

TRAIL PINHAL TOTAL

10 NOV 2013 OLEIROS

TAÇA DE PORTUGAL DE TRAIL FPME
50KM ULTRA TRAIL / 25KM TRAIL / CAMINHADA

INSCRIÇÕES / WWW.PINHALTOTAL.COM



ANO INTERNACIONAL
PARA A COOPERAÇÃO
PELA ÁGUA

ORGANIZAÇÃO



APOIOS



REGULAMENTO

“O teu Trail em Estado Puro !!!”

O “1º Trail Pinhal Total” combina o melhor dos percursos pedestres com desafiantes trilhos.

Nesta prova irás descobrir trilhos altamente técnicos e desafiantes, de uma beleza única e com panorâmicas excepcionais. Os atletas percorrerão o pinhal durante a manhã e no final ficarão com uma enorme vontade de completar a próxima aventura. Chegou o momento por que esperavas!

Para repor energias deixamos-te uma dica... Estás na capital do maranho e cabrito estonado, por isso, não deixes de provar estas iguarias.

OLEIROS...Um olhar Histórico, Turístico e Desportista

2

Retrato Histórico da Vila e Concelho

O passado das terras é mais longo do que o caminho para as alcançar.

Oleiros, a vila que sobrevive desde tempos medievais, é testemunho de um passado que importa ainda reconstituir, documentar, delimitar a sua exacta extensão, lembrar os forais concedidos e os esforços colocados nas tentativas de restauro respigadas em velhos diplomas que chegam até ao rei Venturoso.

A setentrião, ladeada pela serra da Rasca e Alvelos, no meridião pelas alturas serranas da Lontreira ou Isna e Cabeço da Rainha, miradouros naturais da agreste beleza paisagística, Oleiros emerge no alargado vale junto à ribeira apertada entre as pertenças ao Estreito, Oleiros e Sertã, com o seu casario branco mesclado pela parda cor xistosa, que algum apontamento recente pontilha de novidade. Junto à ribeira, florescem os campos de cultivo e vasto arvoredo de sombra refrescante a desafiar os rigores do estio, mas também a lembrar a gelidez de Invernos duros e tempestivos.

Sede de concelho, composto por doze freguesias, maioritariamente rurais, integra-se na região Centro e na sub-região do Pinhal Interior Sul, ocupando aproximadamente uma área de 471 km², com 6677 habitantes, de acordo com os censos de 2001, tendo como capital de distrito a cidade albicastrense.

Atravessa o seu território no limite norte, grosso modo, uma das grandes vias fluviais lusitanas: o rio Zêzere.

Etimologicamente, o termo Oleiros parece derivar da palavra latina *ollarium* ‘o fabricante ou negociante de panelas de barro’, apesar de não haver resquícios na existência de oficinas artesanais,

Organização:



Apoios:



existindo, contudo, em abundância, espécies de barro “greda argila...”, matéria prima indispensável para o efeito. Também há quem advogue que a palavra derivará de olheiros, ‘olheiros ou olhos de água, vulgo nascentes’, por na vila se acharem algumas fontes.



Cristo Rei em Oleiros



Igreja Matriz de Oleiros



Rua Padre António de Andrade



Coreto do Jardim em Oleiros



Ponte Grande - Torna em Oleiros



Posto de Turismo em Oleiros



Praia Fluvial Açude Pinto



Zona Envolvente praia fluvial



Zona de Banhos Baixa - Fluvial

O Património Natural do Concelho de Oleiros está confinado ao espectacular relevo acidentado das Serras de Alvéolos e do Moradal e à beleza das ribeiras e açudes que serpenteiam todo o território, e que proporcionam uma grande variabilidade de habitats que acolhem a sua fauna e flora. A vegetação que actualmente se pode encontrar no concelho, além dos pinhais estremes que ocupam grande percentagem da área florestal, ou de outras formações florestais, é essencialmente pertencente ao estrato arbustivo. Estes concentram-se geralmente nos locais de maior altitude, em zonas sujeitas a incêndios sucessivos. Estes matos heliófilos são compostos frequentemente pela carqueja, pela urze, ou pelo sargaço amarelo, ainda que também surjam com alguma frequência a torga, o tojo, os fetos e a esteva.

Organização:



Apoios:



Em relação à fauna:

Zonas húmidas

Integram este grupo os habitats aquáticos propriamente ditos bem como o meio ribeirinho e ripícola adjacente. As comunidades ictiofaunísticas presentes serão certamente influenciadas pelas diferenças abióticas e bióticas de cada local, predominando as espécies ciprinícolas e as introduzidas nas albufeiras, dando lugar a povoamentos mistos no caso dos cursos de água. Em termos de herpetofauna, todos os anfíbios se encontram presentes numa ou em mais fases do seu ciclo de vida, referenciando-se, no caso dos répteis, uma espécie exclusiva das áreas ribeirinhas: a cobra-de-água viperina. A comunidade ornítica que habita estas zonas é variada, podendo citar-se o caso do guarda-rios, do rouxinol-bravo e da galinha-de-água, que ocorrem de uma maneira exclusiva nestes locais. No que concerne à fauna mamológica, existem várias espécies frequentadoras deste habitat, embora apenas duas permaneçam ligadas a eles durante toda a vida: o rato-se-água e a lontra.

4

Habitats terrestres

Áreas de monoculturas de pinhais e/ou eucaliptais associadas a manchas de matos ou outras categorias fitocenóticas. Este tipo de habitat ocupa a maior parte da área do concelho, podendo referir-se a ocorrência de espécies como a lagartixa-do-mato, o pombo-torcaz, o peto-verde e a gralha-preta, entre outros. A diversidade faunística destas áreas aumenta consideravelmente quando estas formações se encontram associadas a outros tipos de ocupação. Espécies como o javali e os mustelídeos (mamíferos carnívoros do tipo da doninha) utilizam estas zonas como locais de refúgio e abrigo. A avaliar pelas espécies potencialmente presentes, as áreas mais pobres correspondem a povoamentos mistos de pinhal e eucaliptal;

Manchas de cultura de sequeiro, entrecortadas por zonas de regadio, junto aos vales - espécies como o licranço, a cegonha-branca, a perdiz, a cotovia encontram-se potencialmente restritas a estas áreas; na comunidade mamológica destacam-se no concelho a lebre e o texugo;

As minas, os algares, as cavidades em troncos velhos, ou outros locais que possam albergar colónias de morcegos, que merecem uma atenção especial devido ao seu estatuto precário em Portugal;

As zonas escarpadas, na vizinhança ou não de vales fluviais e de albufeiras que, devido à sua inacessibilidade e condições inóspitas potenciam o aparecimento de espécies com requerimentos ecológicos elevados como as grandes rapinas.

Organização:



Apoios:



Interesses Panorâmicos

O concelho apresenta um relevo muito acentuado, havendo diversas estradas e caminhos florestais que permitem usufruir amplas vistas panorâmicas designadamente: o caminho florestal da Serra do Cabeço Rainha, o caminho florestal da Serra do Moradal (nas zonas do cardal e do Picoto), o miradouro do Zebro, a antiga EN 350 entre Oleiros e Casal Novo e nas proximidades da Madeirã, e CM 1189 entre Amieira e Cambas.

Os percursos com interesse paisagístico, sejam eles estradas nacionais, municipais ou caminhos municipais, proporcionam vistas panorâmicas e têm uma envolvente que merece também ser mencionada. Destaque para a Antiga EN 350, na direcção de Madeirã; CM 1189 entre Amieira e Cambas; Estrada e Caminho florestal do Cabeço Rainha e o CM 1214 entre Oleiros e Roda e EM 548, em Sarnadas de S. Simão.

