realizar a sua **7.ª Edição no dia 10 de Julho de 2021**.

**O número de atletas presentes nesta edição deverá ultrapassar os 1400 atletas, tendo sido contabilizados, até ao momento 300 atletas oriundos de 5 nacionalidades diferentes (Portugal, África Do Sul, Alemanha, Bélgica, Brasil).**



Copyright©Tiago Ferreira

Deste modo, esperamos ultrapassar o impacto das edições anteriores, para as quais temos tido participações numa média de 1300 atletas, e que se tem traduzido em capacidade hoteleira e restauração completamente esgotado para o Concelho de Cinfães, com base em dados de Alojamento e Hotelaria.

A promoção pós-evento do UTDP tem tido todas as edições o impressionante número de mais de 125000 visualizações de filmes e fotografias, marca esta que nos confere um total de visualizações ao nível do Campeonato Mundial de Trail, organizado em Portugal (Gerês).

Como referência em todas as provas do UTDP é a passagem de qualquer distância pelo famoso e único Vale do rio Bestança, onde se colocará à prova a destreza de todos os atletas. A singularidade deste vale assenta numa técnica de elevado grau de dificuldade que, ao mesmo tempo, é atenuada e superada pelo fascínio perante a envolvente fantástica beleza. Não é por acaso que este rio é considerado um dos mais puros da Europa! É simplesmente fascinante!

Assim como nas edições anteriores, pretende-se proporcionar a todos os atletas a possibilidade de viverem experiências e momentos inesquecíveis nas melhores condições que estiverem ao alcance da Organização.



7<sup>TH</sup> EDITION

# ULTRA TRAIL DOURO PAIVA

by Compressport

A VII Edição do UTDP 2021 irá dispor de novos trilhos em alguns dos percursos, serão privilegiadas as passagens em mais zonas de sombra e ladeadas de maravilhosas lagoas, para que tenham possibilidade de nelas se refrescarem, antevendo o expectável calor intenso que se costuma fazer sentir nesta época do ano.

Os atletas que participarem no UTDP® percorrerão alguns trilhos novos e fascinantes, Quase todas as distâncias serão comuns em todos os trilhos. Portanto, serão muitos mais quilómetros junto do rio (mais de 15 km de trilhos verdadeiramente puros), onde se mistura muita adrenalina, frescura e alegria.

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

Os atletas que realizarem o UTDP® 50 km 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 VII Edição do UTDP, vamos surpreender-vos com a inclusão de novos trilhos, nomeadamente na distância dos 50 km e nos 25 km. Contudo estas duas distâncias terão o seu deslumbramento em termos de paisagem, mais sombra, maravilhosas lagoas, assim, 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.

Em todas as distâncias, os atletas encontrarão o Trilho do Bestança. Desta vez nos 50 km terão a oportunidade de passar perto da Nascente do Rio Bestança e percorrer todo o Vale. Contudo em todas as distâncias estes trilhos definem-se com altamente técnicos, perigosos, íngremes, mas sobretudo uma loucura em termos de beleza, pois esta zona é praticamente selvagem! Serão cerca quilómetros de single tracks contínuos desde a Tendais até à aldeia de Pias.

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

Muito, muito OBRIGADO por confiarem em nós!

7<sup>TH</sup> EDITION

# ULTRA TRAIL DOURO PAIVA

by Compressport

## REGULAMENTO

7.ª EDIÇÃO | 10 JULHO 2021

### 1. O EVENTO

O Ultra Douro-Paiva® é um circuito de provas competitivas de corrida a pé em montanha, organizado pela empresa André Miguel Oliveira, Unipessoal Lda. com o contribuinte n.º 514 516 704. Este evento tem o apoio institucional e logístico do Município de Cinfães. Conta ainda com o apoio de diversas instituições e autarquias locais, a divulgar oportunamente.

**A prova é certificada pela ITRA e pontuável para o UTMB.**

### 2. LIMITE INSCRIÇÕES

Em 2021, o evento Ultra Douro-Paiva® decorrerá a 10 de Julho de 2021 em Cinfães, sendo constituído por três provas distintas: o UTDP®ULTRA 50 km, o UTDP® 29 km, UTDP® 18 km, e uma caminhada com 10 km de grau dificuldade FÁCIL.

#### Limite de Inscrições

|                 |             |
|-----------------|-------------|
| UTDP® 50 km     | 200 atletas |
| UTDP® 29 km     | 300 atletas |
| UTDP® 18 km     | 400 atletas |
| CAMINHADA 10 km | 100 atletas |

**TOTAL INSCRITOS: 1000**

### PERCursos / TRACKS UTDP 2021

#### UTDP2021 | 50 KM 3000 D+

Nesta edição o UTDP irá apresentar um percurso aperfeiçoado em trilhos e locais emblemáticos. Será um percurso muito desafiante para o atleta, porque irá requerer determinação, semi-autonomia, perseverança, emoções e adrenalina. É um percurso com características muito presentes em técnica e inclinação. A morfologia da Serra de Montemuro é muito variada e surpreendente.

Neste percurso as aldeias de Marcelim, Aveloso, Quinhão, Boavista, Alhões, Bustelo da Lage, Granja, Soutelo, Chã, Covelas e Pias, farão parte do trilho!



