TRAIL DO CENTRO
PENACOVA
BY CARLOS SÁ NATURE EVENTS

PENACOVA TRAIL DO CENTRO

REGULAMENTO 2024

BEST TRAILS SERIES

CARLOS SÁ
NATURE EVENTS

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 04
1.6. Regras conduta desportiva 04
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 06
2.8. Locais de abastecimento 06
2.9. Material obrigatório 06
2.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário 06
2.11. Penalizações / desqualificações 07
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 08
3.4. Material incluído com a inscrição 08
3.5. Secretariado da prova / horários e locais 08
4. Categorias e Prémios 09
4.1. Data, local e hora entrega de prémios 09
4.2. Categorias etárias / sexo individuais e equipas 09
5. Informações 11
5.1. Como chegar 11
5.2. Onde ficar 11
6. Marcação e controles 11
7. Responsabilidade ambiental 11
8. Direitos de imagem 11
9. Apoio de emergência 12
10. Casos omissos 12
11. Diversos 12

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;
- No caso de as condições climatéricas ou motivos de força maior não permitirem a realização do evento e levarem ao seu cancelamento, as inscrições serão automaticamente transferidas para a edição de 2024 ou será feita a devolução de 50% do valor da inscrição aos participantes que requeiram o reembolso;
- 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, a organização não garante tamanho de t-shirt.**
- O presente regulamento está sujeito a alterações.
- **Esta prova integra o Circuito "Best Trail Series" organizado pela Carlos Sá Nature Events e o Circuito Nacional da ATRP.**

1. Condições de participação

1.1. Idade de participação

As provas competitivas 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 e irá realizar-se nos dias 31 de Agosto e 1 de Setembro 2024.

No dia 31 de Agosto realizar-se-á o **Prólogo PTC 2km** , no dia 1 de Setembro decorrerão as restantes distâncias competitivas: **PTC 46km, PTC 31km e PTC Mini Trail/Caminhada 16Km**.

2.2. Programa

31 de Agosto de 2024

18h00 – 20h00 – Funcionamento do secretariado e entrega de dorsais (Praia do Reconquinho, Penacova)
18h30 – Trail KIDS
19h00 – Prólogo 2km

01 de Setembro de 2024

07h00 – 08h00 – Funcionamento do secretariado para os atletas **PTC 46km** (Praia do Reconquinho, Penacova);
08h00 - Partida **PTC 46km** (Praia do Reconquinho, Penacova);
08h00 – 09h00- Funcionamento do secretariado para os atletas PTC 31km, Mini Trail /Caminhada 16km (Praia do Reconquinho, Penacova);
09h00 - Partida do **PTC 31km**
09h10 – Partida do **Mini Trail/Caminhada 16km**
14h00 – Cerimónia de Entrega de Prémios
16h00 – Encerramento.

2.3. Distância e altimetria

PTC 46km – D+ 1730m D- 1730m
PTC 31km – BREVEMENTE
Mini Trail/Caminhada – **16km** – BREVEMENTE

2.4. Mapa / perfil altimétrico / descrição percurso

Ver ponto 2.1. e mais informações em:
https://www.carlossanatureevents.com/pt/pntc

2.5. Tempo limite

- O tempo para concluir os **46km** é de **10h**. 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 no seu dorsal.

2.7. Postos de controlo

Os controlos intermédios estarão em lugar a definir pela organização.

2.8. Locais de abastecimento

- **PTC 46km**
  BREVEMENTE

- **PTC 31km**
  BREVEMENTE

- **Mini Trail / Caminhada 16km**
  BREVEMENTE

- **Prólogo 2km**
  Abastecimento de líquidos na meta

Os elementos da organização irão gerir o bom funcionamento dos Abastecimentos e o cumprimento das regras de segurança.
Os participantes devem sempre obedecer às orientações dos elementos da organização.

As várias provas deste evento realizam-se em semi-autonomia, sendo fundamental que cada atleta se faça acompanhar por uma quantidade mínima de calorias e líquidos, de forma a satisfazer as suas necessidades entre abastecimentos.

Informa-se 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 julgue mais adequado (s) para a sua hidratação (preferencialmente servindo também para bebidas quentes).

2.9. Material obrigatório

Material Obrigatório	Prólogo 2km	Mini Trail /Caminhada 16km	PTC 31km	PTC 46km
Reservatório de água	-	x	x	x
Manta de Sobrevivência	-	x	x	x
Apito	-	x	x	x
Telemóvel	-	x	x	x

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.

Por cada item em falta o atleta será penalizado com 15 MINUTOS ao seu tempo final.

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 https://www.carlossanatureevents.com/pt/pntc

3.2. Valores e períodos de inscrição

As inscrições *online* abrem no dia 1 de Janeiro de 2024.
Fecho das inscrições a 27 de Agosto 2024.

- **PTC 46km**
  26,95 + 23% iva = 35€ (40€ a partir de 01 de Agosto 2024**)**

O valor de inscrição inclui: dorsal, seguro de acidentes pessoais, Oferta alusiva à prova, medalha de finalista, abastecimentos, banhos, lanche na meta, assim como todas as ofertas que a organização venha ainda a conseguir. A organização poderá substituir algumas destas ofertas por outras similares.

