

onehundred®
FIND YOUR SUMMIT

ULTRA MOUNTAIN TRAIL
onehundred®

DOURO E Vouga

GR60, PORTUGAL
2024

2024 WORLD CHAMPIONSHIP

Guia do Corredor & Regulamento

onehundred®
WORLD CHAMPIONSHIP 2024
100 KMS | 100 MILES | 200 MILES



Índice

- 3)** Sobre a prova
- 5)** Percurso 200 milhas
- 7)** Percurso 100 milhas
- 9)** Percurso 100 km
- 11)** Pontos de Interesse
- 12)** Rankings
- 14)** Sinalética
- 15)** Programa
- 16)** Informações Importantes
- 17)** Runwards Miles Club
- 18)** Planeamento da Prova
- 19)** Material Obrigatório
- 20)** Equipamento Recomendado
- 22)** Prémios Monetários
- 23)** Segurança
- 24)** Serviços Disponíveis
- 25)** Impacto Ambiental
- 26)** Cobertura Mediática Live Streaming
- 27)** FAQ
- 28)** Patrocinadores e Parceiros

Sobre a Prova



- 1) A **One Hundred® Douro e Vouga** é uma corrida em trilho de montanha realizada nas **Montanhas Mágicas** pelo GR60 com a **partida e chegada em Cinfães na Fonte dos Amores**, entre os **dias 19 e 22 de Setembro de 2024**.
- 2) O percurso terá uma **extensão de 200 milhas (320 km)** percorrendo todo o GR60 e será o **percurso inaugural do One Hundred® Mountain Trail World Championship**, haverá ainda lugar à distância de 100 milhas (160 km) e 100 km que percorrerá os últimos kms do percurso.
- 3) Em todas as distâncias, a prova desenrola-se unicamente através de navegação por GPS, sendo obrigatório os atletas apresentarem-se com equipamentos preparados para o efeito, ficheiro GPX carregado e bateria adicional.
- 4) A participação no evento pode ser realizada a Solo, equipas de 2 ou 4 elementos, sendo obrigatória equipa de apoio em carro, com pelo menos 1 pessoa por atleta ou equipa.

Sobre a Prova

- 5) Em caso de cancelamento devido a circunstâncias fora de nosso controle, a organização informará todos os atletas por email.
- 6) Caso a corrida seja cancelada por não atender a um número mínimo de participantes, os organizadores reservam o direito de cancelar a corrida até 60 dias antes do evento, sem a obrigatoriedade de assegurar quaisquer despesas com reservas de hotel ou outras, despesas de viagem, incluindo passagens aéreas e quaisquer outros custos que o corredor possa ter incorrido para si ou outros

que o acompanham, bem como qualquer compensação adicional.

- 7) Todos os atletas deverão apresentar um certificado/atestado médico, assinado e carimbado por um médico, e com uma validade não superior a 12 meses.
- 8) Os atletas inscritos deverão enviar uma comprovação de resultados em provas de endurance para o email: portugal@onehundredtrail.com até ao dia 1/09/2024.





Percurso 200 milhas

DISTÂNCIA

200 (320 km)

