



 “Desafia os teus limites, respira a natureza!” 

REGULAMENTO

Rapoula Primavera Trail 2025

23 de março de 2025

Rapoula (Guarda)

Organização



1 Introdução

A Associação Cultural, Desportiva e Recreativa da Rapoula (ACDR Rapoula), com o apoio da Junta de Freguesia de Pêra do Moço e do Município da Guarda, juntamente com os demais parceiros, irá realizar, no dia 23 de março de 2025, na Rapoula (Guarda), a 1.^a edição do Rapoula Primavera Trail.

O Rapoula Primavera Trail é um evento desportivo que contempla duas modalidades: i) Trail Running e ii) Caminhada. A prova integra percursos de diferentes altimetrias, distâncias e graus de dificuldade, nomeadamente, Trail Curto (15Km), Trail Longo (30Km) e Caminhada (10Km).

A prova terá início e término no Largo de São Marcos, na Rapoula (Guarda). Os diferentes percursos percorrem as aldeias da Freguesia de Pêra de Moço, procurando promover o património arquitetónico, histórico, cultural e ambiental da região.

A inscrição no evento assegura a participação nas provas de corrida ou caminhada, acesso a reforço e assistência durante o evento, seguro, brindes, medalha finisher para todos os atletas de completarem a prova de Trail, banhos e almoço.

A ACDR Rapoula, em linha com a sua missão social, decidiu doar 1€ por cada inscrição para causas solidárias.

2 Condições de Participação

2.1 Idade de Participação

Na prova de Trail Longo (30Km) podem participar atletas a partir dos 18 anos de idade. Na prova de Trail Curto (15 Km), a idade mínima de participação é de 16 anos. Na caminhada não existe limite de idades, no entanto, aconselha-se que os menores de idade sejam acompanhados pelos seus representantes legais.

2.2 Condições Físicas para Participação

- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida em trilhos e do desnível das mesmas;
- Estar 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, entre outros.

2.3 Colocação do Dorsal

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve estar visível durante toda a prova, sendo que é proibido a sua colocação em mochilas. Não é permitida qualquer alteração do dorsal, sendo esta conduta alvo de desclassificação. Os dorsais serão entregues individualmente ou ao responsável de equipa, no caso de levantamento coletivo. No ato da entrega do dorsal, cada participante deverá apresentar o CC/BI.

2.4 Regras de Conduta Desportiva

O comportamento inadequado ou o recurso a linguagem ofensiva, como 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).

2.5 Direitos de Imagem

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autorize aos organizadores da prova a gravação total ou parcial da sua participação na mesma. Pressupõe, igualmente, 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, entre outros) 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.

3 Prova

3.1 Tipo de Percursos

Os diferentes percursos, constantes na Tabela 1, 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.

Tabela 1 - Tipo de Percursos.

Prova	Distância (km)
Trail Longo	30 km
Trail Curto	15 km
Caminhada	10 km

3.2 Programa / Horário

Sábado (22.03.2025)

18h00 - Abertura do Secretariado (Largo de São Marcos)

20h00 - Encerramento do Secretariado

Domingo (23.03.2025)

Largo de São Marcos

7h30 - Abertura do Secretariado

8h15 - Briefing / Aquecimento do Trail Longo

8h30 - Partida do Trail Longo

8h45 - Briefing / Aquecimento do Trail Curto

9h00 - Partida do Trail Curto

9h30 - Aula de Zumba (Grupo de Ginástica da ACDR Rapoula)

10h00 - Caminhada

Pavilhão São Marcos

13h00 - Almoço

15h30 - 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 se justificar.

3.3 Mapa / Perfil Altimétrico / Descrição dos Percursos

O mapa/perfil altimétrico será publicado, posteriormente, no site e nas páginas oficiais de Facebook e Instagram da ACDR Rapoula e enviado por e-mail a cada um dos participantes inscritos.

Poderão existir pequenas alterações de última hora aos percursos, decorrentes de situações meteorológicas adversas. Nesse caso, informaremos todos os participantes das mesmas em tempo oportuno.

O percurso será fitado através de fitas de cor, a anunciar no momento da partida. Para além das fitas, serão colocadas placas direcionais e informativas com indicação de zonas perigosas e separação de percursos. 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.

Os participantes 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 diminuir as dificuldades técnicas do percurso. No caso de um participante percorrer alguma parte do percurso sem sinalização, deverá voltar atrás pelo caminho que seguiu e procurar o caminho sinalizado.

Tempo Limite

O tempo limite para conclusão da prova de Trail Longo é de 5 horas, ou seja, até às 13h30 do dia 23 de março de 2025. O tempo limite para conclusão da prova de Trail Curto é de 3 horas e 30 minutos, ou seja, até às 12h30 do dia 23 de março de 2025.

3.4 Controlo de Tempos

O controlo de tempos e classificações serão da responsabilidade da empresa 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: acdrrapoula@hotmail.com.

Qualquer falha de passagem em controlo dará direito a desclassificação da prova. É imprescindível que o participante transporte o dorsal bem visível. Caso o dorsal seja perdido 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.

3.5 Zonas de Abastecimento (ZA)

Existirão zonas de abastecimento com alimentos líquidos e sólidos para o Trail Longo, Trail Curto e Caminhada. A informação mais detalhada sobre a localização das ZA será fornecida a todos os participantes inscritos, oportunamente, antes do dia do evento.

