



# IV EDIÇÃO UTP

## ULTRA TRAIL PÓVOA DE VARZIM

### REGULAMENTO

O UTP - ULTRA TRAIL PÓVOA DE VARZIM é um evento organizado pelo Centro Desportivo e Cultural de Navais, com o apoio da Junta da União das Freguesias de Aguçadoura e Navais e da Câmara Municipal da Póvoa de Varzim, que decorrerá no dia 28 de janeiro durante a manhã, e inclui as seguintes provas:

- 16Km – Trail curto
- 26Km – Trail longo
- 43Km – Ultra trail
- Caminhada - 8km

O evento percorrerá ambiente natural, rural e urbano do norte do concelho da Póvoa de Varzim, com início no Parque Desportivo Alberto Silva, em Navais – Póvoa de Varzim.

## 1.CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

### 1.1. IDADE DE PARTICIPAÇÃO NA PROVA

A idade mínima de participação nas provas é de 18 anos, exceto na Caminhada, onde podem participar menores, desde que acompanhados por familiares.

### 1.2. INSCRIÇÃO REGULARIZADA

Para participar no evento os atletas deverão ter a sua inscrição devidamente regularizada, e pagamento efetuado, dentro dos prazos estipulados.



### **1.3. CONDIÇÕES FÍSICAS**

As provas irão percorrer maioritariamente em trilhos não muito técnicos e estradões de desnível médio, o que tornará estas provas especialmente acessíveis, exigindo dos atletas alguma experiência prévia no Trail, preparação física adequada e uma gestão do esforço físico e mental.

### **1.4. AJUDA**

Não é permitido o apoio aos atletas por parte de elementos externos à própria organização da prova, sem ser nos pontos de abastecimento e controlo.

### **1.5. COLOCAÇÃO DO DORSAL**

Será atribuído um dorsal aos atletas, que terá de ser colocado em local visível e deverá ser mostrado aos elementos da organização, sempre que tal for pedido.

### **1.6. REGRAS DE CONDUTA**

Comportamentos inadequados, recurso à linguagem ofensiva, agressões verbais ou mesmo físicas, serão alvo de advertência, desqualificação ou expulsão. Qualquer atleta que deite lixo para o chão será automaticamente convidado a abandonar a prova e desqualificado da mesma.



## 2. PROVA

### 2.1. – ORGANIZAÇÃO

O UTP é um evento organizado pelo Centro Desportivo e Cultural de Navais, com o apoio da Junta da União das Freguesias de Aguçadoura e Navais, da Câmara Municipal da Póvoa de Varzim, e com a autorização e apoio de outras entidades competentes.

A Caminhada é um evento organizado no âmbito de um Projeto de Aptidão Profissional, realizada pelo aluno Rúben Salgado sobre a orientação do professor Amílcar Ramos coordenador do Curso Profissional Técnico de Apoio à Gestão Desportiva, da Escola Secundária de Rocha Peixoto.

### 2.2. PROGRAMA/HORÁRIO

Sábado, 26 de Janeiro

- 14h00 – 19h00 – Horário do secretariado

Domingo, 27 de Janeiro

- 07h00 - Abertura do secretariado
- 08h30 - Abertura do controle zero para o Ultra trail
- 09h00 - Partida do Ultra trail
- 09h00 - Abertura do controle zero para o Trail longo
- 09h30 - Partida do Trail longo
- 09h30 - Abertura do controle zero para o Trail Curto
- 10h00 – Partida do Trail curto

### 2.3. DISTÂNCIA / ALTIMETRIA

O Trail curto terá uma distância aproximada de 16 km e um desnível positivo de 400m.

O Trail longo terá uma distância aproximada de 27 km e um desnível positivo de 900m.

O Ultra trail terá uma distância aproximada de 43 km e um desnível positivo de 1400m.

Caminhada terá uma distância aproximada de 10 km e um desnível positivo de .....

