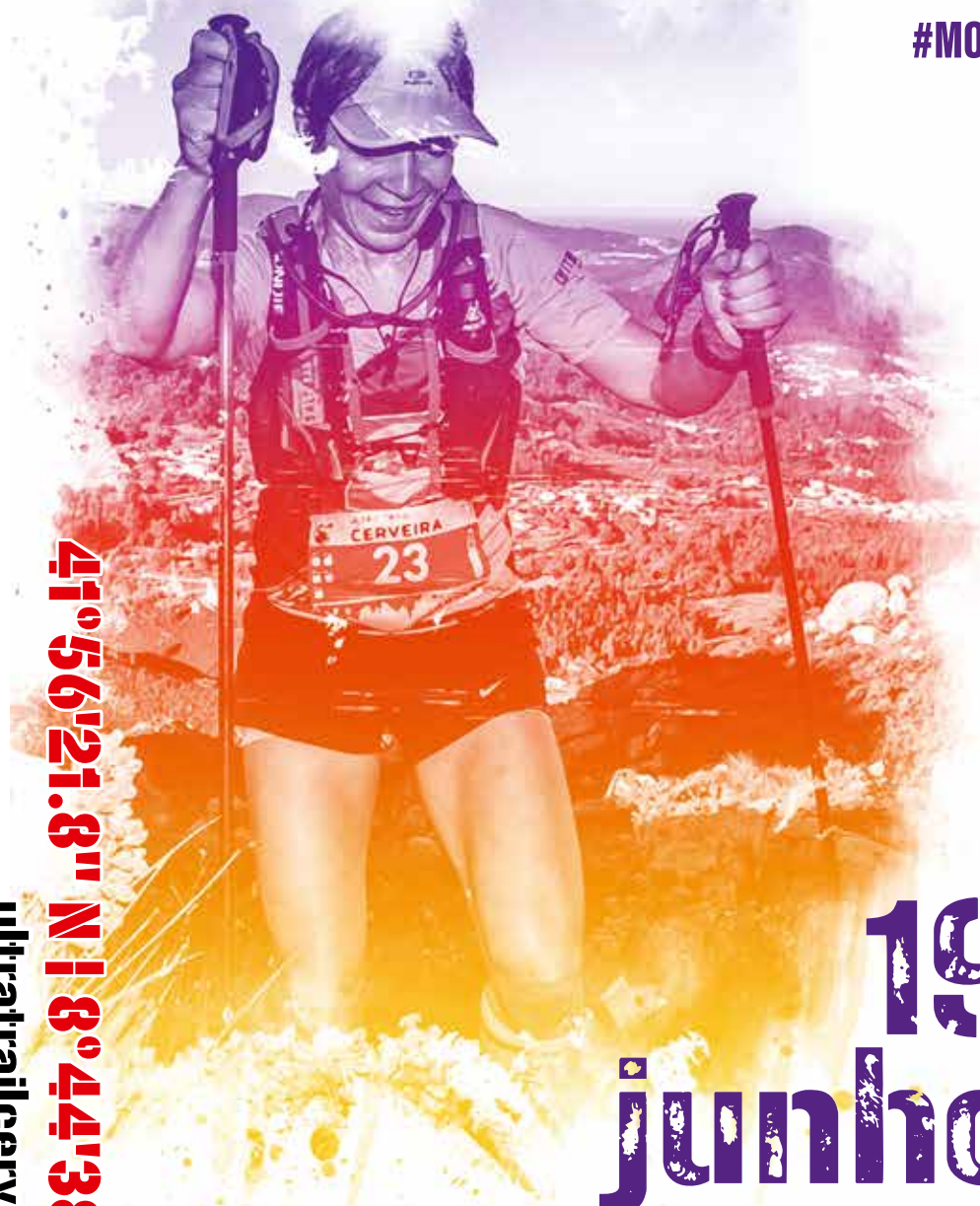




ULTRA TRAIL  
**CERVEIRA**  
MONTANHA MÁGICA

# ULTRA TRAIL. CERVEIRA

#MONTANHAMÁGICA



**Guia do Atleta**

**19  
junho  
2021**

**41°56'21.8" N | 8°44'38.8" W**

**ultratrailcerveira.com**

# Índice

## **Nota de boas-vindas 4**

A Montanha Mágica está de volta! 4

## **1. Secretariado 5**

## **2. Partidas 7**

## **3. Características das provas 8**

21,250 Km, 1700 D+ 8

10 Km, 700 D+ 8

8,650 Km, 450 D+ 8

## **4. Material obrigatório 9**

## **5. Regras contingência 10**

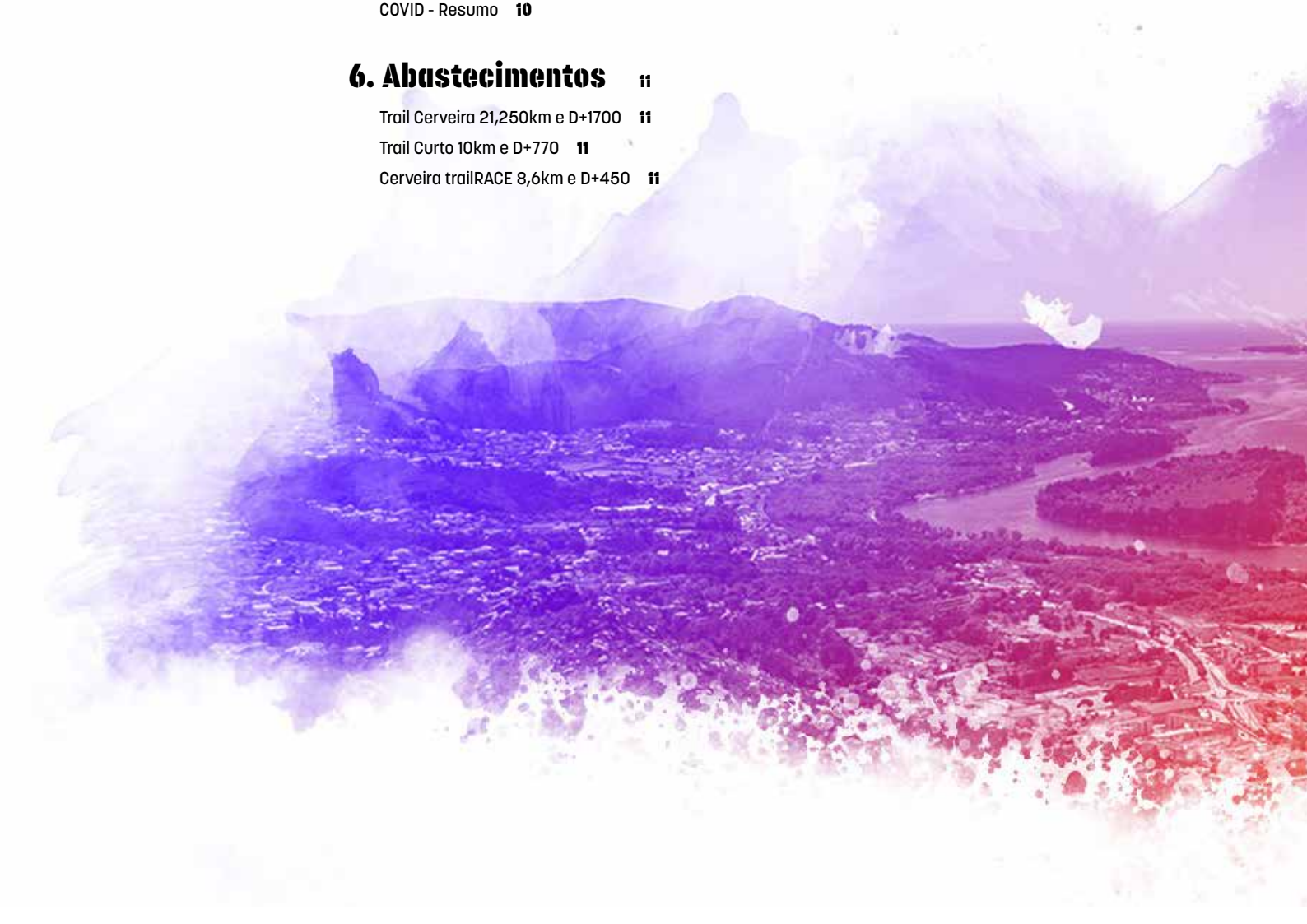
COVID - Resumo 10

## **6. Abastecimentos 11**

Trail Cerveira 21,250km e D+1700 11

Trail Curto 10km e D+770 11

Cerveira trailRACE 8,6km e D+450 11



<b>7. Dorsal</b>	12
<b>8. Marcações</b>	13
<b>9. Banhos</b>	13
<b>10. Em Caso de Emergência</b>	14
<b>11. Pódios</b>	15
Data, local e hora de entrega de prémios	15
<b>12. Informações adicionais</b>	15
Como chegar	15
Onde ficar	15
Locais a visitar	15
Contactos	15
Para outras informações consulte o site	15







