



# PENACOVA TRAIL DO CENTRO REGULAMENTO

## Índice

Índice	01
1. Condições de participação	03
1.1. Idade participação diferentes prova	03
1.2. Inscrição regularizada	03
1.3. Condições físicas	03
1.4. Definição possibilidade ajuda externa	03
1.5. Colocação da dorsal	03
1.6. Regras conduta desportiva	03
2. Prova	04
2.1. Apresentação da prova / organização	04
2.2. Programa	04
2.3. Distância, altimetria e caracterização de dificuldade ATRP	05
2.4. Mapa / perfil altimétrico / descrição percurso	05
2.5. Tempo limite	05
2.6. Metodologia de controlo de tempos	05
2.7. Postos de controlo	05
2.8. Locais de abastecimento	05
2.9. Material obrigatório	06
2.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário	06
2.11. Penalizações / desqualificações	06
2.12. Responsabilidades perante o atleta / participante	07
2.13. Seguro desportivo	07
3. Inscrições	07
3.1. Processo inscrição (local, página web, transferência bancária)	07
3.2. Valores e períodos de inscrição	07
3.3. Condições devolução do valor inscrição	07
3.4. Material incluído com a inscrição	08
3.5. Secretariado da prova / horários e locais	08
4. Categorias e Prémios	08
4.1. Data, local e hora entrega de prémios	08
4.2. Categorias etárias / sexo individuais e equipas	08
5. Informações	09
5.1. Como chegar	09
5.2. Onde ficar	09
6. Marcação e controles	09
7. Responsabilidade ambiental	09
8. Direitos de imagem	09
9. Apoio de emergência	10
10. Casos omissos	10
11. Diversos	10

## MUITO IMPORTANTE

- É preciso ter a condição física adequada às características desta prova de extrema dureza, que junta ao mesmo tempo alta quilometragem, longa duração, terreno montanhoso, grandes desníveis, exposição ao sol, etc.
- Ao inscrever-se está a concordar na íntegra com o presente regulamento;
- É imprescindível beber em todos os abastecimentos e alimentar-se convenientemente;
- A inscrição é pessoal e intransmissível e é aceite por ordem de chegada;
- A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de Seguro;
- Em caso de um participante não poder participar e/ou as condições climatéricas não permitirem a realização do evento ou seu cancelamento, a organização não se vê no dever de devolver o valor das inscrições, assim como o reembolso aos patrocinadores;
- Não se aceitam alterações dos dados fornecidos pelos participantes após o dia 28 de Outubro de 2018;
- Mantenha-se no trilho traçado;
- Preserve a flora e evite perturbar a fauna;
- Não deixe lixo ou outros vestígios de passagem;
- Não faça lume;
- Seja afável com as pessoas que encontre no local;
- Atendendo à necessidade imperiosa de preservar um património natural de uma enorme riqueza, queremos que, em plena comunhão com a natureza, usufruam do mesmo, respeitando-o e protegendo-o. Por este mesmo facto, informamos que os **abastecimentos líquidos não serão fornecidos através de garrafas nem de copos plásticos. Cada atleta é responsável por levar consigo o (s) recipiente (s) que julguem mais adequado (s) para a sua hidratação (preferencialmente servindo também para bebidas quentes).**
- **A Organização reserva-se o direito de aceitar inscrições de última hora.**
- **Para inscrições realizadas no último mês antes da prova, não será possível assegurar tamanho de t-shirt.**
- O presente regulamento está sujeito a alterações;

## **1. Condições de participação**

### **1.1. Idade de participação**

As provas do evento **Penacova Trail do Centro** são destinadas apenas a atletas maiores de 18 anos.

### **1.2. Inscrição regularizada**

Para a participação na prova o atleta deverá ter a sua inscrição previamente regularizada nos prazos estabelecidos e aceitar todas as normas constantes do presente regulamento.

