

POIARESTRAL 2019



REGULAMENTO



CIRCUITO DISTRITAL
DE TRAIL RUNNING
DE COIMBRA

ENTIDADES/PROGRAMAS CO-FINANCIADORES



1. Condições de participação

1.1. Idade participação

A participação no Poiares Trail 2019 nas suas provas longa (32km) e curta (17km), só é permitida a atletas com idade superior a 18 anos.

A fim de permitir a participação do escalão de juvenis (16/17 anos), existirá uma prova competitiva na distância de 15 kms, sendo dada a partida a 15 kms da meta utilizando o trilho final do trail longo ou do trail curto (estes atletas não contabilizarão para a classificação coletiva). Esta prova contabilizará para o Circuito Juvenil de Trail Running de Coimbra.

No PT KIDS podem participar atletas com idade compreendida entre os 8 e os 16 anos (2011 a 2003).

A prova de obstáculos para petizes é destinada a crianças com idades compreendidas entre os 5 e os 7 anos (2012, 2013 e 2014).

A caminhada é aberta a todas as idades, devendo os menores serem acompanhados por um adulto responsável.

Para cálculo da idade, participação nas provas e respetivos escalões considera-se a idade à data de 31 de outubro de 2019 à exceção do PT Kids que obedece às normas da FPA.

1.2. Inscrição regularizada

A inscrição deverá ser feita através do link prozis.com/poiarestrail2019, que será confirmada após respetivo pagamento. Este deverá ser efetuado no prazo estabelecido para o efeito, pelo sistema de inscrição automático, após a emissão da referência multibanco.

A participação de atletas juvenis carece de apresentação de uma declaração do responsável do menor com autorização expressa para o Poiares Trail 2019, bem como nas provas do PT KIDS e Corrida de Obstáculos, que poderá ser solicitada via email ou descarregada na página do evento.

As inscrições para o PT KIDS e para a Corrida de Obstáculos serão efectuadas de acordo com o regulamento específico desta prova.

1.3. 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, devendo encontrar-se preparado física e mentalmente;

- Adquirir antes do evento capacidades reais de autonomia em montanha, que permitam a gestão dos problemas que derivem deste tipo de provas.
- Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas, tais como nevoeiro, chuva ou frio;
- Saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de fadiga, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc.

1.4. Definição possibilidade ajuda externa

A ajuda externa só é possível nos postos de abastecimento (PA), não podendo essa assistência interferir com a prova de outros atletas.

1.5. Colocação dorsal

Será atribuído um dorsal/peitoral ao atleta que terá obrigatoriamente de ser colocado á frente em local visível (é interdito a utilização em mochilas). A não colocação do dorsal ou o seu extravio durante a prova pode implicar a pena de desclassificação.

Os atletas deverão ser portadores de alfinetes ou outro tipo de suportes para fixar o respetivo dorsal.

1.6. Regras de conduta desportiva

O comportamento inadequado ou o recurso a linguagem ofensiva dará lugar a advertência podendo levar à desclassificação do atleta.

Sendo o trail uma atividade que prima pelo respeito da natureza e meio ambiente, todos os atletas deverão ter o cuidado de não abandonar resíduos, devendo transportar os mesmos até a um PA ou até à meta onde existirão recipientes apropriados para o efeito, correndo o risco de serem desclassificados caso cometam esta infração.

2. Prova

2.1. Apresentação da prova

O Poiares Trail será realizado nos dias 09 e 10 de fevereiro de 2019 e é um evento organizado pela secção de Atletismo da ARSM - Associação Recreativa de S. Miguel, com a parceria do Município de Vila Nova de Poiares e com as Juntas de Freguesia de Arrifana, S. André (Vila Nova de Poiares) e S. Miguel de Poiares.

Do evento fará parte um Trail Longo – PT32K – prova integrante do **CIRCUITO DISTRITAL DE TRAIL RUNNING DE COIMBRA**

(LONGO) da ADAC e do CAMPEONATO NACIONAL DE TRAIL da ATRP – séries 150, um Trail Curto - PT17K–, uma Caminhada - 12 K -, o PT KIDS para jovens atletas e a Corrida de Obstáculos para petizes.