Quanto a locais de interesse paisagístico e geomorfológico que, de algum modo, se destacam do resto do território pelas características naturais do relevo, da vegetação, do interesse geológico e pela existência de um valor patrimonial relevante, mencionam-se os seguintes:

1. Azenha – Ribeira da Isna, antiga estrutura de aproveitamento de água, enquadrada por um vale com parcelas de policultura que lhe confere um elevado interesse paisagístico;
2. Miradouro do Cabeço Mosqueiro (Penedo das Sardas) – Orvalho - Este geossítio constitui um excelente miradouro geomorfológico no topo do relevo “Appalachiano” do Penedo das Sardas, a 666 metros de altitude, e a 360 m acima da Garganta do Zêzere. As serras da Gardunha e da Estrela, com uma perspectiva privilegiada do vale glaciário de Alforfa rasgando os granitos; os alinhamentos montanhosos quartzíticos das serras do Moradal e dos Penedos de Góis; as serras xistentas de Açor e Lousã; deleitam o nosso olhar neste local. Aprazível parque de merendas que merece uma visita e piquenique a condizer;
3. Crista quartzítica – Zebro, sobressai o seu interesse geológico e a imponência do afloramento rochoso sob a Ribeira das Casas de Zebreira;
4. Pedreira da Penha Alta (Pedreira do Zebro) - Este local reveste-se de acrescido interesse uma vez que preserva registos da actividade biológica ordovícica, com cerca de 470 milhões de anos. Pedreira desactivada há bastante tempo, possui bons acessos, tendo imensas potencialidades para se tornar num espaço para actividades radicais;
5. Parque de Merendas de Casas de Zebreira, junto à ER 112;
6. Praia Fluvial da Bafareira, encontra-se em construção, num vale encaixado, na aldeia da Bafareira, onde são visíveis casas de arquitectura tradicional.
7. Miradouro do Moradal – Fraga quartzítica ,com uma panorâmica privilegiada pelo Vale da Ribeira das Casas da Zebreira, que corre 200 m abaixo. Trata-se de um dos melhores miradouros de toda a região, permitindo assistir ao escalonamento em degraus tectónicos da paisagem, a partir da

Organização:



Apoios:



Falha de Pomar-Grade, e aos alinhamentos dos relevos quartzíticos que abundam em seu redor, nomeadamente a crista quartzítica descontinuada nas serras da Pedraqueira, S. Brás e Lobo, na direcção de Salgueiro do Campo e de Castelo Branco.

8. Escarpado litológico nas Fragas de Água d'Alta – Orvalho. O serpenteante Vale das Fragas surge numa curva da estrada de Orvalho, pouco depois de passar o cabeço cónico da Senhora da Confiança. Junto das excelentes fontes existentes à beira da estrada, um miradouro natural permite-nos admirar a muralha quartzítica que se ergue de um bosque denso por onde o Ribeiro de água d'Alta desaparece. Pelo som forte da água a cair adivinham-se as cascatas de Fraga de Água d'Alta. São 50 metros de desnível vencidos por uma sucessão de três véus de água turbulentos e crepitantes. Neste vale situa-se um bosque reliquial da floresta laurilenhosa (Azerereiro, Folhado, Amieiro Negro) que outrora ocupou o território continental e que sobreviveu às últimas glaciações. Esta lindíssima paisagem está inserida na área do Geopark Naturtejo da Meseta Meridional. O território representado pela empresa intermunicipal Naturtejo – que engloba os concelhos de Castelo Branco, Idanha-a-Nova, Oleiros, Proença-a-Nova, Vila Velha de Ródão e Nisa – pode estar prestes a tornar-se o primeiro geoparque português, integrando a Rede Europeia destes espaços, um organismo tutelado pela UNESCO.
9. O Rio Zêzere e a Serra do Moradal destacam-se no conjunto da área concelhia, pela sua diferença, pela qualidade intrínseca, pela forma e/ou significado cultural, definindo-se assim como “elementos singulares” na carta de Valores Naturais. Um dos troços particularmente bonitos dos meandros do Zêzere desenvolve-se entre a Serra do Moradal e a Barragem do Cabril. Os caminhos que vão a meia encosta entre a Frazumeira e Abitureira passando pela aldeia de xisto de Álvaro também devem ser desbravados. Verá que o Zêzere o surpreenderá pelo seu traçado sinuoso e pelas suas refrescantes margens.
10. A aldeia de Álvaro situa-se numa das margens côncavas do rio e é visita obrigatória. É uma das aldeias de xisto em que o casario manifesta a sua atitude. Aqui encontra percursos pedestres e um importante património histórico-religioso, ilustrado no Percurso das Capelas, próprio de uma “villa” que outrora já foi sede de concelho. A zona balnear existente no rio torna também as tardes de verão ainda mais atractivas nesta aldeia.

Organização:



Apoios:





Paisagem Natural, Rio Zêzere, Abitureira



Entardecer no Rio Zêzere, Abitureira



E

Vista panorâmica a partir da Serra do Moradal



Pôr do Sol no Cabeço Rainha



Rio Zêzere, junto a Álvaro



Muralha natural de Metaquartzito em Ademoço, Cambas

7



Barragem da Lontreira, vista do Cabeço Rainha



Metaquartzito, limite do Concelho Ademoço, Cambas



Fraga de Águad'Alta, Orvalho



Vista geral a partir do miradouro do Zebro, Estreito



Vista do Cabeço das Eiras, ao fundo a aldeia de Álvaro, junto ao Rio Zêzere

Organização:



Apoios:



Mapa do Concelho



Organização:



Apoios:



A Prova

DESCRIÇÃO SUMÁRIA

Prepara-te para o TRAIL que vai revolucionar as tuas pernas... 😊

O 1º “Trail Pinhal Total” será realizado no dia 10 de Novembro de 2013, no concelho de Oleiros, sendo constituído por três percursos, na sua totalidade disputados em regime de semi-auto-suficiência de abastecimentos.

O 1º “Trail Pinhal Total” da Associação Pinhal Total – Oleiros Aventura e Federação Portuguesa de Montanhismo e Escalada, é um evento criado para a prática da actividade física, lazer e exploração do ambiente, nomeadamente a prática de *trail running* e corrida de montanha. O evento conta com a última etapa da **Taça de Portugal de Trail FPME 2013**.

9

Pretende-se assim fomentar o gosto pelo *trail run* e corridas de montanha, bem como os benefícios inerentes a este tipo de actividade.

O 1º “**Trail Pinhal Total**” combina o melhor dos percursos pedestres com desafiantes trilhos. Nesta prova irás descobrir trilhos altamente técnicos e desafiantes, de uma beleza única e com panorâmicas excepcionais. Os atletas percorrerão a zona do pinhal durante a manhã e no final ficarão com uma enorme vontade de regressar para a próxima aventura. Chegou o momento que tanto esperavas! A prova será realizada ao amanhecer e com a possibilidade de opção pelo percurso de 10 km (Caminhada), 25 km (Trail) e 50km (Ultra-Trail)....

A prova é uma atividade aberta à participação de todos, federados ou populares, em representação individual ou coletiva (Escolas, Clubes, Associações Desportivas, etc.) sem distinção de sexo ou nacionalidade, depois de devidamente inscritos.

“O Trail só é duro para quem é mole !!!”

Organização:



Apoios:



ORGANIZAÇÃO

1. A prova é organizada pela Associação “Pinhal Total” e Federação Portuguesa de Montanhismo e Escalada, contando o apoio da Câmara Municipal de Oleiros, Freguesia do Orvalho, Hotel Santa Margarida e Terras de Aventura.
2. Todas as equipas devem ler o regulamento, sendo que o acto da inscrição implica a aceitação plena dos seus termos.
3. O evento terá lugar a 10 de Novembro 2013, regendo-se pelo **Regulamento Geral de Corridas em Montanha** desta Federação e pelo presente regulamento específico, em todos os aspetos não previstos no atrás referido regulamento.
4. O **1º Trail Pinhal Total** encontra-se ainda integrado na **“TAÇA DE PORTUGAL DE TRAIL FPME 2013”**, a qual se rege por regulamento específico.
5. Todas as equipas participantes nomearão um delegado que responderá pela sua equipa sempre que o motivo o justifique, antes, durante e após a prova.
6. A entidade organizadora poderá eventualmente convocar os Delegados das equipas para reuniões, desde que tal o justifique.
7. Qualquer ocorrência não prevista no regulamento será resolvida pela organização, em conformidade com o **Regulamento Geral de Corridas em Montanha da Federação Portuguesa de Montanhismo e Escalada**.
8. A Organização reserva-se o direito de efectuar alterações aos percursos caso as condições climatéricas assim o justifiquem e tendo em atenção a segurança dos participantes.

