

## **REGULAMENTO**

### **“II Trail Terras do Lince – Sabugal”**

**19 / 12 / 2021 – SABUGAL**

**O Clube Terras do Côa, vai realizar no próximo dia 19 de dezembro de 2021 um evento denominado "Trail Terras do Lince".**

**O Trail Terras do Lince é uma prova de trail running que vai decorrer na cidade do Sabugal e integra provas de 28km, 14km e caminhada.**

Esta prova iniciar-se-á e terminará na cidade do Sabugal, percorrendo parte do percurso da Pequena Rota Meandros do Côa e zonas envolventes da Serra da Malcata. Este percurso visa promover o património histórico, cultural e natural do concelho e ainda sensibilizar para a preservação da Natureza, do Lince ibérico e especificamente da Reserva Natural da Serra da Malcata. Esta iniciativa procura oferecer uma experiência única, percorrendo caminhos inacessíveis por veículos motorizados, tendo como companhia o rio Côa, atravessando velhos pontões, visitando antigos moinhos já abandonados, passando em açudes de pedra para aproveitamento das águas e atravessando frondosos carvalhos e enormes pinhos, freixos, amieiros, salgueiros e castanheiros. Junto aos açudes é ainda possível ser surpreendido pela presença de lontras, patos-reais e garças.

A inscrição no evento assegura a participação na corrida/caminhada, acesso a reforço e assistência durante o evento, frontal com contactos de emergência, seguro de acidentes pessoais, brindes e balneários.

## **1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO**

### **1.1. Idade de participação**

Na prova de Trail de 28 km, podem participar atletas a partir de 18 anos, na prova Trail Curto de 14 km podem participar atletas a partir de 16 anos. Na caminhada não existe limite de idades, contudo aconselha-se que menores de idade sejam acompanhados por seus representantes legais.

### **1.2. Inscrições**

O processo de inscrição será efetuado na página oficial do evento <https://terrasdocoa.wixsite.com/sabugal> onde será disponibilizado link de acesso direto à plataforma de inscrições. Para todas as inscrições serão geradas referências automáticas de multibanco, não sendo necessário o envio do comprovativo de pagamento, tendo, no entanto, as mesmas um tempo limitado para pagamento (48 horas), sob pena de serem inativadas. A plataforma de inscrições para o Trail Longo e Curto, Caminhada estará disponível a partir das 20 horas do dia 20 de Novembro, estando a mesma disponível até que seja atingido o limite máximo de inscrições permitidas pela organização (200 inscrições).

Caso não seja atingido o limite de inscrições disponível, o processo de inscrições termina às 23h59 do dia 8 de Dezembro de 2021.

### **1.3. Condições físicas para participação**

- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos e do desnível das mesmas, e de se encontrar adequadamente preparado fisicamente e mentalmente;
- Adquirir antes do evento, capacidades reais de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de provas;
- Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas tais como nevoeiro, chuva ou até neve;
- Saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc;
- Estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas.

### **1.4. Possibilidade de ajuda externa**

Os atletas poderão receber ajuda externa durante a prova desde que não causa interferência com outro atleta em prova e em zonas identificadas pela organização. A ajuda externa entende-se por assistência ao mesmo, quer seja no fornecimento de alimentação, primeiros socorros ou similar e nunca poderá ser confundida com ajudar no transporte ou ação que ajude o participante a transpor o percurso com maior facilidade.

### **1.5. Colocação do Frontal**

O frontal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado à frente do atleta e de preferência a altura do peito, é proibido a sua colocação em mochilas. Não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação.

### **1.6. Regras de conduta desportiva**

O comportamento inadequado ou o recurso de linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, em todas as modalidades, serão alvo de advertência, expulsão ou desqualificação. Todos os participantes devem proteger o meio ambiente, deixando o meio envolvente tal como o encontraram, por isso sugerimos que não deixem lixo nos trilhos fora das zonas de assistência (ZA).

### **1.7. Regras proteção contra a COVID 19**

Durante todo o evento os atletas deverão respeitar dos seus adversários uma distância de dois metros, a qual será respeitada na zona da partida através de sinalizações no chão. Até ser dada a partida do evento, todos os atletas deverão manter colocada a máscara facial. Na paragem nos abastecimentos, os atletas devem colocar a máscara facial e permanecer o menor tempo possível nestas zonas. Imediatamente após a chegada ao fim da prova, os atletas devem recolocar a máscara facial. Deve ser apresentado no momento de levantamento do dorsal o certificado de vacinação válido ou teste PCR com 48h de antecedência da prova.

## **2. PROVA**

### **2.1. Apresentação da Prova**

O II Trail Terras do Lince será realizado no dia 19 de dezembro de 2021 e é um evento organizado pelo Clube Terras do Côa, com o apoio do Município do Sabugal e da Junta da União de Freguesias do Sabugal e Aldeia de Santo António.

