

O III Trail Barracas de Pedra será realizado no dia 17 de Março de 2019, na Aldeia da Povoia da Lomba – Cantanhede, “casa” da equipa de Trail / Atletismo S. C. Povoense – Caracóis de Corrida. Este evento de Trail em estado puro será composto por um Trail Curto (prova que faz parte do Circuito Distrital de Trail Curto – CDTRC) com cerca de 19 Kms, por um Mini Trail com cerca de 12 Kms, por um Trail Juvenil (prova que faz parte do CDTRC – Trail Juvenil) com cerca de 12 Kms, por uma Caminhada Trail com cerca de 12 kms e por um Trail Jovem com distâncias consoante o Escalão (Benjamins A, Benjamins B; Infantis e Iniciados).

Trata-se de uma organização da equipa de Trail / Atletismo S. C. Povoense – Caracóis de Corrida, com o apoio do Sporting Clube Povoense, do Município de Cantanhede, da União de Freguesias de Cantanhede – Pocariça, entre outros parceiros.

O Trail Curto K19 terá início às 9h00 e o Mini Trail / Trail Juvenil às 9h30. A Caminhada Trail terá início logo após a partida de todos os atletas do Mini Trail K12/ Trail Juvenil. O Trail Jovem terá início às 12

**Nota:** Se a organização entender que a segurança dos participantes está posta em causa, poderão ser alterados os percursos previamente estabelecidos para os 5 eventos.

Os participantes devem, estar devidamente preparados com pelo menos meia hora de antecedência, devidamente equipados e aptos a participar nos três eventos. Existirá um controlo Zero para ambos os Trails. O mesmo será realizado junto da equipa de cronometragem.

## **CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO**

Para participar é indispensável:

- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas do Trail e Caminhada e encontrar-se adequadamente preparado fisicamente e mentalmente.

- Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas (vento, chuva, frio, nevoeiro, etc...).
- Saber gerir os problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares, as pequenas lesões, entre outros.
- Estar consciente (no Trail) que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas e que a segurança depende da capacidade de se adaptar aos problemas que surjam.

## **REGRAS GERAIS DO EVENTO:**

**A.** O acto de inscrição pressupõe a total aceitação das regras aqui estabelecidas.

**B.** Cada atleta é responsável pela sua hidratação/ alimentação, sendo que a organização apoia com a disponibilização de água/ alimentos em diversos pontos de abastecimento para enchimento dos respectivos recipientes e hidratação dos atletas.

### **C. Taxa de Inscrição**

TRAIL CURTO K19 - €12 (**Exclusivamente para atletas ADAC**)

TRAIL CURTO K19 – €13.50

MINI TRAIL K12 – €11.00

TRAIL JUVENIL K12 – €8.00 (Atletas nascidos em 2002-2001)

CAMINHADA TRAIL K12 – €10

TRAIL JOVEM – €5 (Atletas nascidos entre 2003 e 2011)

O valor de inscrição para todas as provas inclui:

- T-shirt, dorsal, seguro de acidente pessoal, abastecimentos, banho, almoço volante e prémios de presença.

Os pedidos de inscrição devem ser feitos de acordo com os prazos indicados em **C.** e através do formulário específico que estará disponível no site [www.runmanager.net](http://www.runmanager.net). A organização confirmará, sempre via email a recepção dos pedidos de inscrição. Para qualquer esclarecimento enviar email para [scpcaracoiscorrída@gmail.com](mailto:scpcaracoiscorrída@gmail.com) ou contactar José Miguel Santos 9148186748 para questões técnicas das provas e [scpcaracoiscorrída@gmail.com](mailto:scpcaracoiscorrída@gmail.com) para questões de inscrições.

Os pedidos de inscrição só serão considerados após pagamento por referência Multibanco através do site do evento.

**NOTA: Inscrições de última hora (sábado 16 – 19) no secretariado e sujeito ao número de dorsais disponíveis pela organização.**

**D. Secretariado:** O Secretariado funcionará na Antiga Escola Primária da Povia da Lomba no dia 17 (Sábado) das 16h00 às 19h00 e dia 18 (Domingo) no Campo do Penedo a partir das 7h30 da manhã.