Nesta distância vamos pela primeira vez no UTDP criar um **desafio TEAM CHALLENGE “Pares”**. Este desafio é simples, se tens um colega e não gostam de fazer as provas em forma de “solitário” tens aqui a oportunidade de convidares ou formar uma dupla incrível para fazeres os 50 kms do UTDP. As regras são simples.

A **Dupla tem de começar na partida JUNTOS, passar os postos de controlo intermédios JUNTOS e chegar à meta JUNTOS. É um desafio a Dois** e o fator de auto ajuda e superação é fundamental! Não deixes o teu colega desistir! Perdem os dois!

**Existirá um troféu TEAM CHALLENGE para as melhores duplas: para as 3 melhores duplas mistas, masculinas e femininas.**

### **UTDP 2021 | 29 KM 1500 D+**

Os 29km com 1500 D+, desta edição passa por aldeias lindíssimas e com paisagens de cortar a respiração. O Início da partida será dado no Estádio Municipal de Cinfães.

É um percurso surpreendentemente técnico e com uma constante alteração de ritmática e que praticamente o atleta andarà com a adrenalina nos 100% do seu ritmo.

Este percurso percorre todo o vale do Bestança passando pelo Prado do Vale e sempre com as duas margens do Rio Bestança a atrair as nossas atenções. Uma maravilha!

### **UTDP2021 | 18KM 1100 D+**

Os 18 km com 1100 D+, desta edição terá existe algumas alterações. Todos os atletas irão passar na ponte Romana de Covelas e entrarão na zona Single Track dentro do Vale do Bestança. Esta zona é a parte mais rica e esperada por todos os runners que conhecem este percurso. Com esta alteração estes atletas poderão observar as famosas lagoas, paisagens fantásticas, uma floresta única e imperdível.. Este percurso passa por aldeias lindíssimas, como por exemplo, aldeia de Vila Muros, Enxidrô, Covelas, Pelisqueira, Pias e por fim Cinfães.

## **3. REQUISITOS E OBRIGAÇÕES DOS PARTICIPANTES**

Para participar no UTDP®, os atletas deverão reunir os seguintes requisitos:

- Ter no mínimo 16 anos para participar em todas as distâncias.
- Conhecer e aceitar as condições do presente regulamento;
- Efetuar corretamente a inscrição;

Os atletas inscritos no UTDP® aceitam participar voluntariamente e sob sua própria responsabilidade na competição. Por conseguinte, concordam em não reclamar ou exigir à organização, colaboradores, autoridades, patrocinadores e outros participantes de qualquer responsabilidade com os mesmos e seus herdeiros, em tudo

o que exceda a cobertura das suas responsabilidades, da dos seus colaboradores e participantes;

Uma vez que não haverá corte de tráfego rodoviário, os participantes devem cumprir com as regras de trânsito nas vilas e estradas de uso público, assim como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento;

Os atletas devem estar conscientes da distância e das particularidades das provas e estarem suficientemente treinados para isso;

Os atletas devem ter adquirido, antes da prova, uma real capacidade de auto-suficiência em montanha, que permita a gestão dos problemas induzidos por este tipo de competições, nomeadamente em condições de alterações climáticas (noite, vento, frio, nevoeiro, chuva ou neve);

Os atletas terão de 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;

Estas provas são de participação individual, não é permitido fazer-se acompanhar de animais.

## **4. INSCRIÇÕES**

**Art. 1** – O atleta que esteja inscrito e que atribui/ceda o seu dorsal a outro atleta não inscrito sem alterar os dados dentro do prazo na respetiva plataforma de inscrições, e se por ventura o atleta não autorizado sofra alguma lesão ou acidente durante o evento, serão responsabilizados legalmente por fraude ao regulamento e à legislação do seguro desportivo. Caso se identifique durante a prova atletas a usarem dorsais com outros nomes de outros atletas sem terem efetuado as alterações de inscrições conforme regulamentado, serão desclassificados e proibidos permanentemente de participar em eventos organizados pela entidade organizador.



**Art. 2** – Todas as informações inseridas no acto da inscrição são da responsabilidade do próprio atleta, assumindo desde logo a veracidade desses dados. Caso algum dado esteja indevidamente preenchido ou com informação errada, a organização não se responsabiliza e não assume qualquer posição em caso de lesão ou acidente no decorrer do evento perante as seguradoras contratadas para o efeito e perante o lesado (atleta).

**Art. 3** – As inscrições devem ser feitas de acordo com os prazos apresentados na tabela e através dos seguintes meios:

- Na internet, no site da LAP2GO (inscrições abertas a no 1 Dezembro de 2020);
- As inscrições são apenas válidas se o pagamento for recebido 3 dias após a sua realização.
- O pagamento deve ser realizado de acordo com as referências Multi-banco geradas no ato de inscrição. Ultrapassado este prazo de pagamento, a inscrição será retirada;
- As inscrições para o UTDP® podem ser feitas até ao dia 15 de JUNHO de 2021;
- Os atletas poderão inscrever-se a título individual, pares ou representando clubes.

