

## 1º - DESCRIÇÃO

Com o apoio da Câmara Municipal de Santiago do Cacém e da Câmara Municipal de Sines, vai-se realizar no próximo dia 13 de Outubro de 2019, pelas 08:30 horas, um evento denominado "TRAIL COSTA VICENTINA".

O Trail será percorrido pelo belo e único trilho/caminho pedestre da Costa Vicentina entre Santiago do Cacém e Porto Covo, num percurso com a distância de 57 Km. Haverá uma distância intermédia de 25 Km entre o Cercal e Porto Covo. Haverá uma distância mais curta num percurso de 15 Km entre a Sonega e Porto Covo, também pelo mesmo caminho.

No mesmo dia uma Caminhada, num percurso circular com partida e chegada no Cercal do Alentejo, percorrida na Rota Vicentina com uma distância de 11km. O valor da inscrição da Caminhada reverte na totalidade para os Bombeiros Voluntários do Cercal do Alentejo.

## 2º - HORÁRIOS E PERCURSOS

- TRAIL LONGO – 57 Km



O Trail tem a distância de 57 km, e tem início às 08:30 horas. Terá partida no Castelo de Santiago do Cacém, junto à Igreja Matriz e chegada na Praça Marquês de Pombal em Porto Covo.

Haverá tempo limite de 9 horas para terminar.

- **TRAIL MÉDIO - 25 Km**



O Trail tem a distância de 25 km, e tem início às 10:00 horas. Terá partida no Cercal do Alentejo e chegada na Praça Marquês de Pombal em Porto Covo. Não haverá tempo limite para terminar.

- **TRAIL CURTO - 15 Km**

O Trail tem a distância de 15 km, e tem início às 10:30 horas. Terá partida na Sonega e chegada na Praça Marquês de Pombal em Porto Covo.

Poderá ser feito a correr ou a caminhar e não haverá tempo limite para terminar.

- **CAMINHADA VICENTINA - CERCAL DO ALENTEJO**

A caminhada tem a distância de 11km, e tem início às 10h10. Terá partida e chegada no Cercal do Alentejo.

Será feito a caminhar e não haverá tempo limite para terminar.

### **3º - ALTIMETRIA**

- **Trail Longo**

Desnível positivo: 1116 m

Desnível negativo: 1334 m

Desnível acumulado: 2450 m

Elevação mínima: 0 m

Elevação máxima: 277 m

- **Trail Médio**

Desnível positivo: 452 m

Desnível negativo: 579 m

Desnível acumulado: 1031 m

Elevação mínima: 0 m

Elevação máxima: 228 m

- **Trail Curto**

Desnível positivo: 184 m

Desnível negativo: 336 m

Desnível acumulado: 520 m

Elevação mínima: 0 m

Elevação máxima: 198 m

## 4º - NORMA

Só poderão participar indivíduos com mais de 18 anos, desde que gozem de boa saúde e se encontrem com uma preparação física e psíquica apta a esforços longos, não se responsabilizando a Organização por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela sua participação, aconselhando os participantes a atestarem a sua condição física pelas vias médicas adequadas.

## 5º - ESCALÕES

As competições destinam-se a todos os atletas, federados ou não, em representação individual ou coletiva (Escolas, Associações desportivas, etc.), depois de devidamente inscritos, no âmbito da corrida para todos, tendo os seguintes escalões:

### **MASCULINOS:**

- Sub 23 - 18/22 anos
- Seniores - 23/39 anos
- M 40 (40 a 44 anos)
- M 45 (45 a 49 anos)
- M 50 (50 a 54 anos)
- M 55 (55 a 59 anos)
- M 60 (mais de 60 anos)

### **FEMININOS:**

- Sub 23 - 18/22 anos
- Seniores - 23/39 anos
- F 40 (40 a 44 anos)
- F 45 (45 a 49 anos)
- F 50 (50 a 54 anos)
- F 55 (55 a 59 anos)
- F 60 (mais de 60 anos)

**NOTAS:** Para efeitos de classificação e pontuação dos atletas nos escalões será considerado o ano de nascimento do atleta, ou seja considera-se a idade que o atleta terá a 31 de Dezembro da corrente época competitiva.

## 6º - SEGURO

Os participantes devem reunir condições de saúde necessárias à prática desportiva. Após a inscrição assumem que se sentem física e psicologicamente preparados para o esforço físico inerente à prova em que irão participar. Todos os participantes, sem exceção, devem reunir as condições de saúde necessárias à prática desportiva, isentando de quaisquer responsabilidades a organização da prova, seus parceiros, apoiantes e órgãos públicos envolvidos. A organização da prova assegura aos inscritos um seguro de acidentes pessoais, conforme previsto no D.L. 10/2009 (Seguro Desportivo) com um capital de morte ou invalidez de 27.087€, despesas de tratamento até 4.335€ e despesas de funeral até 2.167€. A organização não se responsabiliza por situações que não estejam abrangidas por este seguro.