**E. Postos de controlo.** A marcação do percurso (fitas, cal e sinalética) é da responsabilidade da organização, devendo os atletas respeitá-lo ao longo de toda a prova, sendo expressamente proibido optar por atalhos. Ao longo do percurso existirá 1 postos de controlo no TC e 1 postos de controlo no MT/TJ.

**F. Cronometragem:** será realizada de forma contínua pela empresa [www.runmanager.net](http://www.runmanager.net) iniciando com o sinal de partida e para efeitos de classificação, terminará quando o atleta passar a linha de meta.

**G. Desistências:** em hipótese alguma o dinheiro da inscrição será devolvido caso o atleta desista da prova, depois do dia 08 de Março (data limite das inscrições). Em caso de desistência, somente serão permitidas as transferências de inscrição para outro atleta após análise individual dos casos/motivos por parte da Organização. O atleta que iniciar a prova e que desista é obrigado a comunicar o facto á Organização.

**H. Abastecimentos:** Haverá 3+1 pontos de abastecimento em local a designar oportunamente no TC, no MT/TJ e Caminhada Trail 2+1 postos de abastecimento. O Trail Jovem terá apenas 1 postos de abastecimento.

**I. Classificações e Prémios:** No III Trail Barracas de Pedra Trail Curto K19 os 3 primeiros classificados (Masculino e Feminino) têm direito a prémio, assim como os 3 primeiros de cada escalão (MSub23, FSub23, MSenior, FSenior, M35, F35, M40, F40, M45, F45, M50, F50, M55, F55, M60, F60, M65, F65) e para as 3 primeiras equipas.

No Mini Trail e Trail Juvenil K12 **apenas** os 3 primeiros da classificação geral (Masculino e Feminino) têm direito a prémio assim como para o Trail Jovem. A Organização pode ainda vir a estabelecer outros prémios não considerados no presente regulamento. **A entrega de Prémios será realizada pelas 13h00.**

**Classificações:** O III Trail Barracas de Pedra faz parte integrante do Circuito Distrital de Trail de Coimbra (ADAC) / Trail Curto K19 pelo que terá classificação própria para atletas filiados assim como no Trail Juvenil K12.

**J. Seguro:** A organização do III Trail Barracas de Pedra irá realizar um seguro de prova a todos os participantes não filiados na ADAC (independentemente da prova em que se inscrevam) assim como um seguro de responsabilidade civil. A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante. **Em caso de Acidente a Franquia será suportada pelo Atleta.**

**K. Termo de Responsabilidade:** A organização do III Trail Barracas de Pedra irá disponibilizar um documento de termo de responsabilidade para ser preenchido pelos pais caso o atleta seja menor de idade. Caso esse documento não nos seja entregue até ao dia da prova, o menor não poderá participar na prova.

**L. Respeito pela Natureza:** Os atletas são responsáveis pelo transporte dos invólucros e outro lixo não natural, provenientes de Gels, Barras, etc., na sua própria mochila ou bolsos, depositá-lo no abastecimento mais próximo ou transportá-lo até á Meta. Não é permitido destruir ou alterar propositadamente qualquer elemento natural (muros, plantações, sinalética, marcações, etc...) ao longo do percurso.

**M. Banhos:** Serão no campo do Sporting Clube Povoense (Campo do Penedo) para as atletas femininas e na Pavilhão Marquês de Marialva para os atletas masculinos. A organização vai ter carrinhas para fazer o transporte dos atletas entre o Local da Meta, Parque de Estacionamento e os Balneários do pavilhão Marquês de Marialva e respectivo regresso.

**N. Alimentação:** O almoço volante está incluído na taxa de inscrição e será servido por volta das 12h00.

**O. Reembolso:** A organização não reembolsa os inscritos do III Trail Barracas de Pedra caso se verifique uma situação de alerta vermelho determinado pela Proteção Civil ou caso similar.

**O. Direitos de Imagem:** Todos os Participantes, ao efectivarem a inscrição, autorizam automaticamente a cedência de forma gratuita, incondicional e perpétua à organização os direitos de utilização da sua imagem e que podem ser cedidos a terceiros, desde que autorizados pela própria organização e incluem vídeos, imagens, fotos ou qualquer outro registo do evento.