



# REGULAMENTO 2023

## 1. Objetivos do evento e Condições de participação

Ao organizar este evento o organizador pretende:

- promover a corrida por trilhos (trail running);
- promover a Freguesia de São Caetano como palco para este desporto e como região natural que deve ser preservada;
- promover a prática de um desporto com um impacto ambiental nulo como forma de chamar a atenção da população para a preservação do meio ambiente.

### 1.1. Idade participação diferentes provas

As provas de Corrida são abertas a todas as pessoas, homens e mulheres, nascidos antes de 16 de julho de 2005 (categorias seniores e veteranos), filiados numa federação ou não.

A atividade de caminhada, não têm carácter competitivo e está aberta a todas as pessoas, sem limite de idade.

### 1.2. Inscrição

O ato de inscrição pressupõe a aceitação integral do regulamento da prova, das normas da IAAF/FPA adaptadas ao trail e das decisões do júri da prova, que são soberanas e das quais não cabe recurso.

### 1.3. Número Máximo de Participantes

Caminhada Trail Areias do Caetano 8 Km – 150

Mini maratona Trail Areias do Caetano 10Km - 150

1/2 Maratona Trail Areias do Caetano 21 Km – 100

A inscrição será formalizada através do preenchimento completo de um formulário online que ficará disponível a partir de 28 de abril de 2023 e do pagamento do valor da inscrição.

O período de inscrições termina no dia 09 de julho de 2023 ou quando atingido o número mencionado anteriormente, que será anunciado no sítio da prova na internet.

A confirmação das inscrições será feita através da comunicação que receberá após os atos da inscrição online.

Não haverá direito à devolução do valor do pagamento da inscrição exceto se a prova for anulada previamente por motivos imputáveis à Organização.



#### **1.4. Condições Físicas**

Para participar é indispensável:

- estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos e do desnível positivo e negativo das mesmas e de se encontrar adequadamente preparado;
- de haver adquirido, antes do evento, uma capacidade real de autonomia em floresta que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de prova, nomeadamente:
  - conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas (vento, frio ou calor, nevoeiro e chuva);
  - saber gerir os problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares, as pequenas lesões, ...
- de estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas e que para uma atividade na natureza a segurança depende da capacidade do corredor de se adaptar aos problemas que surjam.

#### **1.4. Definição Possibilidade Ajuda Externa**

O princípio de corrida individual em semiautonomia é a regra.

A semiautonomia define-se como a capacidade de ser autónomo entre dois postos de abastecimento, tanto do ponto de vista alimentar como do vestuário e da segurança, que permita adaptar-se a problemas imponderáveis ou climatéricos que surjam, sejam ou não previsíveis de antemão.

Este princípio implica as seguintes regras:

- Cada corredor tem de transportar durante a totalidade da prova todo o material obrigatório que vem descrito no parágrafo Equipamento.
- Este material deverá ser transportado em saco/mochila apropriado e deverá ser presente para inspeção aos juizes sempre que estes o solicitem sob pena de desclassificação caso não o possuam ou não consintam a inspeção; nota: excetuam-se desta obrigatoriedade as bebidas e alimentos entretanto consumidos.
- Nos postos de apoio e controlo (PAC) haverá bebidas e comidas destinadas a ser consumidas no local. Apenas água poderá ser cedida para completar os recipientes que para esse efeito os concorrentes transportem consigo.
- É permitida uma assistência pessoal (duas pessoas no máximo por atleta) mas todo o apoio terá que ser prestado dentro da área do PAC.



- A passagem pelos PAC é obrigatória mesmo que o participante não pretenda usufruir de qualquer tipo de apoio. A não passagem por um PAC implica a desclassificação do participante.

- É proibido fazer-se acompanhar ou aceitar ser acompanhado durante a totalidade ou parte da corrida por pessoa não inscrita, com exclusão de uma extensão de 200 m antes e após um PAC.

- Os participantes devem ter ainda em consideração que não haverá qualquer corte de trânsito em vias onde a circulação automóvel seja possível, devendo cumprir escrupulosamente todas as normas aplicáveis aos peões.

#### **1.5. Dorsais**

Serão entregues individualmente a cada participante mediante a apresentação de cartão de identificação.

O dorsal não poderá ser dobrado ou cortado e deverá ser transportado perfeitamente visível durante toda a prova na parte da frente do concorrente (peito ou abdómen). A organização não fornece alfinetes.

