

Ultra Caminho do Peregrino

www.ucperegrino.pt

GUIA DO ATLETA



Caro atleta,

Estamos prestes a conquistar Santiago de Compostela!

O Ultra Caminho do Peregrino arranca a 4 de setembro, pelas 10 horas, junto à estátua da Peregrina, em Barcelos. Esta experiência vai proporcionar-te momentos únicos de paz, de encontro, de partilha e superação.

Ao longo do Caminho vais encontrar uma equipa de apoio pronta a ajudar-te. Tens 48 horas para chegar a Santiago de Compostela e deixar escrita mais uma bela história.

Notável
suplementos

MovePro
CENTRO DE
FISIOTERAPIA

Farmácia Lamela

GOMARTE
JARDIM GARCIA MARTE, L.A.

snupe

PTSTORE

GALO

WAZARI
PROTEÇÃO E SAÚDE

METALOADÕES
MONTAGEM E MANUTENÇÃO

www.ucperegrino.pt

IMPORTANTE

A organização do Ultra Caminho do Peregrino alerta todos os atletas para a exigência desta experiência desportiva, tendo em consideração a condição física adequada às características desta prova de extrema dureza, que junta ao mesmo tempo alta quilometragem, privação de sono, longa duração, terreno misto, grandes desníveis, condições meteorológicas adversas (grandes amplitudes térmicas, chuva, sol, vento, etc.), navegação e orientação, bem como outras características.

Ao longo de todo o percurso percorremos um território classificado como Património da Humanidade, de enorme valor histórico, cultural, espiritual e ambiental. Preserva este património, respeita as populações locais, a natureza e os restantes peregrinos, deixando o Caminho exatamente como o encontraste.

O atleta deve ser afável com as todas as pessoas que encontre ao longo do percurso, sobretudo com os Peregrinos que estão no Caminho. Deve manter-se no percurso definido pela organização, usufruindo do mesmo, respeitando-o e protegendo-o. Não pode deitar lixo ou outros vestígios de passagem ao longo do Caminho, nem fazer lume.

Os participantes devem ter em consideração que não haverá qualquer corte de trânsito em vias onde a circulação automóvel seja possível, devendo cumprir escrupulosamente todas as normas aplicáveis aos peões, nomeadamente o Código da Estrada.

Os abastecimentos líquidos não serão fornecidos através de garrafas nem de copos plásticos. Cada atleta é responsável por levar consigo o(s) recipiente(s) que julguem mais adequado(s) para a sua hidratação (preferencialmente servindo também para bebidas quentes). É imprescindível beber em todos os abastecimentos e alimentar-se convenientemente.

Usa roupas claras e de preferência refletoras. Durante a noite nunca desligues as luzes.

Será entregue um tracker que deverá ser transportado até ao final da prova. Através desse equipamento saberemos a tua localização. Essa ligação estará disponível para qualquer pessoa, em qualquer parte do mundo que seguir a prova online.

Não podes, em circunstância alguma, deixar o teu casaco ou qualquer outro equipamento nos postos de abastecimento. O material obrigatório deverá estar sempre contigo, do início ao fim da prova. Deverá estar em todos os postos de controlo, inclusivamente na meta.

Lembramos que, ao entrar em Espanha, o fuso horário passa a ser de mais uma hora em relação a Portugal. Tem este detalhe em consideração ao longo da prova.

PROGRAMA

08:00 horas – Abertura de Secretariado (Loja - Ganita Sportive)
09:30 horas – Briefing (Loja - Ganita Sportive)
09:50 horas – Caminhada até à Estátua da Peregrina (500m)
10:00 horas – Partida

SECRETARIADO

Loja - Ganita Sportive

Quinta-feira, dia 03 de setembro, das 18:00 às 19:00 horas
Sexta-feira, dia 04 de setembro, das 08:00 às 10:00 horas

LOCALIZAÇÃO - <https://maps.app.goo.gl/94mvpfA5rVmUdw1L9>

- > Entrega de Kits
- > Entrega de Trackers
- > Receção dos sacos para as Bases de Vida



SÓLIDOS E LÍQUIDOS

Os abastecimentos serão adaptados às condições meteorológicas e ao horário da prova, garantindo que os atletas dispõem sempre da alimentação e hidratação mais adequadas. Durante a noite serão privilegiados alimentos e bebidas quentes, enquanto, nos períodos de maior calor, serão disponibilizadas opções mais frescas e refrescantes.