## 2.4. MAPA/PERFIL ALTIMÉTRICO/DESCRIÇÃO DO PERCURSO

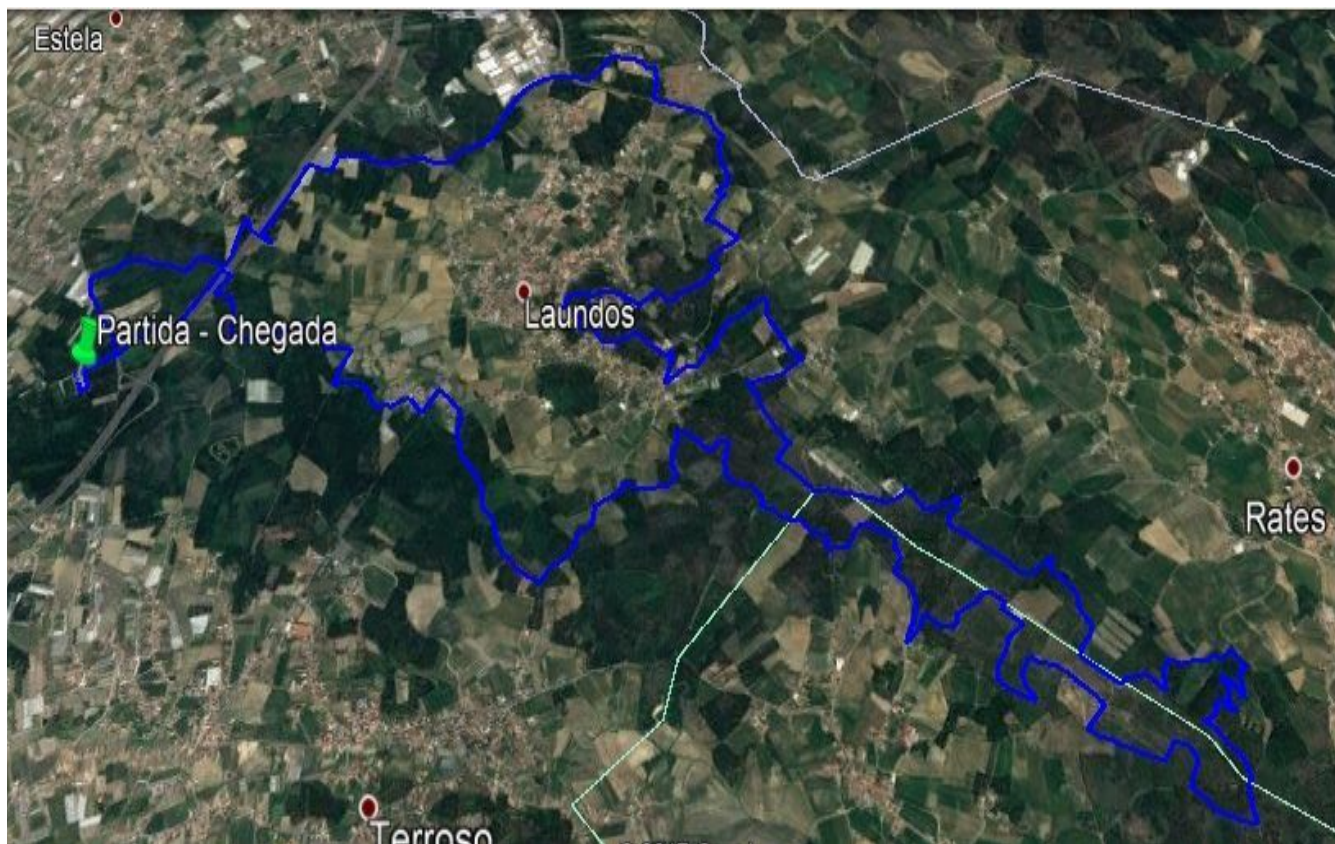
→ PERFIL TRAIL CURTO



A prova desenrola-se maioritariamente por trilhos, caminhos, ribeiras, estradas florestais e estradas rodoviárias, percorrendo as freguesias de Navais, Estela, Laúndos, Terroso e Rio Mau.