Cada participante, ao deixar cada posto de abastecimento, é responsável por ter a quantidade de bebida e comida necessária para alcançar o próximo abastecimento.

3.6 Material Aconselhável para o Trail

- Calçado e vestuário adequados para a prática de corrida em trilhos;
- Colete/mochila adequado/a para a prática de corrida em trilhos;
- Manta térmica;
- Telemóvel;
- Apito;
- Reservatório para líquidos e alimentos energéticos;
- Corta-vento ou impermeável (dependendo das condições meteorológicas).

Caso o tempo esteja instável ou 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.

3.7 Responsabilidade Civil

A prova decorrerá em poucos troços com tráfego rodoviário e será devidamente acompanhada por voluntários. 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.

Os participantes poderão sofrer penalizações, caso seja verificado algum incumprimento estipulado na Tabela 2.

Tabela 2 - Penalizações e Desclassificação.

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 dorsal de outro atleta	Desclassificação

3.8 Seguro Desportivo

A organização compromete-se a contratualizar todos os seguros obrigatórios para a realização das diferentes provas, sendo que os mesmos apenas preverão o mínimo das coberturas exigidas por lei.

4 Inscrições e Pagamento

4.1 Processo de Inscrição

A inscrição no evento será efetuada a partir da página <https://meutempo.pt/prova?rapoulaprimaveratrail>. 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 o Trail Curto estará disponível a partir das 10h00 do dia 10 de janeiro de 2025 até às 23h59 do dia 16 de março de 2025, estando a mesma disponível até que seja atingido o limite máximo de inscrições permitidas pela organização (125 para Trail).

Relativamente à Caminhada, os interessados deverão entrar em contacto com os membros da organização abaixo mencionados, de forma a ser processada a respetiva inscrição. O número limite de inscrições para a Caminhada é de 125 participantes.

- Jorge Castro (969 358 866)
- Cristiano Patrício (968 330 970)
- Ricardo Maio (912 300 635)

Para outras dúvidas ou esclarecimentos poderá ser utilizado o email acdrrapoula@hotmail.com, ou, em alternativa, os contactos acima mencionados.

4.2 Valores da Inscrição

O ato de inscrição pressupõe a total aceitação das regras neste regulamento estabelecidas. A veracidade dos dados fornecidos no formulário de inscrição é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos do seguro. As inscrições são pessoais e intransmissíveis.

Os valores para a inscrição nas provas são os especificados na Tabela 3.

Tabela 3 - Valores de Inscrição no Evento.

Prova	Valor (€) (Sócio da ACDR)	Valor (€) (Não Sócio)
Trail Longo	13€	16€
Trail Curto	13€	16€
Caminhada	13€	16€
Acompanhantes (só almoço): 13€		

4.3 Pacote de Inscrição

O valor da inscrição no evento inclui os itens especificados na Tabela 4.

Tabela 4 - Pacote de Inscrição.

O que está incluído	Trail Longo	Trail Curto	Caminhada
Participação na prova	×	×	×
Seguro	×	×	×
Zona de Abastecimento (líquidos e sólidos)	×	×	×
Acesso ao Balneário e Banhos	×	×	
Brindes	×	×	×
Almoço	×	×	×
Medalha <i>Finisher</i>	×	×	
Prémio Classificação Geral	×	×	
Prémio Classificação Escalões	×	×	
Prémio Equipa mais numerosa	×	×	

4.4 Devolução do Valor da Inscrição

Não haverá direito a devoluções do valor do pagamento da inscrição, exceto se a prova for anulada, previamente, por motivos imputáveis à organização.

5 Prémios e Categorias

Trail Longo (30 km)	Trail Curto (15 km)
Geral-M / Geral-F	Geral-M / Geral-F
M-Senior / F-Senior (até 39 anos)	M-Senior / F-Senior (até 39 anos)
M-40 / F-40 (40-49 anos)	M-40 / F-40 (40-49 anos)
M-50 / F-50 (>50 anos)	M-50 / F-50 (>50 anos)
Prémio para a Equipa mais numerosa	
Medalha <i>Finisher</i> para todos os atletas que concluíam a prova	

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

5.1 Entrega de Prémios

A entrega de prémios será realizada pelas 15h30 no Pavilhão de São Marcos (Rapoula).

6 Informações Úteis

O secretariado da prova, partidas e chegadas situam-se no Largo de São Marcos, na Rapoula (Guarda). Os balneários e banhos ficam situados no Pavilhão de São Miguel (Guarda-Gare), sendo assegurado transporte (ida e volta) até às 12h00. O almoço e cerimónia de entrega de prémios irá decorrer no Pavilhão de São Marcos, na Rapoula (Guarda). Abaixo, encontram-se as coordenadas de cada local mencionado anteriormente, bem como um *link* que redireciona para a localização exata no Google Maps.

Secretariado e Provas - [Como chegar?](#)

40.5959478966909, -7.206096582633412

Pavilhão de São Marcos - [Como chegar?](#)

40.59416510226611, -7.205647809803298

Pavilhão de São Miguel (Banhos) - [Como chegar?](#)

40.54878480222823, -7.2519500884351515

Todas as atualizações, notícias e informações relevantes deste evento serão publicadas no site da ACDR Rapoula e respetivas redes sociais.



7 Outros Assuntos

Os casos omissos e dúvidas não esclarecidas no presente regulamento, serão resolvidos pela organização.

Rapoula, 07 de janeiro de 2025

A Organização,

ACDR Rapoula