### **1.3. Condições físicas**

É imprescindível ter a condição física adequada às características desta prova de extrema dureza, onde estão presentes em simultâneo, elevada quilometragem, longa duração de tempo para a sua conclusão, terreno extremamente montanhoso com características de alta montanha e grandes desníveis, com trilhos técnicos. O terreno onde se desenrola a prova está sujeito a alterações climatéricas repentinas, pelo que os atletas poderão estar expostos a situações meteorológicas tão diferentes como: calor, frio, vento forte, nevoeiro denso e precipitação intensa. É fundamental que o atleta tenha a noção de autogestão do esforço, quer físico, quer mental, perante situações adversas extremas às quais poderá ficar exposto, sem que seja possível ajuda/resgate imediato. É fundamental o atleta saber como atuar em caso de pequenas lesões, indisposições gástricas, entre outras situações normais, decorrentes de atividades em montanha.

### **1.4. Possibilidade de ajuda externa**

O apoio aos atletas por elementos externos à organização é apenas permitido nos postos de abastecimento, devendo o atleta, de acordo com o ponto 1.3., ter noção das suas necessidades durante a prova, assim como a sua capacidade de resolução dos problemas perante situações inesperadas.

### **1.5. Colocação do dorsal**

O dorsal é pessoal e intransmissível. O dorsal do atleta deve estar em local facilmente visível aos elementos da organização e demais entidades que apoiam e/ou colaboram com a mesma. Em caso de desistência o atleta deverá entregar o dorsal à organização no secretariado da prova, comunicando dessa forma a sua desistência.

### **1.6. Conduta desportiva**

O comportamento inadequado, o recurso a linguagem ofensiva, a agressão verbal ou de qualquer outra espécie, será comunicado às autoridades sempre que o ato seja merecedor de tal.

## 2. Prova

### 2.1. Apresentação da prova / organização

Partindo de uma experiência acumulada no âmbito da organização de eventos, a rede de Centros de Trail Running Carlos Sá nasce para dar resposta e meios às necessidades dos amantes desta modalidade (e outras), de conhecerem um novo território, de uma forma completamente autónoma.

É um local organizado com vários percursos sinalizados, com sinalética específica e homologada pela Associação de Trail Running Portugal, enquanto garante da usabilidade dos trilhos de forma segura.

O objetivo é orientar o visitante e, em simultâneo, fornecer-lhe todas as informações do local em que se encontra, enriquecendo a sua visita. Para a promoção e visibilidade deste projeto nasce o **Penacova Trail do Centro**.

O **Penacova Trail do Centro** é organizado pela Carlos Sá Nature Events® com o apoio e colaboração da Câmara Municipal de Penacova.

No dia 11 de Novembro de 2018 decorrerão em simultâneo três provas competitivas: **Trail Longo 42 km**, **Trail Longo 25 km** e **Trail Curto 17 km**. Decorrerá ainda uma **Caminhada Solidária** (7 km), cujos fundos revertem a favor dos Bombeiros Voluntários de Penacova. Todas as provas terão início às 9h, em frente à Câmara Municipal de Penacova.

### 2.2. Programa

#### 10 de Novembro de 2018

**15h00** – Abertura do secretariado; entrega de dorsais (Auditório Municipal de Penacova).

**19h00** – Encerramento do secretariado.

#### 11 de Novembro de 2018

**07h00 – 8h30** – Funcionamento do secretariado (junto à Câmara Municipal de Penacova);

**09h00** – Partida de todas as provas (em frente à Câmara Municipal de Penacova);

**10h30** – Chegada prevista de chegada do primeiro atleta na distância 17 Km;

**11h30** – Chegada prevista de chegada do primeiro atleta na distância 25 Km;

**13h00** – Chegada prevista de chegada do primeiro atleta na distância 42 Km;

**14h00** – Cerimónia de entrega de prémios;

**18h00** – Encerramento.

### 2.3. Distância, altimetria e caracterização de dificuldade ATRP

**Trail Longo** – 42 km – D+ 1900m D- 1900m – grau 2

**Trail Longo** – 25 km – D+ 1350m D- 1350m – grau 3

**Trail Curto** – 17 km – D+ 500m D- 500m – grau 1

### 2.4. Mapa / perfil altimétrico / descrição percurso

Ver ponto 2.1. e mais informações em:

<http://carlossanatureevents.com/evento.aspx?idevento=PNTC>

### 2.5. Tempo limite

- O tempo para concluir o **Penacova Trail do Centro 42 km** é de **8h**. Já para as restantes provas não haverá tempo limite.
- Os “Corredores Vassoura” ou o responsável de cada controle terão o 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 do seu abandono, comunicando à mesma o seu nº de dorsal.

