

[Início](#)[Inscrição](#)

Inscreva-se na Plataforma OMDC

[A prova](#)

Saiba tudo sobre as provas!

[Anos anteriores](#)[Condeixa a Nova](#)[Imagem](#)[Fale Connosco](#)

Google Adsense

Regulamento [v.2.7]

Hits: 30011



REGULAMENTO GERAL DA PROVA

A ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA OMUNDODACORRIDA.COM, vai realizar nos próximos dias 29 de Fevereiro e 1 de Março de 2020 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, 57 km, 25 km, e 15 km a correr e 15 km a andar.

1.1 - Idade mínima de participação nas diferentes provas

- Para participar nas provas de 111 e 57 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 fitas e 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 da 11ª edição do **Trail de Conímbriga Terras de Sicó**, que decorrerá nos dias 29 de Fevereiro e 1 de Março de 2020.

- A limitação de participantes nas várias provas é a seguinte:

- 111 km [Trail Ultra XL] - 500 Atletas



- Trail Ultra 57 km [Trail Ultra Médio] - 500 Atletas



- 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 29 de Fevereiro de 2020 no Centro de Condeixa a Nova.

- A partida da prova de 57 km será dada às 9 horas e 30 minutos do dia 29 de Fevereiro de 2020 em Santiago da Guarda.

- A partida da prova de 25 km será dada às 9 horas do dia 1 de Março de 2020 no Centro de Condeixa a Nova.



- A partida da prova de 15 km será dada às 10:00 horas do dia 1 de Março de 2020 no Centro de Condeixa a Nova.

- A partida da prova de 15 km a andar será dada às 10:15 horas do dia 1 de Março de 2020 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, 1 de Setembro de 2019

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

Sábado, 21 de Fevereiro de 2020

Data limite das inscrições

Sexta Feira, 28 de Fevereiro de 2020

15:00 às 20:00 - Provas de 111 e 57 km [Tenda em frente ao Tribunal de Condeixa a Nova]

21:30 às 23:00 - Provas de 111 e 57 km [**Tenda em frente ao Tribunal de Condeixa a Nova**]

15:00 às 20:00 - Entrega de Sacos Bases de Vida [**Tenda em frente ao Tribunal de Condeixa a Nova**]

21:30 às 23:00 - Entrega de Sacos Bases de Vida [**Tenda em frente ao Tribunal de Condeixa a Nova**]



21:30 às 23:00 - Entrega do tracker aos atletas [**Tenda em frente ao Tribunal de Condeixa a Nova**]

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

23:30 - Briefing [Meta]

00:00 - Partida da prova de 111 km

Sábado, 29 de Fevereiro de 2020

6:30 às 12:30 -Secretariado para todas as provas [**Tenda em frente ao Tribunal de Condeixa a Nova**]

15:00 às 21:00 -Secretariado para todas as provas [**Tenda em frente ao Tribunal de Condeixa a Nova**]

7:30 - Partidas dos autocarros para Santiago da Guarda (Pavilhão Gimnodesportivo)

9:30 - Partida da Prova de 57 km em Santiago da Guarda

19:00 - Cerimónia de entrega de Prémios das Provas de 111 e 57 km

Domingo, 1 de Março de 2020

7:00 às 10:00 -Secretariado para todas as provas [**Tenda em frente ao Tribunal de Condeixa a Nova**]

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	2 GRAU
57 km	57 km	1590	1760	13 horas	TU – M Trail Ultra Médio	2 GRAU
25 km	25 km	1010	1010	Sem limite	TL Trail Longo	2 GRAU
15 km a Correr ou andar	15 km	582	583	Sem limite	TC Trail Curto	2 GRAU

2.4 - Tempo limite



- O **Trail de Conímbriga Terras de Sicó** tem duas provas com tempo limite: 111 e 57 km

- 111 km = 26 horas

- 57 km = 13 horas

Informações:

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

- 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	57 km	25 km	15 km
Peitoral – a ser colocado no peito ou abdómen do atleta e visível durante a totalidade do percurso	X	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	X
Alimentação de reserva	X			
Apito	X			
Copo (a organização não cederá copos nos abastecimentos)	X	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:

INFRAÇÃO	SANÇÃO A APLICAR
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 N° 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.