→ PERFIL TRAIL LONGO



A prova desenrola-se maioritariamente por trilhos, caminhos, ribeiras, estradas florestais e estradas rodoviárias, percorrendo as freguesias de Navais, Estela, Laúndos, Paradela, Rates, Rio Mau e Terroso.



→ PERFIL ULTRA TRAIL



A prova desenrola-se maioritariamente por trilhos, caminhos, ribeiras, estradas florestais e estradas rodoviárias, percorrendo as freguesias de Navais, Estela, Laúndos, Paradela, Vilar de Figs, Courel, Rates, Rio Mau e Terroso.



## → PERFIL CAMINHADA



A prova desenrola-se maioritariamente por trilhos, caminhos, ribeiras, estradas florestais e estradas rodoviárias, percorrendo as freguesias de Navais, Estela e Laúndos.

As provas não estão totalmente fechadas e, nesse sentido, os participantes devem ter em consideração o facto de poder haver viaturas, pessoas e animais a circular num ou noutro sentido dos percursos da prova.

O atravessamento de estradas públicas deve merecer a máxima atenção por parte dos participantes.



Estarão disponíveis os tracks GPS dos percursos da prova, contudo, prevalecerá a sinalização colocada no terreno e o atleta estará obrigado a localizá-la e segui-la. Essa sinalização é feita com fitas amarelas e marcas brancas no chão.

A marcação do percurso é da responsabilidade da organização, devendo os atletas respeitá-lo ao longo de toda a prova, sendo expressamente proibido optar por atalhos.

A organização reserva-se o direito de alterar a qualquer momento o percurso e a posição dos postos de controlo ou abastecimento, sem aviso prévio. Em condições climatéricas extremas, a partida pode ser atrasada no máximo duas horas, período após o qual, a prova é cancelada. Poderá também suspender, reduzir ou parar a prova, nas condições climatéricas mencionadas. Em ambos os casos, não haverá direito a reembolso.

## **2.5. TEMPO LIMITE**

Tempo limite para completar a prova:

Trail curto: 4h00m

Trail longo: 6h00m

Ultra trail: 8h30m

Cada atleta deverá completar corretamente a totalidade do percurso, acatando sempre as diretivas dos diversos elementos da organização. Caso ultrapasse o tempo limite para completar a prova não será classificado.

## **2.6. METODOLOGIA DE TEMPOS DE PROVA**

Será utilizado um sistema eletrónico de controlo de tempos por intermédio de um chip. Nos postos de controlo existirá um tapete eletrónico que registará a passagem dos atletas.

## **2.7. POSTOS DE CONTROLO**

A prova terá postos de controlo intermédios.





## 2.8. LOCAIS DOS ABASTECIMENTOS

**O trail curto terá 1 posto de abastecimento:**

- Monte São Félix: 8,6 Km

**O trail longo terá 3 postos de abastecimento:**

- Monte São Félix: 8,6 Km;
- Serra de Rates: 14 Km;
- Seixo: 20,5 Km.

**O ultra trail terá 5 postos de abastecimento:**

- Paradela: 7,3 Km;
- Rates: 16 Km;
- Monte São Félix: 25 km;
- Serra de Rates: 30,5 km;
- Seixo: 36,6 km.

**ATENÇÃO:** cada atleta terá de ter um recipiente (copo, cantil bidon, etc.) para se abastecer de líquidos nos abastecimentos, uma vez que por questões ambientais a organização não irá facultar qualquer tipo de recipiente.