### 2.6. Metodologia de controlo de tempos

Controlo realizado através dum chip que o atleta tem de validar em cada um dos postos de controlo. A não entrega e/ou perda de um chip à organização é da exclusiva responsabilidade do participante. Ficarão a cargo dos participantes todos os custos associados à sua reposição.

### 2.7. Postos de controlo

Os controlos intermédios estarão em lugar a definir pela organização.

### 2.8. Locais de abastecimento

Trail Longo 42 km

- **Abastecimento 1:** 3 km
- **Abastecimento 2:** 10 km
- **Abastecimento 3:** 19 km
- **Abastecimento 4:** 30 km
- **Abastecimento 5:** 35 km

Trail Longo 25 km

- **Abastecimento 1:** 8 km
- **Abastecimento 2:** 12 km
- **Abastecimento 3:** 21 km

Trail Curto 17 km

- **Abastecimento 1:** 3 km
- **Abastecimento 2:** 12 km

Caminhada Solidária 7 km

- **Abastecimento:** 3 km

## 2.9. Material recomendado

O material recomendado para as provas do **Penacova Trail do Centro** é o seguinte: reservatório de água, manta de sobrevivência, apito, impermeável e telemóvel.

Independentemente das condições climatéricas os participantes devem considerar este material como o seu kit de sobrevivência, portanto aconselha-se que este material acompanhe sempre o atleta em terreno Montanhoso de difícil acesso.

## 2.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

A organização terá um sistema de segurança ao longo de todo o percurso, contudo, dado que será impossível realizar corte de tráfego rodoviário nalgumas passagens, os participantes devem cumprir as regras de trânsito nas estradas de uso público, devendo ainda respeitar o meio envolvente ao percurso, tendo consciência de que o percurso pode atravessar propriedade privada sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

## 2.11. Desqualificações

Ficará desclassificado todo aquele que:

- Não cumpra o presente regulamento;
- Não complete a totalidade do percurso;
- Deteriore ou suje o meio por onde passe;
- Não leve o seu número bem visível;
- Ignore as indicações da organização;
- Tenha alguma conduta anti-desportiva.

A organização impedirá em futuras edições as inscrições de participantes que sejam abrangidos por alguma das últimas duas alíneas.



### 2.12. Responsabilidades perante o atleta / participante

A inscrição na prova implicará total aceitação do presente regulamento. Os participantes serão responsáveis por todas as ações suscetíveis de produzir danos materiais, morais, ou de qualquer outra natureza, a si mesmos e/ou a terceiros. A organização declina toda a responsabilidade, em caso de acidente, de negligência, ou de roubo de objetos e/ou valores, de cada participante. Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos de responsabilidade resultante dos atos acima descritos.

### 2.13. Seguro desportivo

A organização contratualiza os seguros obrigatórios por lei para a realização deste tipo de provas. O prémio do seguro está incluído no valor da inscrição.

## 3. Inscrições

### 3.1. Processo inscrição

A inscrição é realizada *online* através do site <http://www.carlossanatureevents.com/>

### 3.2. Valores e períodos de inscrição

As inscrições *online* abrem no dia 15 de Janeiro de 2018.

- **Trail Longo 42 km** – 25 euros;
- **Trail Longo 25 km** – 20 euros;
- **Trail Curto 17 km** – 15 euros;

O valor de inscrição inclui: dorsal, seguro de acidentes pessoais, abastecimentos, banhos, *jersey* técnico e reforço alimentar na meta.

- **Caminhada Solidária 7 km** – A inscrição poderá ser feita pelo site <http://www.carlossanatureevents.com/evento.aspx?idEvento=PNTC> ou no próprio dia (presencial). Em ambos os casos, apelamos ao pagamento de um valor mínimo de 5€ no secretariado da prova, no dia 11 de Novembro, valor que dará direito a um *jersey*. O montante angariado reverterá a favor dos Bombeiros Voluntários de Penacova.

