



GUIA DO ATLETA

UTRP – Ultra Trilhos Rocha da Pena – 2019

Night Edition

10 de agosto de 2019

SALIR – ALGARVE - PORTUGAL

NOTA

A leitura deste guia não dispensa a leitura atenta do regulamento da prova em:

<http://regulamento.utrp.pt>

#01. INTRODUÇÃO

O UTRP – Ultra Trilhos Rocha da Pena é um evento desportivo de cariz competitivo na modalidade de corrida por trilhos, ou trail running, inserido num ambiente familiar e de convívio.

É organizado pela ATR – Algarve Trail Running, com a participação da seção de moturismo SalirTT da ACS – Associação Cultural de Salir e apoio da Câmara Municipal de Loulé, Freguesia de Salir e União de Freguesias de Querença, Tôr e Benafim.

Desenrolando-se nos territórios de baixa densidade do Concelho de Loulé, em especial os de Salir e Benafim, o UTRP pretende também dar a conhecer aos atletas, familiares, amigos e apoiantes não só as suas belezas naturais, mas também o seu rico património cultural e gastronómico.

Esta 6ª edição do UTRP – Ultra Trilhos Rocha da Pena realiza-se no dia 10 de agosto, sendo uma edição especial, na qual, a pedido de muitos atletas, a prova decorrerá durante a noite. Apesar disso, as dificuldades relacionadas com a meteorologia serão igualmente notadas.

Nesta edição os atletas terão a oportunidade de ver o pôr-do-sol durante a prova e vislumbrar a lua cheia de agosto num cenário que se espera fique gravada na memória de todos.

O mapa e perfil altimétrico de cada uma das provas pode ser encontrado em:

<http://utrp.pt>, bem como em anexo.

UTRP – Ultra Trilhos Rocha da Pena			
55Km	3040D+		
TLRP – Trail Longo Rocha da Pena			
24Km	1090D+		
TCRP – Trail Curto Rocha da Pena			
16Km	810D+		

#02. LEVANTAMENTO DE DORSAL E INSTALAÇÕES

O secretariado decorre nos seguintes locais e horários:

Loja Decathlon de Faro:

Dia 09 de agosto, das 18:00 às 22:00

Link Google Maps: <https://goo.gl/maps/HibCK5PH3BUynKhX8>

Complexo Desportivo de Salir:

Dia 10 de agosto, das 12:00 às 19:15

Link Google Maps: <https://goo.gl/maps/iKLGeyt4Dsop7Z5F7>

O dorsal é pessoal e intransmissível e deve ser levantado pelo próprio. Quando não for possível, e em qualquer situação, quem levantar o dorsal terá de assinar documento comprovativo que levantou o mesmo. Não é possível mudanças de distâncias ou alteração de nomes de participantes.

Juntamente com o dorsal serão entregues uma senha de alimentação e uma senha de bebida que deverão ser trocadas após o término da prova no local assinalado para o efeito no recinto.

A cafetaria do Complexo Desportivo de Salir estará aberta a partir das 10h do dia 10 de agosto.

Também a partir das 10h, e durante toda a noite, estará aberta a piscina do complexo, que, especialmente no dia do evento, será de acesso gratuito a todos os atletas e acompanhantes.

#03. SOLO DURO

Para os atletas que vêm de locais mais distantes, será disponibilizado o solo duro que este ano terá lugar na Junta de Freguesia de Salir.

Chamamos a atenção para o fato de que o local do solo duro, apesar estar equipado com instalações sanitárias, não tem zona de banhos.

A Junta de Freguesia de Salir localiza-se na Rua José Viegas Gregório.

Google Maps Link: <https://goo.gl/maps/2TnV9wVUvoBu6uTg9>

A sala da Junta estará disponível entre as 11h do dia 10 de agosto e as 11h do dia 11 de agosto.

#04. MARCAÇÕES

Todas as fitas de marcações encontram-se do lado direito do percurso.

Se encontrar fitas do lado esquerdo, circula em sentido contrário ao da prova.

Para além das fitas encontrará setas de marcações direcionais nos cruzamentos e marcações com cal no chão.