## 2.9. MATERIAL OBRIGATÓRIO VERIFICAÇÃO DE MATERIAL

**Dorsal**

**Recipiente por onde beber nos abastecimentos (Copo, cantil, etc.)**

**Telemóvel**

A organização informa que o restante material não é obrigatório, mas chama a atenção que a prova decorre no Inverno existindo a possibilidade de chuva e vento, passa por locais onde há a possibilidade de haver lama e água, sendo da



responsabilidade do atleta o material que este opte por transportar ou não, durante o evento.

### **2.9.1. MATERIAL RECOMENDADO**

Mochila tipo “Camelback” / Bidon com 0,5l a 1l de água

Barras / géis

Manta térmica

Apito

Corta vento, gorro, luvas

### **2.10. INFORMAÇÕES SOBRE PASSAGEM DE LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO**

Aplicam-se as regras de trânsito em vigor, sendo o atleta responsável pela sua segurança e a dos outros transeuntes.

Quando a prova de desenrolar na berma da estrada, deverá o atleta encostar-se o mais possível à berma e seguir em coluna.

**ATENÇÃO: uma vez que não haverá corte de tráfego rodoviário, os participantes devem cumprir as regras de trânsito em localidades e estradas de uso público, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.**

### **2.11. PENALIZAÇÕES / DESCLASSIFICAÇÕES**

Os atletas deverão cumprir este regulamento e ter uma conduta desportiva e ambiental adequada.

A organização da prova e responsáveis dos postos de controlo são responsáveis pela aplicação das regras deste regulamento e, como tal, estão autorizados a aplicar as penalizações e desclassificações descritas abaixo.



- 2.11.1. Infracção: Não prestar assistência a um participante que esteja a necessitar de ajuda > Sanção: Desclassificação
- 2.11.2. Infracção: Abandonar a prova sem aviso > Sanção: Desclassificação
- 2.11.3. Infracção: Partilhar o dorsal com outra pessoa durante parte ou na totalidade do percurso > Sanção: Desclassificação
- 2.11.4. Infracção: Utilizar transporte não autorizado > Sanção: Desclassificação
- 2.11.5. Infracção: Falta gravosa ao respeito para a organização ou outros participantes (agressão ou insulto) > Sanção: Desclassificação e Erradicação
- 2.11.6. Infracção: Retirar sinalização do percurso > Sanção: Desclassificação e Erradicação
- 2.11.7. Infracção: Desobedecer às medidas de segurança indicadas pela organização > Sanção: Desclassificação
- 2.11.8. Infracção: Ausência ou recusa e apresentar material obrigatório > Sanção: Desclassificação
- 2.11.9. Infracção: Exceder o tempo limite > Sanção: Desclassificação
- 2.11.10. Infracção: Falhar um ou mais postos de controlo > Sanção: Desclassificação
- 2.11.11. Infracção: Perda de chip > Sanção: Desclassificação
- 2.11.12. Infracção: Atirar lixo para o chão e/ou danificar o meio ambiente > Sanção: Desclassificação e Erradicação
- 2.11.13. Infracção: Receber ajuda externa > Sanção: Desclassificação
- 2.11.14. Infracção: Dorsal não visível > Sanção: Desclassificação

## **2.12. RESPONSABILIDADES PERANTE OS ATLETAS**

A organização compromete-se a prestar o auxílio necessário aos atletas, prestando primeiros socorros em caso de necessidade e fornecendo transporte até à meta ou hospital mais próximo, em caso de incapacidade física para continuar na prova.

A inscrição na prova implica total aceitação do presente regulamento.

Os participantes serão responsáveis por todas as ações suscetíveis de produzir danos materiais, morais, ou de qualquer natureza a si mesmos e/ou a terceiros.



A organização declina toda a responsabilidade em caso de acidente, 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 dos atos acima descritos.

## 2.13. SEGURO DESPORTIVO

A organização contratualiza os seguros obrigatórios, conforme o Decreto-Lei n.º 10/2009 de 12 de janeiro, para este tipo de prova, estando o seu prémio incluído no valor da inscrição.

O pagamento da franquia do seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos atletas.