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

3.2 -Valores e períodos de inscrição

- O período de inscrições decorrerá entre 1 de Setembro de 2019 e 21 de Fevereiro de 2020
- As taxas de inscrição são as seguintes:

<i>Prazos</i>	<i>111 km</i>	<i>56 km</i>	<i>25 km</i>	<i>15 km a correr</i>	<i>15 km a andar</i>
<i>Até 30 de Setembro</i>	45	30	20	12	11



<i>1 de Outubro a 31 de Dezembro</i>	55	35	25	15	14
<i>1 de Janeiro a 21 de Fevereiro</i>	65	40	30	17	16
<u>INSCRIÇÕES DE ÚLTIMA HORA</u> <i>22 de Fevereiro a 27 de Fevereiro</i>	80	55	45	25	20
NOTA IMPORTANTE: <i>Todas as taxas de inscrição em todos os períodos incluem o donativo de 1€ para os bombeiros em serviço durante a prova</i>					

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 2019/2020
- 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 16 de Fevereiro de 2020.

3.3.1 - Desconto a associados na ADAC na prova de 57 km



- a) Nesta prova haverá um desconto de 1,5 € a todos os associados na ADAC
- b) Os descontos aos sócios da ADAC não são acumuláveis com os descontos às equipas do Concelho de Condeixa a Nova

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

- Após o dia 16 de Fevereiro de 2020, 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 16 de Fevereiro de 2020.
- 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 57 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.

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 57 km**, será feito nas seguintes condições:



até 31 de Outubro de 2019	75% da taxa será devolvida
De 1 de Novembro a 31 de Dezembro de 2019	50% da taxa será devolvida
de 1 a 31 de Janeiro de 2020	25% da taxa será devolvida
a partir de 1 de Fevereiro de 2020	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 28 de Fevereiro de 2020 [Apenas provas de 111 e 57 km]	15:00h às 20:00h 21:00 às 23:30h
Sábado 29 de Fevereiro de 2020	6:30h às 12:30h 15h às 21:00h
Domingo 1 de Março de 2020	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.

111 km	Masculinos	Femininos
Geral	Troféus aos 3 primeiros	Troféus às 3 primeiras
Todos os escalões	Troféus aos 3 primeiros	Troféus às 3 primeiras
Coletiva	Troféu à primeira equipa	
57 km	Masculinos	Femininos
Geral	Troféus aos 3 primeiros	Troféus às 3 primeiras
Todos os escalões	Troféus aos 3 primeiros	Troféus às 3 primeiras
Coletiva	Troféu à primeira equipa	
25 km	Masculinos	Femininos



Geral	Troféus aos 3 primeiros	Troféus às 3 primeiras
Todos os escalões	Troféu aos 3 primeiros	Troféu às 3 primeiras
Coletiva	Troféu à primeira equipa	
15 km	Masculinos	Femininos
Geral	Troféus aos 3 primeiros	Troféus às 3 primeiras
Todos os escalões	Troféu aos 3 primeiros	Troféu às 3 primeiras
Coletiva	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 2020. [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

6 - Pontuação ITRA

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 28 para 29 de Fevereiro e de 29 para 1 de Março.

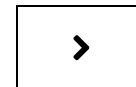
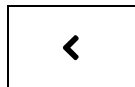
8 - Director de Prova

- A direcção 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 **XI edição Trail de Conímbriga Terras de Sicó**, aceitam o presente Regulamento.



You are here: [Home](#) / [A prova](#) / [Regulamento \[v.2.7\]](#)

treine



A XI EDIÇÃO ESTÁ AI!

177

Dias

14

Horas

50

Min

11

Seg



APOIOS









Copyright © 2019. Trail de Conímbriga Terras de Sicó.