## Nota de boas-vindas

A organização do Ultra Trail Cerveira agradece, desde já, a tua participação nesta edição. A prova está inserida no Circuito Nacional de Trail da ATRP – Associação de Trail Running de Portugal, prova que é, todos os anos, para nós, um orgulho organizar. Faremos todos os possíveis para que este seja um dia de boas memórias para todos os que vão participar, atletas ou voluntários.

### **A Montanha Mágica está de volta!**

O Ultra Trail de Cerveira é um evento de Trail Running que decorre nas Serras de Cerveira, percorrendo caminhos e trilhos nas freguesias do concelho de Vila Nova de Cerveira.

A **Escola Desportiva de Viana** e a **XLIVE EVENTS** em conjunto com a **Câmara Municipal de Cerveira**, são entidades organizadoras do evento **Ultra Trail de Cerveira**.

A edição **Ultra Trail Cerveira 2021** apesar de não ser a edição pretendida pelos organizadores, devido ao contexto pandémico que vivemos, será sem dúvida uma edição diferente mas planeada com toda a segurança.

Esta edição terá novidades nos percursos e irás seguramente, encontrar novos trilhos, alguns deles, técnicos e desafiantes! Não estivéssemos nós na **Montanha Mágica!**

Deves respeitar sempre as regras impostas pelas autoridades, nomeadamente o uso de máscara quando não estiveres a correr no percurso e cumprir com o distanciamento de 2 metros.

Na entrada dos abastecimentos de sólidos, vais encontrar álcool gel que deves usar sempre antes de seres servido pelo *staff* da prova.

**Nos abastecimentos deves manter a ordem de entrada e ser o mais breve possível na sua permanência para evitar aglomerados, é aconselhável que uses ao máximo a tua própria alimentação e que verifiques as distâncias entre pontos de água para te precaveres com o necessário para o percurso.**

Convém referir que os abastecimentos não serão obviamente guarnecidos com a abundância e diversidade do anos anteriores, face ao atual contexto pandémico, pelo que, se vão restringir ao essencial nomeadamente frutas e líquidos.

Qualquer dúvida não hesites em nos contactar via email: [ultratrailcerveira@gmail.com](mailto:ultratrailcerveira@gmail.com)

## 1. Secretariado

**Para levatares o teu dorsal vais precisar de entregar o termo de responsabilidade enviado em anexo, preenchido e assinado.**

Este pode ser obtido utilizando o link abaixo:

[Termo de Responsabilidade Covid19](#)



O **secretariado da prova funcionará no antigo edifício dos bombeiros**, na entrada do cineteatro dos bombeiros, em Vila Nova de Cerveira, e terá o seguinte horário de funcionamento:

- ◆ Dia 18 de junho, (6.ª feira) das 18:00 às 23:00;
- ◆ Dia 19 de junho (Sábado) das 07:00 da manhã até à hora de partida do Cerveira trailRACE/Caminhada;
- ◆ Todos os participantes devem levantar o seu dorsal nos dias e horários previstos, para evitar constrangimentos no secretariado facilitando o cumprimento das orientações da DGS relativamente à Pandemia por COVID-19;
- ◆ É obrigatória a desinfeção das mãos e o uso de máscara durante a permanência no secretariado;
- ◆ Todos os atletas devem fazer-se acompanhar de um documento de identificação e de quatro alfinetes ou porta dorsal;
- ◆ **O levantamento do dorsal será feito pessoalmente ou pelo responsável da equipa, acompanhado pelo termo de responsabilidade do dorsal/dorsais a levantar.**

## 6 Guia do Atleta – #montanhaMágica

Tendo em conta as orientações da DGS no combate à COVID-19, no ato do levantamento do dorsal será solicitado a cada participante a entrega de um Termo de Responsabilidade devidamente assinado, no qual assumirá o seguinte:

- ◆ Que leu e aceita na íntegra o presente regulamento;
- ◆ Que tem capacidade física e psicológica para participar neste tipo de evento;
- ◆ Que não apresenta sintomatologia suspeita de infeção por COVID-19;
- ◆ Que não teve contacto com caso confirmado ou provável de infeção por SARS-Cov 2 ou Covid-19 nos últimos 14 dias.

**O Termo de Responsabilidade deve ser impresso, devidamente assinado e entregue no secretariado no ato do levantamento do dorsal. O Termo de Responsabilidade encontra-se em anexo.**





## 2. Partidas



No dia **19 de Junho no Ultra Trail Cerveira**, teremos partidas faseadas distribuídas por "caixas".

As caixas poderão ser de **20 atletas com partidas de 60 em 60 segundos ou de mais atletas com partidas de/até cinco minutos**.

**Dia 17 de junho será enviado uma lista de partida com o n.º de dorsais e as respetivas horas de partida**, que deves consultar.

O critério para a **atribuição das caixas é o em função do número do dorsal, do mais pequeno para o maior**, salvo para os dorsais VIP e/ou os atletas que solicitem a sua colocação nas caixas da frente.

**Os atletas que solicitem a colocação nas caixas da frente devem ter nos últimos 6 meses resultados anteriores significantes ou pontuação ITRA/ATRP que o justifique**.

Enviando, um e-mail para [ultratrailcerveira@gmail.com](mailto:ultratrailcerveira@gmail.com) com o link dos seus resultados e pontuação ITRA/ATRP.

**Deves estar presente para o controle zero "0" e entrar na respetiva caixa de partida 10 minutos antes da hora indicada**.

Os atletas deverão aproximar-se da zona das partidas escutando atentamente as instruções dadas pelo speaker através do sistema de som do evento.

**Os atletas serão encaminhados para a caixa de partida de acordo com o n.º do dorsal, quando acedem ao bloco de partida deverão posicionar-se nos locais assinalados de forma a cumprir com o distanciamento físico de 2 metros, apenas sendo autorizado retirar a máscara 30 segundos antes da partida.**

A contagem do tempo individual inicia na hora marcada para cada caixa, caso te atrases tens de aguardar autorização de entrada na zona de partida mas o tempo conta sempre o do início da caixa indicada.

### 3. Características das provas

As provas decorrem nas serras de Vila Nova de Cerveira, o percurso principia na União de Freguesias de Vila Nova de Cerveira e Lovelhe e termina novamente no centro urbano de Vila Nova de Cerveira.