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

## 3. INSCRIÇÕES

### 3.1. PROCESSO INSCRIÇÃO

Pode inscrever-se através do formulário específico que estará disponível, em <https://ultratrailpv.wixsite.com/ultratrail/incricoes> até às 23h59m do dia 14 de Janeiro. Não serão aceites inscrições por email ou telefone. Poderão registar-se todos os atletas que queiram participar, se aceitarem os termos gerais do regulamento.

A inscrição é anulada automaticamente caso o pagamento não seja efetuado no prazo de 48h perdendo, conseqüentemente, a vaga.

O levantamento do dorsal depende da exibição do comprovativo de pagamento da inscrição correspondente.

Qualquer alteração à inscrição terá que ser efetuada até à data em que termina o período de inscrições. Depois desta data não serão feitas quaisquer alterações.

**ATENÇÃO:** para efeitos de classificação coletiva, todos os atletas que pertençam a uma equipa devem ter o nome dessa mesma equipa redigido de forma



**absolutamente igual. Caso não o façam não será permitido**

**alterar o nome da equipa fora do período de inscrições, como tal esse atleta não será considerado integrante dessa equipa.**

### **3.2. VALORES E PERÍODOS DE INSCRIÇÃO**

ATÉ 14 DE JANEIRO (23h59m)

Trail curto – 10€

Trail longo – 12,50€

Ultra trail – 15€

Caminhada - 10€

**Dorsal Personalizado até dia 14 de Janeiro.**

### **3.3. CONDIÇÕES DE DEVOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO**

Não haverá lugar a reembolso em caso de desistência qualquer que seja o motivo.

Poderão efetuar alterações às inscrições desde que informem a organização e estas terão que ser efetuadas até à data em que termina o período de inscrições. Depois desta data não serão feitas quaisquer alterações.

### **3.4. MATERIAL/ SERVIÇOS INCLUÍDOS COM A INSCRIÇÃO\***

- \* Dorsal com chip descartável (os alfinetes são da responsabilidade do atleta)
- \* Abastecimentos Sólidos e Líquidos
- \* Almoço
- \* T-shirt Técnica
- \* Prémio Finisher ( Produto Regional)
- \* Medalha Finisher
- \* Seguro de responsabilidade civil



- \* Seguro de acidentes pessoais
- \* Banhos
- \* Transporte para a meta (em caso de desistência)
- \* Assistência médica e socorro nos locais devidamente assinalados
- \* Outros brindes que a organização possa angariar e anunciar oportunamente.

### 3.5. SECRETARIADO DA PROVA / LOCAL

O secretariado da prova irá funcionar no Parque Desportivo Alberto Silva, em Navais – Póvoa de Varzim, nos horários anteriormente referidos.

→ Onde fica:

**41°25'52"N -8°44'56"W**

### 3.6. SERVIÇOS DISPONIBILIZADOS

- \* Banhos
- \* Almoço
- \* Estacionamento;
- \* Outros a anunciar mediante disponibilidade.

## 4. CATEGORIAS E PRÉMIOS

### 4.1. DEFINIÇÃO DATA, LOCAL E HORA PARA ENTREGA DE PRÉMIOS

A cerimónia de entrega de prémios terá lugar no pódio instalado junto à meta, após a chegada de todos os premiados.

### 4.2. ESCALÕES

- Elites Masculinos (até aos 39 anos)
- Elites Femininos (até aos 39 anos)
- Veteranos Masculinos +40 (40 a 49 anos)
- Veteranos Femininos (40 anos a 49 anos)
- Veteranos Masculinos +50 (50 a 59 anos)



→ Veteranas Femininas +50 ( 50 anos ou mais)

→ Veteranos Masculinos +60 (60 anos ou mais)

### 4.3. PRÉMIOS

4.3.1. Individualmente serão atribuídos troféus aos três primeiros lugares da geral, masculinos e femininos, de cada prova.

