

POIARES TRAIL 2020



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 2020 nas suas provas longa (35km **NUTRIVA**) e curta (19km **POIARMEX**), só é permitida a atletas com idade superior a 20 e 18 anos, respetivamente.

Na prova curta de 19km **POIARMEX** existe um escalão de juniores que abarca os atletas de 18 e 19 anos.

A fim de permitir a participação do escalão de juvenis (16/17 anos), existirá uma prova competitiva específica na distância de 12 kms, sendo dada a partida juntamente com os atletas participantes no Mini Trail 12k **MAXIVISÃO** (estes atletas não contabilizarão para a classificação coletiva).

O Mini Trail de 12km **MAXIVISÃO** decorrerá em simultâneo com a Caminhada **FARMÁCIA SANTO ANDRÉ** e está aberta à participação de atletas a partir dos 16 anos de idade.

No PT KIDS **ATUALMED** podem participar atletas com idade compreendida entre os 8 e os 16 anos (2012 a 2002).

A prova de obstáculos para petizes **EPICLAND** é destinada a crianças com idades compreendidas entre os 5 e os 7 anos (2013, 2014 e 2015).

A caminhada **FARMÁCIA SANTO ANDRÉ** 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 2020 à exceção do PT KIDS **ATUALMED** que obedece às normas da FPA.

1.2. Inscrição regularizada

A inscrição deverá ser feita através do link <https://registerandgo.net/?evento=400>, 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 2020, bem como nas provas do PT KIDS **ATUALMED** e Corrida de Obstáculos **EPICLAND**, que poderá ser solicitada via email ou descarregada na página do evento.

As inscrições para o PT KIDS **ATUALMED** e para a Corrida de Obstáculos **EPICLAND** 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 é permitida desde que não interfira com a prova de outros atletas.

1.5. Colocação dorsal

Será atribuído um dorsal/peitoral ao atleta que terá obrigatoriamente de ser colocado em local visível. 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 22 e 23 de fevereiro de 2020 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 o PT KIDS **ATUALMED** para jovens atletas, a Corrida de Obstáculos

para Petizes **EPICLAND** e as Jornadas Técnicas, que se realizam no dia 22 de fevereiro de 2020; um Trail Longo – PT35K **NUTRIVA**, um Trail Curto - PT19K **POIARMEX**, um Trail Jovem – PT12K **HIGIPOIARES**, uma Caminhada **FARMÁCIA SANTO ANDRÉ/** Mini TRAIL - 12 K **MAXIVISÃO**, que se realizam no dia 23 de fevereiro de 2020.

As partidas e chegadas do PT 19k **POIARMEX**, do Mini Trail **MAXIVISÃO**, do PT Jovem 12k **HIGIPOIARES** e da Caminhada **FARMÁCIA SANTO ANDRÉ** serão efetuadas no centro de Vila Nova de Poiares.

A partida do PT 35K **NUTRIVA** será efetuada em S. Miguel (junto do seu pavilhão), pelo que os atletas participantes terão que ser transportados em autocarro para a zona de partida.

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

2.2. Programa / Horário

Sábado, 22 de fevereiro 2020

- 14h00 ABERTURA DO SECRETARIADO DO PT KIDS **ATUALMED** (JARDIM DA RAÇA POIARENSE) E DA CORRIDA DE OBSTÁCULOS PARA PETIZES **EPICLAND**
- 15h00 PT KIDS **ATUALMED** – INÍCIO DA PROVA
- 16h00 ABERTURA DO SECRETARIADO DO PT 2020 NO CENTRO CULTURAL DE VILA NOVA DE POIARES. CORRIDA DE OBSTÁCULOS PARA PETIZES **EPICLAND** – INÍCIO DA PROVA
- 17h00 INÍCIO DAS JORNADAS TÉCNICAS – SALA DE CONGRESSOS DO CENTRO CULTURAL DE VILA NOVA DE POIARES, COM REPRESENTANTE DA CÂMARA MUNICIPAL.
- Abertura das Jornadas Técnicas com a presença do Presidente da Câmara Municipal de V.N. Poiares, Representante da Direção da ADAC e Diretor Técnico do Poiares Trail
- 17h15 PAINEL 1: “AVALIAÇÃO E CONTROLO DO TREINO”
- Com Dr. Amândio Santos, Professor Auxiliar de Fisiologia do Exercício, Prescrição do Exercício, Prática Laboratorial, Ergonomia Aplicada a Crianças e Jovens e Avaliação e Controlo do Treino na Licenciatura e no Ensino Pós-graduado da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.
- 18h00 PAINEL 2: “PREVENÇÃO DE LESÕES EM CORREDORES”
- Com o Fisioterapeuta Bruno Rodrigues, Mestrando em Alto Rendimento Desportivo.
- 18h45 INTERVALO
- 19h00 PAINEL 3: “HIDRATAÇÃO, RECUPERAÇÃO E CONSUMO DE HIDRATOS DE CARBONO NA COMPETIÇÃO”
- Com o Dr. Miguel Casimiro, Gold Nutrition.
- 19h45 PAINEL 4: “TRAIL... QUE FUTURO PARA A MODALIDADE”
- Com o Mariana Machado, Marisa Vieira, Paula barbosa e Paula Soares.