PERCURSOS e ALTIMETRIAS

A prova conta com as seguintes distâncias:

Ultra Trail: 50km (2500m acumulado positivo)

Trail: 25 km (900m acumulado positivo)

Caminhada: 10km

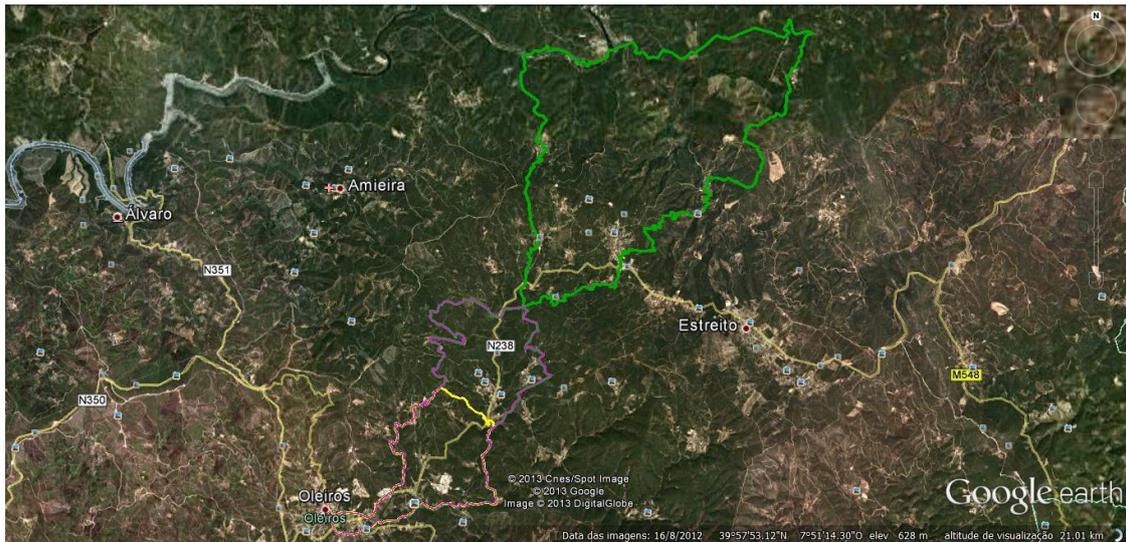
MAPA GERAL

Organização:



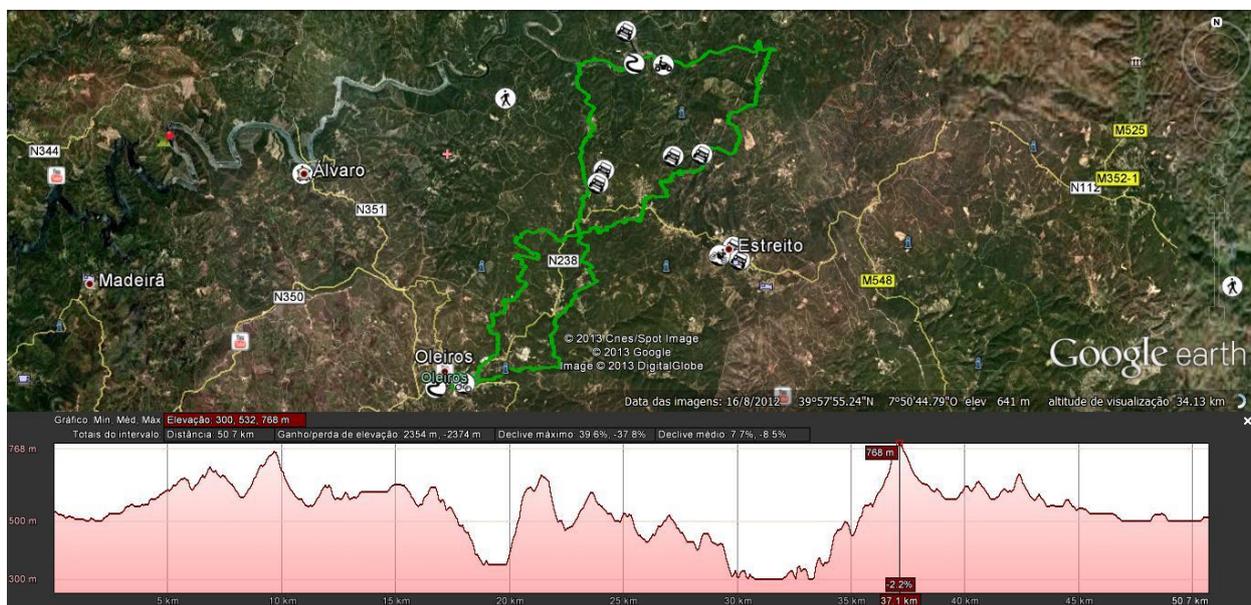
Apoios:





Ultra Trail (50km, 2500+ ac.)

O Ultra Trail disputa-se em regime de semi - auto-suficiência de abastecimentos, com partida e chegada no Pavilhão Gimnodesportivo de Oleiros, na povoação de Oleiros. A partida será realizada pelas 8h00 locais (sino da igreja). Percorrerá caminhos do concelho de oleiros, passando pelas freguesias de Oleiros, Estreito, Orvalho e Cambas. O percurso terá um limite de realização de 8h30, e de 4h até ao 1º posto de controle (25km).



Trail (25km, 900+ ac.)

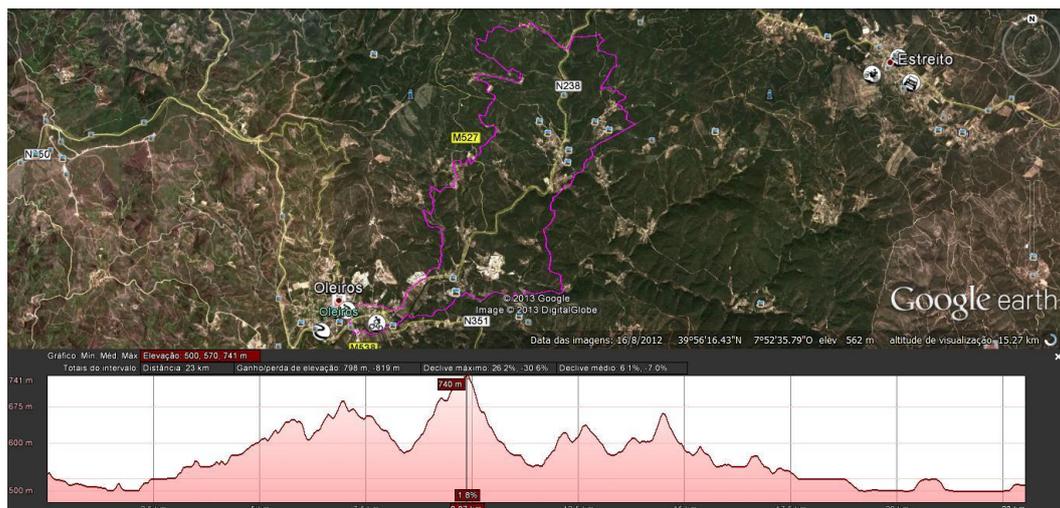
O Trail disputa-se em regime de semi-auto-suficiência de abastecimentos, com partida e chegada no Pavilhão Gimnodesportivo de Oleiros, na povoação de Oleiros. A partida será realizada pelas 10h00 locais (sino da igreja). Percorrerá caminhos do concelho de Oleiros, passando pelas freguesias de Oleiros e Estreito.

