



ULTRA TRILHOS DA GARDUNHA

REGULAMENTO

25 e 26 de Outubro de 2024



Índice

1. Tipologia da Prova.....	3
1.1. Idade mínima de participação nas diferentes provas.....	3
1.1. Inscrição regularizada.....	3
1.2. Ajuda externa / Assistência pessoal	3
1.3. Colocação do peitoral.....	4
2. Prova.....	4
2.1. Apresentação das provas / Organização.....	4
2.2. Programa / Horário.....	5
2.3. Distância (categorização por distância) / altimetria (desníveis positivo e negativo acumulados) / Tempo máximo* / categorização de dificuldade ATRP	6
2.4. Mapa / Perfil Altimétrico / descrição do percurso.....	6
2.5. Barreiras horárias.....	6
2.6. Metodologia do controlo de tempos.....	7
2.7. Postos de controlo	8
2.8. Locais e tipo de abastecimento.....	8
2.9. Material obrigatório/ verificações de material	9
2.10. Penalizações.....	10
2.11. Seguro desportivo.....	10
3. Inscrições.....	11
3.1. Processo de inscrição.....	11
3.2. Valores e períodos de inscrição	11
3.3. Condições de alteração de prova, cedência de inscrição e devolução do valor de inscrição.....	12
3.4. Material incluído com a inscrição	12
3.5. Secretariado	13
4. Prémios	13
4.1. Descrição dos Prémios	13
4.2. Categorias	14
5. Dormida em Piso Duro	14
6. Aceitação do Regulamento	14
7. Informações Adicionais	14

Com o apoio da Câmara Municipal de Castelo Branco, da Junta de Freguesia de Louriçal do Campo, e organização pela equipa ABCansado Trail e Associação do Bairro do Cansado de Castelo Branco ir-se-á realizar nos próximos dias 25 e 26 de outubro de 2024, a 5ª edição do evento "UTG - Ultra Trail da Gardunha", doravante denominado "UTG"

1. Tipologia da prova

O UTG é um evento de Trail Running, que decorrerá na mítica Serra da Gardunha, em Louriçal do Campo e que integra quatro provas: Ultra Trail, Trail Longo, Sprint Trail, Mini Trail e Caminhada, com 50, 32, 18 e 12 km respetivamente.

1.1. Idade mínima de participação nas diferentes provas

Provas	Idades Permitidas
Ultra Trail 50 km	>=20 anos
Trail Longo 32 km	>= 20 anos
Trail Sprint 18 km	>=18 anos
Mini Trail 12 km	>=16 anos
Caminhada	>=12 anos (ou, com idade inferior, desde que, devidamente, acompanhados)

1.2. Validação da inscrição

Para que a inscrição na V edição do UTG se considere válida, é necessário:

- Efetuar corretamente a inscrição, exclusivamente, no sítio electrónico, <https://www.meutempo.pt/>;
- Proceder ao pagamento da respetiva taxa de inscrição, através da referência de Multibanco gerada automaticamente pela supra identificada plataforma de inscrições.
- Aceitar sem reservas as normas e o regulamento da prova.

1.3. Ajuda externa / Assistência pessoal

- Os participantes nas provas Ultra Trail e Trail Longo podem receber assistência pessoal nos postos de abastecimento seguintes:

	Castelo Novo	Alpedrinha	Souto da Casa	Senhora da Ourada	Casal da Serra
Ultra Trail 50k	X	X	X	X	X
Trail Longo 32k	-	-	-	-	X

b) Qualquer ajuda externa ou assistência pessoal prestada fora das condições definidas na alínea anterior, é proibida, tendo como penalização a prevista no ponto 2.10 do presente regulamento.

1.4. Colocação do peitoral

- O peitoral deve estar permanentemente visível durante toda a prova, o que implica dever ser posicionado sobre a roupa, na zona do peito ou do abdómen.
- Apenas os participantes com peitoral visível terão acesso aos postos de controlo/abastecimento.
- Não poderão ser classificados os atletas que colocarem de forma irregular o peitoral, impedindo que seja detetado, nomeadamente, pela aposição de:
 - Peitoral protegido com saco de plástico
 - Peitoral tapado com roupa e não visível
 - Peitoral dobrado
 - Peitoral nas costas

