



Índice

Índice	2
1 Apresentação	3
1.1 Idade de Participação	3
1.2 Condições Físicas	3
1.3 Definição de possibilidade de ajuda externa	3
1.4 Dorsais	3
1.5 Regras conduta desportiva	4
2 Prova	4
2.1 Apresentação	4
2.2 Programa / Horário	4
2.3 Programa / Horário	4
2.4 Metodologia de controlo de tempos	5
2.5 Partidas e Chegadas	5
2.6 Postos de Abastecimento e Controlo	5
2.7 Material	5
2.8 Informação sobre passagem em locais com tráfego rodoviário	5
2.9 Penalizações / Desclassificações	6
2.10 Responsabilidades perante o atleta / participante	6
2.11 Seguro Desportivo	6
3 Inscrição	6
3.1 Processo de Inscrição	6
3.2 Valores e Períodos de Inscrição	7
3.3 Condições de Devolução do Valor da inscrição	7
3.4 Material incluído com a inscrição	7
3.5 Secretariado	7
4 Categorias e Prémios	8
4.1 Entrega de Prémios	8
4.2 Categorias	8
5 Marcação do Percurso	8
6 Direitos de Imagem	9
7 Casos Omissos	9

Regulamento

1 Apresentação

O Crosstrail Dunas de Calvão é uma organização do Grupo Desportivo de Calvão, que só é possível devido ao trabalho conjunto com outras entidades e com a população. Trata-se de um evento a decorrer no dia 06 de abril de 2025 que visa a promoção de atividade física, desportiva e social através da realização de um evento misto entre natureza competitiva e natureza recreativa.

1.1 Idade de Participação

- a) As provas de corrida são abertas a maiores de idade (mais de 18 anos) de ambos os sexos, sendo permitida a participação de jovens de ambos os sexos a partir dos 16 anos, desde que apresentem autorização por escrito do tutor ou encarregado de educação e que tenham os 16 anos à data da prova.
- b) No Crosstrail KIDS podem participar atletas com idade compreendida entre os 5 e os 14 anos.
 - 1.1.b.1 Para participação na prova, todos os menores de idade devem entregar no ato de levantamento do dorsal uma autorização por escrito assinada pelo tutor/encarregado de educação.
 - 1.1.b.2 É recomendado que se façam acompanhar de roupa e calçado adequado.
- c) Para o cálculo dos respetivos escalões considera-se a data relativa ao ano civil.

1.2 Condições Físicas

- a) Cada participante deve estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos bem como dos diferentes pisos nos quais irá correr, nomeadamente areia solta, terra batida, asfalto, lama e mato.
- b) Cada participante deve, antes do evento, ter uma capacidade real de autonomia em trilho que permita a gestão dos problemas que derivam deste tipo de prova.

1.3 Definição de possibilidade de ajuda externa

- a) A prova decorrerá em regime de semi-autonomia, sendo que os participantes deverão ser autónomos entre os postos de abastecimento, tanto do ponto de vista alimentar como do vestuário e da segurança.
- b) Os participantes podem receber ajuda externa, nos locais reservados para o efeito, nomeadamente nos Postos de Abastecimento e Controlo (PAC).
- c) É estritamente proibido qualquer ajuda externa fora destes locais.
- d) É proibido fazer-se acompanhar ou aceitar ser acompanhado durante a totalidade ou parte da corrida por pessoa não inscrita, com exclusão de uma extensão de 200m antes e após um PAC.

1.4 Dorsais

- a) Serão entregues individualmente a cada participante, juntamente com o kit atribuído a cada um deles, no secretariado.
- b) O dorsal não poderá ser dobrado ou cortado e deverá estar visível durante toda a prova na parte da frente do concorrente (peito ou abdómen).

1.5 Regras conduta desportiva

- a) Todos os atos dos eventos deverão ser norteados por um completo fair-play, assumido pelos participantes ao inscrever-se. Assumindo ainda aquilo que é o património cultural deste desporto emergente: respeito pelo desafio, entreajuda e respeito pelos outros concorrentes, organizadores e colaboradores; respeito pelo ambiente natural em que decorrem procurando um impacto ambiental nulo.

