



REGULAMENTO

I Trail do Côa – Rapoula do Côa

07.07.2024



A Junta de Freguesia de Rapoula do Côa, com o apoio a Associação Arcôa e Município do Sabugal, vai realizar no dia 07 de julho de 2024, a primeira edição de um evento desportivo "Trail do Côa".

O Trail do Côa é uma prova de trail running que vai decorrer na Praia Fluvial de Rapoula do Côa, freguesia de Rapoula do Côa, concelho do Sabugal e integra provas de 24km, 14km e caminhada.

Esta prova iniciar-se-á e terminará na Praia Fluvial de Rapoula do Côa, concelho do Sabugal, percorrendo parte do percurso as zonas envolventes das Termas do Cró e das margens do Rio Côa. Este percurso visa promover o património histórico, cultural e natural do concelho e ainda sensibilizar para a preservação da Natureza. 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, balneários e almoço.

1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

1.1. Idade de participação

Na prova de Trail de 24 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 pagina www.meutempo.pt. 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 00h00 do dia 01 de Maio de 2024 do até às 23h59 do dia 05 de Julho de 2024, estando a mesma disponível até que seja atingido o limite máximo de inscrições permitidas pela organização (300 inscrições).

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 I Trail do Côa será realizado no dia 07 de julho de 2024 e é um evento organizado pela Junta de Freguesia de Rapoula do Côa, com o apoio do Município do Sabugal e da Associação Arcôa.

Do evento farão parte 3 provas diferentes:

- Trail Longo: 24 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 (06.07.2024):

17h00 – Abertura do Secretariado (Edifício da JF)

19h00 – Encerramento do Secretariado

Domingo (07.07.2024):

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

13h00 – Almoço na Praia Fluvial

15h00 - Cerimónia de entrega de prémios

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	24	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 vermelha. Para além das fitas serão colocadas placas direcionais e informativas com indicação de zonas perigosas e de quilómetros percorridos ou a percorrer. Haverá 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 07 de Julho de 2024.

2.5. Controlo 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: jfrapouladocoa@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 dias antes o dia do evento.

Material aconselhável para Trail

- Calçado apropriado para corrida trail;
- Colete/mochila de trail;
- Manta térmica;
- Telemóvel;
- Apito;
- Reservatório para líquidos;
- Corta-vento ou impermeável (dependendo das condições meteorológicas).



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.

2.7. 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.

2.8. 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 00h00 do dia 01 de Maio de 2024, na página 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 jfrapouladocoa@gmail.com ou em alternativa para, 966346365 (Nelson Andrade) ou 968840896 (Marco Capela).

