



Associação Distrital de Atletismo de Coimbra

PROVAS DESPORTIVAS

NA VIA PÚBLICA

VISTO

24/03/2023

COMBRA

O VI Trail Barracas de Pedra será realizado no dia 28 de Maio de 2023, 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 20 Kms, por um Mini Trail com cerca de 12 Kms e por uma Caminhada Trail com cerca 10 kms.

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 – Pociça, entre outros.

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

Os participantes devem, estar devidamente preparados com pelo menos 15 minutos 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 Runmanager.

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, calor, 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 K20 - €13 (**Exclusivamente para atletas ADAC**)

TRAIL CURTO K20 €14,50

MINI TRAIL K12 – €12



CAMINHADA TRAIL K10 – €10

EQUIPAS DE 10 Atletas (entrar em contacto por email para scpcaracoiscorrida@gmail.com)

O valor de inscrição para o Trail Curto e Mini Trail inclui:

- T-shirt, dorsal, seguro de acidente pessoal, seguro de responsabilidade civil, abastecimentos, reforço final volante e lembranças de presença.

O valor de inscrição para a Caminhada Trail inclui:

- T-shirt, dorsal, seguro de acidente pessoal, seguro de responsabilidade civil, reforço final volante de e lembranças 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. A organização confirmará, sempre via email/sms a recepção dos pedidos de inscrição. Para qualquer esclarecimento enviar email para scpcaracoiscorrida@gmail.com ou contactar José Miguel Santos 9148186748 para questões técnicas das diferentes provas.

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



D. Secretariado: O Secretariado funcionará na Antiga Escola Primária da Povia da Lomba no dia 28 (Sábado) das 15h00 às 19h00 e dia 29 (Domingo) das 07h30 às 9h00.

E. Postos de controlo. A marcação do percurso (fitas, placas, 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.

F. Cronometragem: será realizada de forma contínua pela empresa 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 21 de Maio (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 à Organização.

H. Abastecimentos: Haverá 2 +1 pontos de abastecimento em local a designar oportunamente no TC e no MT 1 +1 postos de abastecimento.



I. Classificações e Prémios: No VI Trail Barracas de Pedra Trail Curto K20 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 masculinas e femininas conforme regulamento do CDTRC.

No Mini Trail K12 **apenas** os 3 primeiros da classificação geral (Masculino e Feminino) têm direito a prémio. A Organização vai também premiar a Equipa com o maior número de atletas inscritos nos 3 eventos. Se assim o entender, a Organização, pode ainda vir a estabelecer outros prémios não considerados no presente regulamento.

As entregas de Prémios serão realizadas assim que fechem os escalões, a geral individual e a geral por equipas.

I.1 – Classificações: O VI Trail Barracas de Pedra faz parte integrante do Circuito Distrital de Trail de Coimbra (ADAC) / Trail Curto K20 pelo que terá classificação própria para atletas filiados.

J. Seguro: A organização do VI 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. 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.

L. Alimentação: O reforço final volante está incluído na taxa de inscrição e será entregue aos atletas no final da prova.

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

N. 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.

Sporting Clube Povoense – Caracóis de Corrida

Pova da Lomba, 23 de Março de 2023