Notável
supermercado

**DESCUBRA O SUPERMERCADO QUE
ESTÁ A CONQUISTAR BARCELOS!**



ABASTECIMENTOS

1º ABASTECIMENTO

Balugães (Ponte das Tábuas) – 13,9km

Localização - https://maps.app.goo.gl/ZmtA7NEBDNtfchBcA?g_st=ac



2º ABASTECIMENTO

Ponte de Lima (Albergue de Peregrinos de Ponte de Lima) – 33,9km

Localização - <https://maps.app.goo.gl/jRYhbtha4WXExT7r8>



3º ABASTECIMENTO

Rubiães (Albergue de Peregrinos de S. Pedro de Rubiães) – 51,5km

Localização - https://maps.app.goo.gl/sroQF4GoYAnHGF3X6?g_st=ac



4º ABASTECIMENTO / BASE DE VIDA

Valença (Bombeiros Voluntários de Valença) – 68km

Barreira horária 02H00 de Sábado (16H00 de prova)

Localização - https://maps.app.goo.gl/bbwWBrmvJe7wrTkf9?g_st=a



5º ABASTECIMENTO

Porriño – 86,3km

Localização - https://maps.app.goo.gl/oSUFdTUHDHPKEGHG9?g_st=ac



6º ABASTECIMENTO

Redondela – 105,5km

Localização - https://maps.app.goo.gl/84pYn4onZwRzhzqt6?g_st=ac



7º ABASTECIMENTO / BASE DE VIDA

Pontevedra (Albergue de Peregrinos Virgem Peregrina) – 123,6km

Barreira horária 17H00 de Sábado (31H00 de prova) | 18H00 em Espanha

Localização - https://maps.app.goo.gl/9QZUDTyopKaYoSQ7A?g_st=ac



8º ABASTECIMENTO

Caldas de Reis (Fonte de 1880 dos Peregrinos) – 144,7km

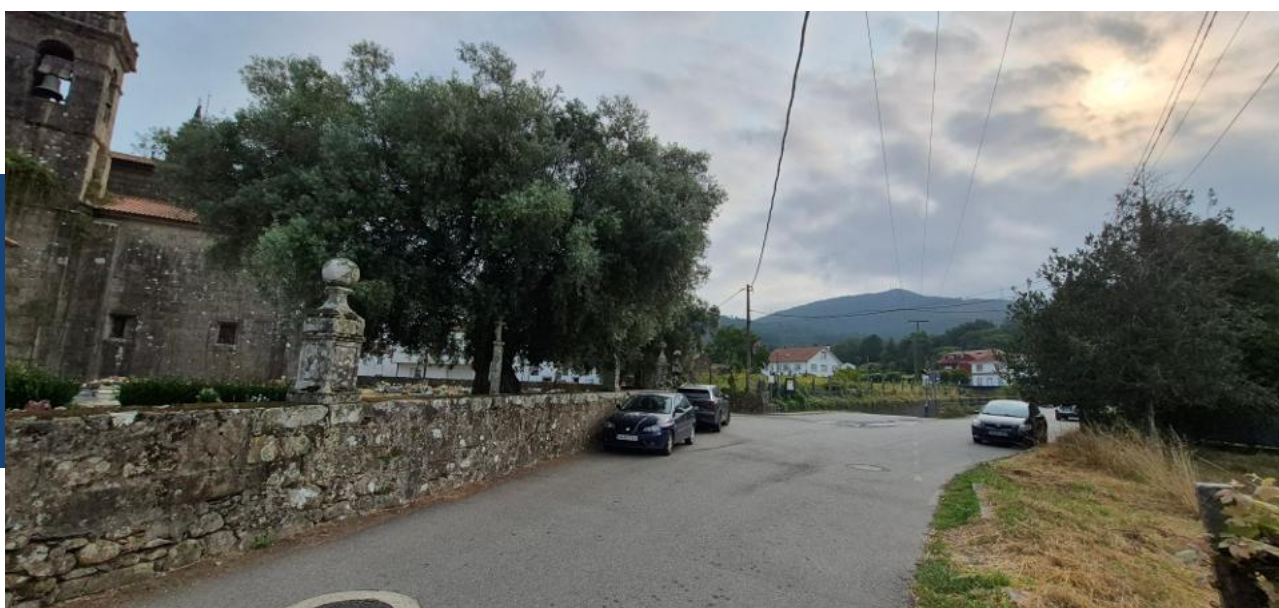
Localização - https://maps.app.goo.gl/eTp5FAd3csuJodvm8?g_st=ac



9º ABASTECIMENTO

Padrón (Igreja de Santa Maria de Iria Flávia) – 166,1km

Localização - https://maps.app.goo.gl/39e9BJCfyE2S8Bzg8?g_st=ac



10º ABASTECIMENTO / META

Santiago de Compostela – 188,7km

Localização - <https://maps.app.goo.gl/eVAjKF1nq4aYD6dt5>



Ao longo de todo o Caminho encontrarás várias fontes de água potável.
Aproveita para te refrescar e reabastecer entre os postos de abastecimento.