MILHAS

ELEVAÇÃO

10,100+

METROS

TEMPO LIMITE

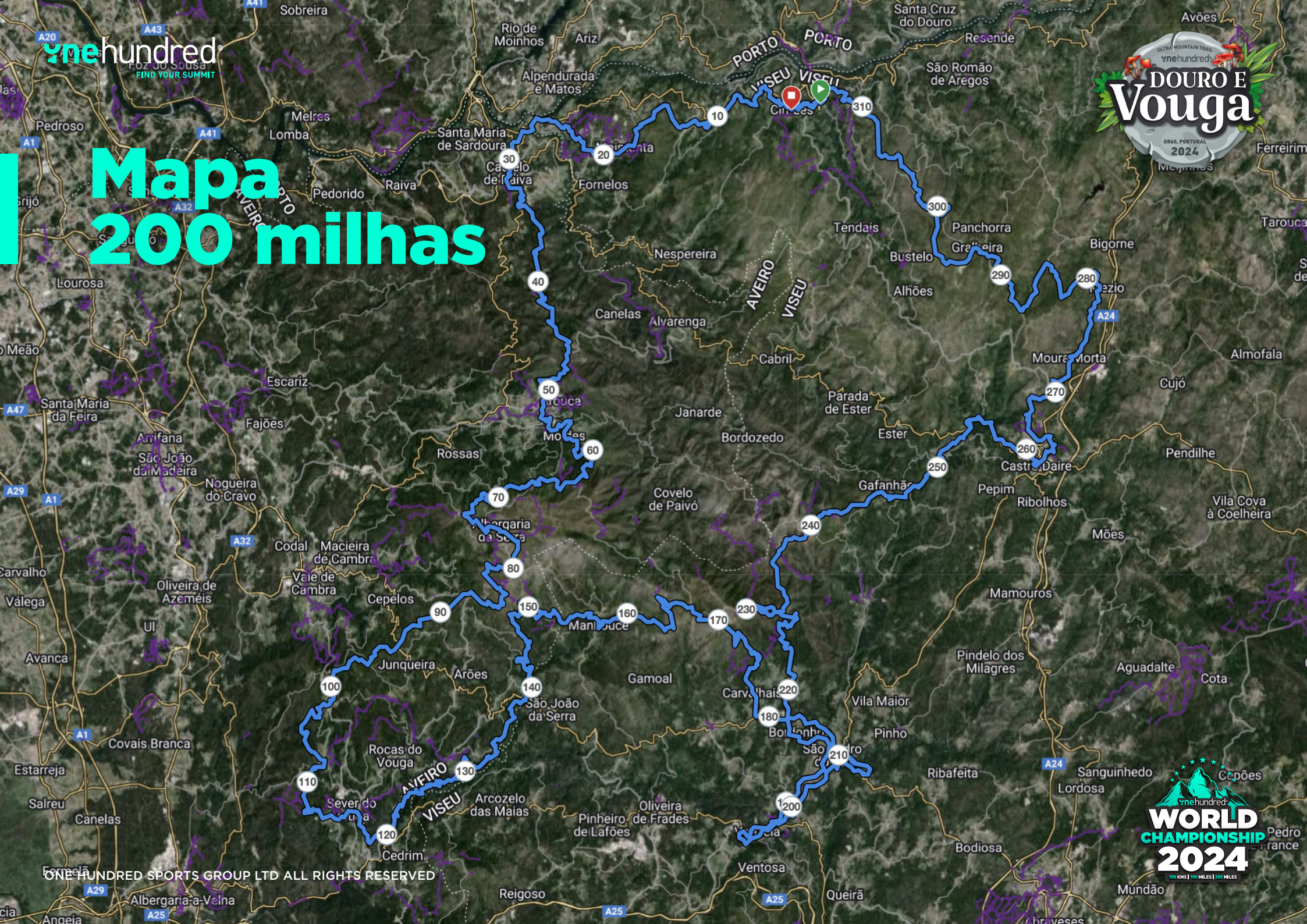
77:00

HORAS

SEGMENTOS DE PROVA E TEMPO LIMITE:

- | | | |
|----------------------------------|------------------------------------|---------------------------|
| 1) Castelo de Paiva (35 km) - 7h | 4) Manhouce (181 km) - 39h | 7) Cinfães (319 km) - 77h |
| 2) Arouca (73 km) - 16h | 5) São Pedro do Sul (214 km) - 47h | |
| 3) Sever do Vouga (139 km) - 31h | 6) Castro Daire (262 km) - 58h | |





onehundred
POZ DO SOUSA
FIND YOUR SUMMIT



Mapa 200 milhas



ONE HUNDRED SPORTS GROUP LTD ALL RIGHTS RESERVED



Percurso 100 milhas

DISTÂNCIA

100 (161 km)