## Tabelas fases de inscrições e valores

| 1.ª FASE   1 JANEIRO 2021 |                            |                        |                     |            |           |                     |                                 |          |
|---------------------------|----------------------------|------------------------|---------------------|------------|-----------|---------------------|---------------------------------|----------|
| DISTÂNCIAS                | Valor Inscrição individual | Valor Inscrição Duplas | Tshirt Compressport | SWEATSHIRT | MASSAGENS | KIT para Residência | Equipas superiores a 11 atletas | REFEIÇÃO |
| 50 km                     | 45 €                       | 40 €                   | ✓                   | 25 €       | ✓         | 5,00 €              | 10% DESC.                       | ✓        |
| 29 km                     | 27 €                       | X                      | X                   | 25 €       | 1,50 €    | 5,00 €              | 10% DESC.                       | ✓        |
| 18 km                     | 18 €                       | X                      | X                   | 25 €       | 1,50 €    | 5,00 €              | 10% DESC.                       | ✓        |
| Caminhada                 | 10 €                       | X                      | X                   | 25         | 1,50 €    | 5,00 €              | 10% DESC.                       | ✓        |

| 2.ª FASE   31 MARÇO 2021 |                            |                        |                     |            |           |                     |                                 |          |
|--------------------------|----------------------------|------------------------|---------------------|------------|-----------|---------------------|---------------------------------|----------|
| DISTÂNCIAS               | Valor Inscrição individual | Valor Inscrição Duplas | Tshirt Compressport | SWEATSHIRT | MASSAGENS | KIT para Residência | Equipas superiores a 11 atletas | REFEIÇÃO |
| 50 km                    | 50 €                       | 45 €                   | ✓                   | 25 €       | ✓         | 5,00 €              | 10% DESC.                       | ✓        |
| 29 km                    | 30 €                       | X                      | X                   | 25 €       | 1,50 €    | 5,00 €              | 10% DESC.                       | ✓        |
| 18 km                    | 20 €                       | X                      | X                   | 25 €       | 1,50 €    | 5,00 €              | 10% DESC.                       | ✓        |
| Caminhada                | 12 €                       | X                      | X                   | 25         | 1,50 €    | 5,00 €              | 10% DESC.                       | ✓        |

| 3.ª FASE   1 MAIO A 18 JUNHO 2021 |                            |                        |                     |            |           |                     |                                 |          |
|-----------------------------------|----------------------------|------------------------|---------------------|------------|-----------|---------------------|---------------------------------|----------|
| DISTÂNCIAS                        | Valor Inscrição individual | Valor Inscrição Duplas | Tshirt Compressport | SWEATSHIRT | MASSAGENS | KIT para Residência | Equipas superiores a 11 atletas | REFEIÇÃO |
| 50 km                             | 55 €                       | 50 €                   | ✓                   | 25 €       | ✓         | 5,00 €              | 10% DESC.                       | ✓        |
| 29 km                             | 33 €                       | X                      | X                   | 25 €       | 1,50 €    | 5,00 €              | 10% DESC.                       | ✓        |
| 18 km                             | 23 €                       | X                      | X                   | 25 €       | 1,50 €    | 5,00 €              | 10% DESC.                       | ✓        |
| Caminhada                         | 14 €                       | X                      | X                   | 25         | 1,50 €    | 5,00 €              | 10% DESC.                       | ✓        |

Valores com Iva 23%. Todas as inscrições efetuadas e pagas serão emitidas faturas automaticamente no dia seguinte.

7<sup>TH</sup> EDITION

# ULTRA TRAIL DOURO PAIVA

by Compressport

## O valor da inscrição inclui

### UTDP 50 km

- Tshirt Técnica Compressport
- Refeição
- Massagens
- Lembranças que a organização possa adquirir;
- Dorsal;
- Abastecimentos sólidos e líquidos;
- Prémio Finisher;
- Duche;
- Seguro de Acidentes Pessoais;
- Transporte para a chegada, em caso de o atleta abandonar a prova ou ser impedido pela organização de continuar;

### UTDP 29 km, 18 km e Caminhada

- Tshirt Técnica ProRunning OEKO-Tex Global Organic Textil
- Refeição
- Lembranças que a organização possa adquirir;
- Dorsal;
- Abastecimentos sólidos e líquidos;
- Prémio Finisher;
- Duche;
- Seguro de Acidentes Pessoais;
- Transporte para a chegada, em caso de o atleta abandonar a prova ou ser impedido pela organização de continuar;

**A organização disponibiliza dormida em solo duro na Escola Secundária de Cinfães.**

Os duches estarão disponíveis no Estádio Municipal de Cinfães (PENDENTE DE INDICAÇÕES DGS PORTUGAL)



#### 4.1. Alteração de Inscrição ou desistência

Na eventualidade de desistência após a inscrição a organização não reembolsa o valor da inscrição, exceto no seguinte caso:

Motivo de lesão ou doença (será necessário apresentar atestado médico) devolve-se 50% do valor de inscrição até ao dia 30 de Maio de 2021. A partir desta data, não será reembolsado qualquer valor;

Os 50% serão calculados após subtraindo as taxas e impostos de processamento da inscrição;

A organização não fará qualquer alteração à inscrição devido a questões legais relacionadas.