**SANTIAGO DE
COMPOSTELA**

188,7KM



DOMINGO 10H00
48H DE PROVA

PADRÓN

166,1KM



**CALDAS
DE REIS**

144,7KM



PONTEVEDRA

123,6KM



SÁBADO 17H00
31H DE PROVA

REDONDELA

105,5KM



PORRIÑO

86,3KM



VALENÇA

68KM



SÁBADO 02H00
16H DE PROVA

RUBIÃES

51,5KM



**PONTE
DE LIMA**

33,9KM



BALUGÃES

13,9KM



BARCELOS

0KM



10H00 - 04 SET



BANHOS



SÓLIDOS



DESCANSO



ENERGIA



SÓLIDOS
LIGEIROS



LÍQUIDOS



MASSAGEM



SAÚDE



SACOS



BARREIRA
HORÁRIA



TRANSFER

BANHOS

Pontevedra (7º Abastecimento / Base de Vida)

Das 13:00 às 08:00 horas (Horário Espanhol)

LOCALIZAÇÃO - https://maps.app.goo.gl/9QZUDTyopKaYoSQ7A?g_st=ac

Santiago de Compostela (Meta | Pensión Residencia Blanco)

Das 09:00 às 20:30 horas (Horário Espanhol)

LOCALIZAÇÃO - https://maps.app.goo.gl/hTipDGPLG1j1asuM6?g_st=ac

MASSAGENS

Pontevedra (7º Abastecimento / Base de Vida)

Massagem desportiva

LOCALIZAÇÃO - https://maps.app.goo.gl/9QZUDTyopKaYoSQ7A?g_st=ac

APOIO DE ENFERMAGEM

Valença (4º Abastecimento / Base de Vida)

Assistência de Enfermagem e Socorro

LOCALIZAÇÃO - https://maps.app.goo.gl/bbwWBrmvJe7wrTkf9?g_st=a

Pontevedra (7º Abastecimento / Base de Vida)

Assistência de Enfermagem e Socorro

LOCALIZAÇÃO - https://maps.app.goo.gl/9QZUDTyopKaYoSQ7A?g_st=ac

DESCANSO

Valença (4º Abastecimento / Base de Vida)

Área de descanso com capacidade para cinco atletas em simultâneo

LOCALIZAÇÃO - https://maps.app.goo.gl/bbwWBrmvJe7wrTkf9?g_st=a

Pontevedra (7º Abastecimento / Base de Vida)

Área de descanso com capacidade para cinco atletas em simultâneo

LOCALIZAÇÃO - https://maps.app.goo.gl/9QZUDTyopKaYoSQ7A?g_st=ac

PONTO DE ENERGIA

Valença (4º Abastecimento / Base de Vida)

Disponível para carregamento de telemóveis, relógios GPS, frontais e outros equipamentos eletrónicos.

LOCALIZAÇÃO - https://maps.app.goo.gl/bbwWBrmvJe7wrTkf9?g_st=a

Pontevedra (7º Abastecimento / Base de Vida)

Disponível para carregamento de telemóveis, relógios GPS, frontais e outros equipamentos eletrónicos.