As partidas e chegadas das provas de Trail e da caminhada serão efetuadas no centro de Vila Nova de Poiares, nas instalações do Mercado Municipal.

Todas as provas irão reger-se por este regulamento, à exceção do PT KIDS e da Corrida de Obstáculos que tem regulamento próprio.

2.2. Programa / Horário

Sábado - 09/02/2019

- 15:00 – PT Kids – Início da prova
- 16:00 – Abertura do secretariado no Centro Cultural de Vila Nova de Poiares.
- 16h30 – Início das Jornadas Técnicas
- 20h00 – Encerramento das Jornadas Técnicas
- 22:00 – Encerramento do secretariado

Domingo - 10/02/2019

- 07:00 – Abertura do secretariado no Centro Cultural de Vila Nova de Poiares
- 08:45 – Encerramento do secretariado
- 08:50 – Briefing para o Trail Longo PT32K
- 09:00 – Partida do Trail Longo PT32K
- 09:20 – Briefing para o Trail Curto PT17K
- 09:30 - Partida do Trail Curto PT17K e da Caminhada 12K
- Partida da prova de 15km – Juvenis
- 11:00 – Previsão de chegada do primeiro atleta do Trail Curto PT17K
- 11:50 – Previsão de chegada do primeiro atleta do Trail Longo PT32K
- 12:30 – Início do almoço
- 13:30 – Entrega de prémios do Trail Curto PT17K
- 14:30 – Entrega de prémios do Trail Longo PT32K
- 15.00 – Corrida de Obstáculos para petizes
- 16:00 – Encerramento do percurso do Poiares Trail 2019
- 17:00 – Encerramento do Poiares Trail 2019

O Programa poderá ser sujeito a alterações até quinze dias antes da data marcada para o início da prova, sendo que todos os participantes

serão informados através dos meios disponibilizados pela organização.

2.3. Distância / categorização de dificuldade ATRP

O PT32K tem a distância aproximada de 32 kms, sendo classificado como um TRAIL LONGO, sendo a categorização por dificuldade de GRAU 2.



O PT17K tem a distância aproximada de 17 kms, sendo classificado como um TRAIL CURTO, sendo a categorização por dificuldade de GRAU 2.



O PT JOVEM 15K tem a distância aproximada de 15 kms, sendo classificado como um TRAIL CURTO, sendo a categorização por dificuldade de GRAU 1.



As provas do *PT KIDS* e Corrida de Obstáculos estão definidas no regulamento próprio (página da prova).

A Caminhada não tem carácter competitivo e terá uma distância aproximada de 12 km.

2.4. Mapa / Perfil altimétrico/ descrição percurso

Esta informação será publicada brevemente.

Qualquer alteração ao mapa do percurso, perfil altimétrico e descrição dos percursos das várias provas serão apresentadas em tempo útil, na página do evento, na página do facebook:

Página do evento: www.poiarestrail.wixsite.com/arsm

Página do evento no facebook: [https://www.facebook.com/Associação Recreativa de S. Miguel - Atletismo](https://www.facebook.com/AssociaçãoRecreativa-de-S.-Miguel-Atletismo)

Os percursos serão marcados com fitas de cor laranja, placas direcionais e informativas com indicação de zonas perigosas.



Haverá membros da organização devidamente identificados nos locais mais críticos e passíveis de engano e/ou perigo. O desrespeito pelas determinações da organização poderá fazer incorrer o atleta em desclassificação.

2.5. Tempo limite

O tempo limite para a conclusão do PT32K/PT17K é de **7h**. O circuito será fechado por membros da organização nas provas de trail e na caminhada.

O Trail Longo 32K terá duas barreiras horárias, nas quais os atletas que não cumprirem o tempo estipulado para a chegada a esses pontos, estarão automaticamente fora de prova e serão transportados, pela organização, para o local da chegada.

Em tempo oportuno sairá a informação sobre as mesmas e divulgadas na página do evento e no facebook.