2. Prova

2.1. Apresentação das provas / Organização

- A equipa ABCansado Trail e a Associação do Bairro do Cansado de Castelo Branco são as entidades organizadoras da 5ª edição do UTG, que decorrerá no dia 26 de outubro de 2024 em Louriçal do Campo, Serra da Gardunha.
- Os percursos do UTG atravessam zonas dos concelhos de Castelo Branco e Fundão, passando nas freguesias de Louriçal do Campo, Castelo Novo, Souto da Casa e São Vicente da Beira (Casal da Serra).
- Todos os percursos iniciar-se-ão no dia 26 de outubro de 2024 em Louriçal do Campo, no Largo Egas Moniz, tendo as diferentes provas os horários de partida seguintes:
 - Prova *Ultra Trail* inicia às 8 horas;
 - Prova *Trail Longo* inicia às 8:30 horas;

- Prova *Sprint Trail* inicia às 9:00 horas;
 - Prova *Mini Trail* inicia às 9: 15 horas;
 - Caminhada inicia às 9:30 horas.
- d) Em caso fortuito ou de força maior, os percursos e horários podem ser alterados.

2.2. Calendário e Programa

A) segunda-feira 20 de Maio

Abertura de Inscrições: <https://meutempo.pt>

B) Domingo, 16 de outubro de 2024

23:59 horas - data limite das inscrições para todas as distâncias

C) Sexta-Feira, 25 de outubro de 2024

· 19:00 às 22:00 - Secretariado - Fórum Castelo Branco

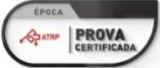
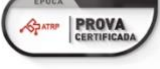
D) Sábado, 26 de outubro de 2024

- 6:30 às 10:00 -Funcionamento do Secretariado
(situado no Largo Egas Moniz, na aldeia de Louriçal do Campo -
<https://maps.app.goo.gl/ibidfiEaBzRVqjG66>)
- 07:30 - Controlo "0" da prova *Ultra Trail*
- 08:00 - Partida da prova *Ultra Trail*
- 8:15 – Controlo “0” das prova *Trail Longo* (32km)
- 08:30 – Partida da prova *Trail Longo*
- 08:45- Controlo “0” da prova *Sprint Trail*
- 09:00 – Partida da prova *Sprint Trail*
- 09: 05- Controlo “zero” da prova *Mini Trail*
- 09:15- Partida da prova *Mini Trail*
- 09h30- Caminhada
- 15:00 - Cerimónia de entrega dos Prémios

E) Em caso fortuito e de força maior, os horários e locais poderão sofrer alterações.

F) Em caso de condições climáticas adversas, a partida pode ser atrasada no máximo três horas, período após o qual, a prova é cancelada, não havendo, por este facto, direito a reembolso.

2.3. Distância (categorização por distância) / altimetria (desníveis positivo e negativo acumulados) / Tempo máximo* / categorização de dificuldade ATRP

Provas	Distância	Desnível +	Desnível -	Tempo máximo	Certificação
Ultra Trail	50 km	3000	3000	12h	
Trail Longo	32 km	1500	1500	8h	
Sprint Trail	18 km	800	800	5h	
Mini Trail	12km	415	415	-	
Caminhada	12km	415	415	-	

2.4. Mapa / Perfil Altimétrico / descrição do percurso

- Todos os percursos do UTG são circulares e, maioritariamente, realizados em estradas florestais, trail, caminhos romanos, levadas, ribeiras, zonas históricas, e ruas de aldeias.
- Uma parte significativa dos percursos estão sinalizados como percursos de rotas pedestres. Por tal facto, os percursos não estarão totalmente fechados, podendo os participantes encontrar pessoas / viaturas externas ao evento a circular num ou noutro sentido durante a prova.
- O atravessamento e circulação dos atletas em estradas / caminhos públicos deve ser realizado com a máxima atenção e prudência.
- Os *tracks* das provas serão disponibilizados pela organização, sem, contudo, impedirem a prioridade que detém a sinalização colocada no terreno (fitas e placas).
- A organização reserva-se o direito de alterar a qualquer momento o percurso, por casos fortuitos e de força maior, tendo como prioridade a segurança dos participantes.