Do evento farão parte 4 provas diferentes:

- Trail Longo: 28 km
- Trail Curto: 14 km
- Caminhada: 10 km

### **Tipo de Percursos**

Os diferentes percursos à disposição, transitam maioritariamente em floresta, terrenos agrícolas e montanha, com diferentes tipos de piso e características. A organização privilegia o trilho desafiante e divertido, pelo que os mesmos serão constantes durante o evento.

Os percursos, bem como a realização das provas, poderão ser alterados se a segurança dos atletas o justificar.

### **2.2. Programa / Horário**

#### Sábado (18/12/2021):

17h00 – Abertura do Secretariado  
20h00 – Encerramento do Secretariado

#### Domingo (19/12/2021):

8h00 – Abertura do Secretariado  
8h50 – Briefing / Aquecimento do Trail Longo  
9h00 – Partida do Trail Longo  
9h05 – Briefing / Aquecimento do Trail Curto  
9h10 – Partida do Trail Curto  
9h15 – Briefing / Aquecimento da Caminhada  
9h20 – Início da Caminhada  
  
10h30 – Previsão de chegada do 1º atleta do Trail Curto  
11h20 – Previsão de chegada do 1º atleta do Trail Longo  
12h45 – Cerimónia Protocolar

Nota: os horários apresentados são estimados pela organização face ao normal decorrer da prova, podendo ser alterados durante o decorrer da mesma se assim de justificar.

### 2.3. Distâncias / Altimetrias / Categorização (ATRP)

| Prova       | Distância Máxima (km) | D+ Máximo (m) | Altitude máxima | Altitude mínima | Classificação ATRP |
|-------------|-----------------------|---------------|-----------------|-----------------|--------------------|
| Trail longo | 28                    | 850           | 826             | 714             | Trail longo grau 2 |
| Trail Curto | 14                    | 450           | 826             | 727             | Trail curto grau 2 |
| Caminhada   | 11                    | 150           |                 |                 |                    |

### 2.4. Mapa / Perfil Altimétrico / Descrição dos Percursos

Poderão existir pequenas alterações de última hora aos percursos, decorrentes de situações meteorológicas adversas, informaremos todos os participantes das mesmas em tempo oportuno.

O percurso será fitado através de fitas de cor vermelho. Para além das fitas serão colocadas placas direcionais e informativas com indicação de zonas perigosas e de quilómetros percorridos ou a percorrer. Haverão membros da organização nos locais mais críticos e passíveis de engano (separações de provas, passagens de estrada, etc). Todos os participantes devem acatar as indicações da organização sob pena de poderem vir a ser desclassificados.

#### Tempo Limite

O tempo limite para conclusão das provas é de 5 horas, ou seja, até às 14h00 do dia 19 de dezembro de 2021.

### 2.5. Controle de Tempos

O controlo de tempos e classificações serão da responsabilidade da MEUTEMPO sendo as mesmas afixadas no local da prova e no site do evento, bem como durante o evento em Live Timing e após o mesmo. O controlo será efetuado através de chip, existindo diversos pontos de controlo durante o percurso. Qualquer reclamação às classificações deve ser efetuada por escrito até 30 minutos após o término do último atleta em prova, para que produza efeitos no dia da prova.

Outras reclamações ou atualizações de informação devem ser dirigidas à organização da prova através do email: [terrasdocoa@gmail.com](mailto:terrasdocoa@gmail.com).

Qualquer falha de passagem em controlo dará direito a desclassificação da prova. É imprescindível que o participante transporte o dorsal bem visível. Caso ocorra a perda do dorsal durante a prova, deverá ser fornecido o número do dorsal pelo participante nos postos de controlo da organização, de modo a ficar registada a sua passagem.

### 2.6. Zonas de Abastecimento (ZA)

Existirão 2 zonas de abastecimento para o Trail Longo e existirá 1 zona de abastecimento para o Trail Curto. Os abastecimentos terão uma distância entre eles de aproximadamente 7 km. A informação mais detalhada acerca da localização das ZA's será fornecida no site do clube antes do dia do evento. A organização não fornecerá copos nas assistências, pelo que os atletas levar meios para que possam abastecer-se.

## 2.7. Material aconselhável para Trail

- Calçado apropriado para corrida trail;
- Colete/mochila de trail;
- Manta térmica;
- Telemóvel;
- Apito;
- Reservatório para líquidos;
- Corta-vento ou impermeável.

Caso o tempo esteja instável e em estado de alerta, poderá a organização sob aviso de todos os participantes, tornar o material aconselhável em obrigatório. Caso aconteça, será comunicada até 36 horas antes do evento.