MILHAS

ELEVAÇÃO

4,500+

METROS

TEMPO LIMITE

40:00

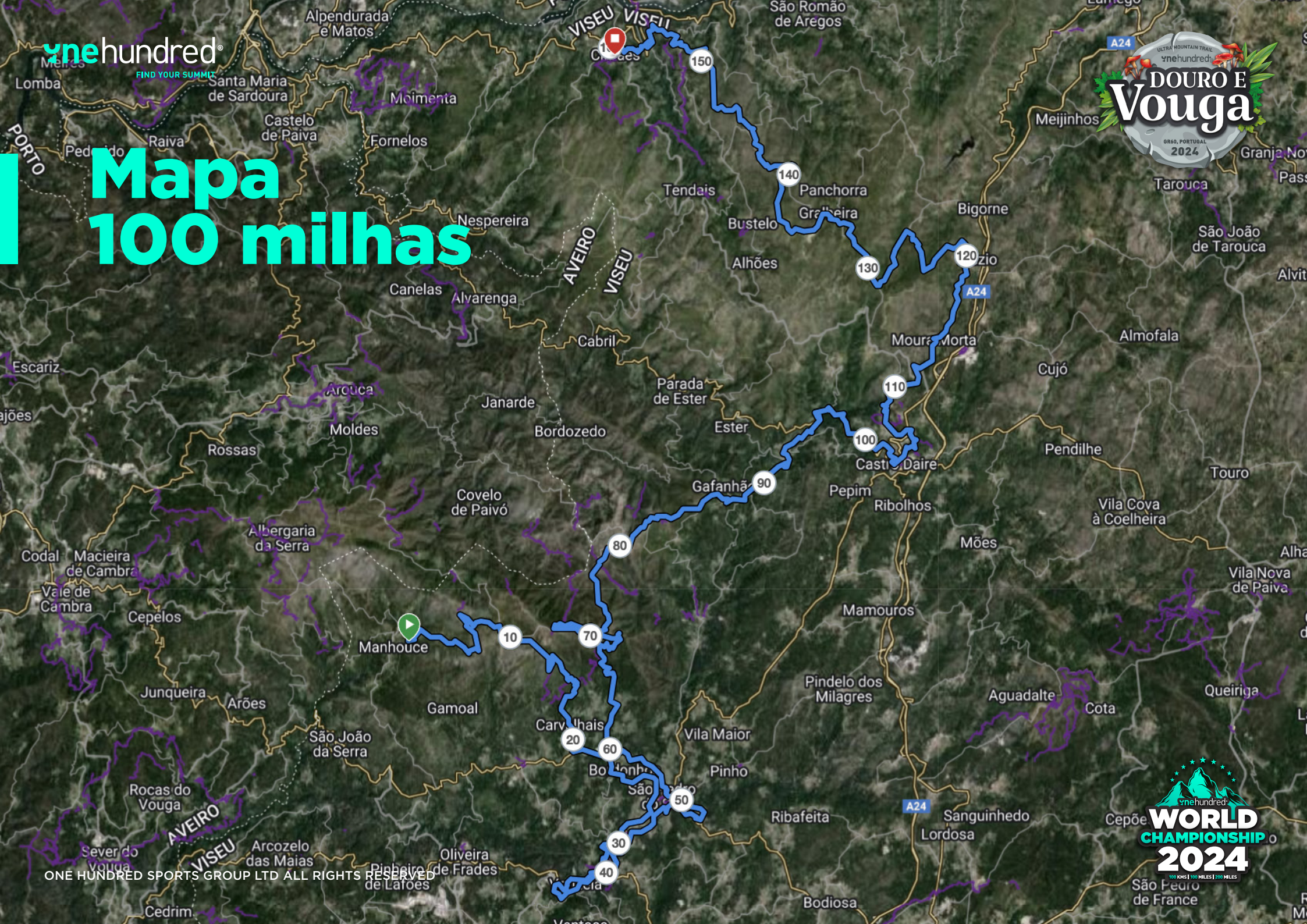
HORAS

SEGMENTOS DE PROVA E TEMPO LIMITE:

- 1) Manhouce (20 km) - 4h
- 2) São Pedro do Sul (55 km) - 12h
- 3) Castro Daire (103 km) - 23h
- 4) Cinfães (160 km) - 36h



