

Regulamento



(Sabugal)



SABADO, 13 DE AGOSTO DE 2022



1. A PROVA

1.1. Apresentação da prova(s) / Organização

O **Trail da Raia** é uma prova de montanha transfronteiriça, realizada por caminhos outrora utilizados pelos contrabandistas nos limites de Aldeia do Bispo (Portugal) e de Navasfrias (Espanha).

Estas excursões repetidas, para além dos laços económicos, criaram laços culturais e pessoais de amizade entre os habitantes « de los pueblos ermanos » que agora relembramos.

Os trilhos, re-inventados por trancos e barrancos, apresentam um piso acidentado com obstáculos naturais.

As diferentes provas têm a partida e a chegada na Freguesia de Aldeia do Bispo (Sabugal), no largo do Enxido junto à igreja matriz.

Esta prova é co-organizada pela Raiar - Associação de Aldeia do Bispo, pela associação Mocidade de Aldeia do Bispo em parceria com o Club BTT de Navasfrias e com o apoio da Junta de Freguesia de Aldeia do Bispo e da Camara Municipal do Sabugal.

A prova tem como objectivos, a nível individual, de proporcionar um contacto directo com a natureza permitindo a expressão ou melhoramento da condição física e psíquica e a nível colectivo, visa contribuir para o desenvolvimento das relações sociais e geracionais através da prática desportiva.

Os percursos foram definidos num intuito recreativo e lazer, mas também com vista à obtenção de resultados em competição contemplando as várias motivações que movem os participantes.

Para favorecer uma participação de âmbito familiar, os participantes e seus familiares poderão usufruir das instalações das piscinas.

1.2. Programa / Horário

A prova terá lugar no **Sábado dia 13 de Agosto de 2022**, estando a partida prevista para as 8h00 (hora portuguesa).

Os atletas devem apresentar-se no local da partida (largo do Enxido) segundo o horário indicado pela organização no ato de levantamento do dorsal.

Medidas sanitárias : em todos os atos ligados à realização do Trail da Raia serão respeitadas as recomendações do PROTOCOLO DE SEGURANÇA DE PROVAS DE TRAIL editado pela ATRP e detalhadas no « Plano de Segurança Trail da Raia 2022 » em anexo.

1.3. Distâncias

Distância	D +	Desnível max.
Trail Longo : 35 km	1.200 m	29,3 %
Trail Longo : 25 km	700 m	19,3 %
Mini-Trail : 15 km	450 m	20,0 %
Mini-Trail / Caminhada 9km	230 m	17,1 %
Trail kids (1,5 km)	20 m	6%

O **Trail da Raia** é constituído por provas rápidas, alternando troços técnicos e caminhos rurais, apresentando alguns deles desníveis significativos.

1.4. Sinalização

O percurso será sinalizado com painéis próprios, bandeiras e fitas penduradas em elementos naturais à altura dos olhos e outro tipo de marcações e informações dadas por elementos da organização.

Os concorrentes obrigam-se a percorrer todo o trilho sinalizado, o mais perto possível das marcações, não devendo atalhar nos pontos em que eventualmente tal seja possível.

O não acatamento desta norma pode levar à desclassificação, se no entender da organização da prova, tal for feito com a intenção de diminuir a distância percorrida ou de diminuir as naturais dificuldades técnicas do percurso, ganhando vantagem.

Além dos pontos posteriormente indicados, haverá controlos durante o percurso em local desconhecido dos participantes.

