

VII Trilho de S. Miguel



Regulamento Geral

10 de Agosto de 2023



APRESENTAÇÃO DA PROVA

O **Centro Cultural Recreativo e Desportivo de Linceia** vai realizar no próximo dia 08 de Outubro de 2023, o “**VII Trilho de S. Miguel**”, na aldeia de Linceia, Concelho de Montemor-o-Velho, distrito de Coimbra.

É uma prova de Trail running, realizada em trilhos sinalizados, em piso acidentado, estradões e obstáculos naturais, dentro da Freguesia de Linceia.

Pelo 5º ano consecutivo, o Trail Curto de +/-17Kms integra o Circuito Distrital de Trail Curto da ADAC (CDTRC), havendo condições especiais de inscrição para os seus atletas.

1. Condições de participação

1.1. Idade participação diferentes provas

Trail Curto (TC, aprox.:17Km): Poderão participar indivíduos com idade igual ou superior a 18 anos, desde que gozem de boa saúde e se encontrem com uma preparação física e psíquica apta a esforços longos, não se responsabilizando a Organização por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela sua participação.

A idade do participante é relativa à data da prova

Caminhada (CM, aprox.:10Km): Poderão participar indivíduos com idade igual ou superior a 14 anos, desde que gozem de boa saúde e se encontrem com uma preparação física e psíquica apta a esforços longos, não se responsabilizando a Organização por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela sua participação.

A idade do participante é relativa à data da prova

1.2. Condições físicas

Todos os participantes no evento, em qualquer uma das provas, devem estar conscientes das condições físicas em que se encontram, devendo gozar de boa saúde e com uma preparação física e psíquica apta a esforços longos e devendo



estar preparados para os terrenos acidentados e para as condições climáticas que se apresentarem no dia da prova.

1.3. Definição possibilidade ajuda externa

Não será permitida ajuda de pessoas alheias à prova, durante a realização e no percurso da mesma.

1.4. Colocação do Dorsal e Chip (Reutilizável)

Nota: Todos os atletas deverão ser portadores de alfinetes para o dorsal.

Os Atletas participantes no Trail deverão usar o dorsal bem visível e numa posição de fácil acesso e consulta.

O atleta deverá velar pela integridade do Chip (descartável) que o acompanhará durante a prova e do seu Dorsal, pelo seu correcto manuseamento e fixação.

Atletas do Trail Curto com partida às 09h 00m deverão fazer o levantamento dos dorsais até às 08h 30m.

1.5. Direitos de imagem

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza aos organizadores da prova a gravação total ou parcial da sua participação na mesma, pressupõe também a sua concordância para que a organização possa utilizar a imagem do atleta para a promoção e difusão da prova em todas as suas formas (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, internet, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica.

2. Prova



2.1. Apresentação das Provas

Trail Curto: O Percurso principal tem a distância aproximada de **+/- 17 Km**.

Estará sinalizado com fita identificadora e placas de direcção.

Caminhada: O Percurso secundário tem a distância aproximada de **+/- 10 Kms**.

Estará sinalizado com fita identificadora, diferente da Prova principal e placas de direcção.

Todas as Provas iniciam e terminam no Recinto de Festas do Centro Cultural Recreativo e Desportivo de Liceia

2.2. Programa / Horário

09h00 – Partida da Prova de Trail Curto (17 Km)

09h05 – Partida da Caminhada (10 km)

11h30m – Entrega dos Prémios

12h00m - Almoço

Nota: As provas iniciarão rigorosamente à hora marcada.

2.3. Distancia / altimetria/ categorização de dificuldade ATRP

O percurso **Trail Curto** terá a distância de **+/- 17 km** (Trail Curto) e um desnível Acumulado de +/- 200 m tendo a classificação de **GRAU 1** (conforme avaliação ATRP).

O percurso **Caminhada** terá a distância de **+/- 10km** e um desnível acumulado de **+/- 100 m**.

2.4. Tempo limite / Cronometragem



O Trail Curto tem como tempo limite para a sua conclusão 3 horas e a Caminhada 3 horas e 30 minutos.