Mapa 100 milhas





Percurso 100 km

DISTÂNCIA

100
QUILÓMETROS

ELEVAÇÃO

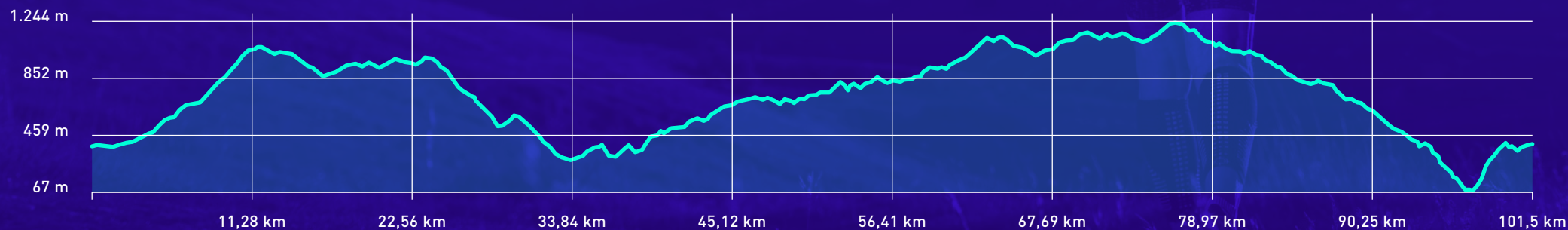
3,100+
METROS

TEMPO LIMITE

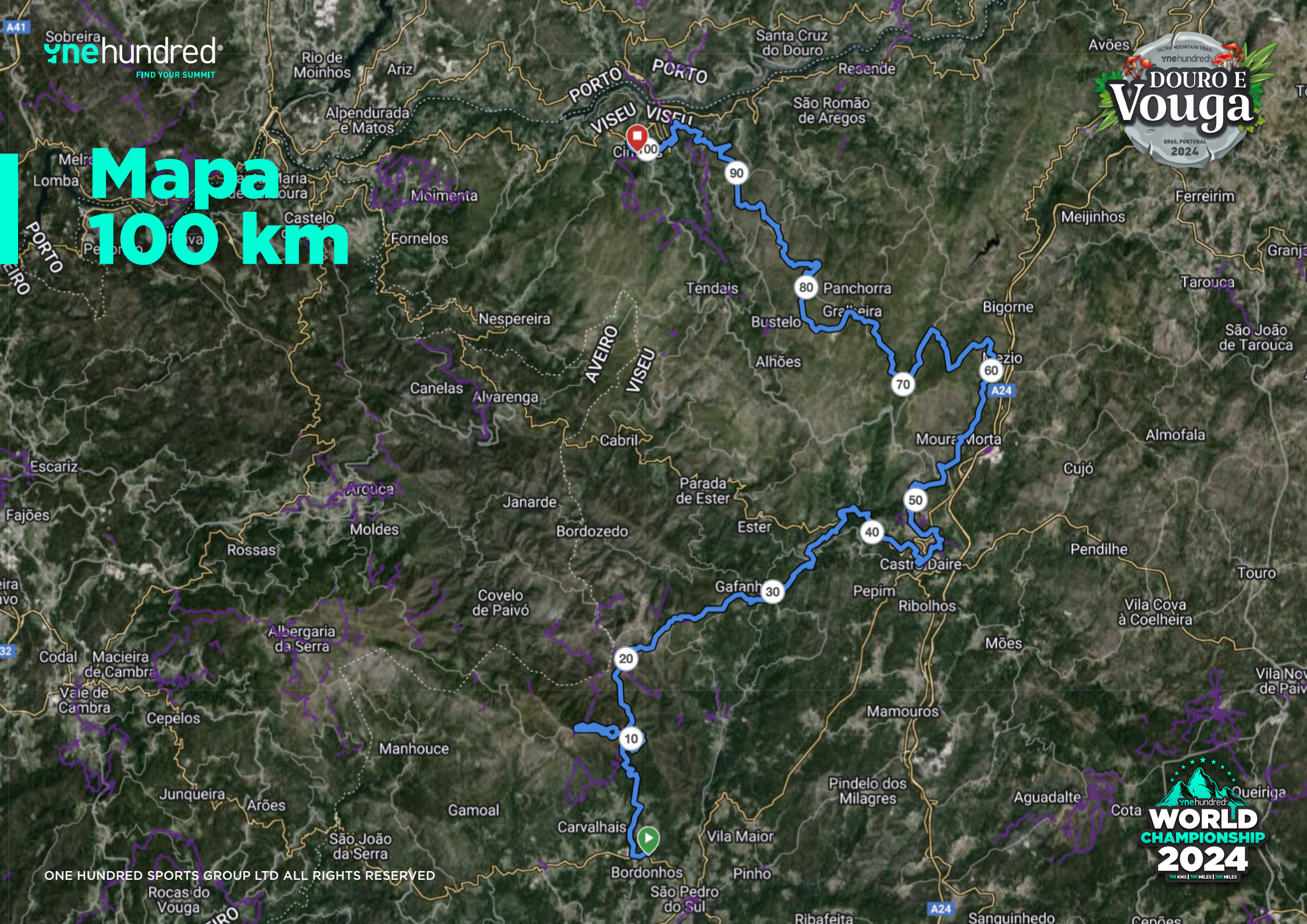
26:00
HORAS

SEGMENTOS DE PROVA E TEMPO LIMITE:

- 1) Castro daire (40 km) - 10h
- 2) Cinfães (100 km) - 26h



Mapa 100 km



Pontos de Interesse

- Rio Bestança, Rio Paiva, Rio Vouga
- Aldeias históricas
- Inúmeros Miradouros
- Serra da Freita
- Serra da Arada
- Serra de Montemuro





Rankings

A partir de 2024, a qualificação para os Boxes iniciais Ouro, Prata ou Bronze na final do Campeonato Mundial One Hundred® Endurance Trail será um processo bastante simples. **O caminho para a Final pode seguir um de três caminhos:**

- 1) Ganhar uma vaga em uma das provas qualificativas de distância completa realizadas em todo o mundo, vencendo ou obtendo uma boa classificação na tua faixa etária.
- 2) Correr em um mínimo de 10 provas One Hundred® para ter a entrada directa (válido desde a 1ª edição em 2022).
- 3) Ser convidado para a prova, como é o caso de celebridades, embaixadores ou das vagas para Deficientes Físicos (PCL).

Os atletas podem alcançar o status One Hundred® Elite participando das categorias 200 milhas, 100 milhas e 100 km. As milhas (pontos) podem ser conquistadas em qualquer prova de qualificação do One Hundred® World Championship, assim como na Final.



Rankings

Existem **três níveis no status One Hundred® Elite:**

- **Ouro** - Os 5 por cento mais rápidos.
- **Prata** - Os 10% melhores.
- **Bronze** - Os 15% melhores.

Nota: Desde que os atletas completem uma prova de 200 milhas, 100 milhas ou 100 km, também poderão receber pontos para outras provas One Hundred®, como as Special Stages e/ou outras a serem introduzidas no futuro.

PARA MAIS DETALHES, CONSULTE A NOSSA PÁGINA DE RANKING E QUALIFICAÇÃO NO WEBSITE:

<https://onehundredtrail.com/en/world-championship/rank-qualifying>

Sinalética

A GR60, situada nas imponentes Montanhas Mágicas®, é um convite à aventura. Nesta slide, apresentamos a sinalética encontrada durante o percurso, garantindo uma experiência segura e enriquecedora ao longo desta magnífica rota.