Apesar de existirem voluntários, o trânsito não estará cortado e os atletas deverão sempre respeitar o código de estrada e ter atenção redobrada no atravessamento das vias.

#05. MATERIAL OBRIGATÓRIO E RECOMENDADO

Todas as distâncias do UTRP regem-se pelo princípio da semi-autonomia, no qual os atletas deverão ser autónomos entre dois Postos de Abastecimento (PA's).

Como medida de auto-proteção, cada atleta deverá ter em atenção ao material recomendado **(R)** pela organização, devendo portar consigo ao longo de toda prova o material obrigatório **(O)**.

O material poderá vir a ser verificado no controlo zero ou em qualquer outro local do percurso.

#06. POSTOS DE ABASTECIMENTO

Nos postos de abastecimento (PA's) serão fornecidos, no mínimo, a variedade de produtos abaixo identificados.

Os PA's 1, 2 são comuns a todas as provas, enquanto que os PA's 3,4,5 e 6 são exclusivos dos 55K.

Façam uma boa gestão da água, apesar de se desenrolar durante a noite, esta poderá ser uma dificuldade da prova. À data da elaboração deste documento, as previsões meteorológicas apontam para uma noite ventosa, o que poderá fazer notar significativas amplitudes térmicas entre zonas distintas do percurso.

MATERIAL	O	R
Dorsal visível	X	
Recipiente min. 1000ml deverá estar cheio à partida	X	
Manta de sobrevivência	X	
Apito	X	
Frontal (luz dianteira)	X	
Telemóvel com bateria carregada	X	
Reservas alimentares		X
Luz traseira		X
Recipiente para consumo não há copos nos PA's		X
Corta-vento		X

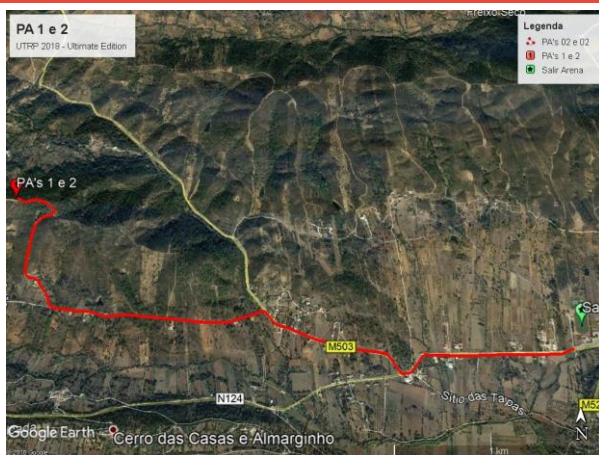
PRODUTOS	PA1	PA2	PA3	PA4	PA5	PA6	FINAL
TCRP 17km	6 km	10 km					
TLRP 24km	6 km	16 km					
UTRP 55km	6 km	16 km	23 km	31	39	48	
Água	X	X	X	X	X	X	X
Isotónico Prozis	X	X	X	X	X	X	X
Coca-Cola	X	X	X	X	X	X	X
Uvas			X	X	X	X	X
Bananas	X	X	X	X	X	X	X
Laranja	X	X	X	X	X	X	X
Melancia	X	X	X	X	X	X	X
Tomate		X	X	X	X	X	X
Marmelada	X	X	X	X	X	X	X
Batata Frita	X	X	X	X	X	X	X
Salgados	X	X	X	X	X	X	X
Frango assado					X		
Sal		X	X	X	X	X	X
Barras energéticas Prozis		X	X	X	X	X	X
Cakes Prozis		X	X	X	X	X	X
Doces		X	X	X	X	X	X

#07. LOCALIZAÇÃO DOS PA's E LOCAIS DE PASSAGEM

Todos os postos de abastecimento (PA's) são acessíveis por estrada. São os locais preferenciais para os familiares, amigos, equipas e público em geral manifestarem o seu apoio aos atletas.