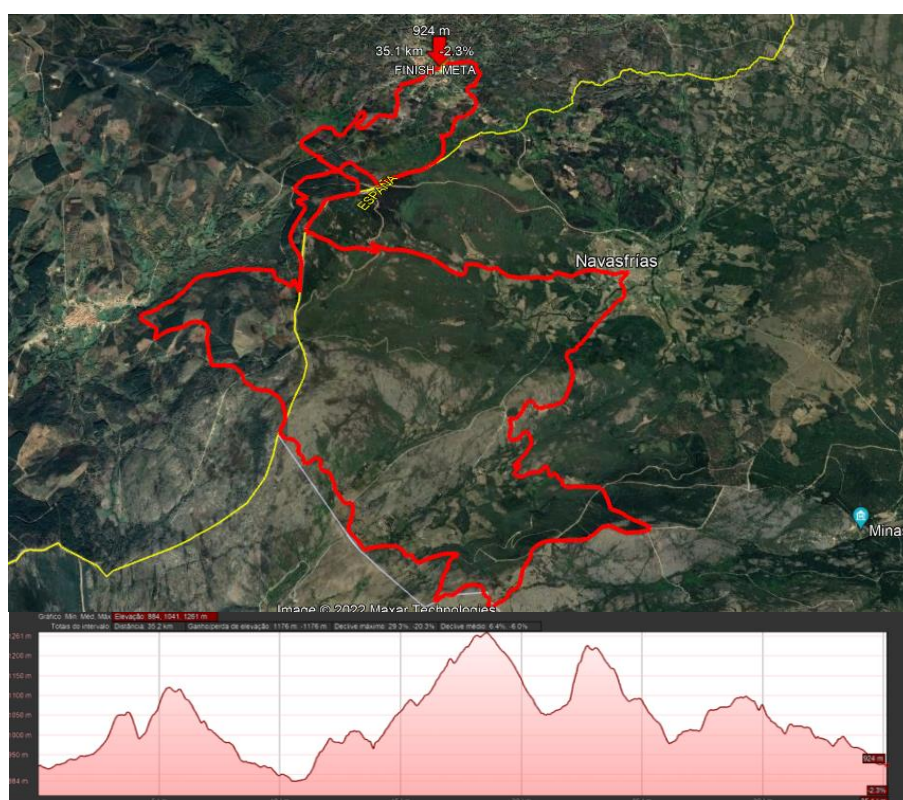
No caso de um concorrente percorrer alguma parte do percurso sem sinalização deverá voltar atrás pelo caminho que seguiu e procurar o caminho sinalizado.

1.5. Mapas/ Perfil altimétrico/ descrição dos percursos

Os mapas das provas e plano de altimetria estão disponíveis no site oficial www.traildaraia.pt

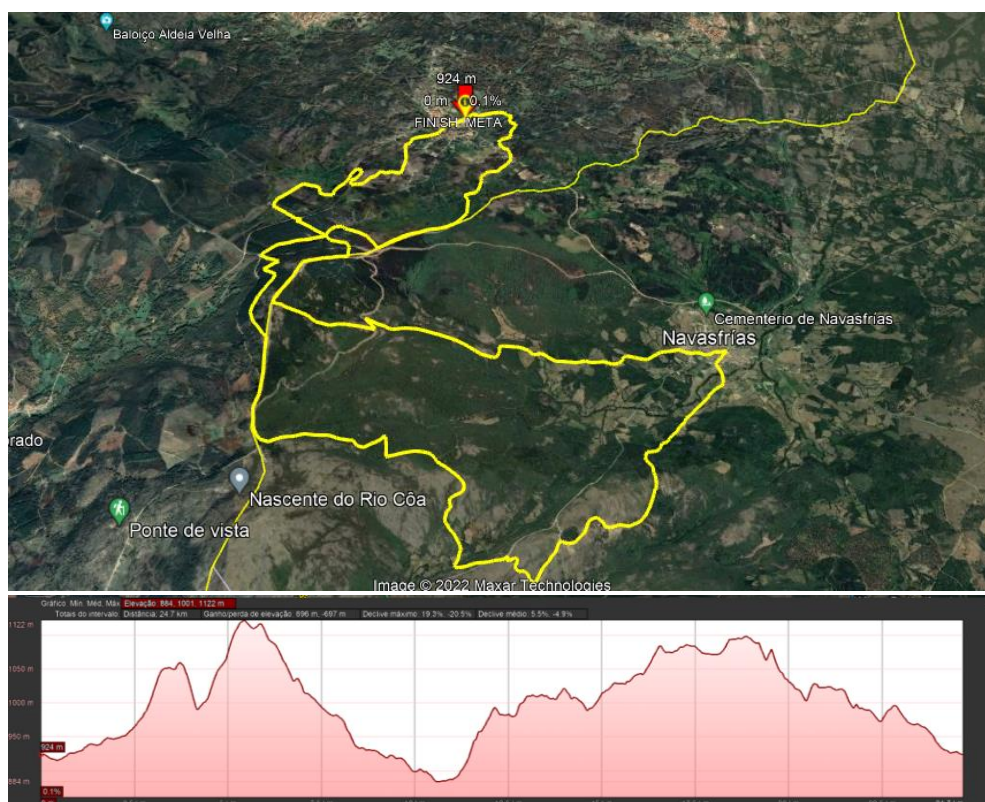
Trail Longo 35K

Distância : 35 km (Aprox.) - ganho de elevação : 1200 m - declive máximo : 29,3% - declive médio : 6,4% - Altitude mínima 884 m - Altitude máxima 1.261 m, percurso em Portugal 18 km - percurso em Espanha 17 km.