Os “Corredores Vassoura” ou o responsável de cada controle terão poder para retirar da prova qualquer corredor se o seu tempo na corrida, ou o seu estado de saúde assim aconselhar.

O corredor que se retirar deverá avisar a organização (secretariado) do seu abandono, comunicando à mesma o seu nº de dorsal.

A Cronometragem oficial será feita através de cronómetro digital junto ao local de partidas da prova e de forma visível para todos.

2.5. Locais dos abastecimentos e Postos de Controlo:

Haverá Postos de Abastecimento (**PA**) regulares em todos os percursos.

Trail Curto 17 Km: 3 PA, 2 no percurso e 1 no final.

Caminhada 10 km: 3 PA, 2 no percurso e 1 no final.

Os abastecimentos serão todos de sólidos e líquidos.

Nota Importante: Nos postos de abastecimento, não existirão copos de plástico nem serão fornecidas garrafas de água; os atletas devem transportar um recipiente (copo, caneca ou bidon) próprio para beberem nos postos de abastecimento.

Os postos de controlo são pontos obrigatórios de passagem e estão localizados em locais delineados pela organização. Em cada um destes controlos estará um responsável da organização.

Durante a prova existirão “controlos-surpresa” de forma a assegurar o cumprimento integral do percurso.

Os abastecimentos serão constituídos por sólidos e líquidos para serem consumidos no local. Somente a água é destinada a encher depósitos ou outros recipientes.



Cada atleta, ao deixar cada posto de abastecimento, é responsável por ter a quantidade de água necessária para alcançar o próximo abastecimento.

2.6. Material obrigatório

Aconselham-se os atletas a transportar consigo o seguinte material:

- Telemóvel;
- Um sistema próprio para o transporte de água (bidon, “camelbak”, copo ou outros);
- Apito;
- Equipamento adequado às condições da prova.

2.7. Segurança

O percurso poderá atravessar vias rodoviárias onde o trânsito não será cortado sendo o atleta responsável por tomar as devidas precauções na passagem de estradas;

Ao longo de todo o percurso, nas partes mais técnicas e cruzamentos, estarão membros da organização, para garantir a segurança de todos os participantes.

No dorsal do atleta, serão indicados três números de telefone a serem usados em caso necessário. Bombeiros, GNR e Organização.

2.8. Penalizações/ desclassificações

O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da organização colocados na zona de partida e ao longo do percurso.



Será desclassificado todo o concorrente que não cumpra o presente regulamento, não complete o percurso segundo o indicado, deteriore ou suje o meio ambiente, não leve o dorsal bem visível e não respeite as indicações da organização.

Todo o atleta que utilize meios ilícitos para obter vantagem em relação a outros, será automaticamente desclassificado.

O atleta é o único responsável pelo transporte de todos os invólucros e resíduos naturais (mesmo que biodegradáveis), ou não naturais, provenientes de géis, barras e/ou outros. Deverá depositar os resíduos no abastecimento mais próximo, ou transportá-lo até à linha da meta, sob pena de poder vir a ser desclassificado, caso não cumpra estas regras.

2.9. Seguro Desportivo

A organização contratualizará um seguro desportivo de Acidentes Pessoais para todos os atletas não filiados na ADAC e participantes na caminhada, com idade igual ou superior a 14 anos.

Em breve serão disponibilizadas as coberturas e apólice contratada, sendo que a mesma preverá no mínimo as coberturas exigidas por lei.

Os atletas/participantes deverão fornecer no ato da inscrição os dados necessários para que constem na listagem do seguro de Acidentes Pessoais (nome completo, data de nascimento e número de contribuinte) sob pena de este não ser concretizado.

A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do atleta/participante. Em caso de Acidente a Franquia prevista será suportada pelo Atleta/participante.

Termo de Responsabilidade: A organização do VII Trilho de S. Miguel irá disponibilizar um documento de termo de responsabilidade para ser preenchido pelos pais caso o atleta seja menor de idade. Caso esse documento não nos seja entregue até ao dia da prova, o menor não poderá participar na mesma.