2.5. Barreiras horárias

- As barreiras horárias são calculadas para permitir aos participantes alcançar a linha de meta no tempo limite, contabilizando já as possíveis paragens de uma prova desta tipologia, principalmente, descanso e abastecimentos, ou socorro pontual e ligeiro;

- b) Para assegurar a sua continuidade em prova, os participantes devem chegar e sair do posto de controlo antes do seu encerramento;
- c) Os participantes que chegarem aos postos de abastecimento após o seu encerramento não poderão continuar a prova, sob pena de desclassificação;
- d) Qualquer participante excluído da prova que deseje continuar, só pode fazê-lo entregando o chip que acompanha o peitoral, não se responsabilizando a organização por qualquer evento que ocorra após este facto.
- e) Em caso fortuito e de força maior, a organização reserva-se o direito de proceder à alteração das barreiras horárias.

2.5.1. Barreiras horárias, locais e distâncias:

	Posto de Controlo/Abastecimento		
	Senhora da Orada -São Vicente da Beira	Casal da Serra	Louriçal do Campo
Ultra Trail	18h (10h de prova)	19h00 (11h00 de prova)	20h (12h de prova)
Trail Longo	-	15h30 (7h00 de prova)	16h30 (8h00 de prova)
Sprint Trail	-	13h00 (4h00 de prova)	14h00 (5h00 de prova)

- a) Os elementos da organização devidamente identificados poderão não permitir a continuação de qualquer atleta em prova, caso não apresente condições físicas e/ou psicológicas para prosseguir a prova em condições de segurança, lavrando disso a competente nota.
- b) Durante a prova, em caso de mau tempo, e por razões de segurança, a organização reserva-se o direito de modificar as barreiras horárias e/ou suspender, reduzir, parar a prova, não havendo, nestes casos, direito a reembolso.

2.6. Metodologia do controlo de tempos

- a) Será utilizado um sistema eletrónico de controlo de tempos, existindo nos postos de controlo tapetes de cronometragem que registam a passagem dos atletas.
- b) O peitoral dos participantes integra um chip, que regista a passagem do atleta no posto respetivo.
- c) Em complemento ao sistema eletrónico poderá haver controlo através do registo manual de passagem, em algumas zonas dos percursos.

2.7. Postos de controlo

- a) Os postos de controlo são zonas obrigatórias de passagem, e estão posicionados em locais devidamente identificados pela organização.
- b) Em cada um dos postos estará, pelo menos, um responsável da organização, devidamente identificado.
- c) Caso o participante não passe nas zonas de controlo será desclassificado.
- d) Os abandonos de prova devem ser feitos única e exclusivamente nos postos de controlo.
- e) Na eventualidade de um acidente, lesão, ou exaustão em que o participante não consiga alcançar um posto de controlo, deve activar a operação de salvamento, entrando em contacto com a organização.
- f) Caso o participante não consiga activar a operação de salvamento, devem os participantes que por ele passarem entrar em contacto com a organização, sob pena de desclassificação;
- g) O número de contacto da organização estará impresso no dorsal do participante, e deverá ser igualmente gravado antecipadamente no seu telemóvel. Os números de emergência estarão no dorsal e serão dados aos atletas no Briefing.
- h) A organização reserva-se o direito de alterar a posição dos postos de controlo, caso haja necessidade justificada para tal.

2.8. Locais e tipo de abastecimento

- a) A organização disponibilizará abastecimentos líquidos e sólidos em todos os abastecimentos de forma a satisfazer todas as necessidades dos participantes, tendo em conta a distância que vão percorrer.
- b) Os alimentos sólidos nos postos de abastecimento poderão ser: batatas fritas, frutos secos, banana, laranja, bolos variados, gomas, barras energéticas, presunto, queijo, pão e chocolate.
- c) Os alimentos líquidos existentes nos postos de abastecimento serão, prioritariamente: água, coca-cola, e isotónico.

2.8.1- Localização dos abastecimentos:

	Rampa Parapente	Castelo Novo	Souto da Casa	Antenas	Senhora da Ourada	Casal da Serra	Meta
Ultra trail (50 Km)	6 km	11 km	24km	34 Km	40 Km	45 Km	✓
Trail Longo (32 km)	6 km	-	-	12 km	-	26 km	✓
Sprint Trail (18 Km)	6 km	-	-	12 km	-	-	✓
Mini Trail	6km						✓

Caminhada (12 Km)	6 km	-	-	-	-	-	
------------------------------	------	---	---	---	---	---	---

Nota: A organização reserva-se o direito de alterar a posição dos postos de abastecimento, caso haja necessidade justificada para tal, avisando através do speaker do evento, e do secretariado.