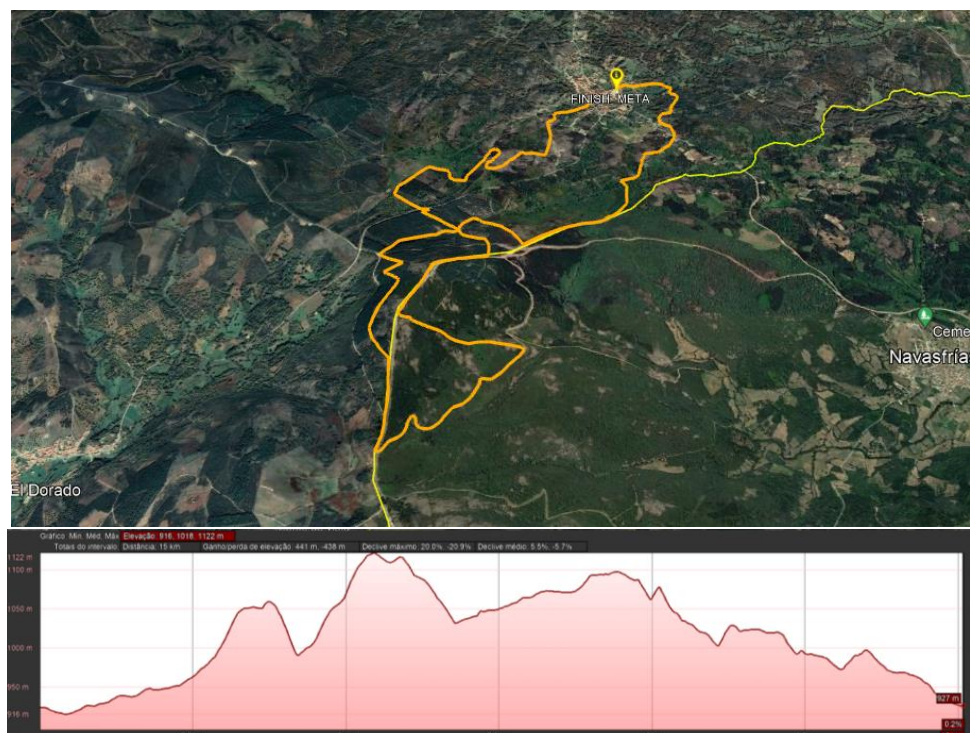
Trail Longo 25K

Distância : 25 km (Aprox.) - ganho de elevação : 700 m - declive máximo : 19,3% - declive médio : 5,5% - Altitude mínima 884 m - Altitude máxima 1.122 m, percurso em Portugal 8 km - percurso em Espanha 17 km.