Toda a informação dos locais de passagem dos atletas pode ser consultada em:
<http://mapa.utrp.pt>

PA1 e PA2 – comum a todas as distâncias (16K, 24K, 55K)

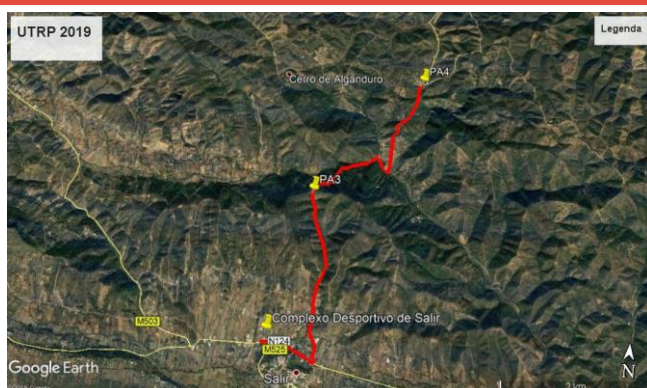


GPS: 37°15'9.44"N 8° 5'6.63"W

(<https://goo.gl/maps/Yd1hsHHTJXL2>)

- Complexo Desportivo de Salir
- N124 em direção a “Rocha da Pena” (aprox 1Km).
- M503 à direita direção a “Rocha da Pena” (aprox 1Km).
- Virar esquerda direção “Rocha da Pena” (aprox 1Km).
- Virar direita direção “Arneiro da Rocha” (aprox 300mts).
- Seguir estradão onde deverá estacionar o carro mantendo espaço de circulação para veículos, em especial os de emergência.
- Seguir estradão a pé até encontrar o posto (aprox 300mts).
- Encontrará o PA1 e PA2.

PA3 (apenas distancia 55K)



GPS: 37°15'50.29"N 8° 2'40.07"W

(<https://goo.gl/maps/W9rFBujCv8U2>)


- Complexo Desportivo de Salir
- N124 em direção a “Barranco do Velho” (aprox 1Km).
- Virar à esquerda em direção a “Casa da Mãe” (aprox 2,5Km).
- Encontrará o PA3.

PA4 (apenas distancia 55K)

GPS: 37°16'55.7"N 8°01'35.9"W

(<https://goo.gl/maps/zGwaWKS9Mj1bLs1n6>)

- Seguir até P3 (indicações acima)
- Virar à direita em direção a “Ameixeirinhas” (aprox 1,5Km).
- Virar à esquerda em direção a “Portela do Barranco” (aprox 2Km).
- Encontrará o PA4 junto ao restaurante “a medronheira”.

PA5 e PA66 (apenas distancia 55K)	
	<p>GPS: 37°14'23.85"N 08° 0'31.92"W (https://goo.gl/maps/5HhS2S1aq8H2) → Salir Arena → N124 em direção a “Barranco do Velho” (aprox 4Km). → Estradão à esquerda (aprox 500mts). → Encontrará o PA5 e PA6.</p>

#08. EMERGÊNCIA / DESISTÊNCIA

Em situações de emergência o atleta deverá contactar de imediato a organização pelo telefone impresso no dorsal. Caso não seja possível, deverá contactar o 112.

Lembrem-se: transportam o apito e a manta de sobrevivência para serem utilizados em situações de emergência! A função “strobe” do frontal pode ser muito útil para sinalizar a vossa presença em situações de emergência.

Caso o atleta pretenda desistir deverá efetivar a sua desistência preferencialmente junto a um Posto de Abastecimento (PA) entregando o seu dorsal que será devolvido na meta. Na eventualidade de ser recolhido por um familiar/amigo deverá sempre comunicar esse fato à organização, seja junto a um dos seus elementos ou, em alternativa, contactando telefonicamente para o número impresso no dorsal.

Caso um veículo todo o terreno esteja a passar levantando algum pó, esse veículo estará a ir em socorro de algum atleta. Pedimos a compreensão de todos.

Os veículos de emergência não fazem transporte de desistências para o recinto do evento. No Posto de Abastecimento (PA) em que o atleta anuncia a desistência, o atleta deverá aguardar pelas viaturas de transporte para o efeito.