2.9. Material obrigatório/ controlo de material

- a) No Controlo "0" os participantes terão de apresentar o material obrigatório para prova;
- b) Durante a competição, é obrigatório o uso e transporte do material obrigatório por todos os participantes, podendo ser, a qualquer momento durante a prova, solicitada a verificação do mesmo por um elemento da organização devidamente identificado;
- c) Em função das condições atmosféricas poderá ser adicionado ou retirado equipamento obrigatório.

Material obrigatório	Ultra Trail	Trail Longo	Sprint Trail	Mini Trail
Peitoral	X	X	X	x
Depósito de líquidos com capacidade mínima de 0,5L	X	X	X	x
Copo (a organização não cederá copos nos abastecimentos)	X	X	X	x
Manta de sobrevivência	X	X	X	x
Casaco impermeável ou corta-vento	X	X	X	x
Apito	X	X	X	x
Telemóvel operacional	X	X	X	x
Frontal	X	-	-	-

Material Recomendado
Bastões
Boné
Protetor solar
Calças impermeáveis
Depósito de líquidos com capacidade de 1l

2.10. Penalizações

a) São consideradas infrações com as respetivas sanções, as constantes da tabela seguinte:

INFRAÇÃO	SANÇÃO A APLICAR
Não prestar assistência a um participante que esteja a necessitar de ajuda	Desclassificação
Partilhar o peitoral com outra pessoa, durante parte, ou na totalidade do percurso	Desclassificação
Utilizar caminhos que não os sinalizados para a prova, atalhando intencionalmente o percurso	Desclassificação
Utilizar transporte não autorizado (boleia)	Desclassificação
Retirar sinalização do percurso	Desclassificação
Desobedecer às medidas de segurança indicadas pela organização e entidades associadas	Desclassificação
Ausência do material obrigatório e/ou recusa da sua apresentação, se solicitado pela organização	Desclassificação
Exceder o tempo limite de controlo nos postos de controlo com barreira horária	Desclassificação
Falhar um ou mais postos de controlo	Desclassificação
Perda do Chip	Desclassificação
Atirar lixo para o chão e/ou danificar o meio envolvente	Desclassificação
Receber ajuda externa fora das áreas definidas pela organização	Penalização de 1 hora
Fazer-se acompanhar por pessoas não acreditadas pela organização, exceto nas áreas definidas pela organização	Penalização de 1 hora
Peitoral não visível ou afixado em local não visível	Penalização de 15 minutos

b) Os responsáveis da organização devidamente identificados poderão, a qualquer momento da prova, aplicar as sanções supra discriminadas, caso presenciem, ou sejam avisados, e comprovem a sua ocorrência.

2.11. Seguro desportivo

a) A entidade seguradora do evento desportivo é a sociedade Victoria- Seguros, S.A.;

b) O seguro consubstancia-se em seguro de *acidentes pessoais Victoria eventos desportivos*, tendo como número de apólice: **11658245**;

c) Em todas as participações transmitidas à entidade seguradora da prova, os atletas sinistrados deverão apresentar o nome da entidade organizadora do evento, o nome da equipa de trail da qual fazem parte, caso se aplique, o número da apólice, a data e hora da ocorrência;

d) O sinistrado deve, de imediato, dar conhecimento do acidente à entidade organizadora através do mail: gardunhavutg@gmail.com

- e) A organização não assumirá a responsabilidade pelos sinistros, que não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro;
- f) As condições gerais podem ser visualizadas através do código: CG_2022_VDESP_A_V3;
- g) As condições particulares do Seguro de Acidente Pessoais são as seguintes:

- Morte: € 32.186,00
- Despesas de Funeral: € 2.576,00
- Invalidez permanente absoluta e parcial: € 32.186,00, com franquia relativa de 10% sobre o valor da indemnização.
- Despesas de tratamento e repatriamento: € 5.152,00, com franquia de € 60

3. Inscrições

3.1. Processo de inscrição

- a) Apenas serão aceites as inscrições feitas na plataforma: <https://meutempo.pt>
- b) Cada participante deve preencher o formulário de inscrição e pagar o seu valor no prazo aí estipula, recebendo por e-mail, uma referência Multibanco para proceder ao pagamento;
- c) Não é necessário o envio do comprovativo de pagamento.
- d) Após confirmação do pagamento, o nome do atleta constará na lista de inscritos.
- e) Qualquer esclarecimento adicional deverá ser solicitado por e-mail para: ultra.trail.gardunha@gmail.com