#### 4.2. Solicitação alteração de dados inscrições atletas atletas

Na eventualidade de existir alguma alteração na inscrição de atleta, poderão fazê-lo 1 (uma) alteração por cada inscrição. A partir da 2.<sup>a</sup> (segunda) alteração ao mesmo atleta que já tinha sido alterada informações na inscrição, será cobrado o valor de 1,5€ por cada pedido de alteração de inscrição..

#### 4.3. Apresentação reclamação

Caso algum clube, equipa ou atleta individual queira apresentar alguma reclamação/recurso terá de a efetuar por escrito juntamente com um pagamento de 100€ s/IVA e apresentar no máximo até 2 dias seguidos após a data do evento.

Caso a reclamação seja favorável ao queixoso o valor será devolvido na íntegra. A análise da reclamação deverá ser analisada no máximo até 3 dias úteis.

Todas as reclamações deverão ser enviadas por email ([ultratraildouroipaiva@gmail.com](mailto:ultratraildouroipaiva@gmail.com)) juntamente com o comprovativo de transferência.

### 5. MATERIAL OBRIGATÓRIO

Durante a competição todos os participantes terão de se fazer acompanhar de todo o material obrigatório. Em qualquer momento podem ser questionados acerca da sua posse, sob pena de sofrer as penalizações descritas no artigo 14.º.

#### Material obrigatório UTD<sup>®</sup> 50 km

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

7<sup>TH</sup> EDITION

# ULTRA TRAIL DOURO PAIVA

by Compressport

## Material obrigatório UTDP® 29 km

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

## Material obrigatório UTDP® 18 km

- Mochila ou equipamento similar;
- Manta térmica;
- Depósito(s) com água ou equivalente(s) que totalizem 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;
- Suplementos energéticos.

## ATENÇÃO

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

## 6. SEMI-AUTONOMIA

Semi-autonomia é definida como a capacidade de ser autónomo entre dois postos de abastecimento, não somente na comida, mas também no vestuário e segurança, sendo capaz de se adaptar particularmente a situações adversas (mau tempo, problemas físicos, etc.). Os participantes devem possuir capacidade de semi-autonomia.



## **7. PROGRAMAÇÃO** (EM ATUALIZAÇÃO)

### **9 JULHO DE 2021 – Sexta Feira**

**Local:** Estádio Municipal de Cinfães

**20:00** – Abertura Secretariado

**23:00** – Encerramento Secretariado

### **10 JULHO DE 2021 – Sábado**

**06:30** – Abertura Secretariado – Estádio Municipal de Cinfães

**07:40** – Encerramento Secretariado – Estádio Municipal de Cinfães

**08:00** – Controlo 50 km

**08:30** – Partida 50 km

**09:00** – Controlo 29 km

**09:30** – Partida 29 km

**10:00** – Controlo 18 km

**10:30** – Partida 18 km

**10:45** – Partida Caminhada

**16:00** – Início da cerimónia de entrega prémios (Assim que tiverem chegado os 3 primeiros classificados de cada prova)

**18:00** – Fim do evento

## **8. 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 (ou outro suporte) para colocação do dorsal. Durante a prova o atleta deve colocar o dorsal bem visível (ver penalizações art.14.º).

Uma vez que haverá 3 provas a decorrer em simultâneo, os dorsais terão uma numeração e desenho diferenciados, permitindo assim a rápida associação do atleta à prova que está a fazer.

## 9. CLASSIFICAÇÕES/ESCALÕES

Os escalões para as provas 50 km, 29 km e 18 km serão os seguintes:

- Classificação geral Masculinos e Femininos (3 primeiros)
- Jovens Séniores Masculinos e Femininos 18 a 29 feitos até ao dia da prova;
- Veteranos VM30/VF30: de 30 a 39 anos, feitos até ao dia da prova;
- Veteranos VM40/VF40: de 40 a 49 anos, feitos até ao dia da prova;
- Veteranos VM50/VF50: de 50 a 59 anos, feitos até ao dia da prova;

### TEAM CHALLENGE 50 km

- Equipas 50 km: 1.º, 2.º e 3.º Masculinas
- Equipas 50 km: 1.ª, 2.ª e 3.ª Femininas
- Equipas 50 km: 1.ª, 2.ª e 3.ª Mistas

### Classificações por equipas

Será atribuído um prémio às três melhores equipas classificadas em todas as distâncias. O cálculo para a classificação será através dos 3 melhores tempos por equipa.

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

## 10. ABASTECIMENTOS E POSTOS DE CONTROLO

- Não é permitida a presença de pessoas estranhas num raio de 100 metros do posto de abastecimento excepto STAFF e ATLETAS.
- Não é permitido apoio ao atleta dentro do posto de abastecimento (aplica-se o ponto anterior);
- O atleta só poderá obter apoio de um elemento da sua equipa e terá que estar identificado; O apoio terá que ser fora da zona do abastecimento num raio de 100 metros;
- Somente os atletas com o dorsal visível terão acesso aos postos de controlo e abastecimentos;



- Os postos de controlo são pontos obrigatórios de passagem e estão localizados em locais delineados pela organização. Em cada um destes controlos estará um responsável da organização;
- Durante a prova poderão existir “controlos-surpresa” de forma a assegurar o cumprimento integral do percurso;
- Os abastecimentos serão constituídos por sólidos e líquidos para 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.