Organização:



Apoios:

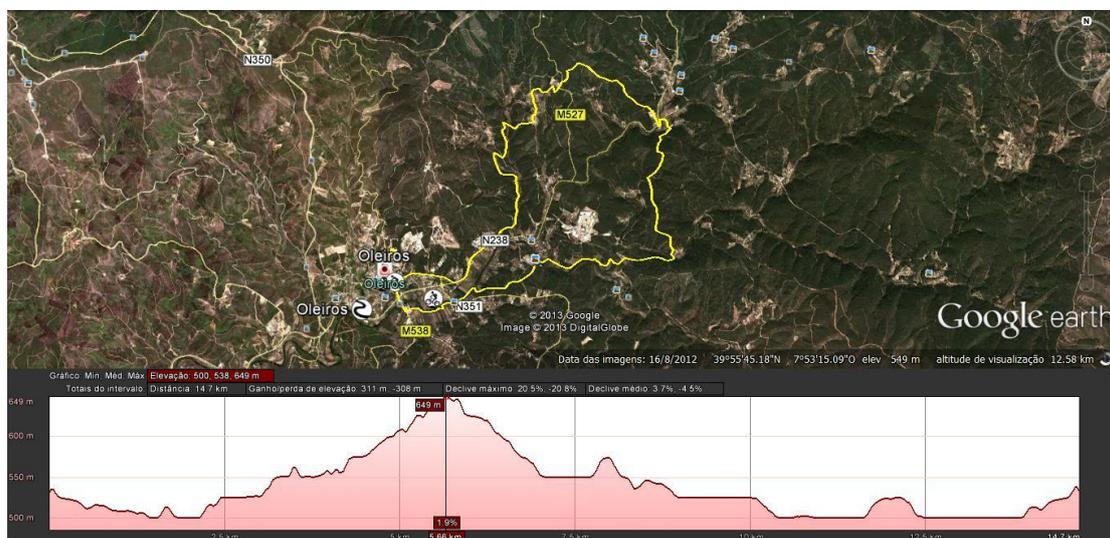




Caminhada

A caminhada, sem intuítos competitivos, disputa-se em regime de auto-suficiência de abastecimentos, com partida e chegada no Pavilhão Gimnodesportivo de Oleiros, na povoação de Oleiros. A partida será realizada pelas 9h30 locais (sino da igreja). Percorrerá caminhos do concelho de Oleiros, passando pelas freguesias de Oleiros.

12



Todas as provas percorrem trilhos técnicos, estradas de terra batida e asfalto, acompanhadas de espectaculares paisagens e de dificuldades variadas.

Marcação do Percurso

A marcação dos percursos, da responsabilidade da Organização, é feita com auxílio de fita sinalizadora específica nos troços de terra e marcas de tinta nas partes de asfalto para lá da possibilidade

Organização:



Apoios:



de utilização de setas indicadoras do percurso nalguns cruzamentos onde tal seja recomendado, devendo os participantes seguir essas mesmas indicações ou outras dadas por elementos da Organização.

Os percursos terão ainda referências da quilometragem da prova (Partida, 5km, 10km, 15km, 20 km, 25km, 30km, 45km, 49km e Meta).

Alterações

A organização reserva-se o direito de realizar as modificações que considere necessárias em função das diferentes condicionantes e da segurança dos participantes, bem como suspender a actividade se as condições meteorológicas assim o recomendarem ou por motivos de força maior. A Organização reserva-se o direito de efectuar alterações aos percursos caso as condições climatéricas assim o justifiquem e tendo em atenção a segurança dos participantes.

Qualquer modificação será devidamente anunciada no site da prova ou afixada em painel informativo existente no secretariado, local da partida ou nos pontos de controlo ao longo do percurso.

13

ABASTECIMENTOS

O número de abastecimentos será adequado à distância e dureza de cada uma das provas. De acordo com as características do percurso e com as necessidades dos atletas serão disponibilizados abastecimentos líquidos e sólidos. O número de abastecimentos de cada uma das provas será:

Ultra-Trail – 4 Abastecimentos

Trail – 2 Abastecimentos

Caminhada – **sem** abastecimentos

Os locais dos abastecimentos será disponibilizados posteriormente. No final da prova a organização dispõe de um abastecimento para todos os atletas.

SEGURO DESPORTIVO

Todos os participantes serão cobertos por seguro de acidentes pessoais que inclui o pagamento de despesas de tratamento e repatriamento, incluindo internamento hospitalar e medicamentos, em caso de morte ou invalidez permanente dos seus clientes. Os atletas deverão fornecer no acto da inscrição, e até 48 horas antes do evento, os dados necessários para a activação do seguro de acidentes pessoais (nome completo e data de nascimento), sob pena de este não ser concretizado.

Organização:



Apoios:



APOIO, EMERGÊNCIA, SEGURANÇA

Haverá equipas de apoio, socorro e emergência para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem.

A Organização não se responsabiliza pela condição física dos atletas, por qualquer acidente ou outro dano sofrido antes, durante ou após a realização da prova, para além daqueles que se encontrem cobertos pelo seguro da prova.

A Organização, em colaboração com as autoridades, procurará reduzir o tráfego automóvel no decurso da prova não se responsabilizando, no entanto, por qualquer acidente sofrido pelos atletas. Declina igualmente qualquer dano que a participação na prova possa causar, quer aos concorrentes a si mesmo, quer a outros participantes, incluindo elementos estranhos à competição.

CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

14

Para participar é indispensável:

- estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos e do desnível positivo e negativo das mesmas e de se encontrar adequadamente preparado fisicamente e mentalmente.
- de haver adquirido, antes do evento, uma capacidade real de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de prova, nomeadamente:
- de haver adquirido, antes do evento, uma capacidade real de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de prova, nomeadamente:
- conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas (noite, vento, neve, nevoeiro e chuva);
- saber gerir os problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares, as pequenas lesões, ...
- de estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas e que para uma atividade em montanha a segurança depende da capacidade do corredor de se adaptar aos problemas que surjam.

SECRETARIADO

Organização:



Apoios:



O secretariado funcionará junto à partida de todas as provas cumprindo o horário divulgado no site oficial da prova www.pinhaltotal.com, e no regulamento específico de cada série.

Todos os atletas devem fazer-se acompanhar de um documento de identificação, de quatro alfinetes para colocação do dorsal, e do material obrigatório para a realização das provas.

MATERIAL OBRIGATÓRIO e CONTROLO

A Organização poderá verificar junto de cada atleta se possuem este material, pois a prova desenrolar-se-á em Novembro, o que leva a prever temperaturas que poderão ser negativas, propícias à existência de nevoeiros, gelo e queda de chuva e/ou neve. A Organização em função das previsões meteorológicas poderá alterar o equipamento obrigatório.

Para segurança de todos os atletas, todos os participantes deverão apresentar o seguinte material obrigatório durante todo o decorrer da prova.

15

UltraTrail (50km):

- Sistema de hidratação com capacidade para 1 litro (mochila com bolsa de água ou porta-bidão);
 - Abastecimentos sólidos - mínimo 1000kcal;
- Lanterna Frontal (lanterna com fitas para utilização na cabeça com, baterias em bom estado);
 - Manta de sobrevivência;
 - Apito;
 - Corta-vento;
 - Telemóvel.

Trail (25km):

- Sistema de hidratação com capacidade para 1 litro (mochila com bolsa de água ou porta-bidão);
 - Abastecimentos sólidos - mínimo 600kcal;
 - Apito;
 - Corta-vento;
 - Telemóvel.

Caminhada:

- Sistema de hidratação (garrafa de água ou recipiente com líquido)
 - Corta-vento;
 - Telemóvel.

Organização:



Apoios:



Penalizações

Durante a prova haverá controlo de material obrigatório durante o percurso, pelo que, por cada elemento em falta será aplicado 15 minutos de penalização ao tempo final de prova do atleta ou possível desclassificação (dependendo da gravidade). A penalização máxima será a desqualificação do evento e/ou perda do prémio.

Controlo

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. Ao longo do percurso existirão postos de controlo de registo e de observação (elementos da organização pelo percurso). Os atletas terão que parar a fim de ser registado o controlo no seu dorsal. Os atletas devem respeitar a ordem de chegada ao controlo. A prova será em sistema de *Open-Road*, o atleta é responsável pelo cruzamento de estradas, apesar da existência de elementos da organização que procurarão limitar a circulação de automóvel. Os participantes devem, estar devidamente preparados com pelo menos meia hora de antecedência, devidamente equipados e aptos a participar na corrida.

Existirá o controlo zero no UltraTrail Pinhal Total e Trail 25kms que abrirá 30 minutos antes de prova e encerrará 10 minutos antes da partida.