3.2. Número limite de vagas

Ultra Trail	Trail Longo	Sprint Trail	Mini Trail	Caminhada
250	350	300	200	100

3.3. Valores e períodos de inscrição

- a) O período de inscrições decorrerá entre 20 de maio de 2024 e 16 de outubro de 2024
- b) Os valores de inscrição são os seguintes:

	Promoção – 20/05/2024 a 31/05/2024	01/06/2024 a 31/07/2024	01/08/2024 a 31/08/2024	01/09/2024 a 16/10/2024
Ultra Trail	25€	32 €	36 €	40 €
Trail Longo	20€	23 €	26 €	30€
Sprint Trail	18€	21 €	23 €	25 €
<u>Mini Trail</u> <u>(ver 3.3 c)</u>				
Caminhada	13€	15 €	18 €	20 €

c) Uma vez que a prova Mini Trail foi inserida mais tarde, a pedido de muitos atletas, são os seguintes valores: 21.00€ - 01-09-2024 até 30-09-2024 , e 23.00€ de 01-10-2024 até 16-10-2024.

d) O Almoço está incluído no valor da inscrição de qualquer percurso acima identificado;

d) Pode haver sorteios de inscrições.

3.4. Cancelamento da prova

a) Em casos fortuitos e de força maior, os inscritos serão reembolsados da seguinte forma:

- Cancelamento até ao dia 31 de agosto: 50% do valor pago.
- Cancelamento entre os dias 01 de setembro e 30 de setembro: 30% do valor pago.
- Cancelamento após dia 1 de outubro: sem reembolso.

3.5. Lesão anterior à realização da prova

Em caso de lesão devidamente comprovada com relatório médico, os inscritos serão reembolsados nos termos seguintes:

- Até 15 de setembro: 50%
- Após 15 de setembro: não haverá reembolso.

3.6. Condições de alteração de inscrição da prova, cedência de inscrição, e devolução do valor de inscrição

a) Após o dia 17 de outubro de 2024, não são permitidas alterações nas inscrições;

b) Só é permitida a alteração de inscrição na tipologia de prova, sempre que houver disponibilidade de lugares, tendo como prazo limite o descrito na precedente alínea a);

c) Em caso de alteração de inscrição para uma prova com valor de inscrição superior, haverá lugar ao pagamento pelo participante da diferença, sendo o valor a cobrar, o que está em vigor à data da realização da alteração.

d) Em caso de alteração para uma prova com valor de inscrição inferior, não haverá lugar à devolução da diferença.

e) O cancelamento ou a cedência de inscrição deve ser solicitado por e-mail, utilizando para o efeito o endereço: utginscricoes@sapo.pt

f) Em caso de pedido de cedência de inscrição, o atleta deverá enviar para a organização atestado médico, que comprove o impedimento por doença.

g) Não serão aceites cancelamentos por telefone.

3.7. A inscrição inclui:

- Peitoral personalizado c/ chip integrado.
- T-shirt.
- Prémio de finalista (apenas para quem finalize a respetiva prova dentro do tempo limite);
- Massagem na zona da meta.
- Abastecimentos durante e após a prova
- Duche
- Almoço
- Dormida em solo duro
- Lembranças
- Seguros de Acidentes pessoais

3.8. Secretariado

a) O Secretariado da prova funcionará no Fórum Castelo Branco na sexta-feira, dia 25 de outubro de 2024, localizado em <https://maps.app.goo.gl/ohTDXtV3sHd7AEzLA>, e, no sábado, dia 26 de outubro de 2024, no Largo Egas Moniz, na aldeia Louriçal do Campo, localizada em <https://maps.app.goo.gl/ibidfiEaBzRVqjG66>, nos horários seguintes :

Fórum Castelo Branco	Sexta-Feira 25 de outubro de 2024	19h às 22h
Largo Egas Moniz – Louriçal do Campo	Sábado 26 de Outubro de 2024	06:30h às 09h30

b) O dorsal e respetivo material incluído com a inscrição só será entregue aos participantes da prova, que devem apresentar o cartão de cidadão.

4. Prémios**4.1. Descrição dos Prémios**

O apuramento da classificação por equipas será efetuado com base nas três melhores classificações dos respetivos atletas, independentemente, do sexo.