## 11. BALIZAGEM

A organização balizará o percurso com fitas sinalizadoras refletoras e reutilizáveis, placas e outros suportes apropriados.

É imperativo seguir os caminhos balizados sem tomar atalhos. Caso deixem de ver sinalização durante aproximadamente 100 metros, os atletas deverão voltar para trás, até encontrarem novamente as respetivas fitas. O bom senso deverá imperar.

## 12. BARREIRAS HORÁRIAS

O UTDP®ULTRA 50 km tem como tempo limite para a sua conclusão 10:00 horas.

As barreiras horárias são calculadas para permitir aos participantes alcançar a linha de meta no tempo limite imposto, contabilizando já as possíveis paragens (descanso, abastecimentos, etc.).

Para serem autorizados a continuar em prova, os atletas devem chegar e sair do posto de controlo/abastecimento antes do seu encerramento, caso contrário, serão impedidos de prosseguir e, consequentemente, desclassificados.

Qualquer participante excluído da prova e que deseje continuar, só poderá fazê-lo entregando o seu dorsal, prosseguindo à sua própria responsabilidade e em completa autonomia.

Por razões meteorológicas e/ou de segurança, a organização reserva-se o direito de alterar as barreiras horárias e/ou de suspender, reduzir, neutralizar ou parar a prova. Não haverá direito a reembolso.

Durante o percurso os atletas poderão encontrar postos de controlo surpresa e poderá haver verificação de material!

### **13. PRÉMIOS**

Serão premiados os 3 primeiros classificados por escalão. Além destes, serão também atribuídos troféus e prémios não monetários aos 3 primeiros atletas da geral masculina e feminina.

Haverá prémios para as 3 primeiras equipas de cada distância. A soma dos 3 melhores tempos dos seus atletas será o método do cálculo.

Todos os atletas que finalizem todas as provas, receberão um prémio de finisher, excepto a caminhada.

Os prémios serão entregues no dia do evento. Quem não os levantar nesse dia, a organização não enviará por correspondência.

### **14. PENALIZAÇÕES E DESCLASSIFICAÇÕES**

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

### **15. ABANDONO, APOIO E EMERGÊNCIA**

Os abandonos devem ser feitos somente nos postos de controlo/abastecimentos, excepto nos casos em que o atleta se encontre imobilizado e não consegue alcançar um posto de controlo, devendo, nestes casos, ativar a operação de socorro entrando em contato com a organização.

Haverá equipas de apoio, socorro e emergência para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem.

O número de contato da organização e da equipa de socorro estará impresso no dorsal e deverá ser igualmente gravado no telemóvel do atleta.

A organização não se responsabiliza pela condição física dos atletas, por qualquer acidente ou outro dano sofrido antes, durante ou após a realização da prova, para além daqueles que se encontrem cobertos pelo seguro da prova.

## 16. SEGURO DESPORTIVO (EM ATUALIZAÇÃO)

Todos os participantes serão cobertos por seguro de acidentes pessoais que inclui o pagamento de despesas de tratamento e repatriamento, incluindo internamento hospitalar e medicamentos, até ao montante anual de 4500€, e pagamento de um capital de 28.530€ em caso de morte ou invalidez permanente dos seus clientes, reduzindo-se o capital por morte ao reembolso das despesas de funeral até ao montante de 2.290€, quando estes tiverem idade inferior a 14 anos.

Os atletas deverão fornecer no ato da inscrição, e até 48h antes do evento, os dados necessários para a ativação do seguro de acidentes pessoais (nome completo e data de nascimento), sob pena de este não ser concretizado.

Em caso de acidente, o participante deverá, em primeiro lugar, contatar a organização, a qual providenciará o seu encaminhado para a instituição médica mais adequada ao seu estado de saúde, juntamente com o impresso de participação de sinistro com o respetivo número da apólice, carimbado e assinado pela empresa (tomador do seguro). Por vezes e, dada a urgência / gravidade de alguns acidentes, torna-se impossível diligenciar o preenchimento da participação no ato do sinistro. Nestas circunstâncias, a participação do sinistro poderá ser tratada após concluídos os primeiros socorros ao participante.

Todo e qualquer documento de despesa relacionado com um sinistro já participado, será previamente liquidado pelo respetivo sinistrado e os seus originais enviados à seguradora para posterior reembolso.

A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro.

### Pessoas Seguras

As que fazem parte da listagem nominal, em Excel a enviar à Generalis com a devida antecedência, onde conste a seguinte informação: **Nome, Data de Nascimento e NIF.**

**Mais se declara que a franquia aplicável na cobertura de invalidez permanente é de 10%.**

Mais se declara que existe uma **franquia por pessoa** e por sinistro no **valor de 60,00 euros** na cobertura Despesas de Tratamento.

### Condições Especiais

- Para pessoas com idade superior a 68 anos, fica excluído as Despesas de Tratamento e a Invalidez Permanente.
- No final do período será emitido um recibo com base nas listagens enviadas e caso já se encontre esgotado o Prémio Total Não Estornável.
- As franquias aplicadas às condições acima apresentadas, ficarão a cargo do segurado.