#### **1.6. Regras Conduta Desportiva**

Todos os atos dos eventos deverão ser norteados por um completo *fair-play*, assumindo a organização e os concorrentes, pelo fato de aceitarem este regulamento ao inscrever-se, aquilo que é o património cultural deste desporto emergente: respeito pelo desafio, entreajuda e respeito pelos outros concorrentes, organizadores e colaboradores; respeito pelo ambiente natural em que decorrem procurando um impacto ambiental nulo.

### **2. Prova**

#### **2.1. Apresentação da(s) Prova(s) / Organização**

A MMTAC é um evento que integra duas provas de corrida/progressão a pé em plena natureza, em regime de semiautonomia e uma Caminhada. As provas de corrida desenrolam-se numa única etapa, num ritmo de progressão livre, num tempo limitado.

A MMTAC tem cerca de 21km. Não apresenta desnível acumulado negativo ou positivo digno de destaque. Tem **6 abastecimentos**: Pisão (líquidos); Criação (líquidos e sólidos); Talefe (líquidos); Rilhozes (líquidos e sólidos); Sardão (líquidos e sólidos); São Caetano (líquidos e sólidos)



O Mini Trail tem cerca de 10Km. Não apresenta desnível acumulado negativo ou positivo digno de destaque. Tem **3 abastecimentos**: Criação (líquidos e sólidos); Talefe (líquidos); São Caetano (líquidos e sólidos)

A Caminhada Trail tem cerca de 8Km. Não apresenta desnível acumulado negativo ou positivo digno de destaque. **Tem 3 abastecimentos**: Talefe (líquidos); Criação (líquidos e sólidos); São Caetano (líquidos e sólidos).

## **2.2. Programa / Horário**

### ***Sábado, dia 15 de julho de 2023***

16h00 – Abertura do Secretariado na sede da Junta de freguesia de São Caetano

16h00/19h00 – Entrega de Dorsais e Informações

19h00 - Encerramento

### ***Domingo, dia 16 de julho de 2023***

07h:45 – Abertura do Secretariado na sede da Junta de freguesia de São Caetano

08h:45 - Abertura da Câmara de chamada do MMTAC com controlo de presenças e de material obrigatório

09h:00 – Partida da **Caminhada TAC – 8k**, do Largo da Igreja de São Caetano

09h:15 – Partida da **MMTAC - 21k**, do Largo da Igreja de São Caetano

09h:20 – Partida da **Mini TAC – 10k**, do Largo da Igreja de São Caetano

12h30 - Cerimónias protocolares da MMTAC 21k e Mini TAC 10k

## **2.3. Tempo Limite**

A MMTAC 21k e Mini TAC 10k : 5 h de tempo limite.

Serão efetuados controlos intermédios nos seguintes locais:

### ***MMTAC 21k***

PAC 4 Rilhozes- os atletas que chegarem após as 15h 00 m serão impedidos de continuar em prova; PAC 5 Sardão - os atletas que chegarem após as 16h 00 m serão impedidos de continuar em prova;

### ***Mini TAC 10k***

PAC 2 Criação- os atletas que chegarem após as 13h 00 m serão impedidos de continuar em prova; PAC 3 Talefe - os atletas que chegarem após as 14 h 00 m serão impedidos de continuar em prova;



Por motivos de segurança – mau tempo, incêndio ou outro motivo – a Organização reserva-se o direito de modificar o traçado ou a distância a ser percorrida ou mesmo a cancelar o evento. Os PAC serão os postos de informação privilegiados para comunicar aos concorrentes as decisões técnicas respeitantes ao evento.

#### **2.4. Metodologia de Controlo de Tempos**

É obrigatória a passagem dos concorrentes pelos postos de apoio e controlo (PAC) que se situem no seu percurso.

Nesses postos os concorrentes certificarão a continuidade da prova através de um controle eletrónico e/ou por membro do júri.

Para além dos PAC que a organização divulga, haverá outros pontos de controlo ao longo do percurso cuja localização não será comunicada aos participantes. A não passagem dos concorrentes por todos estes postos implica a desclassificação.

A classificação final estabelece-se pela Ordem de Chegada à Meta de cada concorrente. Os resultados serão apresentados com indicação do tempo global de cada concorrente.