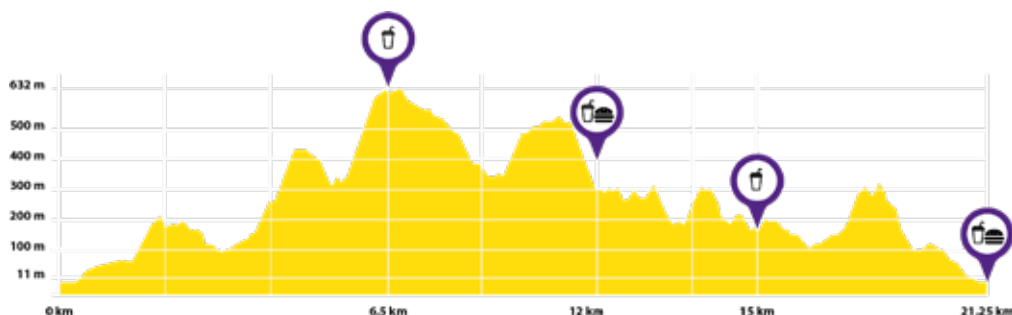
#### **21,250 Km, 1700 D+**

Sábado 19 junho 2021

**Local da Partida:** Junto à Câmara Municipal de Vila Nova de Cerveira

**Controlo Zero:** Será efetuado à entrada para a caixa

**Partida:** 9h00      **Tempo Limite:** 8h00



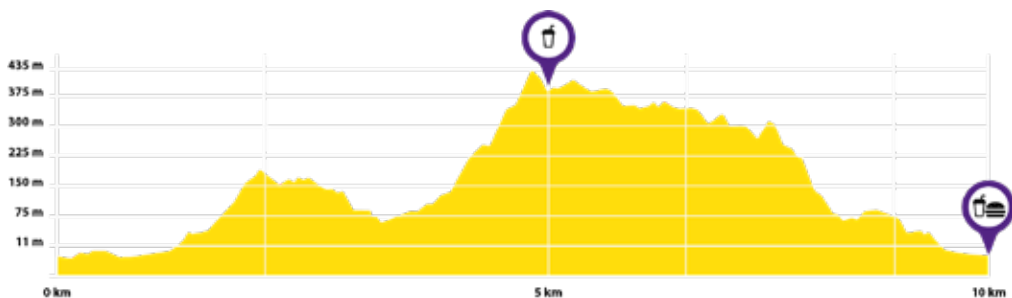
#### **10 Km, 700 D+**

Sábado 19 junho 2021

**Local da Partida:** Junto à Câmara Municipal de Vila Nova de Cerveira

**Controlo Zero:** Será efetuado à entrada para a caixa

**Partida:** 9h30      **Tempo Limite:** 4H00



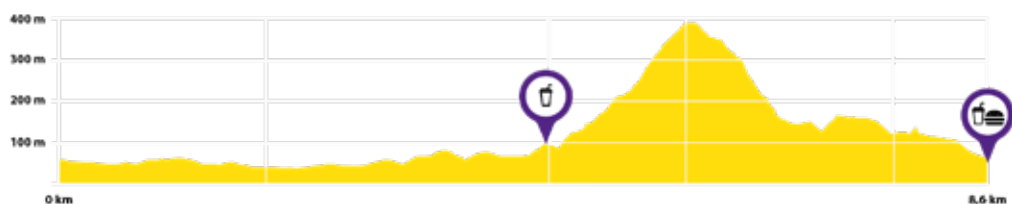
#### **8,650 Km, 450 D+**

Sábado 19 junho 2021

**Local da Partida:** Junto à Câmara Municipal de Vila Nova de Cerveira

**Controlo Zero:** Será efetuado à entrada para a caixa

**Partida:** 10h00      **Tempo Limite:** 4 horas



**Não sendo permitidas ajudas externas.**



## 4. Material obrigatório

	Trail Cerveira	Trail Curto	Cerveira trailRace
Vestuário e calçado apropriado para corridas na montanha	X	X	X
Recipiente para reserva de água, é aceite qualquer tipo de recipiente, desde que este, consiga manter os líquidos durante a deslocação (mínimo 500ml)	X	X	
Copo ou equivalente (nos abastecimentos não haverá copos de plástico ou garrafas fechadas)	X	X	
Manta de sobrevivência	X		
Apito	X		
Telemóvel	X	X	X
Máscara de Proteção	X	X	X

\* Dependendo das condições climáticas a organização poderá introduzir o impermeável ou o corta vento como peça de equipamento obrigatório