#09. PRÉMIO META VOLANTE VISACAR

Existirá o prémio “Meta Volante Visacar” instalado na aldeia da Penina exclusivamente para os 25 e os 55km. O primeiro classificado que passe na Meta Volante dos 25 e nos 50km e termine a prova, independente do género será considerado vencedor. Se o atleta que tiver passado em primeiro não terminar a prova o segundo classificado será declarado vencedor. Se este não terminar continuaremos na classificação até ser determinado um vencedor.

#10. CRONOMETRAGEM

A cronometragem e controlo de passagens estará a cargo da Stop and Go, sendo feito por leitura do chip no dorsal. Lembramos que o dorsal deve estar sempre visível.

#11. BALNEÁRIOS

Os balneários situam-se no Complexo Desportivo de Salir. Entre outros, a dimensão dos balneários é um dos fatores que levam a um limite de inscrições imposto pela organização. Caso o acesso aos balneários e duches esteja condicionado, pedimos a vossa máxima compreensão.

#12. PROGRAMA

Todo o programa do evento tem lugar no Complexo Desportivo de Salir.

SEXTA-FEIRA – 09 de AGOSTO	
Secretariado / Entrega de Dorsais - Faro	18:00 – 22:00
SÁBADO – 10 de AGOSTO	
Secretariado / Entrega de Dorsais - Salir	12:00 – 19:15
UTRP 55K – Início do controlo 0	17:30
UTRP 55K – Briefing	17:55
UTRP 55K – Partida	18:00
TLRP 24K – Início do controlo 0	18:30
TLRP 24K – Briefing	18:55
TLRP 24K – Partida	19:00
TCRP 16K – Início controlo 0	19:00
TCRP 16K – Briefing	19:25
TCRP 16K – Partida	19:30
Início da entrega de prémios dos 16 km	21:30
Início da entrega de prémios dos 24 km	22:30
Início da entrega de prémios dos 55 km	23:30
TCRP 16K – Tempo limite	01:00
TLRP 24K – Tempo limite	01:00
UTRP 55K – Tempo limite	06:00
Encerramento do evento	07:00

#13. PLANO DE SEGURANÇA

Todo o percurso da prova está coberto por sinal radio permitindo a comunicação contante entre os elementos da equipa de socorro.

O dispositivo de segurança instalado será semelhante ao dos anos anteriores, a saber:

- A base estará instalada no Complexo Desportivo de Salir.
- O socorro e assistência médica no evento serão assegurados pelo dispositivo alocado para o efeito constituído por um total de 1 médico, 2 enfermeiros e 5 socorristas, distribuídos por 3 ambulâncias e 5 viaturas todo-terreno, garantindo a estabilização, primeiros socorros, triagem e evacuação para a SUB Loulé ou CHUA Faro nos casos de necessidade.

A organização do UTRP contratou seguros de responsabilidade civil e de acidentes pessoais para todos os participantes de acordo com os limites estipulados pelo Decreto-Lei n.º 10/2009 de 12 de janeiro. O seguro é da Victória Seguros via o mediador PJM Seguris Lda, com os números de apólice:

- 11288028 – Atletas 16 e 24 Km
- 11288105 – Atletas 55Km

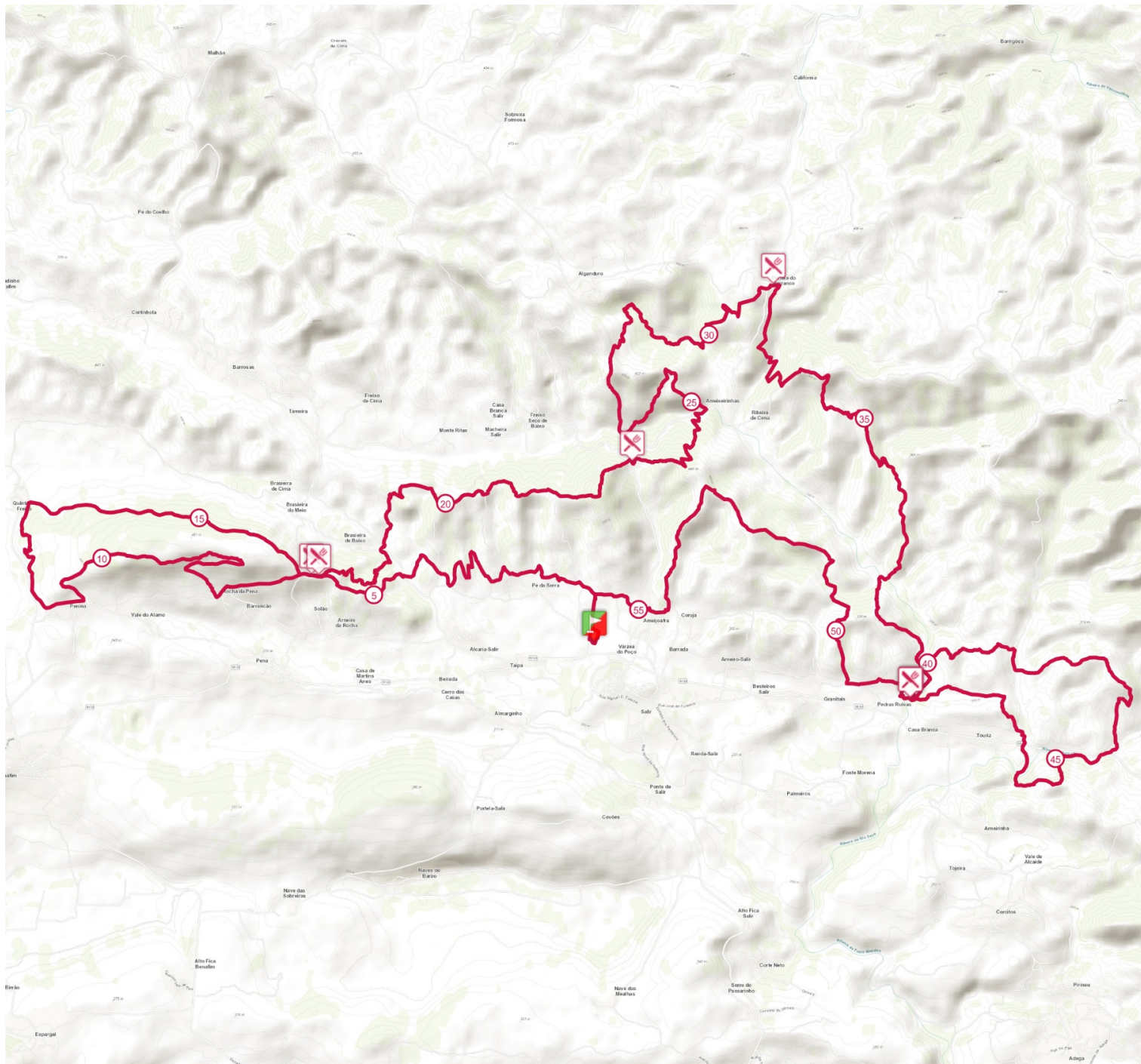
#14. PREOCUPAÇÃO AMBIENTAL

A organização do UTRP tem vindo desde a sua primeira edição a tentar que o impacte da prova na natureza seja o menor possível. Para isso temos trabalhado sempre em conjunto com a comissão coordenadora da área protegida da rocha da pena com o objetivo de escolher trilhos que causem o mínimo de impacto à fauna e flora existente neste local de grande beleza.

As fitas e as placas que utilizamos na marcação são de material não plástico e reutilizáveis. Não fornecemos copos nos postos de abastecimento. Além disso temos o cuidado de tentar retirar toda a marcação no dia do evento ou no dia seguinte.