2.6. Metodologia de controlo de tempos

O controlo de tempos e classificações será assegurado pela organização através da empresa StopandGo (<https://stopandgo.com.pt/>).

O controlo será efetuado através de um chip descartável, que será colocado no dorsal.

Após a chegada dos atletas é assegurado um sms de chegada personalizável, com o tempo final.

Após ser publicada a classificação provisória, os atletas dispõem de 30min para apresentação de reclamações por escrito, devendo a mesma ser devidamente justificadas.

As classificações e tempos efetuados serão publicados na página da organização e na página da empresa de cronometragem.

2.7. Postos de controlo

Existirá um controlo “0” efetuado pela organização a fim de identificar todos os atletas que iniciam a prova, bem como o material obrigatório, e um controlo final de chegada.

Serão efetuados controlos de passagem intermédios por parte da organização em locais que só serão do conhecimento dos atletas no decurso da prova.

Qualquer falha de passagem em local de controlo poderá dar lugar a desclassificação, sendo imprescindível a apresentação do dorsal bem visível.

2.8. Locais dos abastecimentos

A organização providenciará o fornecimento de abastecimentos líquidos e sólidos.

Durante os respetivos percursos existirão 4 (quatro) postos de abastecimento para o Trail Longo (PT 32K), 2 (dois) para o Trail Curto (PT 17K) e 1 (um) para a Caminhada. No final da prova (no local da chegada) há um abastecimento comum para todos os atletas e caminhantes participantes no Poiars Trail 2019.

Por motivos ambientais a prova decorrerá em regime de semi-autossuficiência com enchimento de recipientes.

NÃO serão distribuídas garrafas de água ou copos aos atletas/caminheiros durante as provas.

Os atletas/caminheiros deverão fazer-se acompanhar, **obrigatoriamente**, de um reservatório de líquidos para encher nas zonas de abastecimento ou em alternativa beber no local.

2.9. Material Obrigatório

Os atletas deverão manter-se hidratados sendo por isso aconselhado o uso de mochila de água (camelbak) ou porta bidões, bem como de recipiente que permita o uso nos PA (copo ou caneca – a organização não fornece copo).

De forma a cumprir o estipulado anteriormente e a reforçar a segurança dos atletas, **é obrigatório** o seguinte material:

- recipiente para água para uso nos PA com capacidade de 1 L,
- manta térmica,
- apito,
- telemóvel.

Caso as condições climáticas o justifiquem, o material obrigatório poderá ser reformulado, sendo nesse caso, dado conhecimento aos atletas através de email, web site e facebook com pelo menos uma semana antes da prova.

Durante a realização das provas poderá ser solicitada aos atletas a apresentação do material obrigatório, incorrendo em penalização de 30 minutos no tempo final da prova, por cada material em falta.

2.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

O tráfego rodoviário só será interrompido na zona da partida. Todas as restantes passagens em vias Nacionais e Municipais terão pessoal da organização, Polícia Municipal e/ou agentes da Guarda Nacional Republicana não existindo, no entanto, interrupção de trânsito, pelo que deverão ser tomadas precauções adicionais no seu atravessamento, obedecendo às regras de trânsito, nomeadamente ao n.º 1 do A.º 101.º do Código da Estrada (na sua atual redação, Lei 72/2013 de 3 de setembro).

Oportunamente será publicado na página da organização os locais e quilometragem em que existe atravessamento de vias rodoviárias.

2.11. Desclassificações

O desrespeito pelas determinações da organização, falta de passagem em postos de controlo, o extravio do dorsal, a conduta anti-desportiva e/ou desrespeito pela preservação da natureza e do ambiente natural dará lugar a desclassificação.

2.12. Seguro desportivo e de responsabilidade civil

Todos os atletas estarão cobertos por seguros de acidentes pessoais desportivo e de responsabilidade civil que, atempadamente, serão apresentados aos atletas, e cujos montantes cumprirão os capitais mínimos exigidos por lei.