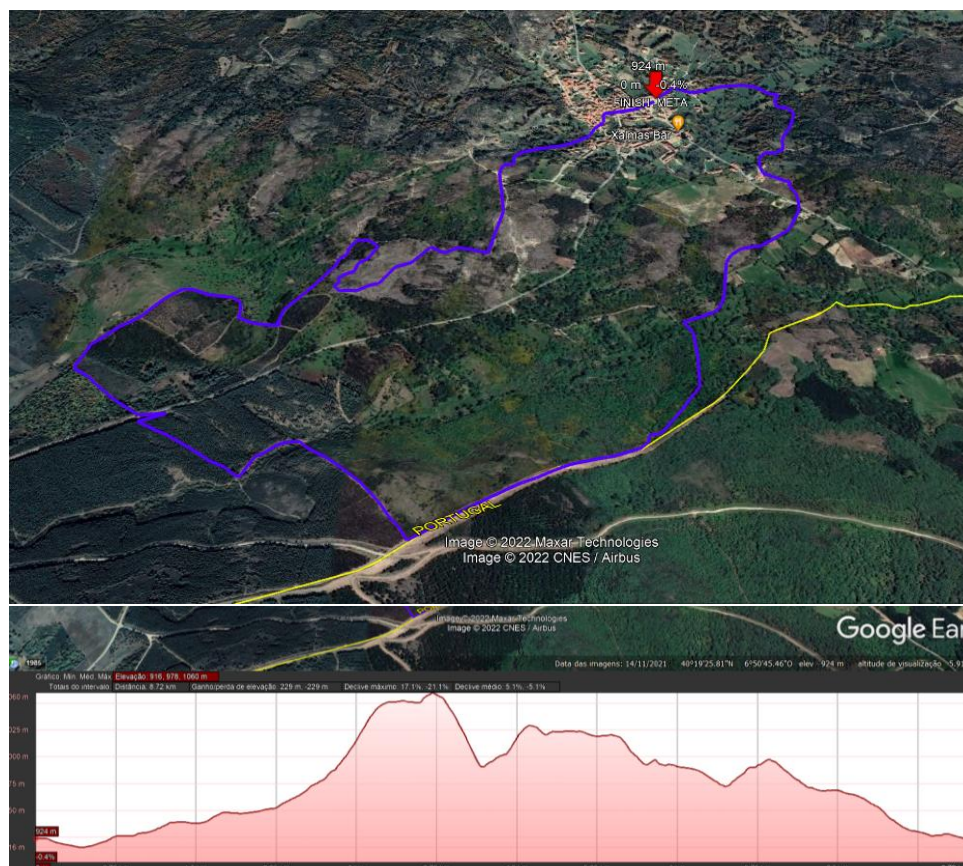
Mini-Trail 15K

Distância : 15 km (Aprox.) - ganho de elevação : 450 m - declive máximo : 20% - declive médio : 5,5% -
 Altitude mínima 924 m - Altitude máxima 1.122 m, percurso em Portugal 12,5 km - percurso em Espanha 2,5 km.



Mini-Trail 9K / Caminhada

Distância : 9 km (Aprox.) - ganho de elevação : 230 m - declive máximo : 17% - declive médio : 5,1% -
Altitude mínima 924 m - Altitude máxima 1.060 m.



1.6. Metodologia de controle e tempo limite

Os participantes podem fazer os percursos a correr ou a caminhar desde que não ultrapassem o tempo limite de 6 horas no Trail 35K, 4h30 no Trail 25k e 2h30 no mini-Trail 15K.

Ultrapassando o tempo de passagem limite, os atletas deverão acatar as instruções do vassoura e abandonar a prova, pois nem a organização nem os serviços de assistência podem garantir a sua segurança.

O controlo do tempo será realizado por chip incluído no dorsal.

A cronometragem será realizada por uma empresa especializada.

1.7. Postos de controle e abastecimento

Postos de controle de passagem dos participantes :

- Trail Longo 35k : aos 10 km, 16,5 km e 26 km ;
- Trail longo 25 K : aos 10 km ;
- Mini-Trail 15 K : aos 8,3 km

Postos de abastecimento :

- Trail Longo 35k :

- líquidos e sólidos aos 10 km, 23 km e na Meta.
- líquidos : 6 km, km e 16,5 km 33 km.

- Trail longo 25 K :

- líquidos e sólidos aos 10 km e na Meta.

- líquidos : 6 km, 18 km e 23 km

- Mini-Trail 15 K :

- líquidos aos 6 km, 13 km e na Meta.
- líquidos : 6 km.

Por motivos ambientais a prova decorrerá em semi autosuficiência com enchimento de recipientes, não serão distribuídas garrafas ou copos aos atletas.

Os atletas deverão nas zonas de abastecimento encher o seu reservatório.

A organização reserva-se o direito de alterar a qualquer momento o percurso e a posição dos postos de controlo ou abastecimento.

Em condições climatéricas extremas, a partida pode ser atrasada no máximo duas horas, período após o qual a prova é cancelada. A organização poderá também suspender, reduzir ou parar a prova, nas condições climatéricas mencionadas. Em ambos os casos, não haverá direito a reembolso.

2. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

2.1. Idade participação na prova

Podem participar indivíduos de ambos os sexos.

A idade mínima de participação :

- 35 km : de 20 anos ;
- 25 km : 18 anos ;
- 15 km : 16 anos ;
- 9 km : 12 anos
- Kids : sem limite de idade.

2.2. Inscrição regularizada

Os participantes podem inscrever-se individualmente, podendo associar-se, por um mínimo de 5 participantes, para a classificação por equipas (mistas ou não).

2.3. Condições físicas

Todos os participantes devem estar conscientes das condições físicas em que se encontram, devendo gozar de boa saúde e com uma preparação física e psíquica apta para esta prova, nomeadamente o trail, que decorre em terreno montanhoso, com desníveis importantes, rochas, vegetação etc.