7<sup>TH</sup> EDITION

# ULTRA TRAIL DOURO PAIVA

by Compressport

## Participação de Sinistro

Em caso de sinistro o Tomador do Seguro enviará ao Segurador, juntamente com a participação de sinistro, prova em como a Pessoa Segura sofreu o acidente no local de risco e no âmbito deste contrato a qual deverá ser feita através da indicação de eventuais testemunhas ou de declaração da entidade que prestou os primeiros socorros no local do sinistro.

## Cúmulo

Em caso de sinistro o cúmulo máximo indemnizável é de 250.000,00 euros

## Idade Limite de Permanência – 75 Anos

Mais se declara que no presente contrato o capital da Garantia de Despesas de Tratamento e Repatriamento é mais exatamente EUR 4.590,00.

## 17. 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 climáticas fortemente adversas e/ou por questões de segurança impostas por entidades responsáveis (ICNF, GNR, Proteção Civil, Instituto de Meteorologia, Governo Português, DGS). 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.

## 18. ACEITAÇÃO DO REGULAMENTO E ÉTICA NA COMPETIÇÃO

A inscrição no evento pressupõe a aceitação, por parte do atleta, deste regulamento.

Qualquer atleta deve ter um comportamento exemplar e de fair-play para com todos os envolvidos na competição, não só os adversários, como os elementos da organização e juízes-árbitro.

Deve também abster-se de utilizar substâncias, grupos farmacológicos e métodos destinados a aumentar artificialmente as suas capacidades físicas. De qualquer forma, qualquer participante deve obrigatoriamente passar por qualquer controlo antidopagem, se para isso for solicitado.

## 19. COMUNICAÇÃO

Considera-se o meio oficial de comunicação e informação do ULTRA DOURO-PAIVA®, o site Em construção. 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.

## 20. DIREITOS DE IMAGEM E PUBLICIDADE

A entidade organizadora reserva-se ao direito exclusivo da exploração da imagem do ULTRA DOURO-PAIVA® e de audiovisuais fotográficos e jornalísticos do evento. Qualquer projeto ou suportes publicitários produzidos para publicação devem obter o prévio consentimento da organização.

## 21. PROTEÇÃO DE DADOS

Os dados dos atletas indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora para efeitos exclusivos de processamento no evento, sendo publicados, nomeadamente, na lista de inscritos, notícias diversas e classificação. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para:

**[ultratraildouropaiva@gmail.com](mailto:ultratraildouropaiva@gmail.com)**

## 22. DIVERSOS

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

Os casos omissos deste regulamento, serão resolvidos pelo Júri de Prova, de cujas decisões não haverá recurso.

7<sup>TH</sup> EDITION

# ULTRA TRAIL DOURO PAIVA

*by Compressport*

## PERCURSOS

Distâncias, desníveis e Postos abastecimento

***EM ATUALIZAÇÃO***



**SEGURO DESPORTIVO**

**PLANO CONTIGÊNCIA**

**PERCursos**

**REGULAMENTO**

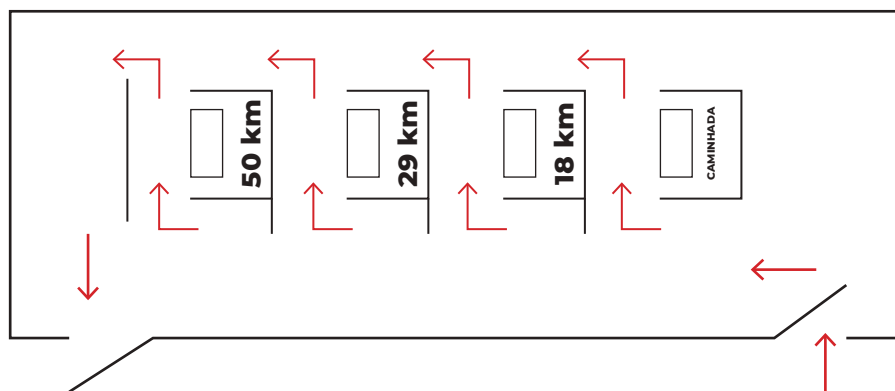
**APRESENTAÇÃO**

## PLANO CONTINGÊNCIA

### ATLETAS

#### RECEPÇÃO ATLETAS SECRETARIADO (entrega de kit do atleta)

- O secretariado será realizado no exterior do Estádio Municipal em Tendas de Eventos.
- Cada tenda existente será correspondente a uma distância.
- À entrada do secretariado, é obrigatório desinfetar as mãos, luvas descartáveis e usar máscara cirurgica ou equivalente.
- O acesso ao Secretariado deverá ser num sentido e a Saída noutro sentido oposto.