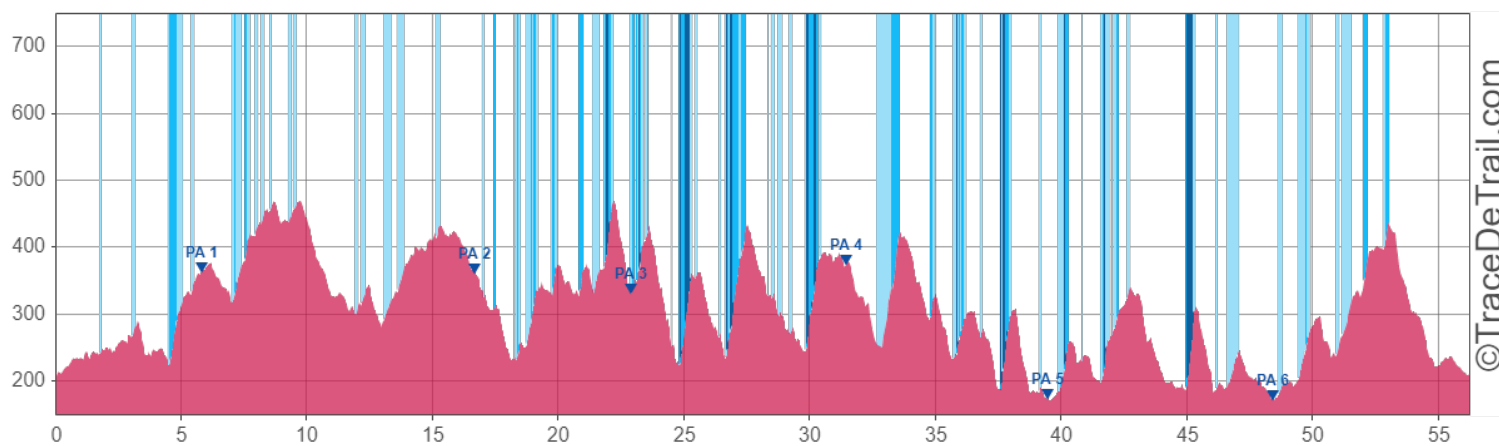
Apelamos a todos que protejam o meio envolvente de modo a deixarmos os trilhos melhores do que os encontramos.

Retrouvez ce parcours sur votre mobile avec l'appli TrailConnect. Pour en savoir plus : <http://trailconnect.run>

