

# GUIA DO PARTICIPANTE

TAÇA DE PORTUGAL

TRAIL

ULTRA

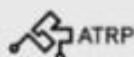


**10.MARÇO.2018**

PROENÇA-A-NOVA



HORIZONTES  
Açores



## **BEM-VINDOS...**

... à TAÇA DE PORTUGAL DE ULTRA TRAIL em PROENÇA-A-NOVA, um desafio de competição desportiva que selecionará o VENCEDOR MASCULINO e FEMININO que representará a SELEÇÃO NACIONAL no CAMPEONATO do MUNDO de ULTRA TRAIL.

A Taça de Portugal integra o Prozis Circuitos Nacionais de Trail/Trail Ultra e Ultra Endurance fazendo parte das séries 100 e 150. Mas, este evento, para além da componente desportiva é também a conjugação do desporto com o espírito de aventura na natureza, permitindo aos participantes a possibilidade de desfrutar de um final de semana em família, na região centro do país, conhecendo as suas gentes, belezas naturais e trilhos.

A leitura deste guia é altamente recomendada. Nele encontrará as informações que lhe irão permitir realizar uma prova tranquila.

Toda a equipa organizadora do evento estará ao dispor para o ajudar.

## **COMO CHEGAR**

### **PROENÇA-A-NOVA**

Proença-a-Nova é uma vila portuguesa pertencente ao distrito de Castelo Branco, na província da Beira Baixa, região do Centro (Região das Beiras) e sub-região do Pinhal Interior Sul. O concelho de Proença-a-Nova encontra-se dividido em quatro freguesias: Montes da Senhora; Proença-a-Nova e Peral; São Pedro do Esteval, Sobreira Formosa e Alvito da Beira.

### **Coordenadas PROENÇA-A-NOVA**

39°45'6.27"N 7°55'34.02"W

### **Coordenadas MONTES DA SENHORA (Partida prova)**

39°46'32.23"N 7°48'22.08"W

### **PONTOS DE REFERÊNCIA TURÍSTICA:**

- **Centro de Ciência Viva da Floresta** - Moitas
- **Aldeia do Xisto** – Figueira
- **Praias Fluviais** – Fróia | Alvito da Beira | Malhadal | Aldeia Ruiva | Cerejeira

**MAIS INFO:** [www.cm-proencanova.pt](http://www.cm-proencanova.pt)

## **PROGRAMA**

### **09/03/2018 SEXTA-FEIRA**

**SECRETARIADO** – 19H00 às 23H00  
PROENÇA-A-NOVA (Parque Urbano)  
39°45'6.27"N 7°55'34.02"W

### **10/03/2018 SÁBADO**

**SECRETARIADO** – 07H00 às 08H15  
PROENÇA-A-NOVA (Parque Urbano)  
39°45'6.27"N 7°55'34.02"W

**AUTOCARROS** – 08H15  
PROENÇA-A-NOVA (Parque Urbano) → MONTES DA SENHORA  
39°45'6.27"N 7°55'34.02"W

**CONTROLO ZERO E BRIEFING** - MONTES DA SENHORA  
39°46'32.23"N 7°48'22.08"W  
**K50** – 08H45

**PARTIDA** - MONTES DA SENHORA  
**K50** - 09H00  
**CHEGADA** – PROENÇA-A-NOVA (Parque Urbano)

**ENTREGA DE PRÉMIOS** – 15H30  
PROENÇA-A-NOVA (Parque Urbano)

**GALA ATRP** – 19H00  
PROENÇA-A-NOVA

**BALNEÁRIOS E CHÃO DURO** - PROENÇA-A-NOVA  
Pavilhão da Escola EB 2, 3 S. Pedro da Fonseca  
R. da Escola Velha 26, Proença-a-Nova  
39°45'8.48"N 7°55'26.97"W

### **LIMITE HORÁRIO PARA CLASSIFICAÇÃO:**

**K50** - 10 HORAS – Até às 19H00

## **MATERIAL OBRIGATÓRIO**

- **TELEMÓVEL**
- **MANTA TÉRMICA**
- **RESERVATÓRIO DE ÁGUA**

### **IMPORTANTE:**

- Os equipamentos obrigatórios podem ser exigidos antes, durante e depois da prova. A sua ausência leva à desclassificação.
- Todos deverão trazer copo ou outro recipiente para beber os líquidos nas Bases de Apoio, a organização não fornece copos.
- Todos os atletas deverão trazer 4 alfinetes ou Porta Dorsal.