INSCRIÇÕES

Os pedidos de inscrição deverão ser feitos, de acordo com os prazos e valores abaixo indicados, através de formulário de inscrições disponível no site oficial da prova www.pinhaltotal.com e em www.terrasdeaventura.net, sendo aceites após 15 de Agosto de 2013 e encerram às 18 horas de 5 de Novembro de 2013.

A Organização confirmará, automaticamente, via e-mail, a recepção dos pedidos de inscrição. Os pedidos de inscrição só serão considerados se acompanhados de comprovativo de pagamento para:

NIB: 0045 4111 4022756348759

IBAN: PT50 - 0045 4111 4022 7563 4875 9

Organização:



Apoios:



A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de seguro.

As inscrições serão limitadas a 200 participantes em cada prova e 100 participantes na caminhada.

***** ATÉ 15 DE SETEMBRO DE 2013 *****

Ultra Trail Pinhal Total (50Km)

- Atletas filiados na FPME - € 15;
- Restantes atletas - € 17,5;

Trail (25km)

- Atletas filiados na FPME - € 10;
- Restantes Atletas - € 12,5;

CAMINHADA (10km)

- Caminheiros filiados na FPME - € 6;
- Restantes caminheiros - € 7,5;

***** ATÉ 15 OUTUBRO DE 2013 *****

Ultra Trail Pinhal Total (50Km)

- Atletas filiados na FPME - € 17,5;
- Restantes atletas - € 20;

Trail (25km)

- Atletas filiados na FPME - € 12,5;
- Restantes Atletas - € 15;

CAMINHADA (10km)

- Caminheiros filiados na FPME - € 7,5;
- Restantes caminheiros - € 9;

***** APÓS 15 DE OUTUBRO DE 2013 *****

Ultra Trail Pinhal Total (50Km)

Organização:



Apoios:



- Atletas filiados na FPME - € 20;

- Restantes atletas - € 22;

Trail (25km)

- Atletas filiados na FPME - € 14;

- Restantes Atletas - € 16,5;

CAMINHADA (10km)

- Caminheiros filiados na FPME - € 8;

- Restantes caminheiros - € 10;

ALMOÇO (opcional) – € 7,50

Crianças até 5 anos – almoço grátis

18

O valor de inscrição inclui:

- Ultra Trail Pinhal Total (50 km): dorsal, seguro de acidentes pessoal, abastecimentos, t-shirt técnica, prémio finisher e prémios de presença.

- Trail (25km): dorsal, seguro de acidentes pessoal, abastecimento, t-shirt técnica, prémio finisher e prémios de presença.

- Caminhada (10km): dorsal, seguro de acidentes pessoal, abastecimento, t-shirt algodão, prémio finisher e prémios de presença.

Em caso de desistência até 15 de Outubro de 2013 o mesmo deve ser comunicado à organização por e-mail (utpt@gmail.com) comprometendo-se a organização à devolução do valor total da inscrição.

Informações

Site oficial: www.pinhaltotal.com

E-mail @: utpt@gmail.com

Telefones: * 964531373 (Nuno Gravito) * 962692790 (Carlos Lourenço) * 927494599 (António Matias)

Outros: www.terrasdeaventura.net; www.cm-oleiros.pt

CLASSIFICAÇÕES

Organização:



Apoios:



A organização terá classificação individual e colectiva por escalões nas classes Masculina e Feminina e para cada prova.

Escalões

Ultra Trail Pinhal Total (50km)

MASCULINOS	FEMININOS
ELITE M (18 a 39 anos)	ELITE F (18 a 39 anos)
M 40 (40 a 49 anos)	F40 (+ 40 anos)
M50 (50 a 59 anos)	
M60 (+ de 60 anos)	
Geral M	Geral F
EQUIPAS	EQUIPAS

19

Trail (25Km)

MASCULINOS	FEMININOS
Geral M (1995 ou anteriores)	Geral F (1995 ou anteriores)
EQUIPAS	EQUIPAS

Caminhada (10km)

Caminheiros, sem distinção de sexo ou idade, participantes no passeio pedestre, sem intuídos competitivos, a realizar em percurso alternativo aos competitivos.

ATENÇÃO: As idades acima indicadas para qualquer escalão / prova referem-se ao dia da prova, obrigando-se os atletas a participar no escalão correspondente à sua idade.

Classificação Colectiva

A classificação por equipas será obtida pela soma dos tempos dos 4 primeiros classificados de cada equipa, independentemente do escalão.

Organização:



Apoios:



Cronometragem

A contagem dos tempos será realizada de forma contínua, iniciando com o sinal de partida e para efeitos de classificação, terminará quando o atleta passar a linha de meta.

PRÉMIOS

Para além dos prémios relativos à classificação da **TAÇA DE PORTUGAL DE TRAIL FPME 2013** (a entregar na última etapa), a Organização dispõe dos seguintes prémios:

Ultra Trail Pinhal Total (50km)

- Prémios aos 3 primeiros classificados da geral masculina e feminina;
- Prémios aos 3 primeiros classificados de cada escalão;
- Prémios às 5 primeiras equipas.

Trail (25km)

- Prémios aos 5 primeiros classificados da geral masculina e feminina;
- Prémios às 5 primeiras equipas.

Os prémios atribuídos serão troféus tradicionais da região a definir pela Organização e prémios em géneros. A tabela de prémios será afixada posteriormente no site oficial da prova. A cerimónia de entrega de prémios terá lugar na meta, com início previsto para as 15h00.

A ausência do atleta premiado da cerimónia de entrega de prémios entende-se como dispensa do prémio conquistado revertendo o mesmo para a Organização.

Prémio especial para a equipa com mais participantes no conjunto de todas as provas.

Prémio Regional ao atleta mais idoso e mais jovem presente nas provas 25 e 50km.

Prémio Meta Volante (prova dos 50km)

Prémios de presença

- UltraTrail Pinhal Total e Trail 25kms: Dorsal, Sweatshirt técnica, prémio finisher, e outros prémios que a organização venha a angariar.

Organização:



Apoios:



- Caminhada: Dorsal, t-shirt algodão, prémio finisher, e outros prémios que a organização venha a angariar.

DESCCLASSIFICAÇÕES

Respeito pela Natureza

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

Conduta Desportiva

Todo o participante obriga-se a prestar auxílio a qualquer acidentado, não deteriorar ou sujar o meio ambiente e a seguir as indicações da Organização. A não observância deste ponto poderá ser punida com a desclassificação e outras sanções. Deste modo, serão punidos os atletas que:

- Não cumpram o percurso estipulado.
- Não sigam as indicações de elementos da organização ou colaboradores.
- Tenham alguma conduta anti-desportiva, e/ou linguagem ofensiva a atletas e outras pessoas
- Tenham alguma conduta poluidora e destrutiva

Protestos

Os protestos de qualquer natureza devem ser submetidos à Organização até uma hora após o tempo final de prova do reclamante. Os protestos devem ser submetidos por escrito e assinados pelo próprio. O protesto será devidamente analisada com vista a eventual investigação.

DORSAL

A Organização fornece um dorsal resistente, pessoal, intransmissível e devidamente identificado (numero, nome, equipa, contactos da organização e emergência, controles).

O atleta deve velar pela integridade do seu dorsal e pelo seu correto manuseamento e fixação. Todos os atletas devem fazer-se acompanhar de quatro alfinetes para colocação do dorsal. Durante a prova o atleta deve colocar o dorsal bem visível na parte posterior do corpo.

Organização:



Apoios:



COMUNICAÇÃO e MARKETING

Considera-se o meio oficial de comunicação e informação da prova, o site oficial da prova www.pinhaltotal.com. O atleta deve consultar periodicamente o site para se manter informado acerca de novidades ou possíveis alterações no circuito e respectivo regulamento, bem como para consultar ou confirmar inscrições.

Os dados fornecidos à Organização para inscrição, poderão ser usados pelos patrocinadores em futuras acções de marketing.

IMAGENS

As imagens captadas durante as provas poderão ser utilizadas pela organização para fins de divulgação e publicidade do evento. A organização irá garantir momentos de vídeo e de fotografia das provas a todos os participantes, quer através de elementos da organização, quer de fotógrafos e empresas fotográficas contratadas.