Será utilizado um sistema de controlo eletrónico (chips).

É obrigatória a passagem dos concorrentes pelos postos de apoio e controlo que se situem no seu percurso.

Nesses postos os concorrentes certificarão a continuidade da prova através de um controle eletrónico e/ou por membro do júri.

Nos PAC para além do controlo dos concorrentes será fornecido auxílio como bebidas e alimentos.

Todos os líquidos e outros alimentos terão que ser obrigatoriamente consumidos no interior do PAC.

Não é permitida a utilização de garrafas e o depósito de lixo em locais não específicos para o efeito é passível de levar à desclassificação do concorrente.

O concorrente deve transportar consigo os invólucros de quaisquer alimentos que decida transportar consigo dentro do conceito de semiautonomia em que a prova decorre. Qualquer infração a esta regra detetada por membro da Organização levará à desclassificação imediata do concorrente e a indicação expressa para abandonar o circuito balizado.

#### **2.5. Material Aconselhado/ Verificações de Material**

- Telemóvel (MMTAC /Mini TAC/ Caminhada)



- Reserva de água - Mínimo 0,25 l (MMTAC / MiniTAC/ Caminhada)

- Apito (MMTAC / MiniTAC/ Caminhada)

Outro material facultativo:

- Outros materiais poderão ser apropriados nomeadamente os que procurarem uma adequação às condições atmosféricas que se fizerem sentir.

## **2.6. Informação sobre Passagem de Locais com Tráfego Rodoviário ou Ferroviário**

Os participantes devem ter em consideração que não haverá qualquer corte de trânsito em vias onde a circulação automóvel seja possível, devendo cumprir escrupulosamente todas as normas aplicáveis aos peões.

## **2.7. Penalizações/ Desclassificações**

Os participantes que não cumprirem as normas constantes no regulamento serão impedidos de participar se a infração respeitar a procedimentos prévios à Partida e desclassificados se a infração respeitar a atos que ocorram durante a realização do evento. De modo a salvaguardar o direito dos concorrentes à Reclamação será permitida a continuidade em prova, salvo o previsto no parágrafo seguinte.

A equipa médica da prova, devidamente identificada, poderá dar Ordem de retirada a um concorrente que, de acordo com o seu parecer médico, não reúna condições de continuar sem fazer perigar a sua saúde.

A Organização poderá aplicar outras sanções que salvaguardem a verdade desportiva.

## **2.8. Responsabilidades Perante o Atleta/ Participante**

Não haverá direito à devolução do valor do pagamento da inscrição exceto se a prova for anulada previamente por motivos imputáveis à Organização.

Um cuidado e extenso serviço de resgate e apoio médico e de enfermagem estará disponível durante todo o evento e após o final das provas. A entidade médica relevante desta equipa detém autoridade para dar ordem de retirada da prova aos concorrentes que, no seu entender, não reúnam condições de saúde para continuar sem fazer perigar a sua saúde.

## **2.9. Seguro Desportivo**

Será subscrito um Seguro por participante de acordo com a lei em vigor para os concorrentes devidamente inscritos. Caso algum dorsal seja utilizado durante a prova por concorrente não devidamente inscrito fica claro que a Organização e a Seguradora não assumem qualquer responsabilidade por tudo o que decorrer desse ato ilegítimo.



### **3. Inscrições**

#### **3.1. Processo Inscrição (local, página web, pagamento)**

A inscrição será formalizada através do preenchimento completo de um formulário online que ficará disponível a partir de 28 abril de 2023 em [www.runmanager.net](http://www.runmanager.net) e do pagamento do valor da inscrição.

O período de inscrições termina no dia 09 de julho de 2023 ou quando atingido o número mencionado anteriormente, que será anunciado no sítio da prova na internet.

A confirmação das inscrições será feita através de email enviado pela entidade gestora do processo.

Considera-se confirmada a inscrição quando efetuado o envio de comprovativo de pagamento por e-mail, ou após pagamento em dinheiro junto da organização. Posto isto, será enviado via e-mail e/ou entregue em mãos pela organização, o comprovativo de validação da inscrição.

