



ULTRA TRAIL
CERVEIRA

MONTANHA MÁGICA

GUIA do ATLETA

CERVEIRA

ULTRA TRAIL

PRELIMINAR



41°56'21.8" N | 8°44'38.8" W



Organização



Apoios



Índice

1. Secretariado	4
2. Partidas	4
3. Características das provas	5
Trail Longo ±31km e D+2000	5
Trail Curto ±16km e D+1100	5
Caminhada ±11km e D+680	5
4. Material obrigatório	5
5. Locais de passagem dos atletas e Spots para fotografar	6
6. Abastecimentos	7
Trail Longo ±31km e D+2050	7
Trail Sprint ±16km e D+1100	8
Caminhada 11km e D+850	8
7. Dorsal	9
8. Marcações	9
9. Banhos	10
10. Em Caso de Emergência	10
11. Pódios	10
Data, local e hora de entrega de prémios	10
12. Informações adicionais	11
Como chegar	11
Onde ficar	11
Locais a visitar	11
Contactos	11
Para outras informações consulte o site	11
Fotos do Evento	11

Nota de boas-vindas

A organização do **Ultra Trail de 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**.

Esta edição, é especial, será a primeira vez em que os atletas terão a oportunidade de fazer o percurso do **Ultra Trail de Cerveira** em sentido contrário. **Será o ano do Upside down**, novos percursos, com distâncias atualizadas que te irão surpreender ainda mais.

Nesta edição terás novidades nos percursos e irás seguramente, encontrar novos trilhos, alguns deles, técnicos e desafiantes! Não estivéssemos nós na Montanha Mágica, será sem dúvida uma edição diferente mas planeada com toda a segurança.

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.

Qualquer dúvida não hesites em nos contactar via email:

ultratrailcerveira@gmail.com

1. Secretariado



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 10 de maio, (6.ª feira) das 18:00 às 22:00;
- ◆ Dia 11 de maio (Sábado) das 07:00 - 08:30;
- ◆ Todos os participantes devem levantar o seu dorsal nos dias e horários previstos, para evitar constrangimentos 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.**
- ◆ **Os menores devem apresentar o Termo de Responsabilidade devidamente assinado. ([TermoResponsabilidadeParticipacaoMenores](#)).**

2. Partidas

No dia **11 de Maio o Ultra Trail Cerveira**, tem início às 8:30, a partida será em simultâneo para todas as distâncias.

Deves estar presente para o controle zero “0” (30 min antes da hora de partida) e entrar na respetiva caixa de partida.

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

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.

Trail Longo ±31km e D+2050

Sábado 11 maio 2024

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

Controlo Zero: 8h00 será efetuado à entrada para a caixa

Partida: 8h30

Tempo Limite: 7 horas

Trail Curto ±16km e D+1100

Sábado 11 maio 2024

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

Partida: 8h30

Tempo Limite: 5 horas

Caminhada ±11km e D+680

Sábado 11 maio 2024

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

Partida: 8h30

Tempo Limite: 4 horas

4. Material obrigatório

	Trail Longo	Trail Sprint	Caminhada
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	X
Copo ou equivalente (nos abastecimentos não haverá copos de plástico ou garrafas fechadas)	(facultativo)	(facultativo)	(facultativo)
Manta de sobrevivência	X	X	
Apito	X	X	
Telemóvel	X	X	

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

5. Locais de passagem dos atletas e Spots para fotografar

- ◆ Escadas da Senhora da Encarnação
(41°56'48.70"N 8°43'58.54"W)
- ◆ Parque de Merendas da Nossa Sra. da Encarnação
(41°56'44.95"N 8°43'46.08"W)
- ◆ Miradouro do Cervo e baloiço do Cervo "CERLOVE"
(41°56'50.29" 8°43'40.33"W)
- ◆ Alto da Salgosa - CAMINHADA
(41°56'16.88"N 8°42'57.81"W)
- ◆ Moinhos da Gâvea - Cascata
(41°56'50.41"N 8°42'59.44"W)
- ◆ Zona do Pinhal 2
(41°56'58.64"N 8°42'29.69"W)
- ◆ Zona do Pinhal
(41°56'40.71"N 8°42'9.71"W)
- ◆ Trilho dos Moinhos
(41°55'28.67"N 8°42'3.82"W)
- ◆ Gondar
(41°55'4.30"N 8°41'18.51"W)
- ◆ Alto da Pena
(41°55'18.77"N 8°42'41.47"W)
- ◆ Ribeiro de São Gonçalo
(41°55'59.94"N 8°43'43.66"W)
- ◆ Miradouro do Espírito Santo - Porta do Céu
(41°56'28.95"N 8°44'1.49"W)

6. Abastecimentos

7

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

Abastecimento líquidos:

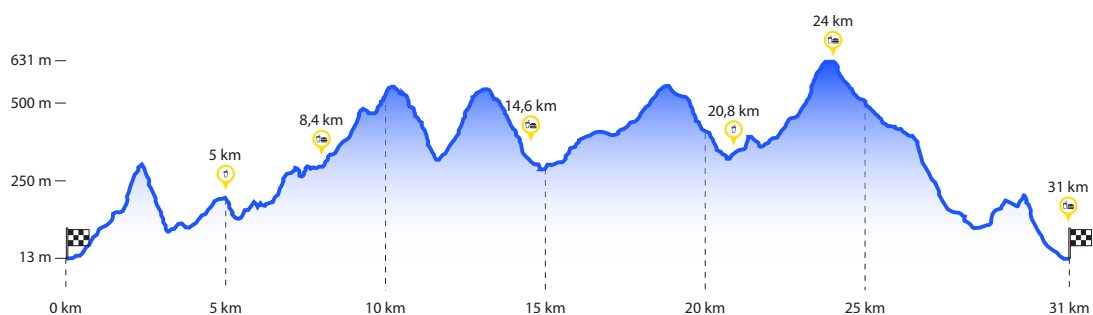
- ◆ Água
- ◆ Isotonico

Abastecimento líquidos/Sólidos:

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

Trail Longo ±31km e D+2050

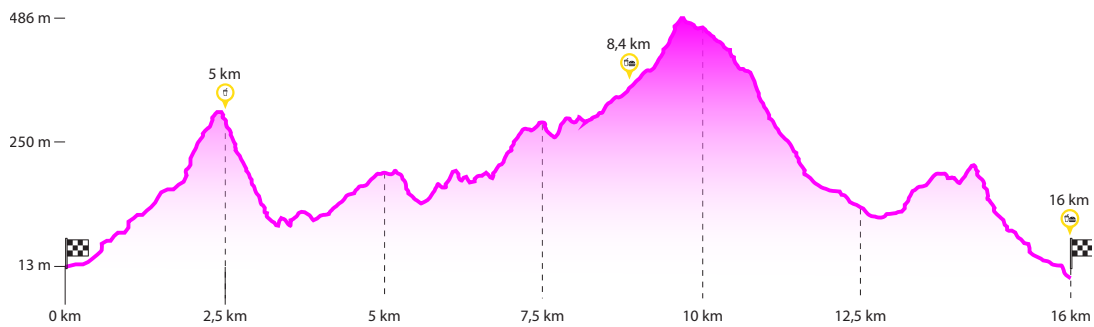
	Posto	Tipo	Coordenadas	Km de Prova
Água	Gávea	Líquidos	41°56'49.99"N 8°42'59.66"W	5
PAC1	Souto	Líquidos / Sólidos	41°56'31.76"N 8°42'4.29"W	8,4
PAC2	Gondar	Líquidos / Sólidos	41°55'4.30"N 8°41'18.51"W	14,6
Água	Sopo	Líquidos	41°54'27.85"N 8°43'27.82"W	20,8
PAC5	Alto da Pena	Líquidos/Sólidos	41°55'16.46"N 8°42'43.23"W	24
PAC6	Meta	Líquidos/Sólidos		31



8

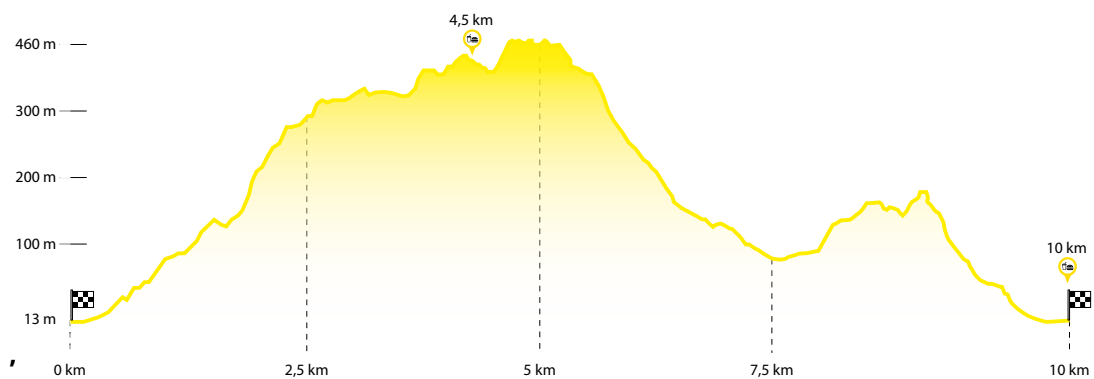
Trail Sprint ±16km e D+1100

	Posto	Tipo	Coordenadas	Km de Prova
Água	Gávea	Líquidos	41°56'49.99"N 8°42'59.66"W	5
PAC1	Souto	Líquidos / Sólidos	41°56'31.76"N 8°42'4.29"W	8,4
PAC6	Meta	Líquidos/Sólidos		16



Caminhada 11km e D+680

	Posto	Tipo	Coordenadas	Km
PAC7	Estrada do Mosteiro S.Paio	Líquidos / Sólidos	41°56'22.60"N 8°43'4.10"W	4,5
PAC6	Meta	Líquidos/Sólidos		10



As distâncias correspondem a um valor aproximado;

À entrada dos Postos de abastecimento deves respeitar a ordem de chegada.

Cada Posto de abastecimento, com alimentação, terá uma zona de abastecimento e uma outra 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 irão encontrar alguma sinalética:
- ◆ Travessia de estrada
- ◆ Perigo
- ◆ Etc...

9. Banhos

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

+351913 838 138

- ◇ 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.

11. Pódios

Data, local e hora de entrega de prémios

11 maio – 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.

Os atletas devem dirigir-se para junto do pódio assim que forem chamados, sendo que a cerimônia será sempre o mais breve quanto possível.

12. Informações adicionais

11

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

edv.vianatrail@gmail.com

Telemóvel:

+351 968 141 585 (Aires Rocha)

+351 967 096 945 (José Carlos Alcobia)

**No dia da prova o contato de EMERGÊNCIA
é o seguinte: +351913 838 138**

Para outras informações consulte o site

<https://ultratrailcerveira.com/>

Fotos do Evento

[link para o site](#)

NÃO FIQUES DE FORA