O valor de inscrição inclui: seguro de acidentes pessoais, abastecimentos, banhos, *jersey* e reforço alimentar na meta.

A organização poderá substituir algumas destas ofertas por outras similares.

### 3.3. Condições devolução do valor inscrição

A organização não se vê no dever de devolver o dinheiro da inscrição dos atletas já confirmados e que não possam comparecer no dia do evento. Caso o atleta solicite alteração de inscrição para uma prova com uma distância inferior, o eventual valor de diferença não será restituído.



### 3.4. Material incluído com a inscrição

Ver ponto 3.2.

### 3.5. Secretariado da prova: horários e locais

- No dia 10 de Novembro de 2018 o secretariado funcionará no Auditório Municipal de Penacova, entre as 15h e as 19h;
- No dia 11 de Novembro de 2018 o secretariado funcionará junto à Câmara Municipal de Penacova, entre as 7h e as 8h30;
- Todos os atletas devem fazer-se acompanhar de um documento de identificação e de quatro alfinetes.

## 4. Categorias e Prémios

### 4.1. Data, local e hora entrega de prémios

Conforme programa.

### 4.2. Categorias etárias / sexo individuais e equipas

- Para a classificação por equipas contam os tempos dos 3 melhores atletas na classificação geral, (não há distinção de sexo ou idade);
- Têm direito aos prémios os três primeiros classificados individualmente (geral masculino e feminino) e as três equipas com melhor qualificação.
- Irá também haver classificação por escalões. Para efeito de classificação e pontuação dos atletas nos escalões será considerado a idade do atleta no dia da prova.
  - M Sub-23 e F Sub-23 – 18 a 22 anos
  - M Seniores e F Seniores – 23 a 39 anos
  - M40 e F40 – 40 a 49 anos
  - M50 e F50 – 50 a 59 anos
  - M60 e F60 – mais de 60 anos

Serão atribuídos prémios aos 3 primeiros homens e 3 primeiras mulheres de cada escalão nas provas PTC 42 Km, PTC 25 Km e PTC 17 Km.

### Prémios

#### Penacova Trail do Centro individual (42 km, 25 km, 17 km) – classificação geral

##### Masculino:

1º – Troféu;

2º – Troféu;

3º – Troféu.

Feminino:

1º – Troféu;

2º – Troféu;

3º – Troféu.

**Penacova Trail do Centro equipas (42 km, 25 km, 17 km)**

1º – Troféu;

2º – Troféu;

3º – Troféu.

## 5. Informações

### 5.1. Como chegar

**A partir de Coimbra**, via IC2 e IP3, saia no Nó de Penacova. Em alternativa, desloque-se no sentido da Estrada da Beira (N17) e tome a N110, até Penacova.

**A partir de Lisboa ou Porto**, via A1 ou N1, siga pela IP3 e saia no Nó de Penacova.

**A partir de Espanha**, via Vilar Formoso, siga no A25 até Mangualde, depois pelo IC12 até Santa Comba Dão e pelo IP3 até Penacova.

### 5.2. Onde ficar

Mais informações em:

<http://www.cm-penacova.pt/pt/pages/comeredormir>

## 6. Marcação e controles

O percurso estará marcado com placas e marcações em tinta (sinalética regulamentada dos centros de trail), sendo obrigatória a passagem pelos controles estabelecidos.

## 7. Responsabilidade ambiental

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.

## 8. 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.

## 9. Apoio e emergência

Haverá equipas de apoio, socorro e emergência para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem.

## 10. Casos omissos

Os casos omissos deste regulamento, serão resolvidos pela comissão organizadora, de cujas decisões não haverá recurso.

## 11. Diversos

- Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados e a respeitar as regras de viação nos cruzamentos da estrada.
- A organização reserva-se o direito a realizar as modificações que considere necessárias dependendo das diferentes condições, assim como à suspensão da prova se as condições meteorológicas assim o obrigarem, ou devido a força maior.