- Na **entrada** do Estádio Municipal **será analisado a temperatura de todas as pessoas com acesso ao recinto**. As medições que atingirem **temperaturas superiores a 37 °C serão interditas de entrar nos espaços fechados e de participar no evento**. As medições não serão registadas devido ao direito de confidencialidade da pessoa envolvida.
- Na saída do secretariado é obrigatório deitar no caixote do lixo identificado para o efeito, as luvas e desinfetar as mãos.
- O **atleta a título individual** deverá levantar o seu kit pessoalmente.
- As **equipas numerosas deverão eleger um representante** para o levantamento dos kits da sua equipa;
- Existirá dois pontos de entrega na cidade do Porto a 15 dias antes do Evento UTDP, que oportunamente serão divulgados. **Para levantamento dos kits de equipa, fazer uma solicitação prévia por email** de modo a que esse kit seja preparado e separado e informado em que local estará disponível.
- No secretariado o atleta ou representante da equipa deverá respeitar **uma distância mínima de 2 metros**.

## PARTIDAS (ARENA)

- A arena será restrita ao público geral.
- **No acesso para a Partida da Distância (Box) será analisado a temperatura de todos os Atletas.** As medições que atingirem **temperaturas superiores a 37 °C o atleta será interdito de participar** . As medições não serão registradas devido ao direito de confidencialidade da pessoa envolvida.
- **À entrada da Box , é obrigatório desinfetar as mãos.**
- No **acesso à Box**(Partida) e **dentro da Box** os atletas deverão manter uma **distância mínima de 2 metros**.

## PERCURSOS

- Os atletas deverão manter uma **distância mínima de 4 metros ao longo de todo o percurso**.
- Quando os **atletas ultrapassarem outros participantes recomenda-se avisar com antecedência** com o objetivo dos ultrapassados desviarem-se ou mesmo pararem na berma.
- **Recomendamos que não emprestem os materiais pessoais a outros atletas.**

## ABASTECIMENTOS

- Os atletas deverão manter uma distância mínima de 2 metros dentro de instalações.
- Na entrada dos Postos de abastecimento é obrigatório desinfetar as mãos.
- Em **instalações fechadas só poderão estar 4 atletas de cada vez** e com uma **permanência máxima de 4 minutos**.
- No postos de abastecimento os atletas serão servidos pelo STAFF.
- Os atletas não poderão tocar nos produtos expostos nas mesas.
- No caso de haver possibilidade, efetuar a entrada no Posto por um lado e sair pelo outro.

## ATLETAS – COVID-19

- O atleta que apresentar sintomas de Covid-19 antes e durante o evento será imediatamente interdito de participar e consequentemente será acionado o plano de contingência.

# PLANO CONTINGÊNCIA

## STAFF

### ENTIDADE ORGANIZADORA

- A entidade organizadora é responsável pela obtenção de formação no sentido de respeita as normas e recomendações da GDS e do Turismo de Portugal.
- A entidade organizadora obteve formação através do Protocolo Clean & Safe.
- Avaliação dos clientes será um dos indicadores utilizados pelo Turismo de Portugal para a realização de vistorias aleatórias às empresas e serviços aderentes, em articulação com as autoridades competentes e as associações representativas das atividades abrangidas.
- Acesso à avaliação:



### FORMAÇÃO DO STAFF

- Todo o staff deverá ter formação de forma a que obtenha conhecimento das regras de Higiene e Segurança Sanitária na Prevenção da Pandemia Covid-19.
- A formação será dada pela Organização.

### RECEPÇÃO STAFF (entrega de kit do atleta)

- O secretariado será realizado no exterior do Estádio Municipal em Tendas de Eventos.
- Cada tenda existente será correspondente a uma distância.
- À entrada do secretariado, é obrigatório desinfetar as mãos, luvas descartáveis e usar máscara cirurgica ou equivalente.



- Na entrada deverá estar colocado um doseador de Solução desinfetante para as mãos.
- **Na entrada** do Estádio Municipal **será analisado a temperatura de todas as pessoas com acesso ao recinto**. As medições que atingirem **temperaturas superiores a 37 °C serão interditas de entrar nos espaços fechados e de participar no evento**. As medições não serão registadas devido ao direito de confidencialidade da pessoa envolvida.
- Na saída do secretariado é obrigatório deitar no caixote do lixo identificado para o efeito, as luvas e desinfetar as mãos.
- No secretariado o colaborador deverá respeitar **uma distância mínima de 2 metros**.
- As mesas e materiais que servem de apoio ao Staff deverá ser desinfetado a cada 30 minutos.

## PARTIDAS (ARENA)

- A arena todo o staff deverá utilizar Máscara cirurgica, desinfetar as mãos com frequência.
- Na entrada deverá estar colocado um doseador de Solução desinfetante para as mãos.

## ABASTECIMENTOS

- O Staff nos locais de abastecimento deverão desinfetar de 30 em 30 minutos todos os materiais de apoio (mesas, bases de corte, garrações, utensílios, etc)
- Na desinfeção serão usados produtos apropriados e recomendados pela GDS.
- Na entrada dos Postos de abastecimento deverá estar colocado um doseador de Solução desinfetante para as mãos.

## ZONA DE ISOLAMENTO COVID-19

- Existirá uma zona de isolamento devidamente desinfetada e preparada para receber pessoas com sintomas de Covid-19.