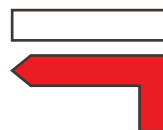
Mais info: gr.montanhasmagicas.pt



CAMINHO CERTO



CAMINHO ERRADO



CAMINHO CERTO



CAMINHO CERTO



PEQUENA ROTA

Decorrendo temporariamente pelo traçado da grande rota



GRANDE TRAVESSIA BTT



PERCURSO ERRADO



PERIGO



Programa

19/09/2024 QUINTA-FEIRA

09:30 Entrega de Kits (200 milhas)

10:30 Congresso Técnico (200 milhas)

12:00 Partida (200 milhas)

20/09/2024 SEXTA-FEIRA

16:00 Entrega de Kits (100 milhas)

17:00 Congresso Técnico (100 milhas)

18:00 Partida (100 milhas)

20:00 Congresso Técnico Online (100 km)

21/09/2024 SÁBADO

08:00 Entrega de Kits (100 km)

09:00 Partida (100 km)

22/09/2024 DOMINGO

11:00 Barreira Horária (100 km)

12:00 Barreira Horária (100 milhas)

14:30 Cerimónia de Entrega de Prémios

17:00 Barreira Horária (200 milhas)

Informações Importantes

- A participação no evento pressupõe uma equipa de apoio durante toda a duração da prova, de pelo menos 1 pessoa/carro de apoio;
- O carro de apoio será responsável por toda a alimentação/hidratação ao longo do percurso;
- Na participação a solo, é possível recorrer a um “pacer” apenas nas últimas 100 milhas;
- Todos os elementos devem utilizar GPS com o percurso GPX introduzido previamente pelo atleta ;
- Cada atleta tem que transportar consigo o GPS tracker fornecido pela organização;
- No caso das equipas, o GPS tracker terá que ser sempre transportado sempre pelo atleta que estiver em “prova”;
- A equipa de apoio/Crew, poderá dar assistência em qualquer ponto do percurso e em qualquer horário, com limitação apenas nos primeiros 20 kms, onde o apoio não é permitido;
- Não é autorizada a passagem de veículos motorizados, como sejam carros de apoio ou de outra espécie de logística no canal ferroviário desativado do Ramal de Viseu;
- Hidrata-te regularmente, e mantem o corpo com “energia”;
- Privilegia os Hidratos de Carbono e proteínas;
- Evita comidas pesadas ou desconhecidas, antes ou durante a prova.

Runwards

JUNTA-TE AO NOSSO RUNWARDS MILES CLUB:

- **Vantagens em correr connosco** - Transformas as milhas em descontos nas inscrições em provas ou na nossa loja online.
- **Transformas as milhas em libras** - Ganhas £1 por cada 10 milhas percorridas nas nossas provas.
- **Transformas libras em milhas** - Ganhas 1 milha para cada £10 gastos em nossa loja online.
- **Sem limites** - Ganhas milhas que duram para sempre. Basta visitar nossa loja online e o que mais gostas de fazer: CORRER!

Todas as milhas acumuladas serão automaticamente calculadas no final do primeiro ano.

Mais informações em www.onehundredtrail.com.



Planeamento da Prova

Gere a tua prova com o fantástico software Gretel Planner. Basta acederes ao site, fazeres registo gratuito, e podes planear em detalhe a tua aventura, em 7 segmentos! 7 níveis até alcançares a meta em Cinfães!

www.gretelplanner.com





Material Obrigatório

- Dispositivo GPS com o percurso da prova introduzido pelo próprio atleta antecipadamente e bateria adicional (Powerbank);
- Mochila de hidratação ou porta garrafa de água com capacidade combinada para pelo menos 1 litro;
- Casaco impermeável com capuz integrado e membrana impermeável tipo Goretex ou similar (mínimo: 10.000 mm) e respirável (recomendação: RET menor que 13);
- Manta térmica;
- Apito;
- Duas lanternas com respectivas baterias sobressalentes (durante a noite);
- GPS-Tracker fornecido pela organização;
- Telefone celular ativo e com carga;
- Dorsal visível durante toda a corrida.



Equipamento Recomendado

CORREDORES:

Além do equipamento obrigatório, os participantes da corrida são aconselhados a trazer:

- Kit primeiros socorros;
- Calças impermeáveis;
- Camisa tipo primeira pele quente de mangas compridas;
- Calça comprida ou que cubra os joelhos;
- Barras energéticas ou alimentos sólidos;
- Fita adesiva elástica;
- Quantia em dinheiro para uso em alguma eventualidade;
- Bastões de corrida/caminhada são permitidos.