LOCALIZAÇÃO - https://maps.app.goo.gl/9QZUDTyopKaYoSQ7A?g_st=ac



**CHEGAR A
SANTIAGO É
TORNAR-SE
PEREGRINO**

TRANSFER

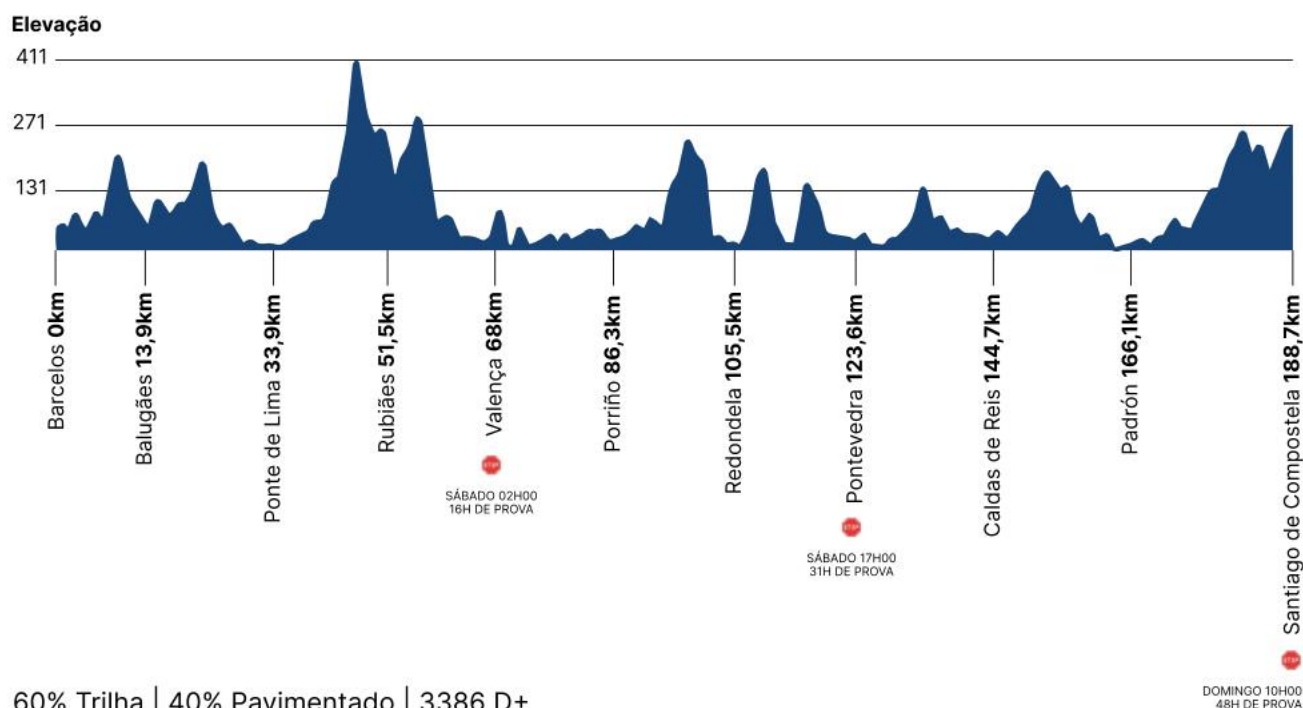
Sábado, ao longo de todo o dia, e em função da disponibilidade e da chegada dos atletas, serão asseguradas até três viagens de transporte entre Santiago de Compostela e Barcelos.

LOCALIZAÇÃO - <https://maps.app.goo.gl/whoy66L6N5XHGCRW8>

Transfer 1	Saída de Santiago de Compostela	14:00 Horas HORÁRIO ESPANHOL
	Chegada a Barcelos	15:00 Horas HORÁRIO PORTUGUÊS
Transfer 2	Saída de Santiago de Compostela	19:00 Horas HORÁRIO ESPANHOL
	Chegada a Barcelos	20:00 Horas HORÁRIO PORTUGUÊS
Transfer 3	Saída de Santiago de Compostela	00:00 Horas HORÁRIO ESPANHOL
	Chegada a Barcelos	01:00 Horas HORÁRIO PORTUGUÊS

Os horários previstos poderão sofrer alterações em função da evolução da prova e das necessidades logísticas.

ALTIMETRIA





MATERIAL OBRIGATÓRIO

- Mochila ou bolsa de cintura com reservatório de líquidos com capacidade mínima de 1500ml e/ou recipiente para consumo de líquidos;
- Equipamento/relógio GPS e baterias/pilhas de reserva;
- Reserva de alimentos (recomenda-se no mínimo 1000 calorias);
- Dois sistemas de iluminação e baterias/pilhas suplementares;
- Manta térmica de sobrevivência;
- Telemóvel sempre ligado e com som;
- Impermeável;
- Apito;
- Geolocalizador GPS fornecido pela organização;
- Dorsal.

MATERIAL RECOMENDADO

- Bastões;
- Calças Impermeáveis;
- Luvas;
- Boné.



SACOS

Valença (4º Abastecimento / Base de Vida)
Pontevedra (7º Abastecimento / Base de Vida)
Santiago de Compostela (Meta)

Todos os atletas que entregarem à organização os seus sacos de vida para os respetivos pontos de apoio terão os mesmos disponíveis à chegada.

Após a sua utilização, os sacos deverão ser novamente entregues à organização, que assegurará o seu transporte até ao final do desafio. A devolução será efetuada em mão no momento em que o atleta embarcar no transfer de regresso a Barcelos.

CONTACTOS DE EMERGÊNCIA

Pedro +351 933 692 240

Bruno +351 917 360 461



O CAMINHO QUE TE TRANSFORMA

www.ucperegrino.pt