Ultra Trail	Masculinos	Femininos
Geral	Troféu aos 3 primeiros	Troféu às 3 primeiras
Todos os escalões	Troféu aos 3 primeiros	Troféu às 3 primeiras
Coletiva	Troféu às 3 primeiras equipas (mistas)	
Trail Longo	Masculinos	Femininos
Geral	Troféu aos 3 primeiros	Troféus às 3 primeiras
Todos os escalões	Troféus aos 3 primeiros	Troféus às 3 primeiras

Coletiva	Troféu às 3 primeiras equipas (mistas)	
Sprint trail	Masculinos	Femininos
Geral	Troféu aos 3 primeiros	Troféu às 3 primeiras
Todos os escalões	Troféu aos 3 primeiros	Troféu às 3 primeiras
Coletiva	Troféu às 3 primeiras equipas (mistas)	
Mini Trail	Masculinos	Femininos
Geral	Troféu aos 3 primeiros	Troféu às 3 primeiras
Todos os escalões	Troféu aos 3 primeiros	Troféu às 3 primeiras
Coletiva	Troféu às 3 primeiras equipas (mistas)	
Menção honrosa para a equipa mais numerosa no conjunto das 4 provas (Prémio a definir)		

Nota: em caso de empate colectivo e individual, vigoram as regras definidas pelos organismos internacionais, FPA e ATRP.

4.2. Categorias

a) As categorias etárias serão definidas automaticamente em função dos dados disponibilizados pelos participantes no ato da inscrição, tendo como referência a idade que o atleta terá a 31 de outubro de 2024.

- Júnior M/F – entre 18 e 19 anos (apenas para Sprint =18k)

- Sub-23 M/F – entre 20 e 22 anos

- Seniores M/F – entre 23 e 34 anos

- Veteranos M35/F35 – entre 35 e 39 anos

- Veteranos M40/F40 – entre 40 e 44 anos

- Veteranos. M45/F45 – entre 45 e 49 anos

- Veteranos. M50/F50 – entre 50 e 54 anos

- Veteranos. M55/F55 – entre 55 e 59 anos

- Veteranos. M60/F60 – entre 60 e 64 anos

- Veteranos. M65/F65 – entre 65 e 69 anos

- Veteranos. M70/F70 – a partir dos 70 anos

5. Dormida em Piso Duro

Para os atletas poderem pernoitar, a organização disponibiliza na noite de 25 para 26 de Outubro o Centro de Animação Social e Cultural de Louriçal do Campo (antiga escola), localizado em <https://maps.app.goo.gl/5EW7if7qPa3mrvt69> e o Pavilhão Gimnodesportivo de São Fiel, localizado

em <https://maps.app.goo.gl/sBqAGpJU1HAqjFRWA>.

6. Aceitação do Regulamento

Ao ativar a inscrição, todos os participantes aceitam, sem reservas, o presente Regulamento.

7. Informações Adicionais

7.1 Como chegar

- **Secretariado na sexta-feira 25 de Outubro 2024:**

Fórum Castelo Branco, situado na Av. Prof. Dr. Egas Moniz, 6000-459 Castelo Branco

Localização: <https://goo.gl/maps/NCDBRwfVSL52>

Coordenadas:

39°48'30.13"N, 7°30'53.24"W

(Próximo do Burger King)

- **Secretariado e meta a 26 de Outubro de 2024- Largo Egas Moniz, na aldeia do Lourical do Campo,**

Localização: <https://goo.gl/maps/4bLXKy6KqVx>

Coordenadas: 40° 02'35.71"N, 7°30'30.93"O

Hipótese 1: Vindo pela A23, sair na saída que indica Lardosa. Na Rotunda, 3ª saída, seguir as indicações de Lourical do Campo. Hipótese 2: Vindo de Oeste pela estrada nacional 18, depois da rotunda de Lardosa, 3ª saída, seguir 1km e virar à esquerda no cruzamento.

Hipótese 2: Vindo de Este pela estrada nacional 18, depois da rotunda de Soalheira, 2ª saída, seguir 3km e virar à direita no cruzamento.

7.2. Balneários

Haverá 3 balneários Masculinos e Femininos disponíveis em:

- Pavilhão de São Fiel
- Piscinas de Lourical do Campo

A organização

(ABCansado trail)