## 7º - INSCRIÇÕES

As inscrições só serão aceites se forem efetuadas online, num formulário existente para o efeito no site oficial da prova.

Para informações:

### **Pagamento**

Após a inscrição na Bilheteira Online, receberá uma referência multibanco para poder efetuar o pagamento em qualquer terminal de multibanco existente no País. O prazo para pagamento será de 24 horas, após esse período a referência multibanco perde a validade.

### **Outras Condições**

- As inscrições do trail são limitadas e terminam no dia 7 de Outubro de 2019. Não haverá inscrições no dia da prova;
- As inscrições da caminhada terminam no dia 7 de Outubro de 2019. Haverá inscrições no dia da prova;
- As inscrições sem meio de pagamento ou efetuadas depois das datas referidas não serão aceites.
- As inscrições só serão válidas e consideradas após a confirmação da entidade reguladora do Multibanco.
- Os atletas são responsáveis por verificar se todos os seus dados se encontram corretos nas listas de inscritos, entretanto publicadas. Só serão aceites retificações até dia 7 de Outubro de 2019.

**Notas importantes:**

- Não serão devolvidas taxas de inscrição.
- Os clubes são responsáveis por verificar através das listagens de inscritos se todos os seus atletas estão inscritos com o nome oficial do clube.
- O nome do clube tem de ser coincidente para todos os atletas para poderem ser considerados da mesma equipa.

**8º - SECRETARIADO**

Levantamento dos dorsais e o kit do atleta será na Pavilhão de Multiusos de Porto Covo.

Horário:

Sábado dia 12 de Outubro das 15h00 às 20h00

Domingo dia 13 de Outubro das 06:30 às 09h00

Na Caminhada o secretariado será junto à partida, a partir das 8h30.

**9º - SEGURANÇA**

- Os atletas ficam obrigados a manterem-se atrás da linha de partida, na zona do aquecimento.
- Só é permitido o abastecimento de água ou outros produtos aos atletas nos locais indicados pela Organização, nas chamadas zonas de abastecimento.
- No dorsal do atleta, serão indicados dois números de telefone a serem usados em caso necessário.
- Não será permitido o estacionamento de viaturas na zona de partida e chegada devidamente balizadas.
- As viaturas dos atletas serão estacionadas nas zonas permitidas pelas forças de segurança.
- À organização reserva-se o direito de poder anular a prova a qualquer momento, caso as condições atmosféricas ponham em risco a integridade física dos atletas.

**10º - SANÇÕES**

O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização colocados na zona de partida e ao longo do percurso.

- Durante o percurso poderão ser distribuídos a todos os concorrentes, um ou mais símbolos de controlo, e todos os concorrentes que à chegada não apresentem estes símbolos, serão automaticamente desclassificados.
- Será desclassificado todo o concorrente que não cumpra o presente regulamento, não complete o percurso segundo o indicado, deteriore ou suje o meio ambiente, não leve o dorsal bem visível e não respeite as indicações da organização.
- Todo o atleta que utilize meios ilícitos para obter vantagem em relação a outros, será automaticamente desclassificado.

## **11º - CLASSIFICAÇÕES**

As classificações serão realizadas através de sistema eletrónico, sendo distribuído um peitoral com chip a cada atleta e assim deve permanecer até ao final da prova. Atletas cujo peitoral não esteja colocado conforme as regras e por esse motivo o chip não seja detetado, não serão classificados.

Casos em que o peitoral pode não ser detetado:

- Peitoral dobrado
- Peitoral guardado dentro do camelback ou outro objeto
- O atleta não passa pelo menos a um metro dos tapetes.

As classificações do Trail Longo, Trail Médio e Trail Curto serão feitas individualmente em cada escalão e na geral.

Não haverá classificações na caminhada.

## **12º - PRÉMIOS**

### **Trail Longo**

- Troféus aos 3 primeiros da geral Masculina e Feminina.
- Troféu à primeira equipa (de 3 atletas, independentemente do género).

### **Trail Médio**

- Troféus aos 3 primeiros da geral Masculina e Feminina.
- Troféu à primeira equipa (de 3 atletas, independentemente do género).

### **Trail Curto**

- Troféus aos 3 primeiros da geral Masculina e Feminina.
- Troféu à primeira equipa (de 3 atletas, independentemente do género).

### **Caminhada**

- Não haverá prémios.

### **Outros prémios**

No trail haverá oferta de uma t-shirt técnica, uma medalha relativa à prova, e outros que a organização venha a angariar para todos os participantes na corrida. Na caminhada haverá oferta de t-shirt.