22

CONDIÇÕES METEREOLÓGICAS

A Organização reserva-se ao direito de cancelar ou alterar trajecto(s) e/ou data(s) da(s) prova(s) em situações em que as condições climatéricas ou outras condições adversas põem em risco a integridade física dos participantes. **Neste tipo de situações não haverá lugar a qualquer indemnização total ou parcial dos inscritos.**

BANHOS

No final de cada prova será disponibilizado banho quente a todos os atletas, no pavilhão gimnodesportivo de Oleiros. Existirão vários balneários masculinos e femininos, devendo os atletas respeitar as normas de uso, de modo a garantir a segurança e integridade de todos os atletas, bem como condições de higiene e limpeza do espaço.

DIVERSOS

Aceitação do Regulamento

Todos os participantes, pelo fato de efectuarem a sua inscrição no 1º Trail Pinhal Total, aceitam o presente regulamento.

Organização:



Apoios:



Desistências

Em hipótese alguma o dinheiro da inscrição será devolvido caso o atleta desista da prova, a qualquer tempo. Em caso de desistência, somente serão permitidas as transferências de inscrição para outro atleta, que devem ser efectuadas no prazo máximo de 20 dias de antecedência a realização a prova, após análise individual dos casos/motivos.

O atleta que iniciar a prova e que desista é obrigado a comunicar o facto á Organização, sob pena de não poder participar em próximas edições.

Casos Omissos

Casos omissos, bem como eventuais protestos, serão analisados pela organização em conformidade com o **Regulamento de Corridas em Montanha da FPME**, de cujas decisões não haverá recurso.

23

PROGRAMA

Dia 10 de Novembro de 2013

17h00 – Abertura do 1º Trail Pinhal Total

Secretariado aberto até as 23h00

Dia 10 de Novembro de 2013

6h00 – Abertura de Secretariado

7h20 – Controlo Zero UltraTrail Pinhal Total

7h50 – Breafing

8h00 – Partida UltraTrail Pinhal Total

9h15 – Breafing Caminhada

9h30 –Partida Caminhada

9h30 – Controlo Zero Trail 25kms

9h50 – Breafing

10h00 – Partida do Trail 25kms

11h30 – Chegada prevista dos primeiros atletas Trail 25kms

12h30 – Chegada prevista dos primeiros atletas Ultra Trail Pinhal Total

15h00 – Entrega de Prémios

16h30/17h00 – Fecho do UltraTrail Pinhal Total

Organização:



Apoios:



INFORMAÇÕES ÚTEIS

Como chegar a Oleiros

Partindo de Lisboa**LOCALIDADE DE ORIGEM**

Lisboa
Saída de Torres Novas
Abrantes
Sertã

ESTRADA

A1
A23
N2
N238

LOCALIDADE DE DESTINO

Saída de Torres Novas
Abrantes
Sertã
Oleiros

24

Partindo de Coimbra**LOCALIDADE DE ORIGEM**

Coimbra
Saída de Pedrógão Pequeno

ESTRADA

IC8
N350

LOCALIDADE DE DESTINO

Saída de Pedrógão Pequeno
Oleiros

Partindo do Porto (Por Pombal)**LOCALIDADE DE ORIGEM**

Porto
Saída de Pombal
Saída de Pedrógão Pequeno

ESTRADA

A1
IC8
N350

LOCALIDADE DE DESTINO

Saída de Pombal
Saída de Pedrógão Pequeno
Oleiros

Partindo de Vilar Formoso**LOCALIDADE DE ORIGEM**

Vilar Formoso
Guarda
Castelo Branco
Cruzamento da Foz do Giraldo com a
indicação de Oleiros

ESTRADA

IP5
A23
N112
N238

LOCALIDADE DE DESTINO

Guarda
Castelo Branco
Cruzamento da Foz do Giraldo
com a indicação de Oleiros
Oleiros

Partindo de Castelo Branco

Organização:



Apoios:



LOCALIDADE DE ORIGEM

Castelo Branco

ESTRADA

N112

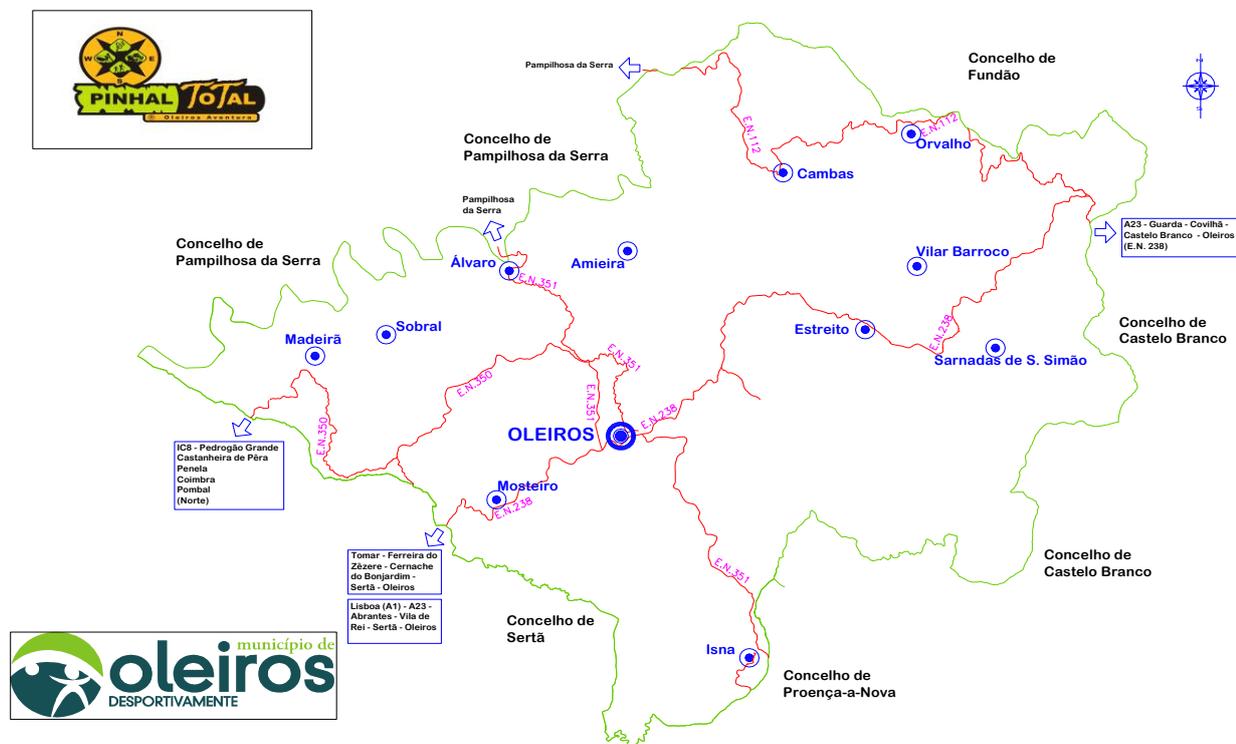
LOCALIDADE DE DESTINO

Cruzamento da Foz do Giraldo com a indicação de Oleiros

Cruzamento da Foz do Giraldo com a indicação de Oleiros

N238

Oleiros

CONCELHO DE OLEIROS

25

Telefones úteis

- Bombeiros 272 680 170
- Urgência 24 Horas 117
- GNR 272 682 311
- Centro de Saúde 272 680 160
- Urgência 24 Horas 112
- Correios 272 680 180
- Piscinas Municipais 272 681 062
- Ginásio 272 681 062
- Pavilhão Gimnodesportivo (Oleiros) 272 682 890
- Farmácia Oleiros 272 681 015
- Farmácia Estreito 272 654 284
- Farmácia Orvalho 272 746 136
- Posto de Abastecimento Galp (Oleiros) 272 682 274
- Posto de Abastecimento Esso (Oleiros) 272 682 832

Organização:**Apoios:**

ALOJAMENTO

A organização vai dispor de alojamentos aos atletas com preço especial. A colocar brevemente.