## **PERCURSO**

É linear e com muitas flutuações de ritmo. Inicia rápido para esticar o pelotão. Após o km 3 os trilhos estreitos, mais técnicos a subir e a descer são uma constante até ao ponto mais alto da prova. O declive, aparentemente suave, em alguns locais é agressivo e a exigir cuidados especiais nas descidas.

Todo o percurso é possível de ser feito a correr.

Venha com atitude e vontade de conquistar a meta. O percurso vai exigir, em alguns locais, trabalho e capacidade de superar dificuldades.

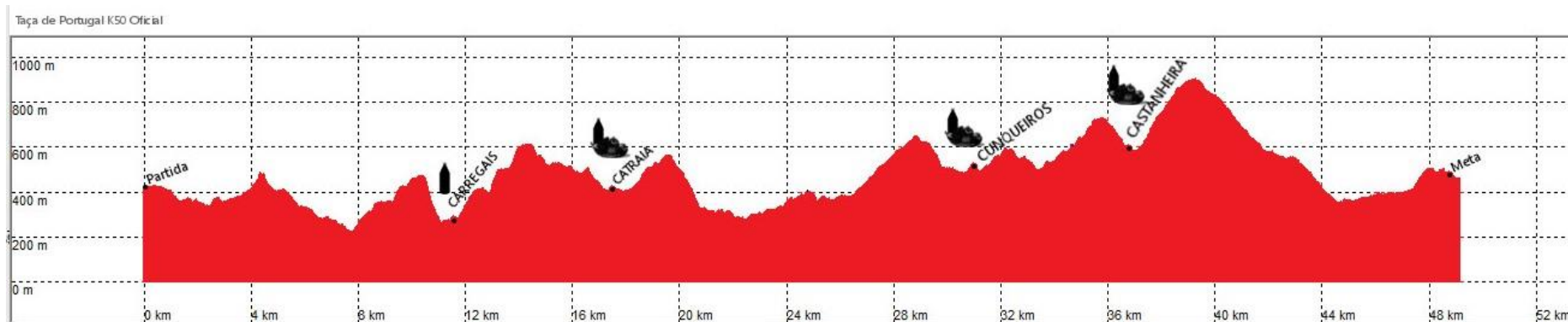
- **K50 TRAIL ULTRA MÉDIO | 49,949 | D+ 2200m**

## **BASES DE APOIO**

**K50** – O percurso do K50 é composto por 4 bases de apoio: Carregais, Catraia, Cunqueiros e Castanheira. A primeira base será apenas de líquidos, as restantes serão compostas por alimentos sólidos e líquidos.

# K50 – TRAIL ULTRA MÉDIO

## Perfil Altimétrico



## Bases de Apoio

Base de Apoio	Local	Abastecimento	Distância entre bases	Acumulado	Desnível entre bases	Desnível Positivo Acumulado
BA1	Carregais	Líquidos	11,782	11,782	436	436
BA2	Catraia	Sólidos + Líquidos	6,039	17,821	374	810
BA3	Cunqueiros	Sólidos + Líquidos	13,683	31,504	617	1427
BA4	Castanheira	Sólidos + Líquidos	5,879	37,383	326	1753
BA5	Meta Proença-a-Nova	Sólidos + Líquidos	12,566	49,949	486	2239

## **ATENÇÃO**

- Respeite os alertas e oiça os sinais constantes do seu corpo. Tenha a humildade de saber parar. Um problema durante a prova não é apenas seu, mas de todos.
- Mantenha-se sempre com os equipamentos obrigatórios, estes podem ser exigidos antes, durante e depois da prova. A falta de qualquer um dos equipamentos é punido com a desclassificação.

## **CONTACTOS**

**DIREÇÃO DE PROVA:** Paulo Garcia 969. 016 .899

**SOS:** Bombeiros 274. 671 .444

**A TODOS DESEJAMOS UMA BOA PROVA.**

**BOA SORTE!**

**A ORGANIZAÇÃO**