



## REGULAMENTO

### Trail do Sarilho/Cantanhede -2023

(15ª Edição)

#### 1. Considerações gerais

A Secção de Ar Livre e Aventura da Associação de Solidariedade Social Sociedade Columbófila Cantanhedense (ASSSCC), com o apoio do Município de Cantanhede e outros parceiros, vai realizar no próximo dia 10 de dezembro de 2023, o **Trail do Sarilho/Cantanhede- 2023**. A Prova terá as seguintes distâncias:

- Trail Curto K19 –19Km
- Mini Trail K12 -12Km
- Caminhada –12Km

As provas irão percorrer caminhos de vinhas, floresta e “Horst” de Cantanhede, com início e fim no Pavilhão Marialvas. O K19 fará parte do Circuito Distrital de Trail Running de Coimbra (ADAC). Todas as provas de Trail terão cronometragem eletrónica por parte da empresa **RUNMANAGER**

#### 2. Idades de participação nas provas

Trail Curto K19 – maiores de 18 anos

Mini Trail K12 – maiores de 16 anos

Caminhada – Maiores de 12 anos

### **3. Secretariado**

O secretariado funcionará no Pavilhão Marialvas, no dia 9 de dezembro (sábado) das 15h00 às 18h00 e no dia 10 de dezembro (domingo) das 07h30 às 9h00.

- Levantamento de dorsais
- Informação sobre as provas

Os dorsais também poderão ser levantados na DECATHLON- Coimbra nos seguintes dias:

Quinta, 7/12 das 15 horas às 20 horas

Sexta, 8/12 das 15 horas às 20 horas

### **4. Programa**

#### **Dia 9 dezembro 2023 / sábado**

15H00 - Abertura do Secretariado no Pavilhão Marialvas

18H00 – Encerramento Secretariado

#### **Dia 10 dezembro 2023 / domingo**

07H30 – Abertura Secretariado no Pavilhão Marialvas

09H00 – Início das Provas do Trail do Sarilho - Cantanhede 2022

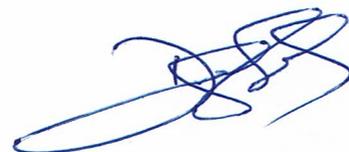
09h00 – partida do Trail Curto K19

09h15 – partida do Mini Trail K12

09h20 – partida da Caminhada K12

A partir das 11h00 – Entrega do Prémio Finisher e saco com brindes, Almoço e entrega de Prémios.

## 5. Inscrições



O ato de inscrição pressupõe a total aceitação do regulamento. As inscrições devem ser efetuadas de acordo com os prazos indicados (**data-limite dia 26 de novembro de 2022 às 23h59m**) e através do formulário e procedimentos específicos disponíveis em **www.runmanager.net**

Os pedidos de inscrição serão confirmados, **sempre**, por email.

As inscrições só serão consideradas válidas após pagamento através de referência multibanco gerada no site da prova e no campo – PAGAR.

A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de Seguro.

Os atletas de equipas inscritas no CDTRC – ADAC têm um desconto de **1,50€** na **prova K19** durante todo o período de inscrição, sendo obrigatório indicar na inscrição o seu número de filiado.

**NOTA: Não há reembolso para os atletas e caminheiros que por qualquer motivo pretendam desistir da sua inscrição.**

## 6. Taxas de Inscrição

**Trail Curto K19 - 16.00€**

**Mini Trail K12 - 14.00€**

**Caminhada - 10.00€**

**O valor da inscrição do Trail K19, K12 e Caminhada inclui:** abastecimentos líquidos/sólidos, dorsal, seguro de acidentes pessoais e seguro de responsabilidade civil, almoço e brindes.

**Por cada 10 inscrições efetivas, por equipa, será oferecida a 11ª inscrição.** Todas as inscrições serão efetuadas em **www.runmanager.net** e pagas por referência Multibanco, selecionando a opção de pagamento de grupo(várias).

## **7. Banhos**

Pavilhão Marialvas

## **8. Almoço**

Pavilhão Marialvas

## **9. Pagamentos**

Só serão aceites os pagamentos efetuados por referência MB no site da prova.

## **10. Classificações**

Nas provas K19 e K12 serão apurados 1º, 2º e 3ºclassificados de acordo com a seguinte tabela de classificação, por género (F-feminino e M-masculino) e escalões de idade.

- **Geral Feminina e Masculina**

- **Escalões**

- MSub 23 e FSub23 (até aos 22 anos)
- MSeniores e FSeniores (23 a 34 anos)
- M35 e F35 (35 a 39 anos)
- M40 e F40 (40 a 44 anos)
- M45 e F45 (45 a 49 anos)
- M50 e F50 (50 a 54 anos)
- M55 e F55 (55 a 59 anos)
- M60 e F60 (60 a 64 anos)
- M65 e F65 (mais de 65 anos)

**Os escalões referem-se à idade do participante na data da prova.**

- **Equipas**

- K19 – Feminina e Masculina
- K12 – Feminina e Masculina

## **11 . Prémios**

Para cada prova de Trail é estabelecida uma Classificação Individual Feminina e Masculina, Geral e por Escalões (Provas de Trail Curto e Mini Trail) e uma Classificação por Equipas em cada distância e efetuada com base nas três melhores classificações dos respetivos atletas, por género. Em caso de empate vencerá quem terminar primeiro a equipa.

Também as 3 equipas com o maior número de inscritos no conjunto de todas as Provas (K19, K12 e Caminhada) serão premiadas com o **Prémio Equipa+**, podendo a Organização estabelecer outros prémios não considerados no presente regulamento.