## 2.8. Responsabilidade Civil

A prova decorrerá em poucos troços com tráfego rodoviário e devidamente acompanhada por voluntários e forças policiais, no entanto será disputada em modo “open road”, pelo que todos os atletas terão de tomar as devidas precauções ao atravessar/circular nessas zonas. Cada participante é responsável pelo atravessamento de vias públicas, assumindo por livre e espontânea vontade, os riscos e consequências decorrentes da participação. Fica a Organização isenta de responsabilidade por qualquer ato provocado pelos participantes.

A prova seguirá as normas da DGS para eventos desportivos que estiverem em vigor no momento da prova, como tal, poderá vir a ser exigido aos participantes apresentação de comprovativo de vacinação e teste negativo.

### Penalizações / Desclassificações

| Incumprimento                                                                               | Penalização      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Não cumprir o percurso estipulado                                                           | 2 horas          |
| Ausência de passagem em um ou mais pontos de controlo                                       | Desclassificação |
| Exceder o tempo limite                                                                      | Desclassificação |
| Desobedecer às medidas de segurança indicadas por elementos da organização ou colaboradores | Desclassificação |
| Conduta antidesportiva                                                                      | Desclassificação |
| Participação com frontal de outro atleta                                                    | Desclassificação |

Em caso de incumprimento, os atletas poderão sofrer as seguintes aplicações:

## 2.9. Seguro Desportivo

A organização contratualizará um seguro para o evento de responsabilidade civil e ainda um seguro de acidentes pessoais, sendo que o mesmo apenas preverá o mínimo das coberturas exigidas por lei.

## 3. INSCRIÇÕES

### 3.1. Processo de inscrição

As inscrições irão decorrerão a partir das 20h00 do dia 20 de novembro de 2021, na página do Clube Terras do Côa (<https://terrasdocoa.wixsite.com/sabugal>), onde poderão encontrar informações sobre o evento e existirá uma ligação para a plataforma de inscrições. Para outras dúvidas e esclarecimentos poderá ser utilizado o email do Clube Terras do Côa ([terrasdocoa@gmail.com](mailto:terrasdocoa@gmail.com)) ou em alternativa para, 967186262 (João Correia) ou 966346365 (Nelson Andrade).

### 3.2. Valores e período de inscrições

| Provas      | Valores |
|-------------|---------|
| Trail longo | 15€     |
| Trail curto | 15€     |
| Caminhada   | 5€      |

### 3.3. Pacote de inscrição

| Tipo de Inscrição                  | Trail longo | Trail curto | Caminhada |
|------------------------------------|-------------|-------------|-----------|
| Participação na prova              | X           | X           | X         |
| Seguro de acidentes pessoal        | X           | X           | X         |
| Zonas de Abastecimento             | X           | X           | X         |
| Acesso ao Balneário e banhos*      | X           | X           | X         |
| Brindes                            | X           | X           | X         |
| Prémio Conclusão Evento (finisher) | X           | X           |           |
| Prémios Classificação Geral        | X           | X           |           |
| Prémios Classificação Escalões     | X           | X           |           |
| Prémios Classificação Coletiva     | X           | X           |           |
| Serviço de massagens*              | X           | X           |           |

\*Dependente da situação pandémica e das recomendações da DGS à data do evento

### 3.4. Locais e horários

O secretariado da prova, partidas e chegada serão no Largo 25 de Abril do Sabugal. Os Balneários e massagens serão nas piscinas municipais do Sabugal. A disponibilidade dos balneários e massagens estará dependente das normas da DGS em vigor no dia da prova. Os atletas poderão estacionar os carros nos locais assinalados.









#### **4. Prémios e Categorias**

##### **4.1. Trail Longo 28 km**

- Seniores Masculinos e Femininos (Dos 18 aos 39 anos);
- Veteranos Masculinos e Femininos (Idade Superior a 40 anos);

##### **4.2. Trail Curto 14 km**

- Juniores Masculinos e Femininos (Idade inferior a 18 anos);
- Seniores Masculinos e Femininos (Dos 18 aos 39 anos);
- Veteranos Masculinos e Femininos (Idade superior a 40 anos).

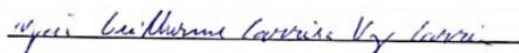
Nota: O escalão é contabilizado de acordo com a idade do atleta à data da prova

##### **4.3. Entrega de Prémios**

A entrega de prémios será realizada junto á partida/chegada aquando da chegada dos 3 primeiros atletas de cada escalão.

#### **1. OUTROS ASSUNTOS**

Os casos omissos e dúvidas não esclarecidas pelo regulamento, serão resolvidos pela organização.



Clube Terras do Côa – Ciclismo e Aventura do Sabugal