A responsabilidade da participação no evento pertence aos atletas. No momento da sua inscrição, o atleta/participante, declara encontrar-se física e psicologicamente apto para o esforço inerente à prova em que pretende participar, no acto da recolha do dorsal os participantes assinam uma declaração de responsabilização.

A organização não se responsabiliza por qualquer tipo de consequências negativas que possam ocorrer aos participantes (Lei Nº 5/2007, de 16 de Janeiro – Artº 40º, nº2).

2.4. Dorsais

Os dorsais serão entregues individualmente a cada participante após apresentação de identificação no dia 12 de Agosto, no pavilhão multiusos do Lar de Santo Antão, das 17h às 20h e no local da partida, a partir das 7h30.

Será atribuído a cada atleta, um dorsal identificativo da côr do percurso por ordem de inscrição e que o habilita à participação no evento.

Durante a prova os atletas deverão usar o dorsal à frente, bem visível e numa posição de fácil consulta.

O mesmo está equipado de um chip.

2.5. Desclassificações

Os membros da Organização estão habilitados para retirar de prova qualquer atleta que manifeste mau estado físico, não cumpra a passagem pelo ponto de controlo, não complete o percurso, não possua dorsal ou não o apresente de forma visível e legível na parte frontal, esteja a correr com o dorsal de outro atleta, manifeste comportamento anti-desportivo.

2.6. Material obrigatório

- Dorsal colocado à frente e visível durante a totalidade da prova ;
- Máscara, para utilização na partida, chegada e sempre que exista interação de proximidade com outros atletas ou com o staff da prova;
- Recipiente para beber água ou outros líquidos ;
- Telemóvel operacional para contacto com a organização durante a prova, se necessário. - Manta térmica ;
- Apito ;

Material aconselhável:

- Banda elástica ou ligadura ;
- Impermeável / corta vento ; - Boné

É permitida a utilização de bastões durante a prova.

2.7. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

Todos os locais do percurso foram verificados e identificados e constituem, na sua quase totalidade, caminhos rurais existentes sem obstáculos particulares a ultrapassar.

No entanto, o percurso da prova não está totalmente fechado ao trânsito e, nesse sentido, os participantes devem ter em consideração o facto de que poderá haver viaturas, pessoas e animais a circular, num ou noutro sentido dos percursos da prova.

Ao atravessar ou ao percorrer estradas públicas os participantes devem ter a máxima atenção.

2.8. Número de emergência

A Organização disponibiliza um número de emergência (SOS) inscrito no dorsal, para onde qualquer participante deve ligar em caso de acidente, doença súbita ou qualquer tipo de incidente.

Os primeiros socorros serão assegurados por uma equipa dos Bombeiros Voluntários.

Em situações de emergência médica, será efectuado o pedido de socorro através do 112.

Uma viatura todo-o-terreno tipo pick-up estará disponível para prestar apoio, em caso de incidente, nos troços mais acidentados.

2.9. Seguro desportivo

A prova dispõe de um seguro de acidentes pessoais subscrito junto da companhia de Seguros Allianz, para todos os atletas inscritos, relativo a qualquer acidente que possa vir a ocorrer durante a realização da mesma.

A apólice de seguro estará válida desde o início da prova até à sua conclusão.

Em caso de acidente durante a prova, os atletas devem contactar de imediato a organização.

3. INSCRIÇÕES

3.1 Processo inscrição

As inscrições serão efetuadas online, devendo o pagamento ser efectuado até ao dia 11 de Agosto. Depois dessa data, as inscrições serão possíveis junto do secretariado :

- Sexta-Feira dia 12 de Agosto no pavilhão multiusos do Lar de Santo Antão, das 17h00 às 20h00 (levantamento dos dorsais) no dia da prova até às 08h00.

3.2 Valor da inscrição :

Trail Kids : 5 €, outras provas : 15,00 €

Para participar no Trail da Raia, a inscrição prévia é obrigatória.

Só depois de efetuado o pagamento da inscrição é que será confirmada a participação do atleta na prova.

O pagamento é efectuado através do cartão Visa ou Multibanco.

Para qualquer esclarecimento adicional contactar a organização : geral@traildaraia.pt

3.3 Condições devolução do valor de inscrição

A organização não se sente obrigada a devolver o valor da inscrição dos atletas já confirmados e que não possam comparecer no dia do evento.