3. Inscrições

3.1. Processo

As inscrições devem ser feitas dentro dos prazos indicados. Serão aceites e efetuadas on-line através do site www.meutempo.pt, num link existente para o efeito, onde estão todas as informações necessárias e o formulário de inscrição. O pagamento deverá ser efetuado através das referências multibanco enviadas após a inscrição (Online) ou no secretariado (Presencial).

3.2. Valores de inscrição:

De 28/08/2023 a 01/09/2023 (Online):

Trail Curto 17 Km: 11,00€ - limite de 300 inscrições no Total.

(apenas para atletas da ADAC)

De 02/09/2023 a 17/09/2023 (Online):

Trail Curto 17 Km: 12,50€ - limite de 300 inscrições no Total. (Público em Geral)

Trail Curto 17 Km: 11,00€ - limite de 300 inscrições no Total. (Atletas da ADAC)

Caminhada 10 Km: 8€ - limite de 500 inscrições no Total.

De 18/09/2023 a 28/09/2023 (Online):

Trail Curto 17 Km: 13€ - limite de 300 inscrições no Total. (Público em Geral)

Trail Curto 17 Km: 11,50€ - limite de 300 inscrições no Total. (Atletas da ADAC)

Caminhada 10 Km: 8,5€ - limite de 500 inscrições no Total.

De 29/09/2023 a 05/10/2023 (Online)*:

Trail Curto 17 Km: 13€ - limite de 300 inscrições no Total. (Público em Geral)

Trail Curto 17 Km: 11,50€ - limite de 300 inscrições no Total. (Atletas da ADAC)

Caminhada 10 Km: 8,5€ - limite de 500 inscrições no Total.

Dias 07/10/2023 e 08/10/2023 – Véspera e Dia do Evento (Presencial)*:



Trail Curto 17 Km: 14,00€ - limite de 300 inscrições no Total. (Público em Geral), limitado aos dorsais disponíveis para o efeito

Caminhada 10 Km: 9,00€ - limite de 500 inscrições no Total.

*Não garantimos entrega imediata de T-Shirt's e respetivo tamanho para inscrições nestas datas.

Nota: Os preços não incluem almoço. Sobre os valores apresentados acresce 4,00€ para os participantes que no ato da inscrição escolham a opção "Inscrição com almoço".

3.3. Outras Condições

- Data limite para inscrição (online) 05 de Outubro de 2023.
- Serão aceites inscrições no dia 07 e 08 de Outubro de 2023, sendo limitadas aos dorsais extra disponíveis para o efeito no Trail Curto.
- Para as inscrições posteriores a 28-09-2023 não garantimos dorsal personalizado para o Trail Curto nem o tamanho de T-Shirt pretendido quer para o Trail Curto quer para a Caminhada.
- Para as inscrições presenciais nos dias 07 e 08/10/2023 não garantimos entrega imediata da T-Shirt quer para o Trail Curto quer para a Caminhada, em virtude de se poder esgotar o Stock das mesmas para este efeito, no entanto, o participante, caso o pretenda, poderá levantá-la em data posterior a combinar com o secretariado.
- O não levantamento da T-shirt pelo atleta/participante durante o período combinado não dá direito ao mesmo a qualquer reembolso relativamente ao valor pago para participação na prova.
- Em caso de desistência, o valor da inscrição não será devolvido ao atleta.



- Os atletas são responsáveis por verificar se todos os seus dados se encontram corretos nas listas de inscritos entretanto publicadas. Só serão aceites retificações até **30 de Setembro de 2023**.

3.4. O valor da participação dá direito a:

Trail Curto 17K

- Participação na prova
- T-shirt técnica
- Banho
- Prémio Finisher
- Seguro desportivo para a prova
- Abastecimentos
- Dorsal

Caminhada 10K

- Participação na prova
- T-shirt técnica
- Banho
- Lembrança
- Seguro desportivo para a caminhada
- Abastecimentos

3.5. Secretariado da prova/ horários e locais

O Secretariado funcionará nas seguintes datas e horários:

07 de Outubro de 2023

- das 10h00m às 17h00m



08 de Outubro de 2023 (dia da prova)

- das 07h30m às 08h30m

Local: Instalações do Centro Cultural Recreativo e Desportivo de Liceia, junto à partida das provas.