Hotel Santa Margarida

O Hotel Santa Margarida situa-se num dos locais mais emblemáticos da vila de Oleiros, na margem esquerda da ribeira com o mesmo nome. Um hotel moderno com 24 quartos e suites de design contemporâneo e surpreendente, inspirado nas tradições da região, proporcionando espaços amplos e luminosos em que conforto e modernidade se conjugam na perfeição com a tradição e hospitalidade. A pensar na oferta de um serviço de excelência, o Hotel Santa Margarida dispõe ainda do restaurante "Callum", bar, auditório, salão de refeições, piscina, SPA, jardins, sauna, banho turco, ginásio, loja de produtos locais e uma casa de chá. Tanto a piscina como a casa de chá, estão implantados na envolvente das margens da ribeira que futuramente permitirá um passeio pedonal até à Praia Fluvial de Açude do Pinto.

Morada:
Torna
6160-498 Oleiros

Telefone/Fax: +351 272 680 010 / 272 680 019

E-mail: geral@hotelsantamargarida.pt

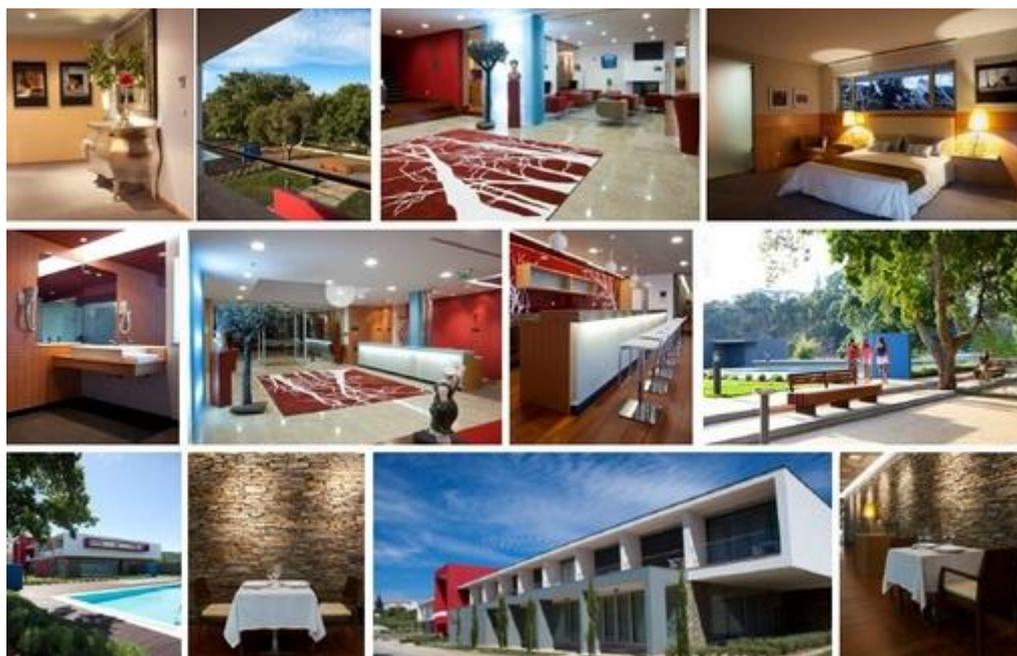
Website: www.hotelsantamargarida.pt

Organização:



Apoios:





S. Torcato Moradal

A Casa de S. Torcato Moradal, envolta pelas Serras do Concelho de Oleiros, tira o melhor partido da fantástica paisagem que se lhe oferece. Resultante da recuperação de um antigo curral, o novo projecto reflecte a harmonia entre os materiais típicos usados na construção da região, como o xisto, com os traços de uma arquitectura moderna. Os 5 quartos, aos quais se atribuíram os nomes das Serras que rodeiam a Casa, dispõem todos de casa de banho completa, aquecimento central, Tv, internet sem fios, telefone, estores eléctricos, mini-bar, e todos têm acesso com o exterior. A piscina de água salgada é convidativa a uns bons mergulhos. A área de lazer relvada oferece excelentes condições, com várias espreguiçadeiras, cadeiras e mesas de apoio. Dentro de casa, existem à disposição de todos, jogos, livros, filmes...mas quem prefere actividades ao ar livre, pode sempre contar com outro tipo de programas como a caça, a pesca, ou mesmo usufruir das excelentes praias fluviais do concelho. Os produtos locais são aqui divulgados, de modo a dar a conhecer aos hóspedes os magníficos enchidos, queijos e vinhos da região.

Morada:

S. Torcato Moradal

S. Torcato

6160-132 Estreito

Telefone/Fax: +351 272 654 008

Telemóvel: +351 96 443 74 01

E-mail: geral@s-torcatomoradal.com

Website: www.s-torcatomoradal.com

Organização:



Apoios:





Vilar dos Condes

Situado na imensidão do verde do pinhal, o aldeamento turístico "Vilar dos Condes" oferece-se como um local propício ao relaxamento e bem-estar. Este projecto enquadra-se na tipologia muito em voga de Turismo de Aldeia, possuindo 6 casas de alojamento independentes, totalmente equipadas, com capacidade para 20 pessoas no total. São as Casas do Pátio, do Caniço, do Lagar (que dá para uma adega), da Eira, do Forno (tem um forno enorme que foi encontrado no sítio original) e finalmente a Casa da Camélia. Assim, cada casa tem uma decoração única, mas todas exalam o espírito do campo e a estética dos elementos rústicos. Encontramos ferragens antigas, fechaduras, chaves e dobradiças estrategicamente espalhadas e perfeitamente integradas com elementos mais contemporâneos. Os hóspedes poderão disfrutar de um puro contacto com a Natureza, percorrendo os trilhos da floresta do Concelho e ao mesmo tempo degustar os sabores do Pinhal, através da sua gastronomia rica e única.

Morada:

Vilar dos Condes
6160 Madeirã

Telemóvel: +351 968 632 907

E-mail: vildoscondes@gmail.com

Website: www.vildoscondes.com

Organização:



Apoios:





CampingOleiros

No coração do Pinhal, com serras verdejantes a perder de vista e onde a paisagem se apresenta como um cenário absolutamente paradisíaco, este é sem dúvida um lugar perfeito para passar dias de bem-estar.

Situado numa zona deslumbrante, onde o sussurrar de águas cristalinas inspira o lazer e a tranquilidade, esta infra-estrutura encontra-se numa excelente localização, mesmo ao lado da Praia Fluvial de Açude Pinto, em Oleiros. A pensar naqueles que gostam de viajar de tenda às costas, nas suas roulettes ou autocaravanas, o CampingOleiros está dotado de equipamentos capazes de satisfazer as necessidades dos utentes ao nível do contacto com a Natureza. O campismo é, indubitavelmente a modalidade que melhor relação possui com o ambiente.

Os 5 bungalows existentes são a escolha certa para quem procura comodidade e bem-estar sem ter que prescindir do contacto directo com a Natureza. estes alojamentos estão harmoniosamente enquadrados na paisagem natural, rodeados de uma densa vegetação. Construções de madeira e aplicações verdes, em plena sintonia com o cenário. Um espaço muito agradável que combina de forma perfeita rusticidade e conforto, oferecendo-lhe ainda toda a segurança e privacidade. cada unidade está integralmente equipada, oferecendo todo o conforto mesmo nas estações mais frias.