2 Prova

2.1 Apresentação

- a) O Crosstrail Dunas de Calvão é um evento desportivo, recreativo e social, a realizar no dia 06 de Abril de 2025. Deste evento fará parte o Crosstrail, o Mini-Crosstrail, o Crosstrail KIDS e a Caminhada.
- b) A prova de Crosstrail terá cerca de 16km, com passagem por 2 postos de abastecimento durante o percurso e 1 reforço na meta.
- c) O Mini-Crosstrail terá aproximadamente 10km, com passagem por 1 posto de abastecimento durante o percurso, além do reforço na meta.
- d) A Caminhada terá cerca de 7km, com passagem por 1 abastecimento durante o percurso e 1 reforço na meta.
- e) O Crosstrail KIDS será composto por um percurso com cerca de 400m, de carácter não-competitivo, contando com o reforço alimentar na meta.
 - 2.1.e.1 Realizarão 1 volta todos os atletas com idade compreendida entre os 5 e os 9 anos de idade; 2 voltas os atletas entre os 10 e 12 anos; e 3 voltas os atletas entre os 13 e 15 anos.
- f) Todas as provas não apresentam um desnível acumulado negativo ou positivo digno de destaque.

2.2 Programa / Horário

- a) *Sábado, 05 de abril de 2025*
 - 17h00 – Abertura do Secretariado (Junta de Freguesia de Calvão)
 - 19h30 – Encerramento do Secretariado
- b) *Domingo, 06 de abril de 2025*
 - 7h30 – Abertura do Secretariado (Lagoa de Calvão)
 - 8h55 – Briefing do Crosstrail e Caminhada
 - 9h10 – Partida conjunta do Crosstrail e Mini-Crosstrail
 - 9h15 – Partida da Caminhada
 - 11h30 – Partida do Crosstrail KIDS
 - 12h00 – Início do reforço/refeição
 - 12h30 – Cerimónia de Entrega de Prémios

Programa sujeito a alterações caso as condições meteorológicas, logísticas ou burocráticas assim o exijam.

2.3 Programa / Horário

- a) Todas as provas e a caminhada tem um tempo limite de conclusão de 4h.

- b) Por motivos de segurança – mau tempo, incêndio ou outro motivo - a Organização reserva-se o direito de modificar o traçado ou a distância a ser percorrida ou mesmo adiar ou cancelar o evento, não existindo direito a reembolso da inscrição.

2.4 Metodologia de controlo de tempos

- a) É obrigatória a passagem dos participantes pelos postos de controlo que se situam no seu percurso. A não passagem dos concorrentes por todos estes postos implica a desclassificação.
- b) O controlo de tempo é efetuado através de chip eletrónico.
- c) Poderão ser efetuados pontos de controlo intermédio, em locais surpresa.

2.5 Partidas e Chegadas

- a) O relógio iniciará a contagem no momento estabelecido, com ou sem a presença dos participantes.
- b) A partida e chegada das provas dar-se-ão no Parque da Lagoa de Calvão.

2.6 Postos de Abastecimento e Controlo

- a) É obrigatória a passagem dos participantes pelos postos de abastecimento e controlo que se situem no seu percurso. A não passagem dos atletas por estes pontos implica a desclassificação.
- b) A prova de Crosstrail terá 2 abastecimentos durante o percurso, a prova de Mini-Crosstrail e a Caminhada terão 1 abastecimento durante o percurso. Todas terão abastecimento/reforço na meta. A organização pode, caso as condições climáticas o justifiquem, colocar outros pontos de abastecimento complementares.
- c) A localização(km) dos pontos de abastecimento será publicada posteriormente, na página oficial do evento no *facebook/Instagram*.
- d) Nos PAC, para além do controlo dos participantes, será fornecido auxílio, como bebidas e alimentos. Todos os líquidos e outros alimentos terão de ser obrigatoriamente consumidos no PAC ou nos 200 metros consequentes.
- e) Os atletas devem transportar consigo os invólucros de quaisquer alimentos que decidem transportar, dentro do conceito de semi-autonomia em que a prova decorre. Qualquer infração a esta regra detetada por membro da organização levará à desclassificação imediata do atleta.

2.7 Material

- a) No Crosstrail e no Mini-Crosstrail é obrigatório que cada participante se faça acompanhar do dorsal, telemóvel operacional, manta térmica e apito. É recomendada a utilização de mochila ou equipamento similar com reservatório de líquidos.
- b) Em qualquer momento da prova, os elementos da organização podem verificar a presença do material.
- c) Caso as condições meteorológicas o justifiquem, o material obrigatório ou recomendando poderá ser alterado, com comunicado a surgir na página oficial do evento no *facebook/Instagram*.

2.8 Informação sobre passagem em locais com tráfego rodoviário

- a) Os participantes devem ter em consideração que não haverá corte de trânsito em vias onde a circulação automóvel seja possível, devendo cumprir escrupulosamente todas as normas aplicáveis aos peões.
- b) Nas zonas de atravessamento será garantida a permanência de pessoas da organização, de modo a garantir a segurança dos participantes.