4.3.2. Individualmente serão atribuídos troféus aos três primeiros lugares de cada escalão, masculino e feminino, de cada uma das provas.

4.3.3. Coletivamente serão atribuídos troféus ao primeiro lugar de cada uma das provas. Contará para a geral coletiva o somatório de tempo dos 3 primeiros atletas do clube chegados à meta, independentemente do escalão e do género, de cada uma das provas.

4.3.4. Será atribuído um prémio especial para a equipa mais numerosa.

4.3.4. Todos os atletas que chegarem até à meta, pelos seus meios, terão direito a um Prémio de Finisher.

## 5. INFORMAÇÕES

Toda informação extra será colocada no site oficial do evento em <https://ultratrailpv.wixsite.com/ultratrail> ou na página do facebook em <https://www.facebook.com/utp.ultratrailpovo/>

### 5.1. COMO CHEGAR

41°25'52''N -8°44'56''W

\* VINDO DA AUTO ESTRADA A28



Saída da Póvoa de Varzim, seguir direcção à Póvoa de Varzim, seguir na direcção de Viana do Castelo. Após chegar a Navais, seguir na N13 até aos semáforos e aí seguir placa Parque Desportivo.

Saída da Estela, seguir em direcção a Campo de Golf, até chegar à N13. Seguir em direcção à Póvoa de Varzim até chegar a Navais. Aos semáforos seguir placa Parque Desportivo.

## 5.2. ONDE FICAR

Vários Hotéis na Póvoa de Varzim e arredores.

## 5.3. LOCAIS A VISITAR E ATRACÇÕES LOCAIS

- Cidade da Póvoa de Varzim;
- Campos de Maseira – Aguçadoura;
- Monte de São Félix – Laúndos;
- Igreja Românica de São Pedro de Rates – Rates;
- Citânia da Cidade de Terroso – Terroso;

## 5.4. OUTRAS INFORMAÇÕES

### **5.4.1. Respeito pela natureza**

O atleta é responsável pelo transporte dos invólucros e outro lixo não natural, provenientes de Géis, Barras, etc., no seu próprio CamelBak ou Cinto, depositá-lo no abastecimento mais próximo ou transportá-lo até à Meta. Não é permitido destruir ou alterar propositadamente qualquer elemento natural (muros, plantações, sinalética, marcações, etc.) ao longo do percurso.

### **5.4.2. Direitos de Imagem e Publicidade**

A entidade organizadora reserva-se ao direito exclusivo da exploração da imagem do evento Ultra Trail Póvoa de Varzim e de audiovisuais fotográficos e jornalísticos do evento. Qualquer projeto ou suportes publicitários produzidos para publicação devem obter o prévio consentimento da organização. É obrigatório o uso





do material publicitário fornecido pela organização, (peitoral, autocolantes, etc.). Modificar, dobrar ou ocultar o material publicitário será alvo de penalização.

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza utilizar a sua imagem para a difusão da prova em todas as suas formas de comunicação (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.

#### **5.4.3. Protecção de Dados**

Os dados dos participantes indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora e empresa de cronometragem para efeitos de processamento no evento nomeadamente seguradora, lista de inscritos, notícias e classificação. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, rectificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para a organização [centrodesportivonavais@gmail.com](mailto:centrodesportivonavais@gmail.com).

#### **5.4.4. Modificações**

Estas regras podem ser editadas, alteradas ou melhoradas a qualquer momento pela entidade organizadora, sem aviso prévio. No entanto serão comunicadas a todos no site oficial do evento em

<https://ultratrailpv.wixsite.com/ultratrail> ou na página do facebook em

<https://www.facebook.com/utp.ultratrailpovo/>

O facto de realizar a sua inscrição implica a aceitação do presente regulamento.

#### **5.4.5. Outros**

A organização decidirá sobre todos os assuntos relacionados com o evento e que não foram objeto de regulamentação ou sobre más interpretações do presente regulamento.