Morada:

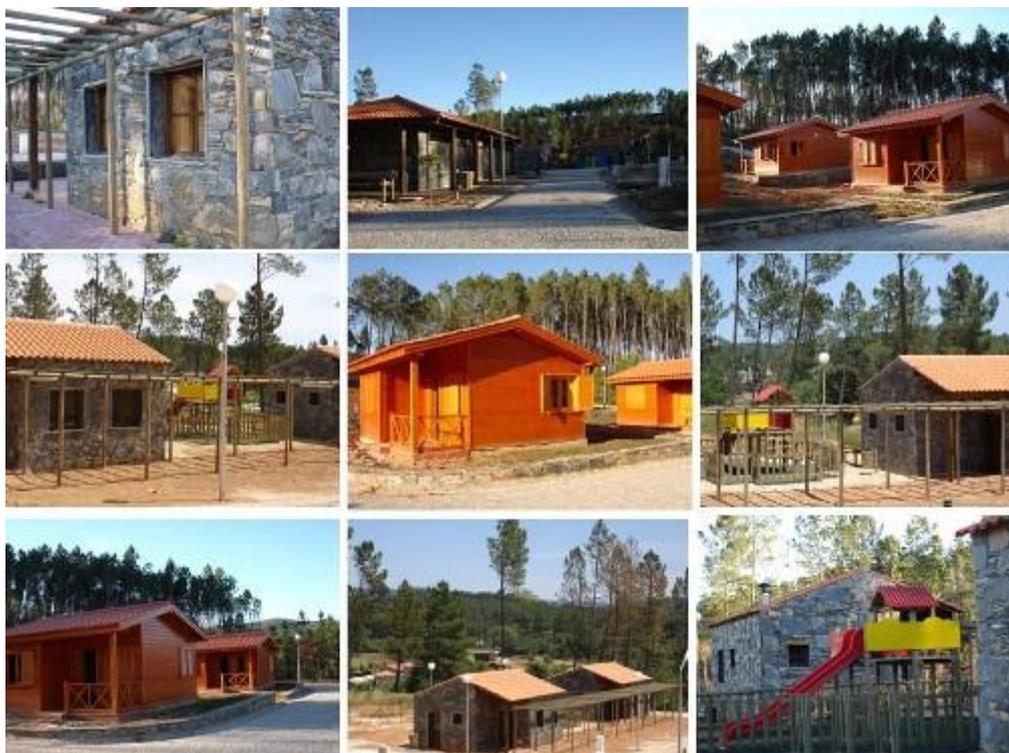
Organização:



Apoios:



Parque de Campismo de Oleiros
 Apartado 31
 Açude Pinto
 6160-301 Oleiros
 Telefone/Fax: +351 272 681 106
 Telemóvel: +351 926 860 112
 E-mail: geral@campingoleiros.com
 Website: www.campingoleiros.com



30

Casa dos Hospitalários

A Casa dos Hospitalários é um novo conceito de turismo rural no seio da mãe natureza, em Álvaro - Aldeia do Xisto, numa casa senhorial, do século XVII, totalmente renovada e equipada. Desfrute de todo o aconchego, conforto e requinte de uma casa reconstruída a pensar em si. Temos para si 4 quartos totalmente equipados: WC privativo (alguns dos quais com duche de hidromassagem e sauna), ar condicionado, Televisão, alojamento com pequeno almoço incluído. Usufrua do melhor que o ambiente de aldeia pode oferecer. Viva a história numa povoação que já foi vila. Percorra caminhos antigos de Santiago e os Caminhos do Xisto (PR1 e PR2) que passam pela aldeia. Adormeça no quarto, no passado dos

Organização:



Apoios:



Hospitalários. Sinta o perfume puro da montanha, desfrute os sons da natureza e divirta-se na piscina com vista para a Ribeira de Alvélos.

Morada:

Casa dos Hospitalários

Rua do Castelo

6160-011 Oleiros

Telemóvel: +351 962 323 515

E-mail: hospitalarios@gmail.com

Website: www.chospitalarios.com



Casa da Ladeira

Este projeto de Turismo em Espaço Rural (TER) é composto por 4 quartos (3 com cama de casal e 1 com duas camas individuais) - todos com casa de banho privativa, ar condicionado, TV e todas as comodidades necessárias a um repouso com qualidade - assim como uma cozinha, sala de jantar e sala de estar comuns. No exterior um espaço « ZEN » com piscina de água salgada para os momentos de descontração e lazer, barbecue e forno a lenha, jardim, espaço destinado a árvores de fruto típicas da região e uma vista deslumbrante sobre a Serra das Casinhas (Ameixoeira), encontram-se à disposição dos ocupantes.

Organização:



Apoios:



Morada:

Rua da Fonte

Ameixoeira

6160-101 Estreito

Telemóvel: +351 932 545 722

E-mail: casadaladeira.ameixoeira@gmail.com ou info@casadaladeira.com

website: www.casadaladeira.com

Página facebook: <http://www.facebook.com/pages/Casa-da-Ladeira-Turismo-Rural/101840983253786?sk=info#!/pages/Casa-da-Ladeira-Turismo-Rural/101840983253786>



Casa do Dão

A Casa do Dão é uma casa rural datada de meados do séc. XIX, recuperada há cerca de 7 anos. Herança familiar, pertenceu aos trisavós dos actuais proprietários. Casa inserida em meio rural, na pequena povoação do Dão com cerca de 15 habitantes e situada a 6 km da sede de concelho (Oleiros).

A tranquilidade, a paisagem e a simpatia das gentes da aldeia convidam a uma estadia na Casa do Dão, com a garantia de privacidade num espaço que será só seu e dos que trazer consigo.

Morada:

Dão - Milrico

Organização:



Apoios:



6160-336 Oleiros

Telemóvel: +351 932 952 972

E-mail: casadodao-turismo@gmail.com

website: www.casadodao-turismo.com



Vale de Moses

Yoga, massagem e acupuntura nas montanhas portuguesas.

Este é um retiro íntimo de meditação e yoga numa fazenda antiga num vale abaixo da aldeia de Amieira, Oleiros, sendo também a casa da família Winter e do seu cão, chamado providencialmente "Moses". O alojamento inclui toda a comida, aulas de yoga diariamente, massagens e tratamentos de acupuntura. Veja o site yogaatmoses.com para mais detalhes sobre os nossos retiros e o blog com histórias sobre o projeto de restauro welovemoses.blogspot.com.

Morada:

Vale de Moses

6160-052 Amieira

Telemóvel: +351 272 634 006

E-mail: itscalledmoses@gmail.com

Organização:



Apoios:





RESTAURAÇÃO

A organização vai dispor de restaurantes aderentes ao evento com refeições para os atletas com preço especial. A colocar brevemente.

Churrasqueira "Alverca" – Oleiros – 272 682 884
Especialidades: Carnes grelhadas

Churrasqueira "Caniçal" – Oleiros - 272 682 727
Especialidades: Carnes grelhadas

Restaurante "Casa Peixoto" - Oleiros – 272 682 250
Especialidades: Maranho, Leitão, Cozido à Portuguesa, Grelhados
CABRITO ESTONADO POR ENCOMENDA

Restaurante "Callum" - Hotel Santa Margarida - Torna - Oleiros – 272 680 010
Chef: Leonel Barata
CABRITO ESTONADO POR ENCOMENDA

Restaurante "Ideal" - Oleiros – 272 682 350
Especialidades: Maranho, Chanfana, Galinha no Tacho
CABRITO ESTONADO POR ENCOMENDA

Restaurante "Maria Pinha" – Oleiros - 965 586 477
Especialidades: Maranhos, Serviço de Buffet
CABRITO ESTONADO POR ENCOMENDA

Restaurante "O Cantinho" - Estreito – 272 654 251
Especialidades: Comida caseira

Restaurante "O Carteiro" - Oleiros - 272 682 596

Organização:



Apoios:



Especialidades: Maranhos, Cozido à Portuguesa, Bacalhau no Forno
CABRITO ESTONADO POR ENCOMENDA

Restaurante "O Prontinho" – Oleiros - 272 682 338
Especialidades: Bucho Recheado, Maranhos, Arroz de Pato
CABRITO ESTONADO POR ENCOMENDA

Restaurante "Regional" – Oleiros - 272 682 309
Especialidades: Maranhos, Bacalhau com Natas, Filetes de Pescada no Forno
CABRITO ESTONADO POR ENCOMENDA

Restaurante "Salina" – Oleiros – 967 258 298
Especialidades: Maranhos, Bucho, Carnes e Peixes Grelhados
CABRITO ESTONADO POR ENCOMENDA

Restaurante "Slide" - Ponte de Cambas (Cambas) 272 773 122/ 965 720 287
Especialidades: Maranhos, Bucho Recheado, Chanfana, Achigã frito, Cabrito no Churrasco
CABRITO ESTONADO POR ENCOMENDA

Organização:



Apoios:

