



# REGULAMENTO GERAL DA PROVA

A ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA OMUNDODACORRIDA.COM, vai realizar nos próximos dias 23 e 24 de Fevereiro de 2019 um evento denominado "**Trail de Conímbriga Terras de Sicó**".

## 1 - Condições de participação

- O **Trail de Conímbriga Terras de Sicó** é um evento de Trail Running, que decorre nos Concelhos de Condeixa a Nova, Penela, Ansião, Soure e Pombal e que integra cinco provas: 111 km, 52 km, 25 km, e 15 km a correr ou andar.

### 1.1 - Idade mínima de participação nas diferentes provas

- Para participar nas provas de 111 e 52 km, os participantes deverão ter pelo menos 20 anos à data da prova, na prova de Trail Longo de 25 km, podem participar atletas Juniores (18 e 19 anos), na prova Trail Curto de 15 km podem participar atletas Juvenis (16 e 17 anos).

### 1.2 - Inscrição regularizada

A inscrição no **Trail de Conímbriga Terras de Sicó** implica compreender e aceitar sem reservas as regras e o regulamento da prova.

Nomeadamente, é necessário:

- Efetuar corretamente a inscrição, na plataforma de inscrições em:

<https://www.plataformaomdc.com>

- Na prova de 111 km, os participantes deverão preencher um termo de responsabilidade que será entregue no levantamento do dorsal. Este documento deverá ser descarregado no site oficial do evento.

- Os atletas devem proceder ao pagamento da respectiva taxa de inscrição, através da referência de Multibanco gerada automaticamente pela plataforma de inscrições.

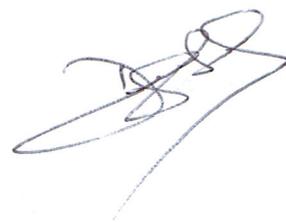
### 1.3 - Ajuda externa / Assistência pessoal

- Aos participantes na prova de 111 km é permitido receber assistência pessoal, apenas por uma pessoa, devidamente certificada para o efeito e somente nos postos de controlo/abastecimento previamente definidos pela organização.

- Os postos de controlo/abastecimento são áreas reservadas em exclusivo aos atletas.

- A certificação do assistente deverá ser solicitada pelo participante aquando do secretariado.

- É estritamente proibida toda a restante ajuda externa.



## 1.4 - Colocação do peitoral

- O peitoral deve estar permanentemente visível durante toda a prova, ou seja, deve ser posicionado sobre a roupa, na zona do peito ou do abdómen.
- Somente os participantes com peitoral visível terão acesso aos postos de controlo/abastecimento.
- Os atletas cujo peitoral, não seja detectado pelos tapetes electrónicos por responsabilidade do atleta, não poderão ser classificados.
- **Casos em que o peitoral pode não ser detectado:**
  - Peitoral protegido com saco de plástico
  - Peitoral tapado com roupa e não visível
  - Peitoral dobrado
  - Peitoral nas costas

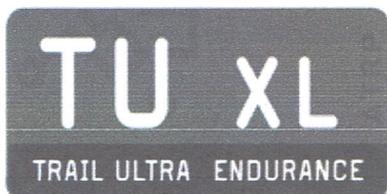
# 2 - Prova

## 2.1 - Balizagem da Prova

- Todas as provas serão marcadas com bandeiras com refletor inserido. Serão usadas placas indicadoras em zonas que possam gerar dúvidas no percurso.
- **Na prova de 111 km é obrigatório o uso de Relógio GPS ou Telemóvel com o percurso instalado e ativo, com bateria suficiente para o tempo de prova ou com power bank.**

## 2.2 - Apresentação das provas / Organização

- A Associação Desportiva O Mundo da Corrida é a entidade organizadora do **Trail de Conímbriga Terras de Sicó**, que decorrerá nos dias 23 e 24 de Fevereiro de 2019.
- A limitação de participantes nas várias provas é a seguinte:
  - 111 km [ Trail Ultra XL ] - 500 Atletas



- Trail Ultra 52 km [ Trail Ultra Médio ] - 500 Atletas



A handwritten signature in blue ink, consisting of several loops and a long horizontal stroke.

- Trail Longo 25 km [ Trail Longo ] - 1500 Atletas



- Trail Curto 15 km [ Trail Curto a correr ou andar ] - 2000 Atletas



- Os percursos do **Trail de Conímbriga Terras de Sicó** atravessam zonas dos seguintes concelhos de: Condeixa a Nova, Penela, Soure, Ansião e Pombal.

- A partida da prova de 111 km será dada às 0 horas do dia 23 de Fevereiro de 2019 no Centro de Condeixa a Nova.

- A partida da prova de 52 km será dada às 9 horas e 30 minutos do dia 23 de Fevereiro de 2019 em Ramalhais de Cima, junto ao maciço do Sicó.

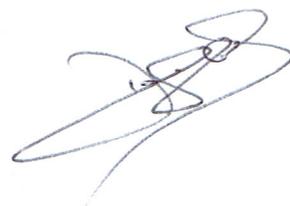
- A partida da prova de 25 km será dada às 9 horas do dia 24 de Fevereiro de 2019 no Centro de Condeixa a Nova.

- A partida da prova de 15 km será dada às 10:00 horas do dia 24 de Fevereiro de 2019 no Centro de Condeixa a Nova.

- A partida da prova de 15 km a andar será dada às 10:15 horas do dia 24 de Fevereiro de 2019 no Centro de Condeixa a Nova.

- Por motivos de força maior, os percursos e horários podem ter de ser alterados.

-  
**2.2 - Programa / Horário**



-  
**Sexta, 15 de Setembro de 2018**

00:00 - Abertura de Inscrições [ <https://www.plataformaomdc.com> ]

**Sábado, 16 de Fevereiro de 2019**

Data limite das inscrições

**Sexta Feira, 22 de Fevereiro de 2019**

15:00 às 20:00 - Provas de 111 e 52 km [ **em local a anunciar** ]

21:30 às 23:00 - Provas de 111 e 52 km [ **em local a anunciar** ]

15:00 às 20:00 - Entrega de Sacos Bases de Vida [ **atletas dos 111 km, em local a anunciar** ]

21:30 às 23:00 - Entrega de Sacos Bases de Vida [ **atletas dos 111 km, em local a anunciar** ]

21:30 às 23:00 - Entrega do tracker aos atletas [ **É necessário levar a Mochila** ]

23:00 - Controlo "0" [ Ultra 111 km ] [ **Junto à meta** ]

23:30 - Briefing [ Meta ]

00:00 - Partida da prova de 111 km

**Sábado, 23 de Fevereiro de 2019**

6:30 às 12:30 -Secretariado para todas as provas [ **em local a anunciar** ]

15:00 às 21:00 -Secretariado para todas as provas [ **em local a anunciar** ]

7:45 - Partidas dos autocarros para Ramalhais de Cima (Pavilhão Gimnodesportivo)

9:30 - Partida da Prova de 52 km em Ramalhais de Cima

19:00 - Cerimónia de entrega de Prémios das Provas de 111 e 52 km

**Domingo, 24 de Fevereiro de 2019**

7:00 às 10:00 -Secretariado para todas as provas [ **em local a anunciar** ]

9:00 - Partida da Prova de 25 km

10:00 - Partida da Prova de 15 km a correr

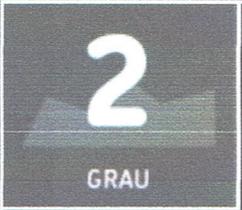
10:15 - Partida da Prova de 15 km a andar

14:00 - Cerimónia de entrega de Prémios das Provas de 25 e 15 km a correr

**Nota:** Por razões de força maior, os horários e locais poderão sofrer alterações.



### 2.3 - Distância (categorização por distância) / altimetria (desníveis positivo e negativo acumulados) / categorização de dificuldade ATRP

Provas	Distância	Desnível positivo	Desnível negativo	Tempo máximo	Categorização	Grau de dificuldade
111 km	111 km	3670	3670	26 horas	TU – XL Trail Ultra Extra Longo	
52 km	52 km	1590	1760	12 horas	TU – M Trail Ultra Médio	
25 km	25 km	1030	1030	Sem limite	TL Trail Longo	
15 km a Correr ou andar	15 km	452	452	Sem limite	TC Trail Curto	

### 2.4 - Tempo limite

- O **Trail de Conímbriga Terras de Sicó** tem duas provas com tempo limite: 111 e 52 km

- 111 km = 26 horas

- 52 km = 12 horas

Informações:

[http://www.ultrasico.com/index.php?option=com\\_content&view=article&layout=edit&id=214](http://www.ultrasico.com/index.php?option=com_content&view=article&layout=edit&id=214)

- As barreiras horárias são calculadas para permitir aos participantes alcançar a linha de meta no tempo limite, contabilizando as possíveis paragens (descanso, abastecimentos, etc.).

- Para serem autorizados a continuar em prova, os participantes devem chegar e sair do posto de controlo antes do seu encerramento, caso contrário, serão impedidos de prosseguir e serão desclassificados.

- Qualquer participante excluído da prova e que deseje continuar, só pode fazê-lo entregando o chip que acompanha o peitoral, prosseguindo à sua própria responsabilidade e em completa autonomia.



- Por razões de força maior (meteorológicas e/ou de segurança), a organização reserva-se o direito de alterar as barreiras horárias.

## 2.5 - Metodologia do controlo de tempos

- Será utilizado um sistema electrónico de controlo de tempos [ MyLaps ]. Nos postos de controlo existirá tapetes de cronometragem que registam a passagem dos atletas.
- O peitoral dos participantes integra um chip, o qual, possibilita o registo da passagem do atleta.
- Além do controlo electrónico poderá haver em algumas zonas de controlo registo manual de passagem.

## 2.6 - Postos de controlo

- Os postos de controlo são zonas obrigatórias de passagem e estão localizadas em locais mencionados pela organização. Em cada um destes controlos estará um responsável da organização.
- Não passar nas zonas de controlo, leva à desclassificação do participante.
- Os abandonos devem ser feitos única e exclusivamente nos postos de controlo. Na eventualidade de um acidente ou lesão em que o participante esteja imobilizado e não consegue alcançar um posto de controlo, deve activar a operação de salvamento, entrando em contacto com a organização.
- O número de contacto da organização, para efeitos de emergência, estará impresso no peitoral do participante e deverá ser igualmente gravado antecipadamente no telemóvel do participante. Estes números serão dados aos atletas no Briefing.
- A organização reserva-se o direito de alterar a qualquer momento o percurso e a posição dos postos de controlo / abastecimento, sem aviso prévio. Em caso de condições climatéricas adversas a partida pode ser atrasada no máximo três horas, período após o qual, a prova é cancelada. Não haverá direito a reembolso.
- Durante a prova, em caso de mau tempo, e por razões de segurança, a organização reserva-se o direito de modificar as barreiras horárias e, ou, de suspender, reduzir, neutralizar ou parar a prova. Não haverá direito a reembolso.

## 2.7 - Locais e tipo de abastecimento

- A organização disponibiliza a todos os atletas abastecimentos líquidos e sólidos de forma a satisfazer todas as necessidades consoante a distância que vai percorrer.
- Haverá em todos os abastecimentos, alimentos líquidos e sólidos.
- Nas bases de vida da da prova de 111 km, haverá comida quente.
- A base de vida dos 111 km realiza-se nos seguintes locais: **Alvorge e Tapeus**

### Informações:

[http://www.ultrasico.com/index.php?option=com\\_content&view=article&layout=edit&id=214](http://www.ultrasico.com/index.php?option=com_content&view=article&layout=edit&id=214)

- Sendo proibido qualquer tipo de assistência alimentar aos atletas, a organização não se responsabiliza por produtos que sejam dados aos atletas por terceiros, e que possam causar danos.

## 2.8 - Material obrigatório/ verificações de material

- No **Controlo "0"** os participantes terão de apresentar o material obrigatório que irão utilizar na prova.
- Durante a competição, todos os participantes têm de se fazer acompanhar da totalidade do material obrigatório.
- Em qualquer momento durante a prova, elementos da organização podem verificar o mesmo.

Material obrigatório	111 km	52 km	25 km
Peitoral – a ser colocado no peito ou abdómen do atleta e visível durante a totalidade do percurso	X	X	X
Mochila ou equipamento similar	X	X	
Depósito de água ou equivalente de 1 litro de capacidade, mínimo	X	X	
Manta térmica	X	X	
Banda elástica ou ligadura	X		
Casaco impermeável	X		
Telemóvel (carregado)	X	X	X
Alimentação de reserva	X		
Apito	X		
Copo (a organização não cederá copos nos abastecimentos)	X	X	X
2 Frontais ( com pilhas de substituição )	X		
Luz traseira vermelha (pisca-pisca) – a ser colocada na parte posterior do atleta, acesa durante o período noturno.	X		

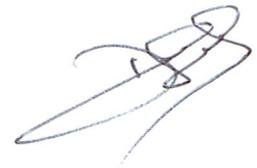
Material Recomendado
Bastões
Calças impermeáveis
Luvas
Boné
Muda de roupa
Protector solar

- Por questões de segurança, poderá haver material recomendado, que pode passar a obrigatório.

## 2.9 - Penalizações

- Os responsáveis presentes nas zonas de controlo poderão a qualquer momento da prova aplicar as seguintes regras:

<b>INFRAÇÃO</b>	<b>SANÇÃO A APLICAR</b>
Não prestar assistência a um participante que esteja a necessitar de ajuda	Penalização de 1 hora
Abandonar a prova sem avisar a organização	Erradicação de futuras edições
Partilhar o peitoral com outra pessoa, durante parte ou na totalidade do percurso	Desclassificação
Utilizar caminhos que não os sinalizados para a prova, atalhando intencionalmente o percurso	Desclassificação
Utilizar transporte não autorizado (boleia)	Desclassificação
Retirar sinalização do percurso	Desclassificação
Desobedecer às medidas de segurança indicadas pela organização e entidades associadas	Penalização de 1 hora
Ausência do material obrigatório e/ou recusa da sua apresentação, se solicitado pela organização	Desclassificação
Exceder o tempo limite de controlo nos postos de controlo com barreira horária	Desclassificação
Falhar um ou mais postos de controlo	Desclassificação
Perda do Chip	Desclassificação
Atirar lixo para o chão e/ou danificar o meio envolvente	Desclassificação e Erradicação de futuras edições
Receber ajuda externa fora das áreas definidas pela organização	Penalização de 1 hora
Fazer-se acompanhar por pessoas não acreditadas pela organização, exceto nas áreas definidas pela organização	Penalização de 1 hora
Lanterna/Frontal e/ou luz traseira apagados durante a noite	Penalização de 1 hora
Peitoral não visível ou afixado em local não visível	Penalização de 15 minutos



## 2.10 - Seguro desportivo

A entidade seguradora é a VICTORIA SEGUROS. Apólice Nº 10959018

Em caso de acidente, que resulte tratamento hospitalar, o sinistrado deverá pedir um relatório médico para apresentar à companhia seguradora. Os custos serão suportados pelo sinistrado e reembolsados posteriormente pela companhia de seguros. A organização declina qualquer tipo de pagamento.

O atleta sinistrado deverá no dia seguinte efetuar a participação à seguradora à qual deve juntar os documentos existentes no site da Victória Seguros

<http://www.victoria-seguros.pt/index/CMS4ED9874981A177ED80257332003F78CA?OpenDocument>

Em todas as participações efetuadas à seguradora, os atletas sinistrados deverão apresentar o nome da entidade organizadora do evento, o número da apólice, data e hora da ocorrência.

O sinistrado deve de imediato dar conhecimento à entidade organizadora através do mail: [associação.omundodacorrída@gmail.com](mailto:associação.omundodacorrída@gmail.com).

### IMPORTANTE

- A organização (seguradora), não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro.

#### - Coberturas e Franquia do Seguro de Acidente Pessoais:

Morte por Acidente: 29.956,00 €;

Invalidez Permanente por Acidente: 29.956,00 € (Franquia: 10%)

Despesas de Tratamento por Acidente: 4.590,00 € (Franquia: 50,00 €/pessoa/sinistro)

Despesas de Funeral – 2.290,00 €

## 3 - Inscrições

### 3.1 - Processo inscrição

- Somente as inscrições feitas na plataforma de inscrições serão aceites.  
<https://www.plataformaomdc.com>

- Cada participante deve preencher o formulário de inscrição e pagar o valor da mesma no prazo estipulado

- O participante após a inscrição, recebe por mail, uma referência Multibanco para proceder ao pagamento no prazo de 72 horas. Está disponível o pagamento por PayPal

- Não é necessário o envio do comprovativo de pagamento.

- Após confirmação do pagamento, o nome do atleta vigorará na lista de inscritos.

- Qualquer esclarecimento adicional deverá ser solicitado por e-mail para: [associacao.omundodacorrída@gmail.com](mailto:associacao.omundodacorrída@gmail.com)



### 3.2 - Valores e períodos de inscrição

- O período de inscrições decorrerá entre 15 de Setembro de 2018 e 16 de Fevereiro de 2019

- As taxas de inscrição são as seguintes:

Prazos	111 km	52 km	25 km	15 km a correr	15 km a andar
Até 30 de Setembro	40	25	15	10	10
1 de Outubro a 31 de Dezembro	50	30	20	13	12
1 de Janeiro a 16 de Fevereiro	60	35	25	15	14

### 3.3- Condições especiais para equipas federadas do Concelho de Condeixa a Nova

Tendo como objectivo o incentivo à participação e à prática desportiva, as equipas federadas e os seus atletas, desde que federados, terão um desconto na inscrição de 50%, desde que sejam respeitadas as seguintes normas:

- Todas as equipas e os seus atletas terão de ser federados na ADAC na época de 2018/2019
- Todas as inscrições terão de ser efectuadas na plataforma de inscrições colocando o número ADAC.
- O desconto a aplicar aos elementos federados das equipas federadas do concelho só poderá ser efectuado até dia 10 de Fevereiro de 2019.



### **3.4 - Condições de alteração de prova, cedência de inscrição e devolução do valor de inscrição**

- Após o dia 10 de Fevereiro de 2019, não são permitidas alterações. [ trocas, cedências e alterações ]
- Só é permitida a alteração de inscrição de prova, sempre que houver disponibilidade de lugares. Esta alteração só poderá ser feita até ao dia 10 de Fevereiro de 2019.
- Caso a alteração seja para uma prova com valor de taxa de inscrição superior, haverá lugar ao pagamento do diferencial, nos valores em vigor à data da alteração. Se for para uma prova com valor de taxa de inscrição inferior, não haverá lugar à devolução do diferencial.
- O reembolso ou a cedência de inscrição a outra pessoa só é permitido nas provas de 111 e 52 km e pode ser solicitado quando um participante tiver comprovadamente um impedimento para fazer a prova, desde que o mesmo esteja associado a um acidente ou a uma doença diagnosticada após o registo na prova.
  - O cancelamento ou a cedência de inscrição deve ser solicitado por e-mail, utilizando para o efeito o mesmo endereço utilizado na inscrição do participante, para:
  - [associacao.omundodacorrída@gmail.com](mailto:associacao.omundodacorrída@gmail.com).

Nesta última situação, o atleta deverá enviar para a organização um **atestado médico**, que comprove o impedimento por doença.

- Não serão aceites cancelamentos por telefone.
- Os montantes reembolsados aos participantes que reúnam as condições acima mencionadas, irão variar de acordo com a data em que seja solicitado o reembolso.
- O reembolso das taxas pagas nas provas de **111 e 52 km**, será feito nas seguintes condições:

<b>até 31 de Outubro de 2018</b>	75% da taxa será devolvida
<b>De 1 de Novembro a 31 de Dezembro de 2018</b>	50% da taxa será devolvida
<b>de 1 a 26 de Janeiro de 2019</b>	25% da taxa será devolvida
<b>a partir de 26 de Janeiro de 2019</b>	não haverá direito a reembolso

### 3.5 - Material incluído com a inscrição

- Peitoral personalizado c/ chip integrado.
- 2 sacos para muda de roupa a serem utilizados nas bases de vida na prova de 111 km.
- Lembranças oficiais do evento
- Prémio de finalista
- Foto Diploma (digital, a ser descarregado posteriormente no site: <http://www.espiralphoto.com>)
- Massagem em duas bases de vida e na chegada.
- Abastecimentos sólidos e líquidos nas zonas de abastecimentos / bases de vida e chegada.
- Duche à chegada.

### 3.6 - Secretariado

**3.6.1** – O Secretariado da prova funcionará para todas as provas, nos seguintes horários.

Sexta Feira 22 de Fevereiro de 2019 [ Apenas provas de 111 e 52 km ]	15:00h às 20:00h 21:00 às 23:30h
Sábado 23 de Fevereiro de 2019	6:30h às 12:30h 15h às 21:00h
Domingo 24 de Fevereiro de 2019	7h às 10:00h

- Para o levantamento do peitoral os participantes devem apresentar os seguintes documentos:
- Cartão de cidadão
- Termo de responsabilidade (111 km).