#### **3.2. Valores e Períodos de Inscrição**

##### **PREÇOS DE INSCRIÇÃO INDIVIDUAL**

##### **MMTAC – 21 Km**

Até 18 de junho – 14€ Entre 19 de junho e 09 de julho – 16€

##### **Mini Trail – 10Km**

Até 18 de junho – 12€ Entre 19 de junho e 09 de julho – 14€

##### **Caminhada Trail – 8 Km**

Até 18 de junho – 9€ Entre 19 de junho e 09 de julho – 11€

##### **PREÇOS DE INSCRIÇÃO EQUIPAS**

Os valores da inscrição dos atletas por equipa é igual ao valor de inscrição individual. Contudo, **cada equipa com dez ou mais elementos inscritos, terá oferta de uma inscrição.**

#### **3.3. Condições de Devolução do Valor de Inscrição**

Não haverá direito à devolução do valor do pagamento da inscrição exceto se a prova for anulada previamente por motivos imputáveis à Organização.

As inscrições são pessoais e intransmissíveis. Os dorsais serão entregues individualmente e os participantes deverão apresentar o CC/BI/DNI no momento de recolha dos mesmos bem como o Registo de Entrada que lhe foi enviado por email pela entidade gestora do processo.

**Até ao dia 09 de julho** a Organização permite a mudança dos dados da inscrição para outro concorrente.



Não é possível a mudança de prova (distância).

### **3.4. Material Incluído com a Inscrição**

Ao inscrever-se em qualquer das provas do evento, ser-lhe-á atribuído o seguinte:

- Dorsal, T'shirt, Alimentos e bebidas nos PAC's, Almoço (1Sopa+1Bifana+2Bebidas+1Fruta), Prémio Finisher e Seguro de Acidentes Pessoais.

**Por questões de logística, a Organização reserva-se o direito de apenas assegurar a T-Shirt da prova para as inscrições validadas até 30 de junho de 2023.**

### **4. Marcação dos Percursos**

A marcação principal será constituída por fita pendurada em elementos naturais à altura dos olhos. A cor da fita será anunciada no momento da Partida.

O princípio será o da visibilidade contínua, isto é, da posição de uma fita vê-se a seguinte.

Para além da fita sinalizadora serão utilizadas outras sinaléticas como setas impressas e informações diversas para além de indicações por colaboradores da Organização em atravessamento de estradas e outros locais.

Os concorrentes obrigam-se a percorrer todo o trilho sinalizado o mais perto possível das marcações não devendo atalhar nos pontos em que eventualmente tal seja possível. O não acatamento desta norma pode levar à desclassificação se no entender do Júri da prova tal for feito com a intenção de diminuir a distância percorrida ou de diminuir as naturais dificuldades técnicas do percurso.

No caso de um concorrente percorrer alguma parte do percurso sem sinalização deverá voltar atrás pelo caminho que seguiu e procurar o caminho sinalizado.

## **5. Categorias e Prémios**

### **5.1. Definição das Categorias Etárias/ Sexo / Individuais e Equipas**

		<b>IDADES</b>
<b>GERAL MASCULINA</b>	<b>GERAL FEMININA</b>	
MSub -23	FSub -23	18 A 22
MSenior	F Senior	23 a 39
M40	F40	40 a 49
M50	F50	50 a 59
M60	F 60	Mais 60



## **6. Reclamações**

Dado o princípio atrás enunciado no capítulo Fair Play as reclamações formais deverão ser evitadas.

A existirem, todas as reclamações devem ser formuladas por escrito em impresso próprio disponível no Secretariado e aí depositado contra o pagamento de uma caução de 100 €, que serão devolvidos no caso de a reclamação ser considerada procedente pelo júri da prova.

As reclamações só serão aceites se depositadas até 30 minutos após a divulgação dos resultados.

## **7. Direitos de Imagem**

Ao inscrever-se os concorrentes renunciam aos direitos de imagem durante todos os atos do evento nomeadamente a prova e as cerimónias protocolares. Apenas a organização pode transmitir esse direito de imagem a outros, nomeadamente aos órgãos de comunicação social.

## **8. Casos Omissos**

Os casos omissos serão resolvidos pela Organização tendo como referência as normas e regulamentos da Associação de Trail Running de Portugal e da Federação Portuguesa de Atletismo, se técnicos, e o seu critério, se de outra índole.

O Regulamento será enriquecido com informações complementares. Visite regularmente o sítio do evento:

**A Organização,**

**24 de abril de 2023**

**Centro de Cultura e Recreio de São Caetano**