## 5. Regras contingência

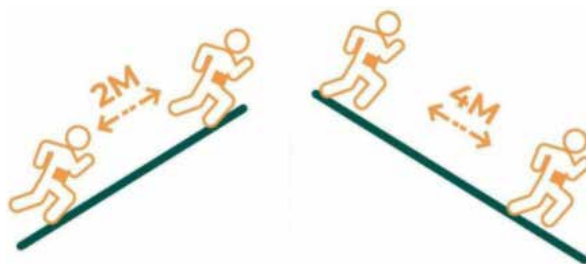
### COVID - Resumo

#### Antes e depois da competição

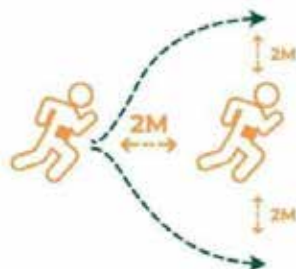
- ◆ Uso Obrigatório de Máscara
- ◆ Manter a distância mínima de 2 metros e evitar aglomerados
- ◆ Aplicação de álcool gel sempre que solicitado
- ◆ Respeitar os sentidos de circulação nas zonas determinadas
- ◆ Respeitar a lotação máxima nos balneários, e ser o mais expedito possível para dar acesso ao atleta seguinte

#### Durante a competição

- ◆ Uso Obrigatório de Máscara até te posicionares no teu lugar na caixa de partida, aí podes retirar a máscara.
- ◆ Manter a distância mínima de 3 metros sempre que possível para outro atleta.
- ◆ Aplicação de álcool gel na entrada dos abastecimentos.
- ◆ Respeitar a ordem de chegada aos abastecimentos e circular no sentido designado
- ◆ colocação de lixo nos respetivos sacos nos metros seguintes ao abastecimento.
- ◆ Após cruzares a meta deves voltar a colocar obrigatoriamente a máscara
- ◆ Durante a prova as distâncias físicas de segurança recomendadas variam consoante se tratem de subidas ou de descidas:



- ◆ Nas ultrapassagens de atletas é aconselhável que estas sejam efetuadas em zonas de maior largura de forma a manter a distância, devendo neste caso o atleta que procede à ultrapassagem avisar por onde vai passar.



## 6. Abastecimentos

Terás à tua disposição abastecimento líquidos e de líquidos/sólidos, nestes poderá encontrar o seguinte:

### Abastecimento líquidos:

- ◆ Água
- ◆ Coca Cola original

### Abastecimento líquidos/Sólidos:

- ◆ Água
- ◆ Coca Cola original
- ◆ Água com gás
- ◆ Laranja
- ◆ Bananas
- ◆ Tostas miniatura
- ◆ Marmelada
- ◆ Frutos secos
- ◆ Chocolate
- ◆ Gomas
- ◆ Tomate
- ◆ Sal

### Trail Cerveira 21,250km e D+1700

PAC	Km	Local	Coordenadas	Tipologia
1	6,5	Alto da Pena	41°55'17.83"N 8°42'40.56"W	Líquidos (Água e Isotónico)
2	12	Souto	41°56'31.37"N 8°42'3.58"W	Sólidos / Líquidos
3	15	Moinhos da Gávea	41°56'50.29"N 8°42'58.84"W	Líquidos (Água e Isotónico)
4	21,25	Meta	41°56'21.24"N 8°44'39.83"W	Sólidos / Líquidos

### Trail Curto 10km e D+770

PAC	Km	Local	Coordenadas	Tipologia
1	5	Alto do Mosteiro	41°56'22.91"N 8°43'4.86"W	Líquidos (Água e Isotónico)
2	10	Meta	41°56'21.24"N 8°44'39.83"W	Sólidos / Líquidos

### Cerveira trailRACE 8,6km e D+450

PAC	Km	Local	Coordenadas	Tipologia
1	4,5	Gandarela	41°57'10.84"N 8°43'52.11"W	Líquidos (Água e Isotónico)
2	8,6	Meta	41°56'21.24"N 8°44'39.83"W	Sólidos / Líquidos