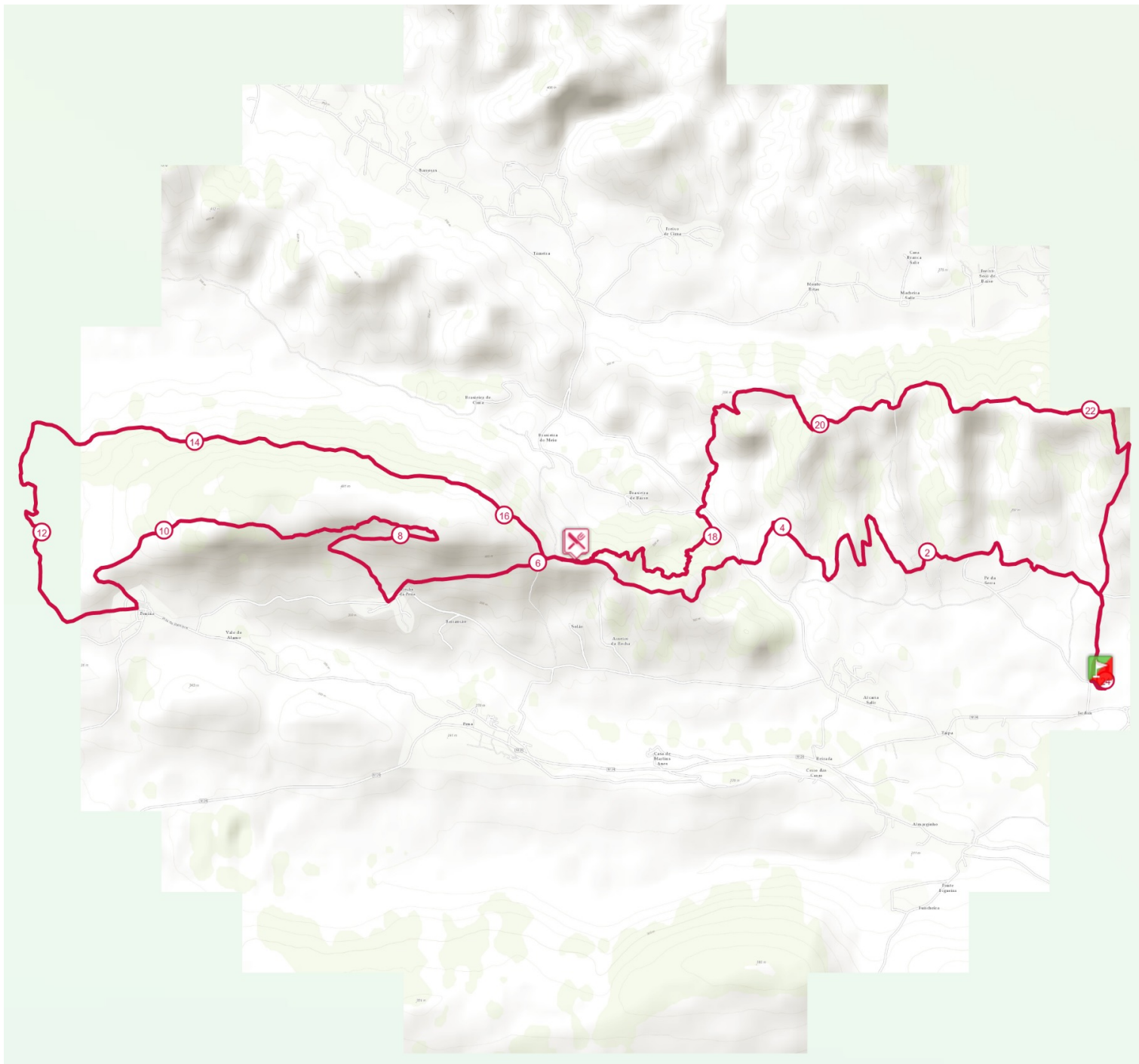


<https://tracedetail.com>

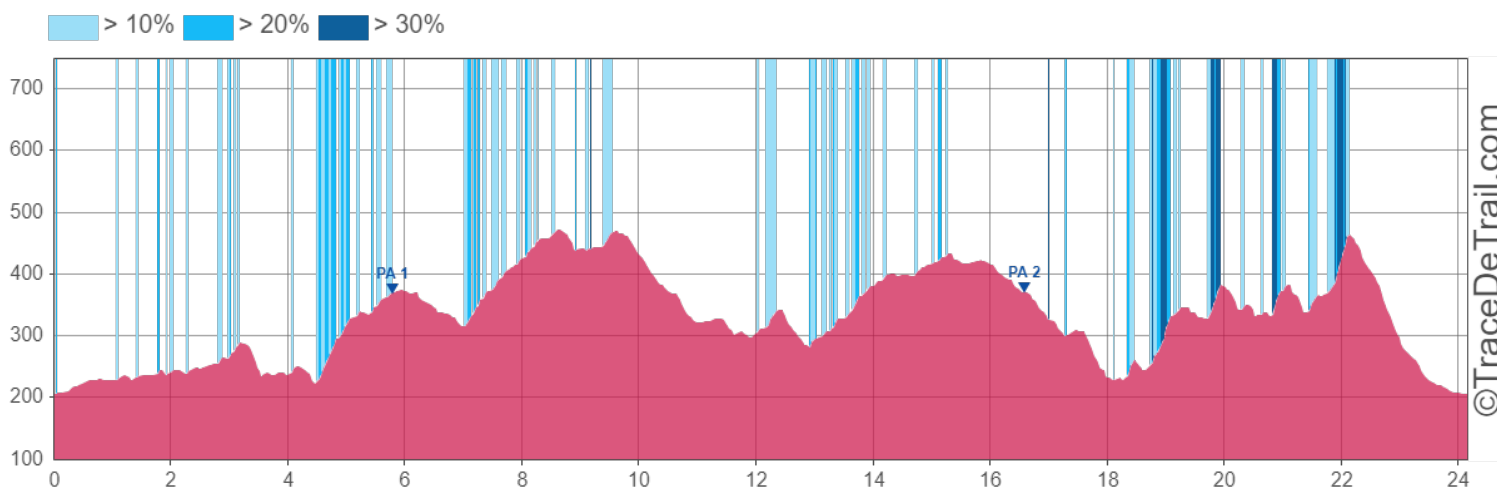
 > 10%  > 20%  > 30%

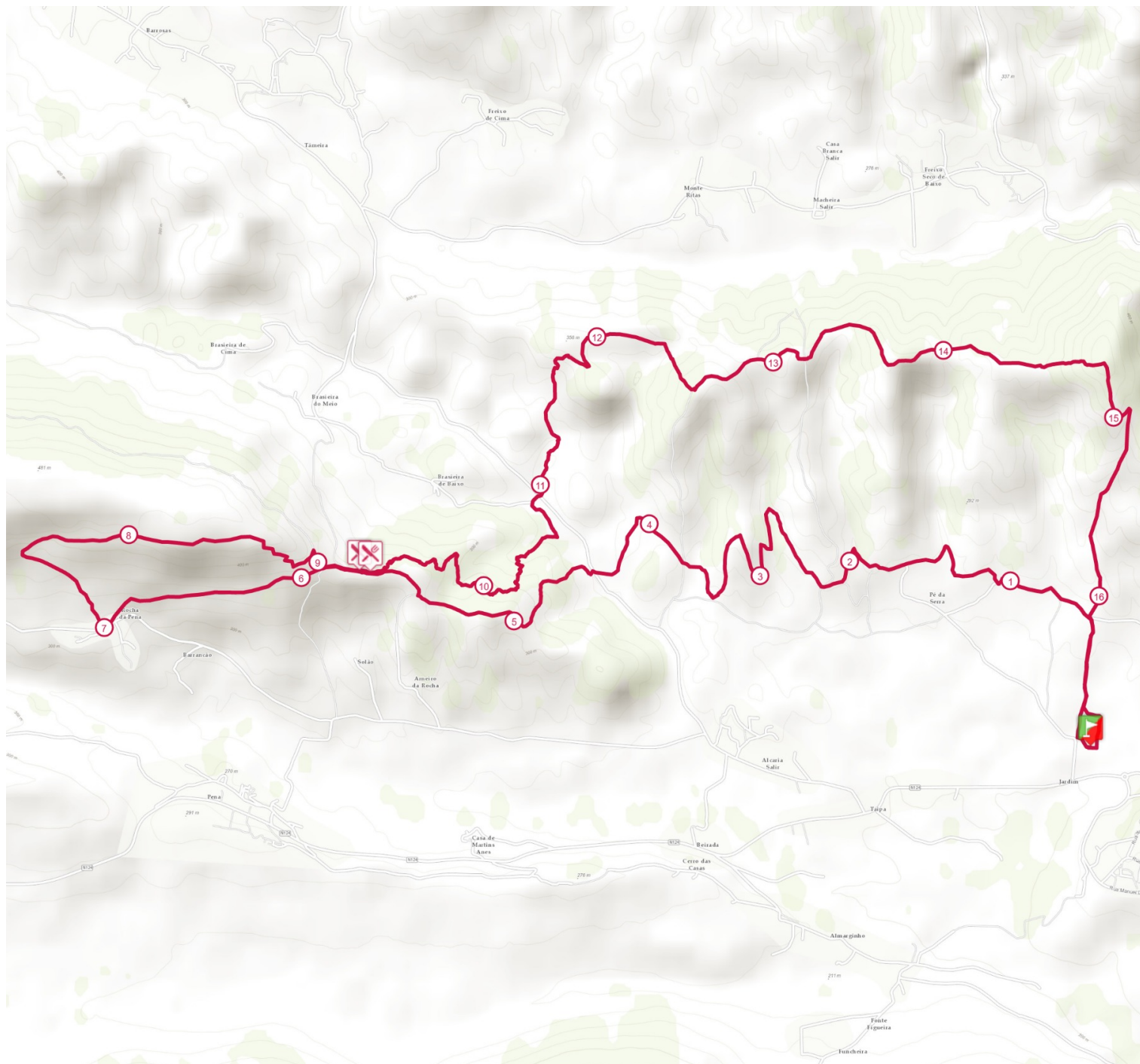


Get this track on your mobile with the app TrailConnect. To read more : <http://trailconnect.run>



<https://tracedetail.com>





<https://tracedetail.com>

■ > 10% ■ > 20% ■ > 30%