- 20h30 ENCERRAMENTO DA JORNADAS TÉCNICAS
22h00 ENCERRAMENTO DO SECRETARIADO.

Domingo – 23 de fevereiro de 2020

- 07H00 ABERTURA DO SECRETARIADO NO CENTRO CULTURAL DE VILA NOVA DE POIARES.
- 08H00 INÍCIO DO TRANSPORTE DOS ATLETAS DO PT 35K **NUTRIVA**, EM AUTOCARRO, PARA O LOCAL DA PARTIDA (S. MIGUEL)
- 08H30 CONTROLO ZERO PARA O TRAIL CURTO PT19K **POIARMEX**/ PT JOVEM 12K **HIGIPOIARES**/ MINI TRAIL **MAXIVISÃO**/ CAMINHADA **FARMÁCIA SANTO ANDRÉ**
- 08H50 BRIEFING PARA O TRAIL CURTO PT19K **POIARMEX**/ PT JOVEM 12K **HIGIPOIARES**/ MINI TRAIL **MAXIVISÃO**/ CAMINHADA **FARMÁCIA SANTO ANDRÉ**
- 09H00 ENCERRAMENTO DO SECRETARIADO
- PARTIDA DO TRAIL CURTO PT19K **POIARMEX**/ PT JOVEM 12K **HIGIPOIARES**/ MINI TRAIL **MAXIVISÃO**/ CAMINHADA **FARMÁCIA SANTO ANDRÉ**
- CONTROLO ZERO PARA O TRAIL LONGO PT35K **NUTRIVA** (S. MIGUEL)
- ÚLTIMO TRANSFERE DOS ATLETAS DO PT 35K **NUTRIVA**, EM AUTOCARRO, PARA O LOCAL DA PARTIDA (S. MIGUEL)
- 09H20 BRIEFING PARA O TRAIL LONGO PT35K **NUTRIVA**
- 09H30 PARTIDA DO TRAIL LONGO 35K **NUTRIVA**
- 09H50 PREVISÃO DE CHEGADA DO PRIMEIRO ATLETA DO MINI TRAIL PT12K **MAXIVISÃO**
- 10H40 PREVISÃO DE CHEGADA DO PRIMEIRO ATLETA DO TRAIL CURTO PT19K **POIARMEX**
- 12H30 PREVISÃO DE CHEGADA DO PRIMEIRO ATLETA DO TRAIL LONGO PT35K **NUTRIVA**
- 12H30 INÍCIO DO ALMOÇO
- 13H00 ENTREGA DE PRÉMIOS DO MINI TRAIL 12K **MAXIVISÃO**
- 15H00 ENTREGA DE PRÉMIOS DO TRAIL LONGO PT35K **NUTRIVA**, DO TRAIL CURTO PT19K **POIARMEX** E DO PT JOVEM 12K **HIGIPOIARES**
- 17H00 ENCERRAMENTO DO PERCURSO DO POIARES TRAIL 2020
- 17H30 ENCERRAMENTO DO POIARES TRAIL 2020

2.3. Distância/ categorização de dificuldade ATRP

O PT35K **NUTRIVA** tem a distância aproximada de 35km, sendo classificado como um TRAIL LONGO, sendo a categorização por dificuldade de GRAU 3.



O PT19K **POIARMEX** tem a distância aproximada de 19km, sendo classificado como um TRAIL CURTO, sendo a categorização por dificuldade de GRAU 2.