## **12 . Sorteio**

Será realizado um sorteio de artigos e vouchers, considerando todos os participantes com dorsal atribuído até ao dia 26 de novembro 2023 às 23h59.

## **13 . Brindes**

À chegada da respetiva prova o participante receberá um saco com brindes no qual, demonstrando o empenho da Organização na redução da pegada ecológica da prova, fomentando a diminuição de resíduos, estará incluído como OFERTA/BRINDE especial, um copo reutilizável alusivo ao evento, para ser utilizado no abastecimento final e almoço.

## **14 . Desclassificações**

Será desclassificado o atleta que:

- não cumpra o percurso estipulado;
- não siga as indicações de elementos da organização ou colaboradores;
- tenha alguma conduta antidesportiva;
- tenha alguma conduta poluidora.

A organização impedirá em futuras edições as inscrições de participantes que sejam abrangidos nestes dois últimos pontos.

### **15. Postos de Controlo**

A marcação do percurso é da responsabilidade da organização, devendo os atletas respeitá-la ao longo de toda a prova, sendo expressamente proibido optar por atalhos. Ao longo do percurso haverá pontos de controlo para todas as provas.

### **16. Abastecimentos intermédios no Trail do Sarilho-Cantanhede 2023:**

#### **NÃO SERÃO FORNECIDOS COPOS**

#### **OS ATLETAS DEVEM TRANSPORTAR O SEU PRÓPRIO RECIPIENTE**

##### **Trail Curto K 19**

- Abastecimento -5/8km (líquidos/sólidos)
- Abastecimento -10/14km (líquidos/sólidos)
- Abastecimento -META (líquidos/sólidos)

##### **Mini Trail K12**

- Abastecimento -5/10km (líquidos/sólidos)
- Abastecimento -META (líquidos/sólidos)

##### **Caminhada K12**

- Abastecimento -5/10km(líquidos/sólidos)
- Abastecimento -META (líquidos/sólidos)

##### **Nota:**

**As distâncias corretas serão anunciadas com o aproximar do evento quando os traçados das provas forem definitivos.**

**A localização/número dos postos de abastecimento poderá ser alterado de acordo com as condições climatéricas ou outras.**

### **17 . Colocação do dorsal**

O dorsal é pessoal e intransmissível. O dorsal do atleta deve estar em local visível aos elementos da organização e demais entidades que apoiam e/ou colaboram com a mesma.

Em caso de desistência, o(s) atletas(s) deverá(ão) entregar o(s) dorsal(is) à organização, nos abastecimentos, controlos intermédios ou no secretariado da prova, comunicando dessa forma a sua desistência. No final da prova o dorsal será devolvido ao atleta.

### **NÃO SERÃO FORNECIDOS ALFINETES PARA OS DORSAIS**

### **18. Regras de conduta desportiva**

O comportamento inadequado, o recurso de linguagem ofensiva, a agressão verbal ou de qualquer outra espécie, serão alvo de advertência, multa, desclassificação e/ou expulsão, sendo comunicado às autoridades qualquer ato merecedor de tal.

### **19. Condições de participação**

- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas do Trail, ou da Caminhada por trilhos de desnível positivo ou negativo e encontrar-se adequadamente preparado física e mentalmente.
- 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 preparado para poder realizar a prova de forma semiautónoma e de acordo com as condições climatéricas.

## 20. Responsabilidade

Todos os participantes estarão cobertos por um seguro de acidentes pessoais obrigatório por lei para eventos desportivos.

Os atletas federados terão cobertura de seguro da FPA.

Os participantes serão responsáveis de todas as ações suscetíveis de produzir danos materiais, morais ou de saúde a si mesmos e/ou a terceiros.

A organização declina toda a responsabilidade em caso de acidente, negligência, roubo, assim como dos objetos e valores de cada participante.

Por motivos de segurança – condições climatéricas adversas, incêndio ou outros motivos que ponham em causa a segurança dos atletas a organização reserva-se o direito de modificar o traçado ou a distância a ser percorrida, podendo mesmo cancelar a prova. No caso do cancelamento da prova por entidades externas à organização, apenas será reembolsado 50% do valor da inscrição.

Em caso de acidente, do qual resulte tratamento hospitalar, o sinistrado deverá pedir um relatório médico para apresentar à seguradora. Os custos serão suportados pelo sinistrado e reembolsados posteriormente pela companhia de seguros. O atleta sinistrado deve de imediato dar conhecimento à entidade organizadora através de mail ou telefone.

Nos dias imediatos deve efetuar a participação à seguradora ao qual deve juntar o relatório médico e impresso fornecido pela entidade organizadora.

## 21. Área Solidária

Todos os participantes podem entregar um **Bem Desportivo** (camisola, meias, polar, sapatilhas, calções, etc...) ou **Brinquedos** no Secretariado aquando do levantamento do seu dorsal. Estes bens serão entregues, posteriormente, a crianças carenciadas do concelho ou então enviados para os PALOPS, de acordo com os protocolos estabelecidos pela ASSSCC.

## 22. Imagem

A organização do Trail do Sarilho/Cantanhede 2023 reserva-se ao direito exclusivo da exploração da imagem do evento. A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza utilizar a sua imagem para difusão do evento em todas as suas formas de comunicação (imprensa escrita, internet, fotografias, etc...) e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária.

## 23. Casos Omissos

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

A Organização do Trail do Sarilho/Cantanhede 2023