Todos os atletas devem proceder ao levantamento dos dorsais e Kit de inscrição no secretariado nos períodos indicados.

Os dorsais dos atletas e Kits de inscrição serão entregues mediante a apresentação de documento comprovativo da inscrição.

3.6. Serviços disponibilizados

Os atletas terão direito a banhos, situados nas instalações do Centro Cultural Recreativo e Desportivo de Liceia, junto ao local de partida e chegada das provas.

3.7. Almoço

No final da prova será servido Almoço: Sopa + 1 Bifana + Bebida a todos os participantes que escolham esta opção no ato da inscrição.

No ato da inscrição estarão disponíveis 2 opções: (Inscrição sem Almoço) e (Inscrição com almoço).

Esta refeição no final da prova tem um custo adicional de **4,00€** para além do custo da inscrição.

4. Categorias e Prémios

4.1. Definição data, local e hora entrega prémios

A entrega dos prémios será efetuada no local de chegada (junto à meta), às 11h:30m, independentemente de poderem ainda existir atletas em prova.



4.2. Definição das categorias etárias/ sexo, individuais e equipas

As competições destinam-se a todos os atletas, federados ou não, em representação individual ou coletiva (Clubes, Escolas, Associações desportivas, etc.), depois de devidamente inscritos, no âmbito da corrida para todos, tendo os seguintes escalões:

Trail curto 17 KM:

Masculinos:

MSub20 – 18 a 20 anos

MSub23 – 21 a 23 anos

MSen - 24 a 34 anos

M35 – 35 a 39 anos

M40 - 40 a 44 anos

M45 - 45 a 49 anos

M50 - 50 a 54 anos

M55 – 55 a 59 anos

M60 - 60 a 64 anos

M65 – mais de 65 anos

Femininos:

FSub23 – 21 a 23 anos

FSen - 24 a 34 anos

F35 – 35 a 39 anos

F40 - 40 a 44 anos

F45 - 45 a 49 anos

F50 - 50 a 54 anos

F55 – 55 a 59 anos

F60 – mais de 60 anos

Os escalões são definidos em função dos dados disponibilizados pelos atletas no ato da inscrição e tendo como referência a data da prova.



4.3 Prémios

Prémio (Troféu) “Trilho de S. Miguel” à equipa com mais elementos inscritos nos 2 eventos (Trail Curto e Caminhada).

Prémio (Troféu) “Trilho de S. Miguel” para a prova Trail Curto aos 3 primeiros classificados de cada escalão (masc/fem).

Prémio (Troféu) “Trilho de S. Miguel” para a prova Trail Curto aos 3 primeiros classificados da Geral, Masculinos e Femininos.

Nos escalões que eventualmente tenham menos de três participantes a organização reserva o direito de não atribuir prémios de classificação de escalão.

Não haverão classificações para a Caminhada.

Não existirão prémios monetários.

5. Informações

5.1. Como chegar

Via A14 – vindo do Norte – Vindo de Coimbra/Porto na A14, seguir a **saída 6** em direcção a Cantanhede/Arazede – seguir em direcção a Arazede – atravessar Arazede – Atravessar Casal do Gaio – atravessar Bebedouro – atravessar Resgatados – atravessar Viso – chegada a **Liceia**.

Via A14 – vindo do Sul – Vindo da Figueira da Foz na A14, sair para **N111 (Coimbra/Montemor-o-Velho/Maiorca)** chegando ao cruzamento de **Quinhendros** virar à esquerda – atravessar **Gatões** – virar à esquerda para **Cabeça Grande/Raseira/Liceia** – atravessar **Raseira** – chegada a **Liceia**



5.2. Pontos de Referência

As instalações do Centro Cultural Recreativo e Desportivo de Liceia, local onde se realizará o evento, situam-se em Liceia, junto à Igreja de Liceia e Junta de Freguesia de Liceia.

5.3. GPS

Coordenadas GPS: $40^{\circ} 14' 33.738'' N$ $8^{\circ} 43' 23.668'' W$