3.2. Valores e período de inscrições

Provas	Valores
Trail longo	16 €
Trail curto	16 €
Caminhada	10 €

3.3. Pacote de inscrição

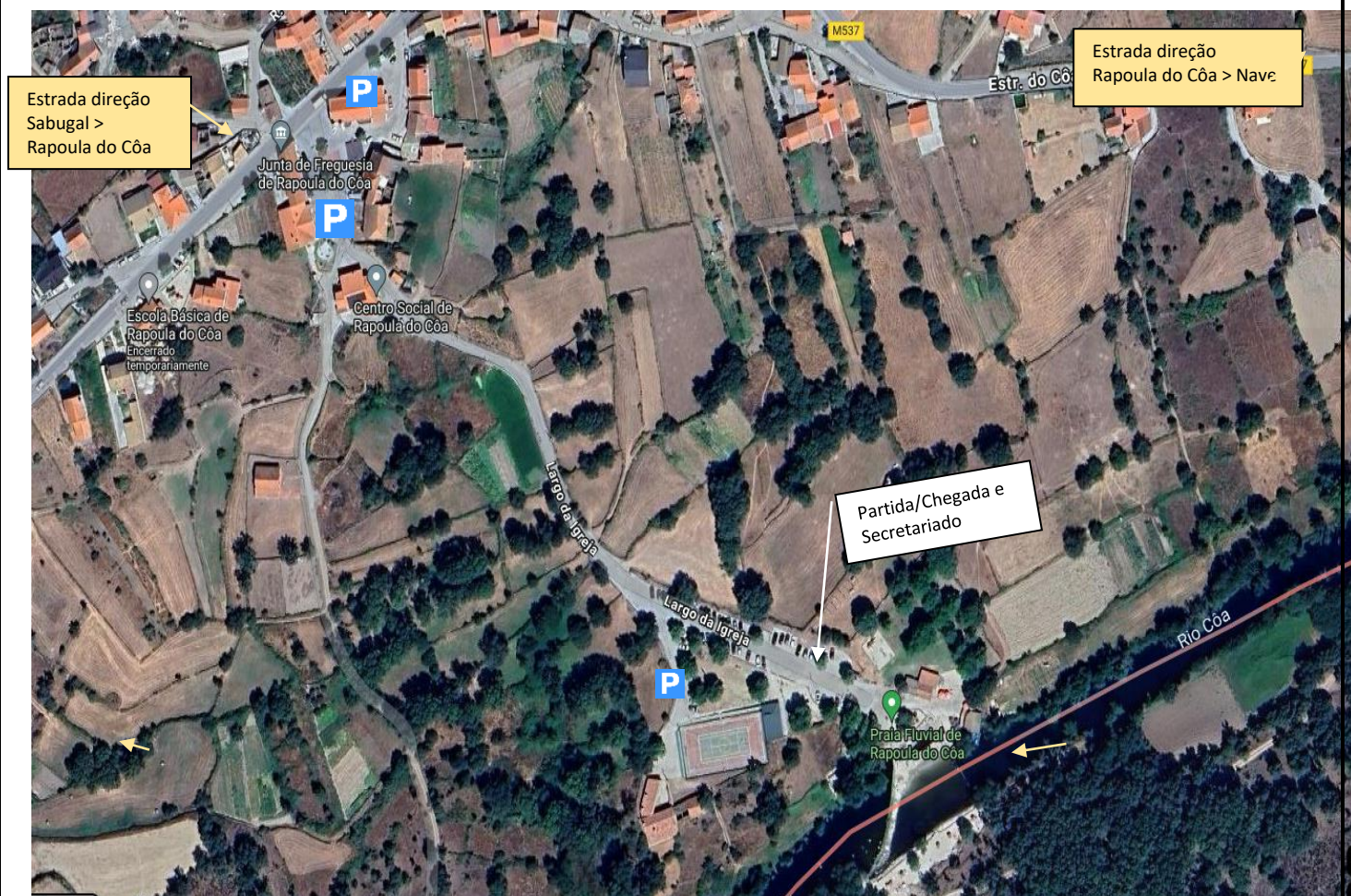
Tipo de Inscrição	Trail longo	Trail curto	Caminhada
Participação na prova	X	X	X
Seguro de acidentes pessoal	X	X	X
Zonas de Abastecimento	X	X	X
Acesso ao Balneário e banhos*	X	X	X
Brindes	X	X	X
Almoço	X	X	X
Prémio Conclusão Evento (finisher)	X	X	
Prémios Classificação Geral	X	X	
Prémios Classificação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



Rapoula
do Côa

3.4. Locais e horários

O secretariado da prova, partidas e chegada serão na Praia Fluvial de Rapoula do Côa. Os Balneários e massagens serão também no mesmo local. Os atletas poderão estacionar os carros nos locais assinalados.





4. Prémios e Categorias

4.1. Trail Longo 24 km

- M-Sub23 / F-Sub23 – (18 - 22 anos)
- M-Sen / F-Sen – (23 - 39 anos)
- M-40 / F-40 – (40 - 49 anos)
- M-50 / F-50 - (> 50 anos)

4.2. Trail Curto 14 km

5. M-Sub23 / F-Sub23 – (18 - 22 anos)
6. M-Sen / F-Sen – (23 - 39 anos)
7. M-40 / F-40 – (40 - 49 anos)
8. M-50 / F-50 - (> 50 anos)

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

4.3. – Prize Money – Classificação Geral

- Trail Curto (M/F):

1º Classificado – 80 €

2º classificado – 50 €

3º Classificado – 30 €

- Trail Longo (M/F):

1º Classificado – 120 €

2º classificado – 80 €

3º Classificado – 40 €



8.1. Entrega de Prémios

A entrega de prémios será realizada junto á partida/chegada às 15h00 na Praia Fluvial de Rapoula do Côa.

4. OUTROS ASSUNTOS

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

A Junta de Freguesia de Rapoula do Côa