Qualquer acidente ou incidente que ocorra durante o decorrer do percurso é da responsabilidade dos participantes, em tudo o que exceda o risco coberto pelo seguro.

A organização do evento disponibilizará um espaço na arena da prova para atendimento e esclarecimento aos acidentados.

Em caso de acidente o pagamento da franquia do seguro é da total responsabilidade dos participantes.

3. Inscrições

3.1. Processo de inscrição

As inscrições deverão ser efetuadas através do formulário existente na página <https://www.prozis.com/pt/pt/eventos-desportivos>.

Após submissão do formulário de inscrição será gerado automaticamente uma referência para pagamento por multibanco, que terá um prazo de 3 dias para ser liquidado. Após o referido pagamento a inscrição ficará completa.

Para esclarecimento de dúvidas deverá ser usado o endereço de correio electrónico: poiarestrail@gmail.com.

O ato de inscrição pressupõe a total aceitação das regras estabelecidas no presente regulamento.

Apesar do almoço estar incluído no valor da inscrição, o atleta deverá indicar, no ato da inscrição, se pretende usufruir do almoço ou não, e se o almoço é normal ou vegetariano.

3.2. Valores e períodos de inscrição

As inscrições abrem no dia 10 de outubro de 2018.

Os atletas filiados na ATRP e na ADAC, deverão preencher o campo destinado ao número de sócio. Este número será confirmado com as respetivas associações.

As inscrições encerram, impreterivelmente, a **27 de janeiro de 2019**.

	PT32K	PT17K	Caminhada
10OUT18 a 13JAN19	20 €	18 €	11 €
14JAN19 a 27JAN19	23 €	21 €	11 €

Os atletas filiados na FPA via ADAC têm um desconto de 1,5 € nas duas fases de inscrição para o Trail Longo, Trail Curto e Trail Jovem.

Os atletas/caminheiros sócios da ARSM terão um desconto de 1€.

3.3. Condições devolução do valor de inscrição

A organização não se vê no direito de devolver o dinheiro da inscrição dos atletas já confirmados e que não possam comparecer no dia do evento.

Porém, é possível a troca de inscrição com outro atleta até ao dia 27 de janeiro de 2019.

Depois deste período, a inscrição é pessoal e intransmissível, advertindo-se os atletas que caso corram com uma inscrição efetuada para outro atleta, além de serem desclassificados, não estão cobertos pelo seguro da prova, declinando a organização qualquer responsabilidade pelo que possa acontecer ao mesmo.

3.4. O que inclui a inscrição

O valor da inscrição nas provas de Trail incluem:

- ✓ dorsal,
- ✓ seguro de acidentes pessoais,
- ✓ seguro de responsabilidade civil
- ✓ abastecimentos,
- ✓ brinde alusivo à prova,
- ✓ almoço final completo e sentado: sopa, prato (normal ou vegetariano), bebida e café
- ✓ banho
- ✓ alguns brindes que a organização possa providenciar.

O valor da inscrição na Caminhada inclui:

- ✓ dorsal,
- ✓ seguro de acidentes pessoais,
- ✓ seguro de responsabilidade civil
- ✓ abastecimentos,
- ✓ tshirt alusiva à prova,

- ✓ almoço final completo e sentado: sopa, prato (normal ou vegetariano), bebida e café
- ✓ banho
- ✓ alguns brindes que a organização possa providenciar.

No momento da inscrição, os atletas das provas de Trail têm a opção de uma tshirt da Berg Outdoor, no valor de 6 euros, alusiva ao evento.



3.5. O Secretariado da prova funcionará nas instalações do Centro Cultural de Vila Nova de Poiares nos seguintes horários.

Sábado – 09/02/2019

16:00 – Abertura do secretariado

22:00 – Encerramento do secretariado

Domingo - 10/02/2019

07:30 – Abertura do secretariado

08:45 – Encerramento do secretariado

3.6. Serviços disponibilizados.

Ao longo do percurso, em locais estratégicos, serão distribuídos voluntários da organização, elementos dos Bombeiros Voluntários de Vila Nova de Poiares, bem como de outras corporações, Polícia Municipal e elementos do Agrupamento 711 do Corpo Nacional de Escutas de Vila Nova de Poiares.