À entrada dos Postos de abastecimento será obrigatória a desinfeção das mãos, o uso de máscara de proteção, durante a permanência nas mesmas e aconselha-se a manutenção do distanciamento social de 2 metros;



## 12 Guia do Atleta – #montanhaMágica

Cada Posto de abastecimento, com alimentação, terá uma zona de abastecimento e uma outra de alimentação;

Na zona de abastecimento, apenas os elementos do staff tocarão nos recipientes com a comida e bebidas disponibilizadas. Os atletas não devem tocar nos recipientes e apenas indicar o que pretendem. Depois de receber a sua comida/bebida o consumo só pode ocorrer dentro da zona de alimentação.



## 7. Dorsal

O teu **dorsal tem impresso os números de emergência** para os quais deves imperativamente ligar em caso de real necessidade. **A ativação de meios sem necessidade ou chamadas para o 112 podem levar a despesas que te serão cobradas.**



## 8. Marcações

O percurso que os atletas têm que percorrer encontra-se marcado com fitas de cor de laranja

- ◆ No percurso dos atletas: “Travessia de estrada”
- ◆ Nos locais de maior perigo encontram-se sinais de aviso: “Perigo”

## 9. Banhos

Sensibilizada para as necessidades dos atletas, e apesar das dificuldades impostas, a organização do Ultra Trail de Cerveira ira disponibilizar o acesso aos banhos.

Consciente do risco que esta decisão acarreta, e sabendo que não iremos conseguir agradar a todos apelamos a uma utilização racional dos banhos, estes só irão funcionar a 50% da sua capacidade máxima.

Desta forma, a utilização dos balneários deve ser feita apenas pelos atletas que não tenham outra alternativa e que necessitem impreterivelmente de usar os balneários para os banhos.

Os banhos irão funcionar no Pavilhão Municipal de Cerveira a cerca de 300mts da Câmara Municipal de Cerveira.



## 10. Em Caso de Emergência

Os voluntários distribuídos ao longo do percurso têm instruções para proceder da seguinte forma:

Caso obtenha informação de que existe uma pessoa que necessita ser socorrida deve:

**1. Reunir informação acerca de:**

- ◇ Gravidade
- ◇ Tipo de lesão
- ◇ Local onde se encontra a vítima
- ◇ Idade
- ◇ N.º de dorsal (se for atleta)
- ◇ Cruzamento mais próximo (C1, C2, C3, ...)

**2. Comunicar por telemóvel para o responsável de emergência**

- ◇ Caso não atenda contactar a direção de prova
- ◇ Caso não atendam contactar 112

**3. Aguardar pela chegada dos meios de auxílio (Bombeiros) dirigindo-os ao local.**

Contacto do Responsável de emergência

+351 913 838 138

Contactos da Direção de Prova





## 11. Pódios

Em 2021 só poderemos realizar os pódios da geral masculina e feminina pelo que, pedimos que evitem os tradicionais ajuntamentos, sendo que a cerimônia será sempre o mais breve quanto possível.

### Data, local e hora de entrega de prémios

19 junho – às 14:00 horas ou assim que estiverem completos os pódios e houver condições para fazer a entrega dos prémios – Local de Partida/chegada da prova.

## 12. Informações adicionais

### Como chegar

<https://www.cm-vncerveira.pt/pages/200>

### Onde ficar

<https://www.cm-vncerveira.pt/pages/202>

Solo duro: Pavilhão Municipal de Cerveira (pendente de confirmação)

### Locais a visitar

<https://www.cm-vncerveira.pt/pages/383>

### Contactos

E-mail: [ultratrailcerveira@gmail.com](mailto:ultratrailcerveira@gmail.com)

[edv.vianatrail@gmail.com](mailto:edv.vianatrail@gmail.com)

Telemóvel: +351 968 141 585 (Aires Rocha)

+351 967 096 945 (José Carlos Alcobia)

### Para outras informações consulte o site

<https://ultratrailcerveira.com/>

# NÃO FIQUES DE FORA