



CLUBE TERRAS DO CÔA – SABUGAL

<https://terrasdocoa.wixsite.com/sabugal>

REGULAMENTO

“IV Trail Terras do Lince – Sabugal Presépio”

18.12.2022 – SABUGAL



O Clube Terras do Côa, vai realizar no próximo dia 18 de dezembro de 2022 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> e ou no site www.meutempo.pt 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 09 horas do dia 12 de Novembro, estando a mesma disponível até que seja atingido o limite máximo de inscrições permitidas pela organização (300 inscrições).



Caso não seja atingido o limite de inscrições disponível, o processo de inscrições termina às 23h59 do dia 15 de Dezembro de 2022.

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).

2. PROVA

2.1. Apresentação da Prova

O IV Trail Terras do Lince será realizado no dia 18 de dezembro de 2022 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 3 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):

17h30 – Abertura do Secretariado
19h00 – 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 18 de dezembro de 2022.

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.

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

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



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

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 decorrer a partir das 09h00 do dia 12 de novembro de 2022, na página do Clube Terras do Côa (<https://terrasdocoa.wixsite.com/sabugal>) e ou em www.meutempo.pt 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) ou em alternativa para, 967186262 (João Correia) ou 966346365 (Nelson Andrade).

3.2. Valores e período de inscrições

Inscrições até 08.12.2022 (23h59)

Provas	Valores
Trail longo	16 € *
Trail curto	16 € *
Caminhada	8 € *



Inscrições após dia 09.12.2022 (00h00)

Provas	Valores
Trail longo	18 € *
Trail curto	18 € *
Caminhada	10 € *

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
T-shirt técnica *	X	X	X
Almoço	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	

* Inscrições até dia 08.12.2022

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



CLUBE TERRAS DO CÔA – SABUGAL

<https://terrasdocoa.wixsite.com/sabugal>





4. Prémios e Categorias

4.1. Trail Longo 28 km (três primeiros classificados)

- Sub 23 (Masculinos e Femininos) – dos 18 aos 22
- Seniores (Masculinos e Femininos) – dos 23 aos 39 anos
- M40 (Masculinos e Femininos) – dos 40 aos 49 anos
- M50 (Masculinos e Femininos) – dos 50 aos 59 anos
- M60 (Masculinos e Femininos) – mais de 60 anos

4.2. Trail Curto 14 km (três primeiros classificados)

- Sub 23 (Masculinos e Femininos) – dos 16 aos 22
- Seniores (Masculinos e Femininos) – dos 23 aos 39 anos
- M40 (Masculinos e Femininos) – dos 40 aos 49 anos
- M50 (Masculinos e Femininos) – dos 50 aos 59 anos
- M60 (Masculinos e Femininos) – mais de 60 anos

4.3 Prémio à Geral

- 3 primeiros lugares femininos Trail Curto
- 3 primeiros classificados masculinos Trail Curto
- 3 primeiros lugares femininos Trail Longo
- 3 primeiros lugares masculinos Trail Longo

PRIZE MONEY:

Masculinos e Femininos

- 1º classificado Trail curto – 20 €
- 2º classificado Trail curto – 15 €
- 3º classificado Trail curto – 10 €



CLUBE TERRAS DO CÔA – SABUGAL

<https://terrasdocoa.wixsite.com/sabugal>

Masculinos e Femininos

- 1º classificado Trail Longo – 30 €
- 2º classificado Trail Longo – 20 €
- 3º classificado Trail Longo – 15 €

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