Nota importante: **APENAS SE ENTREGA O DORSAL AO PRÓPRIO ATLETA.**

## 4 - Prémios

### 4.1 - Descrição dos Prémios

- O apuramento da classificação por equipas será efetuado com base nas três melhores classificações dos respetivos atletas, independentemente do género.

- É obrigatória a presença dos premiados na cerimónia de entrega de prémios.

<b>111 km</b>	<b>Masculinos</b>	<b>Femininos</b>
<b>Geral</b>	Troféus aos 3 primeiros	Troféus às 3 primeiras
<b>Todos os escalões</b>	Troféus aos 3 primeiros	Troféus às 3 primeiras
<b>Coletiva</b>	Troféu à primeira equipa	
<b>52 km</b>	<b>Masculinos</b>	<b>Femininos</b>
<b>Geral</b>	Troféus aos 3 primeiros	Troféus às 3 primeiras
<b>Todos os escalões</b>	Troféus aos 3 primeiros	Troféus às 3 primeiras
<b>Coletiva</b>	Troféu à primeira equipa	
<b>25 km</b>	<b>Masculinos</b>	<b>Femininos</b>
<b>Geral</b>	Troféus aos 3 primeiros	Troféus às 3 primeiras
<b>Todos os escalões</b>	Troféu aos 3 primeiros	Troféu às 3 primeiras
<b>Coletiva</b>	Troféu à primeira equipa	
<b>15 km</b>	<b>Masculinos</b>	<b>Femininos</b>
<b>Geral</b>	Troféus aos 3 primeiros	Troféus às 3 primeiras
<b>Todos os escalões</b>	Troféu aos 3 primeiros	Troféu às 3 primeiras
<b>Coletiva</b>	Troféu à primeira equipa	



## 4.2 - Categorias

- As categorias etárias serão definidas automaticamente em função dos dados disponibilizados pelos participantes no ato da inscrição, e tendo como referência a idade que o atleta terá a 31 de Outubro de 2019. [ Conforme regulamento ATRP]

- Juvenis M/F – entre 16 e 17 anos [ Prova de 15 km ]
- Juniores M/F – entre 18 e 19 anos [ Prova de 25 km ]
- Sub-23 M/F – entre 20 e 22 anos
- Seniores M/F – entre 23 e 39 anos
- Veteranos M40/F40 – entre 40 e 44 anos
- Veteranos. M45/F45 – entre 45 e 49 anos
- Veteranos. M50/F50 – entre 50 e 54 anos
- Veteranos. M55/F55 – entre 55 e 59 anos
- Veteranos. M60/F60 – a partir dos 60 anos

## 5 - Limites horários

[http://www.ultrasico.com/index.php?option=com\\_content&view=article&layout=edit&id=214](http://www.ultrasico.com/index.php?option=com_content&view=article&layout=edit&id=214)

## 6 - Pontuação ITRA

[http://www.ultrasico.com/index.php?option=com\\_content&view=article&layout=edit&id=211](http://www.ultrasico.com/index.php?option=com_content&view=article&layout=edit&id=211)

NOTA:

A pontuação ITRA, conta para as seguintes provas:

Mont Blanc

Lavaredo

X-Alpine

## 7 - Piso Duro

- Haverá dormida em Piso duro no Pavilhão Desportivo de Condeixa na noite de 22 para 23 de Fevereiro e de 23 para 24 de Fevereiro.

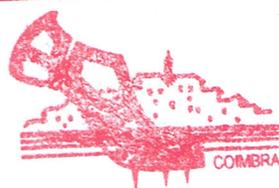
## 8 - Director de Prova

- A direção da prova é entregue a um elemento certificado pela FPA, Eduardo Ferreira da Silva Santos

## 9 - Aceitação do Regulamento

- A organização tem legitimidade para, por razões de segurança dos atletas, adiar ou cancelar a prova e modificar o presente regulamento.
- Todos os participantes, pelo facto de efectuarem a sua inscrição na X edição **Trail de Conímbriga Terras de Sicó**, aceitam o presente Regulamento.

Associação Distrital de Atletismo de Coimbra



PROVAS DESPORTIVAS

NA VIA PÚBLICA

VISTO

27 / 11 / 2018

A handwritten signature in blue ink, consisting of several loops and flourishes, is written over the stamp.