2.9 Penalizações / Desclassificações

- a) Os participantes que não cumprirem as normas constantes no regulamento serão impedidos de participar se a infração respeitar a procedimentos prévios à Partida e desclassificados se a infração respeitar a atos que ocorram durante a realização do evento.
- b) Será penalizado ou desclassificado todo aquele que:
 - Não leve o material obrigatório (desclassificado).
 - Não complete a totalidade do percurso (desclassificado).
 - Deteriore ou suje o meio por onde passe (desclassificado).
 - Não leve o dorsal bem visível (penalizado em 15min).
 - Alteração do dorsal (desqualificação).
 - Ignore as indicações da organização (penalizado em 1h).
 - Tenha alguma conduta anti-desportiva (desclassificado).
 - Não passe nos postos de controlo (penalizado 2h).
 - Receba qualquer tipo de ajuda fora dos locais de abastecimento (desclassificação).
- c) A organização do evento poderá aplicar outras sanções que salvaguardem a verdade desportiva.

2.10 Responsabilidades perante o atleta / participante

- a) Não haverá direito à devolução do valor do pagamento da inscrição exceto se a prova for anulada previamente por motivos imputáveis à Organização.

2.11 Seguro Desportivo

- a) Será subscrito um Seguro por participante de acordo com a lei em vigor, para os participantes devidamente inscritos. Caso algum dorsal seja utilizado durante a prova por atletas não devidamente inscritos fica claro que a Organização e a Seguradora não assumem qualquer responsabilidade por tudo o que decorrer desse ato ilegítimo.
- b) O Seguro será exclusivamente válido para as ocorrências no decorrer da prova.

3 Inscrição

3.1 Processo de Inscrição

- a) O ato da inscrição pressupõe a aceitação integral do regulamento da prova e das decisões do júri da prova.
- b) Número máximo de participantes:
 - Crosstrail KIDS – 100.

- Crosstrail – 250.
 - Mini-Crosstrail – 250.
 - Caminhada – 300.
- c) A inscrição será formalizada através da plataforma on-line meutempo.pt após pagamento do valor da inscrição.
- d) A inscrição que não for paga dentro do prazo indicado pela forma de pagamento é automaticamente considerada nula.
- e) A organização reserva o direito de alterar os limites máximos de participantes caso assim o entenda.

3.2 Valores e Períodos de Inscrição

	Fase Promocional 29 de Novembro a 01 de Dezembro	Fase Inicial 02 de Dezembro a 02 de Março	Fase Final 03 de Março a 30 de Março
Crosstrail	9€	12€	14€
Mini-Crosstrail	9€	12€	14€
Caminhada	8€		
Crosstrail KIDS	3€		

- a) O valor da inscrição **não** inclui almoço, de modo a evitar desperdícios alimentares. O mesmo pode ser adquirido por um valor simbólico de **3€** aquando da formalização da inscrição. O almoço a adquirir será composto por uma sopa, uma bifana e uma bebida.
- b) Por cada inscrição será doado **1€** à Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Vagos.
- c) As inscrições encerram **impreterivelmente** no dia 30 de março de 2025 às 23h59.

3.3 Condições de Devolução do Valor da inscrição

- a) Até ao dia 30 de Março de 2025 a Organização permite a mudança dos dados da inscrição para outro concorrente.
- b) Não haverá direito à devolução do valor do pagamento da inscrição exceto se a prova for anulada previamente por motivos imputáveis à Organização.

3.4 Material incluído com a inscrição

- Seguro de Acidentes Pessoais.
- Seguro de Responsabilidade Civil.
- Dorsal de Participante.
- Chip descartável (exclusivo às provas competitivas).
- T-Shirt oficial do evento.
- Lembranças e brindes angariados pela organização.
- Abastecimentos Líquidos e Sólidos.
- Reforço alimentar na meta.
- Prémio Finisher, mediante término da prova dentro do tempo limite.
- Duche no final da prova.

- Diploma de Participação.

3.5 Material Opcional

- a) Aquando do momento de inscrição, o participante terá oportunidade de selecionar algumas opções extra, mediante um custo adicional:
- 3.5.a.1 Almoço no final da prova (sopa, bifana e 1 bebida).
- 3.5.a.2 Opções de merchandising textil a serem apresentadas na página oficial do evento no *facebook/Instagram*.