Equipamento Recomendado

CARROS DE APOIO:

Os carros de apoio são aconselhados a trazer os seguintes equipamentos.

- Cadeiras dobráveis;
- Mesa dobrável;
- Guarda sol;
- Arca frigorífica;
- Tábua (corte de alimentos - fruta);
- Taças para separação de alimentos;
- Copos;
- Faca;
- Talheres;
- Rolo de papel de cozinha;
- Luvas;
- Kit primeiros socorros;
- Medicação de urgência;
- Bidões;
- 2x powerbank.

Prémios Monetários

	200 MILHAS		100 MILHAS		100 KM	
	HOMENS	MULHERES	HOMENS	MULHERES	HOMENS	MULHERES
1º LUGAR	800 €	800 €	600 €	600 €	400 €	400 €
2º LUGAR	400 €	400 €	300 €	300 €	200 €	200 €
3º LUGAR	300 €	300 €	200 €	200 €	150 €	150 €
4º LUGAR	200 €	200 €	150 €	150 €	100 €	100 €
5º LUGAR	100 €	100 €	75 €	75 €	65 €	65 €
1ª EQUIPA	500 €	500 €	400 €	400 €	300 €	300 €
RECORDE DA CORRIDA	250 €	250 €	250 €	250 €	250 €	250 €
KING OF THE HILL	250 €	250 €	250 €	250 €	250 €	250 €
MOUNTAIN GOAT	250 €	250 €	250 €	250 €	250 €	250 €



Segurança

CONTACTOS DE EMERGÊNCIA:

Segurança/Emergência

Pedro Santos +351966504198

Direção de Prova

Tiago Aragão +351936502647

Bombeiros V. Cinfães +351 255561567

Bombeiros V. Castelo Paiva +351 255 690 550

Bombeiros V. Arouca +351 256944122

Bombeiros V. Sever do Vouga +351 234555738

Bombeiros V. Vale de Cambra +351 256 423 616

Bombeiros V. S. Pedro do Sul +351 232 720 110

Bombeiros V. Castro Daire +351 232319050

Serviços Disponíveis

- 1) Ao longo do percurso uma equipa de segurança e médica acompanhará a evolução da prova, e estará disponível para qualquer eventualidade 24h/24h.
- 2) Massagem disponível no final do evento e pontualmente no percurso.
- 3) Para qualquer necessidade alimentar, em todas as sedes de concelho há os “comuns” supermercados, normalmente com horários de funcionamento que vão das 9h até às 21h: Lidl, Pingo Doce, Mini-Preço, Intermarché, Modelo, Meu Super.



Impacto Ambiental

Mantenha o percurso limpo! Guarda contigo todo o lixo. Respeita a Fauna e a Flora local.



Cobertura Mediática Live Streaming

Acompanha a prova em One Hundred TV em segmentos de 15 mins que iremos transmitir 2 a 3 vezes por dia durante a prova: <https://www.youtube.com/c/onehundredtv>

Iremos publicar nas nossas redes sociais a programação até 24 horas antes do início da prova.

Convidamos a que partilhem esta informação com os vossos familiares e amigos para poderem acompanhar a vossa aventura assim como o link de GPS tracking que iremos disponibilizar atempadamente.

Partilhe os seus momentos usando a hashtag
#DouroVougaTrail





FAQ

Q: O que fazer se o meu GPS falhar?

A: Contacte imediatamente a equipe de apoio pelo WhatsApp.

Q: Posso ter mais de um pacer?

A: Apenas um "pacer" é permitido nas últimas 100 milhas.

Q: Posso ter acesso a abastecimento em qualquer local?

A: Sim, após os primeiros 20kms iniciais de prova.



Patrocinadores e Parceiros

Agradecemos o apoio de nossos patrocinadores e todos os municípios envolvidos.



onehundred®



Boa Prova!

FIND YOUR SUMMIT

www.onehundredtrail.com