- **PTC 31km**
  19,25€ + 23% iva = 25€ (30€ a partir de 01 de Agosto 2024**)**

O valor de inscrição inclui: dorsal, seguro de acidentes pessoais, Oferta alusiva à prova, medalha de finalista, abastecimentos, banhos, lanche na meta, assim como todas as ofertas que a organização venha ainda a conseguir. A organização poderá substituir algumas destas ofertas por outras similares.

- **Mini Trail 16km**
  11,55€ + 23% iva = 15€

O valor de inscrição inclui: dorsal, seguro de acidentes pessoais, Oferta alusiva à prova, medalha de finalista, abastecimentos, banhos, lanche na meta, assim como todas as ofertas que a organização venha ainda a conseguir. A organização poderá substituir algumas destas ofertas por outras similares.

- **Caminhada 16km**
  11,55€ + 23% iva = 15€

O valor de inscrição inclui: dorsal, seguro de acidentes pessoais, Oferta alusiva à prova, medalha de finalista, abastecimento na meta, banhos, assim como todas as ofertas que a organização venha ainda a conseguir. A organização poderá substituir algumas destas ofertas por outras similares.

- **Prólogo 2km**
  5€
  O valor de inscrição inclui: seguro de acidentes pessoais.

- **Trail KIDS**
  Gratuito

3.3. Condições devolução do valor inscrição

No caso do atleta cancelar a sua participação será devolvido parte do valor já pago conforme a tabela a baixo:

Data de Cancelamento	Percentagem de Reembolso
até 29 de Junho	70% da taxa de inscrição será devolvido
30 de Junho a 31 de Julho	40% da taxa de inscrição será devolvido
Após 01 de Agosto	Sem Reembolso

No caso de as condições climatéricas ou motivos de força maior não permitirem a realização do evento e levarem ao seu cancelamento, as inscrições serão automaticamente transferidas para a edição de 2025, se for pedida a devolução pelo participante será feita a devolução de 70% do valor;

3.3.1. Faturas

Alertamos todos os atletas das regras de faturação, quem desejar NIF na fatura deve indicar no ato de inscrição. Após 72h do pagamento, a organização não pode efetuar alterações às faturas.

3.4. Material incluído com a inscrição

Ver ponto 3.2.

3.5. Secretariado da prova: horários e locais

- ***Dia 31 de Agosto, 18h00 – 20h00 –*** Secretariado e entrega de dorsais (Praia do Reconquinho, Penacova)
- ***Dia 1 de Setembro, 07h00 – 08h00 –*** Funcionamento do secretariado para os atletas **PTC 46km** (Praia do Reconquinho, Penacova);
- ***Dia 1 de Setembro, 08h00 – 09h00-*** Funcionamento do secretariado para os atletas **PTC 31km, Mini Trail/Caminhada 16km** (Praia do Reconquinho, Penacova).

Apelamos a todos os participantes para o cumprimento destes horários para evitar constrangimentos no secretariado.

4. Categorias e Prémios

4.1. Data, local e hora entrega de prémios

Conforme programa.

4.2. Categorias etárias / sexo individuais e equipas/ Premiação

No que diz respeito à classificação geral serão atribuídos troféus conforme tabela abaixo:

Prémios	M/F	46km	31km	16km
Geral	1º,2º,3º	X	X	X
Jun 18 aos 19 anos	1º,2º,3º	X	X	X
Sub-23 20 aos 22 anos	1º,2º,3º	X	X	X
Séniores 23 aos 39 anos	1º,2º,3º	X	X	X
M/F 40 40 aos 49 anos	1º,2º,3º	X	X	X
M/F 50 50 aos 59 anos	1º,2º,3º	X	X	X
M/F 60 + 60 anos	1º,2º,3º	X	X	X

Haverá Prémios Monetários, conforme anunciado no regulamento do Circuito Best Trails Series.
Haverá classificação e prémios por equipas para a qual contam os tempos dos 3 melhores atletas na classificação geral, (não há distinção de sexo ou idade).

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.

Para 2024 a Carlos Sá Nature Events propõe, a todos os que decidam inscrever-se nos seus eventos, uma pequena contribuição de 5€ (opcional) para a compra de árvores autóctones. Em conjunto com os parceiros locais que nos têm acompanhado ao longo dos últimos anos, a Carlos Sá Nature Events, compromete-se, com os fundos angariados, a desenvolver ações de plantação de árvores e reflorestação de zonas ardidas nas áreas geográficas onde desenvolve a sua atividade. Estas ações serão agendadas e levadas a cabo pela CSNE seguindo as orientações destes parceiros locais que, melhor do que ninguém, conhecem a região, as espécies e as alturas certas para fazer as plantações.

Poderão associar-se a esta iniciativa selecionando o EXTRA "**Compensação Carbónica**" no ato da inscrição.

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 ou motivos de força maior assim o obrigarem.