## ACIONAMENTO DO PLANO DE CONTIGÊNCIA COVID-19

- Existirá um técnico responsável pelo acionamento do Plano no caso de existir alguém com sintomas Covid-19;
- No caso de surgir alguém com sintomas, o Staff deverá entrar em contacto através de Telemóvel com o **Técnico Responsável pelo Plano de Contingência**;
- O Staff **nunca deverá tocar na pessoa** com sintomas.
- O **staff nunca deverá abandonar a pessoa com sintomas**, pelo menos uma pessoa deve ficar a acompanhar a situação.
- O Técnico após receber a informação de existência de sintomas num atleta/staff deverá acionar o plano:
  - Contatar o SNS 24
  - Infomar do caso
  - Seguir instruções do SNS 24
  - Providenciar o Isolamento para a recepção da pessoa com sintomas.
  - Perceber se a pessoa com sintomas esteve em contato com outros atletas ou outras pessoas.
  - No caso de existir contacto, essas pessoas deverão ser interditas de participar no evento.
  - Após a pessoa ter saído do Isolamento este mesmo deve ser imediatamente desinfetado.

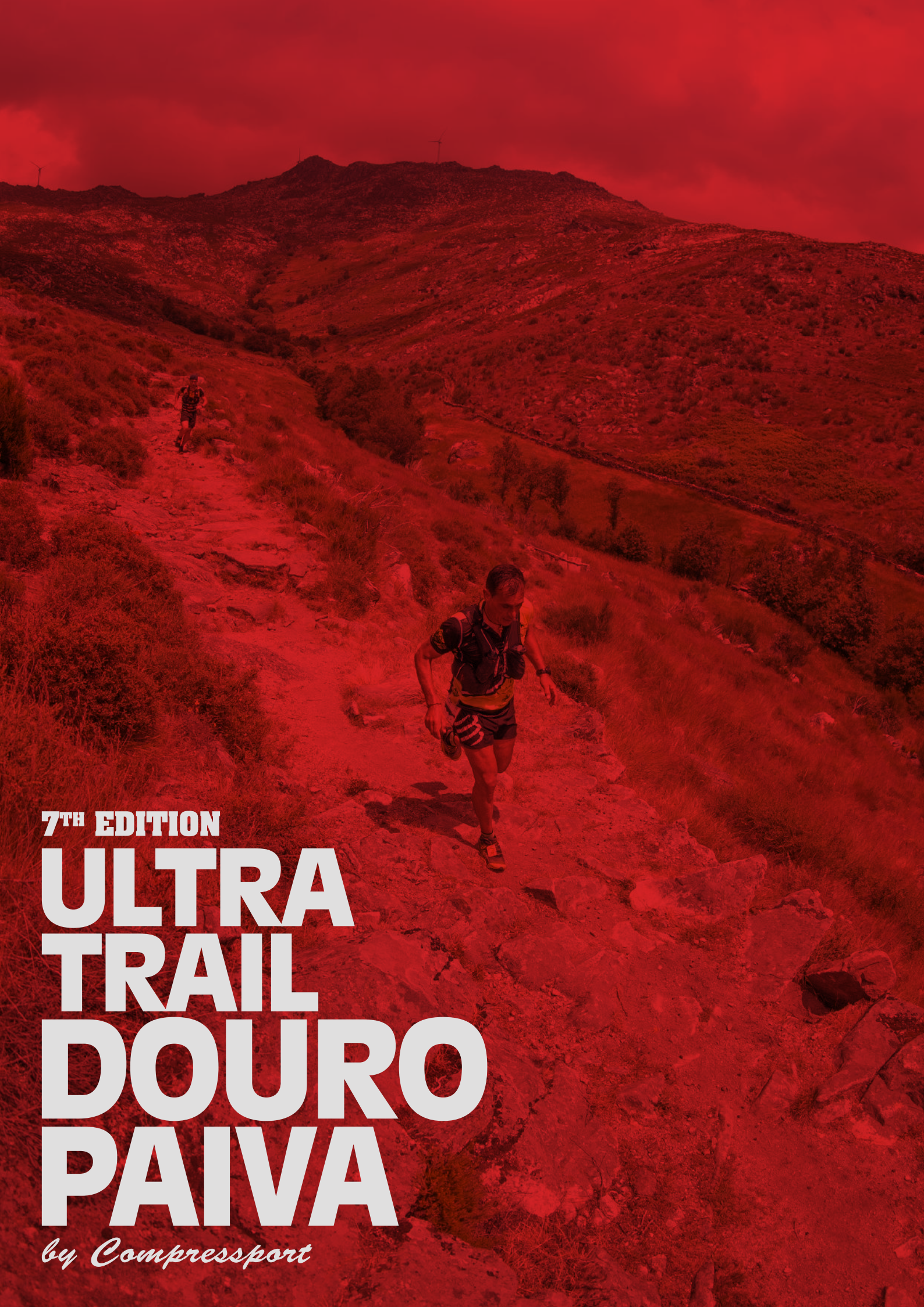
## CONTACTOS **SOS** COVID-19

Técnico Responsável pelo Plano de Contingência

**### ### ###**





A full-page poster for the 7th edition of the Ultra Trail Douro Paiva. The image is a photograph of a mountain trail with a red color overlay. Two runners are visible on the trail, one in the foreground and one further back. The background shows a mountain peak with wind turbines under a cloudy sky.

7<sup>TH</sup> EDITION

# ULTRA TRAIL DOURO PAIVA

*by Compressport*