É permitida a alteração de titular da inscrição, até à data limite das inscrições.

3.4 Material incluído com a inscrição

As inscrições válidas permitem aos participantes usufruir de :

- dorsal e chip,
- t-shirt técnica,
- acesso a local para banhos frios,
- seguro individual
- abastecimentos líquidos e sólidos

3.5 Secretariado da prova/ horários e locais

O secretariado da prova estará aberto para levantamento dos dorsais :

- Sexta-Feira, dia 12 de Agosto no Pavilhão multiusos das 17h00 às 20h00.
- Sábado, dia 13 de Agosto, no local da partida das 7h30 às 8h00.

3.6 Proteção de dados

3.6.1 A organização respeita integralmente a lei de proteção de dados, atualmente em vigor. Os atletas assumem o conhecimento e autorizam a introdução e o tratamento dos seus dados pessoais nos ficheiros da organização da prova, para a sua utilização no desenvolvimento, gestão administrativa e comercial e outras atividades. Os atletas autorizam também que os seus dados sejam transmitidos a empresas terceiras, sempre que justificado para a organização e bom funcionamento do evento (são exemplos: empresa de cronometragem, seguradora...). Os atletas devem indicar o nome que pretendem ver inscrito no dorsal, listas de inscritos e classificação final que serão publicadas no site do evento, site de inscrições e site de classificações.

3.6.2 A política de privacidade permite, que qualquer atleta possa solicitar a alteração ou remoção dos seus dados, mediante um pedido efectuado por e-mail para: geral@traildaraia.pt.

3.7 Direito de imagem

Os participantes inscritos autorizam o uso sem finalidade comercial, das suas imagens em fotos ou filmes, captadas no âmbito da realização do Trail da Raia.

Esta autorização é concedida a título gratuito, abrangendo o uso da imagem acima mencionada em todas as suas modalidades. Fica expressamente autorizado o uso acima descrito renunciando desde já a quaisquer direitos ou compensação que desta utilização possa eventualmente resultar.

4. CATEGORIAS E PRÉMIOS

4.1 Definição das categorias etárias/ sexo individuais e equipas

Na prova individual, a ordem de classificação é atribuída mediante o tempo de chegada e posição na respetiva categoria.

Na prova por equipas, a classificação resulta do somatório dos melhores tempos realizados por três membros da mesma equipa, desde que a equipa tenha inscrito 5 atletas na mesma prova.

Os participantes serão englobados nos seguintes escalões :

Escalões de participação :

Masculinos	Femininos
M Sub 23 – 20 a 22 anos	F Sub 23 – 20 a 22 anos
M Seniores – 23 a 39 anos	F Seniores – 23 a 39 anos
M40 – 40 a 44 anos	F40 – 40 a 44 anos
M45 – 45 a 49 anos	F45 – 45 a 49 anos
M50 – 50 a 54 anos	F50 – 50 a 54 anos
M55 – 55 a 59 anos	F55 – 55 a 59 anos
M60 – mais de 60 anos	F60 – mais de 60 anos

Classificação única por equipas, não havendo distinção de sexo ou idade.

Os resultados das classificações serão afixados no local da prova e depois ficarão disponíveis no site www.traildaraia.pt.

Será entregue um troféu ao primeiro, segundo e terceiro classificados na Classificação Geral, nos escalões Seniores, 40, 50 e 60 Masculina e Feminina, assim como à primeira equipa.

4.2 Prazos para reclamação de classificações

As reclamações devem ser apresentadas a um membro da organização após a chegada e antes da entrega dos prémios.

4.3 Lixo :

Cada participante deve transportar o lixo que fizer, sem prejudicar o ambiente nem danificar os locais por onde transita.

5. INFORMAÇÕES

Onde ficar :

Em Aldeia do Bispo (0 km) : Casas da Pedra - Turismo rural,

- Em Alfaiates (12 km) : Residencial Pelicano,

- Em Fóios (7 km) : Casa de Campo Nascente do Côa - Turismo Rural,
- Em Aldeia Velha (4 km) : Casa Torga - Turismo Rural,
- Em Navasfrias (4 km) : Casa Rural Luzano, Un Rincón Salmantino, Los Juanillos e Canchales Apartamentos Rurales.

5.1 Disposições finais :

Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela organização, a qual será soberana nas suas decisões.

Todos os participantes, pelo facto de tomarem parte na corrida, aceitam o presente regulamento.