Serão disponibilizados vários locais para tomar banho, bem como serviço de massagens gratuito no final da prova, conforme disponibilidade e por ordem de chegada.

Os locais para os banhos serão indicados em tempo útil nos meios de comunicação da prova e através dos email's dos participantes.

4. Categorias e Prémios

No Trail de 32 kms irão ser considerados os seguintes escalões:

Masculinos

MSub23 – 18 a 22 anos
MSeniores – 23 a 39 anos
M40 – 40 a 44 anos
M45 – 45 a 49 anos
M50 – 50 a 54 anos
M55 – 55 a 59 anos
M60 – mais de 60 anos

Femininos

FSub23 – 18 a 22 anos
FSeniores – 23 a 39 anos
F40 – 40 a 44 anos
F45 – 45 a 49 anos
F50 – 50 a 54 anos
F55 – 55 a 59 anos
F60 – mais de 60 anos

No Trail de 17 kms, além dos referidos anteriormente, existirão os seguintes escalões suplementares:

Masculinos

M Júnior – 18 e 19 anos

Femininos

F Júnior – 18 e 19 anos

Além dos escalões existentes no PT32K e PT17K existirá ainda o escalão de juvenis (M/F), que fará os 15 kms finais do PT32K ou do PT17K e que se destina a atletas de 16 e 17 anos.

ATENÇÃO:

Para efeitos de escalões, classificação e pontuação será considerado o ano de nascimento do atleta, ou seja, a idade que o atleta terá em 31 de outubro de 2019.

Serão premiados com a atribuição de um troféu especialmente criado para o evento os três primeiros classificados de cada escalão, bem como os três primeiros classificados da geral masculina e feminina, das provas em competição.

Existirá classificação coletiva sendo premiadas as primeiras três equipas. Para o cálculo da classificação coletiva, serão considerados os primeiros três atletas de cada equipa na classificação geral, independentemente do género ou escalão. Ao lugar na classificação geral corresponde o mesmo número de pontos, vencendo a equipa que

obtenha o menor número de pontos e assim sucessivamente.

Existirá igualmente classificação coletiva feminina sendo premiadas as primeiras três equipas. Para o cálculo da classificação serão consideradas as primeiras três atletas de cada equipa na classificação geral.

Serão, igualmente, premiados os primeiros três estrangeiros a cortar a meta nesta edição 2019 do Poiares Trail 32K.

No Trail Curto 17K os atletas de 17 anos (que completam os 18 anos até 31OUT19) que apresentem a autorização dos encarregados de educação para participar na mesma, serão inseridos na classificação final da prova/escalão (junior).

A Caminhada é uma prova não competitiva não existindo classificações.

4.1. Definição data, local e hora entrega prémios

Os prémios serão entregues no local de chegada da prova a partir das 13.30, para o PT17K, e das 14.30 horas, para o PT32K.

5. Informações

5.1. Como chegar

Vila Nova de Poiares fica a cerca de 25 kms de Coimbra tendo como principais acessos a Estrada Nacional n.º 17 (Estrada da Beira) e o IP3 (via rápida que liga Coimbra a Viseu). Para mais informações consulte a página da organização: www.poiarestrail.wixsite.com/arsm

5.2. Onde ficar

Serão disponibilizadas 40 camas nas instalações dos Bombeiros Voluntários de Vila Nova de Poiares (por ordem de chegada do pedido de reserva) e solo duro a todos aqueles que o solicitem atempadamente, através de formulário presente em www.poiarestrail.wixsite.com/arsm.

Para outras soluções de alojamento e restauração consulte a página da organização.

5.3. Locais a visitar

Consultar página da organização.

Notas e alterações:

O presente regulamento tem como base o regulamento tipo elaborado pela ATRP, podendo ser atualizado, constando em rodapé a data da versão. O regulamento atualizado estará publicado na página da organização e na página da empresa de cronometragem.