3.6 Secretariado

- a) O secretariado da prova funcionará nos seguintes horários:
- 3.6.a.1 *Sábado, 05 de abril de 2025*, das 15h às 19h30, na Junta de Freguesia de Calvão.
- 3.6.a.2 *Domingo, 06 de abril de 2025*, das 07h30 às 9h00, na Junta de Freguesia de Calvão.
- b) Será obrigatória a apresentação do documento de identificação no momento da entrega do kit de inscrição.

4 Categorias e Prémios

4.1 Entrega de Prémios

- a) Serão atribuídos prémios aos três primeiros classificados de todos os escalões masculino e feminino da prova das provas de Crosstrail e Mini-Crosstrail, e prémios monetários aos três primeiros classificados da Geral de ambas as provas.
- b) Os prémios serão entregues em cerimónia pública, a realizar junto à meta.
- 4.1.b.1 Prémio monetário da Classificação Geral (M/F)

Classificação (M/F)	Crosstrail	Mini-Crosstrail
1º Lugar	50	50
2º Lugar	30	30
3º Lugar	20	20

- c) Haverá prémio para as três melhores equipas das provas de Crosstrail e Mini-Crosstrail, independentemente do sexo dos atletas, ganhando a equipa que obtiver o menor número de pontos somando a classificação individual dos três primeiros elementos. É critério de desempate, a equipa que fechar primeiro com os três atletas.
- d) A equipa com o maior número de atletas presentes na combinação entre todas as provas terá direito a prémio.
- e) Os atletas masculino e feminino mais velhos da combinação entre as provas competitivas receberão prémio ainda a ser definido.
- f) Não haverá classificação individual para o Crosstrail KIDS e Caminhada dado o carácter não competitivo.

- g) Todos os atletas que completarem a prova receberão a medalha finisher, mediante término da prova dentro do tempo limite.

4.2 Categorias

- a) Estão definidas as seguintes categorias de escalões para cada percurso competitivo:
- MSub23/FSub23 (inferior a 23 anos).
 - Sénior M/Sénior F (24 aos 29 anos).
 - M30/F30 (30 aos 34 anos).
 - M35/F35 (35 aos 39 anos).
 - M40/F40 (40 aos 44 anos).
 - M45/F45 (45 aos 49 anos).
 - M50/F50 (50 aos 54 anos).
 - M55/F55 (55 aos 59 anos).
 - M60/F60 (superior a 60 anos).

5 Marcação do Percurso

- a) A marcação principal será constituída por fitas, ou colocadas em árvores, ramos e arbustos ou espetadas no solo a +/-80cm do chão. A cor das fitas será anunciada no momento da Partida e nas redes sociais.
- b) O princípio será o da visibilidade contínua, i.e., da posição de uma bandeira vê-se a seguinte.
- c) Para além das fitas serão utilizadas outras sinaléticas como setas impressas e informações diversas para além de indicações por colaboradores da Organização em atravessamento de estradas e outros locais.
- d) Os atletas 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 do Júri da prova tal for feito com a intenção de diminuir a distância percorrida ou de diminuir as naturais dificuldades técnicas do percurso.
- e) No caso de um atleta percorrer alguma parte do percurso sem sinalização deverá voltar atrás pelo caminho que seguiu e procurar o caminho sinalizado.

6 Direitos de Imagem

- a) Ao inscreverem-se os participantes renunciam aos direitos de imagem durante todos os atos do evento nomeadamente a prova e as cerimónias protocolares. Apenas a organização pode transmitir esse direito de imagem a outros, nomeadamente aos órgãos de comunicação social.

7 Informações Gerais

- a) *Secretariado:* Junta de Freguesia de Calvão - <https://maps.app.goo.gl/7etDizTaMBm4gggt9>
- b) *Local de partida:* Lagoa de Calvão - <https://maps.app.goo.gl/L4ss9bJBs4ZCziwe8>
- c) *Contactos:* crosstraildunasdecalvao@gmail.com

8 Casos Omissos

- a) Os casos omissos serão resolvidos pela Organização tendo como referência as normas e regulamentos da Associação de Trail Running de Portugal e da Federação Portuguesa de Atletismo, se técnicos, e o seu critério, se de outra índole.
- b) Os casos omissos neste regulamento, serão resolvidos pela organização, de cuja decisão não haverá recurso.
- c) O Regulamento será enriquecido com informações complementares.
- d) Visite regularmente a página de *facebook/Instagram* do evento.

A organização reserva o direito de modificar o presente regulamento até à data do evento.

9 Outros

- a) A organização decidirá sobre todos os assuntos relacionados com o evento e que não foram objeto de regulamentação ou sobre más interpretações do presente regulamento.

A organização,

Calvão, 05 de Novembro de 2024.

DUNAS DE CALVÃO
CROSSTRAIL