## **13º - ABASTECIMENTOS**

A organização responsabiliza-se pela boa hidratação de todos os atletas participantes, será distribuída água em todos os abastecimentos, fruta, salgados, doces e bebidas isotónicas em todos os abastecimentos e na chegada.

A informação das zonas de abastecimento do Trail Longo, Trail Médio e Trail Curto, serão dadas atempadamente no site oficial da prova. O Trail Curto terá um abastecimento a meio do percurso e outro no final.

Por motivos ambientais a prova decorrerá em Semi-Auto-suficiência com enchimento de recipientes, não serão distribuídas garrafas de água aos atletas, os atletas deverão nas zonas de abastecimento encher o seu reservatório, ou em alternativa beber no local.

### **Trail Longo** (6 abastecimentos e chegada)

1. entre as localidades de Aldeia dos Chãos e o Paiol;
2. Vale Seco
3. Vale das Éguas
4. Barragem de Campilhas
5. Cercal do Alentejo
6. Cabeça da Cabra

### **Trail Médio** (2 abastecimentos e chegada)

1. Cercal do Alentejo
2. Cabeça da Cabra

### **Trail Curto** (1 abastecimento e chegada)

1. Cabeça da Cabra

## **14º - ZONAS DE CONTROLO DE PASSAGEM**

Haverá controlos de passagem por via eletrónica e manual.

## **15º - INTERRUPÇÃO DA CORRIDA**

Se for necessário interromper ou suspender a prova em algum local da corrida por motivos inesperados, a classificação será feita a partir do último controlo realizado.

## **16º - MATERIAL RECOMENDADO**

Cada participante deverá ser portador do seguinte material recomendado:

- Recipiente de líquido
- Manta térmica de sobrevivência
- Apito
- Frontal
- Corta vento ou impermeável
- Telemóvel carregado
- GPS

## **17º - MATERIAL SUPLEMENTAR EM CASO DE CONDIÇÕES ATMOSFÉRICAS MUITO DESFAVORÁVEIS.**

- Gorro
- Luvas
- Camisola de manga comprida
- Reserva alimentar de 500 g
- Calças impermeáveis

## **18º - DUCHE**

Haverá duche nas chegadas do trail, no Pavilhão de Multiusos de Porto Covo.

Horário: 11h00 às 18h00

## **19º - MASSAGEM**

As massagens estarão disponíveis na zona da chegada em Porto Covo para os atletas do trail longo e trail médio.

## **20º - PREÇOS**

### **Trail Longo**

Até 31 de Março: **15€**

1 de Abril a 30 de Junho: **17,5€**

1 de Julho a 30 de Setembro: **22,5€**

1 de Outubro a 7 de Outubro: **27,5€**

### **Trail Médio**

Até 31 de Março: **10€**

1 de Abril a 30 de Junho: **12,5€**

1 de Julho a 30 de Setembro: **16,5€**

1 de Outubro a 7 de Outubro: **22,5€**

### **Trail Curto**

Até 31 de Março: **8,5€**

1 de Abril a 30 de Junho: **11€**

1 de Julho a 30 de Setembro: **13,5€**

1 de Outubro a 7 de Outubro: **17,5€**

### **Caminhada**

Até 31 de Setembro: 6€. De 1 a 7 de outubro: 7,5€ (o valor reverte na totalidade para os Bombeiros Voluntários do Cercal do Alentejo).

## **21º - TRANSPORTES**

Haverá transporte de atletas da chegada para a(s) partida(s), antes da hora de partida de cada distância.

No Trail Longo a partida será às 7h00 em Porto Covo.

No Trail Médio a partida será às 8h30 em Porto Covo.

No Trail Curto a partida será às 9h00 em Porto Covo.

O custo do transporte será de 2€ por inscrição, de Porto Covo para as respetivas partidas.

Deverá assinalar no formulário de inscrição a necessidade de transporte.

O local de embarque dos transportes será no parque de estacionamento junto ao Pavilhão Multiusos de Porto Covo.

Na Caminhada não há transporte (partida e chegada no mesmo local).

## **22º - ALMOÇO CONVÍVIO**

Haverá almoço convívio no final da prova em Porto Covo, exclusivo aos participantes.

Será entregue uma senha de almoço na chegada em Porto Covo.

A disponibilidade do almoço será limitada.

Os atletas da Caminhada não terão direito a almoço.

### **23º - RECLAMAÇÕES**

Poderão ser efetuadas por escrito à organização até duas horas após o termino da corrida.

### **24º - 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 efetuarem a sua inscrição no Trail Costa Vicentina, aceitam o presente Regulamento.