O PT JOVEM 12K **HIGIPOIARES** tem a distância aproximada de 12 km, sendo classificado como um TRAIL CURTO, sendo a categorização por dificuldade de GRAU



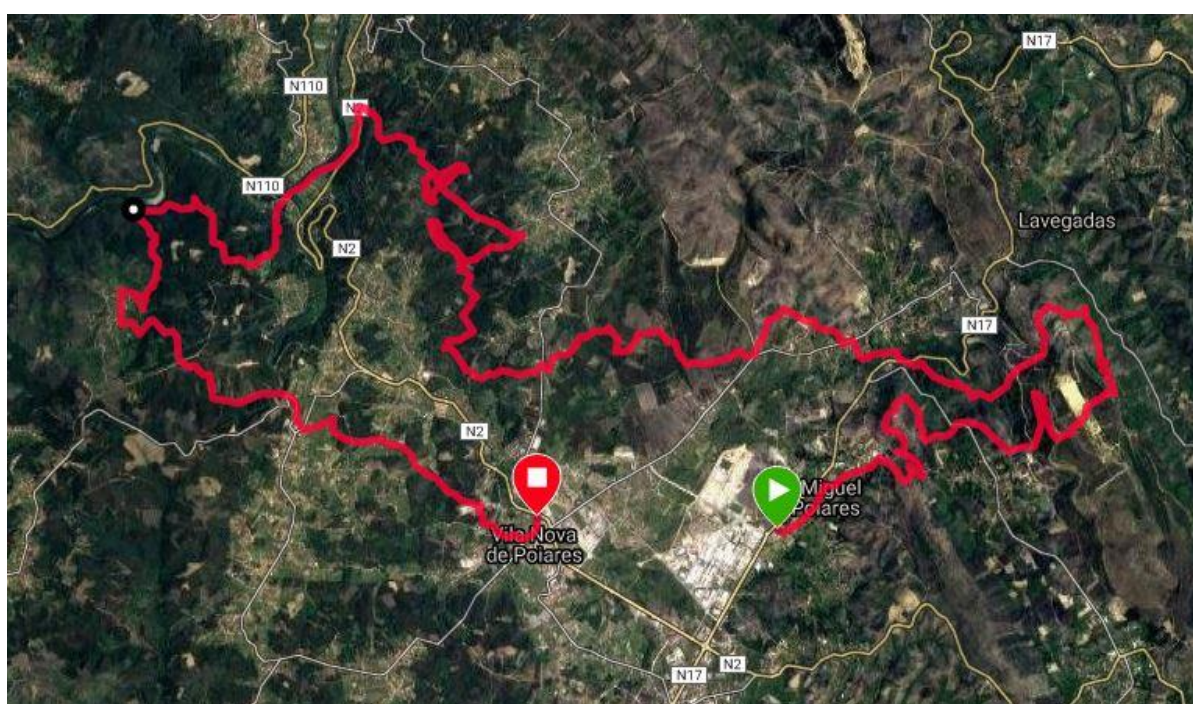
O Mini TRAIL 12k **MAXIVISÃO** tem a distância aproximada de 12 km, sendo classificado como um TRAIL CURTO, sendo a categorização por dificuldade de GRAU



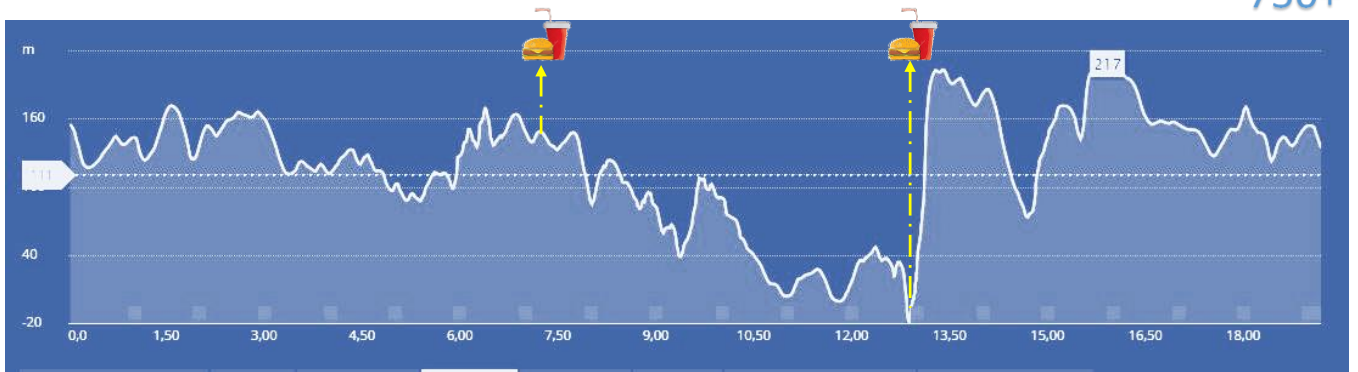
As provas do **PT KIDS ATUALMED** e da Corrida de Obstáculos **EPICLAND** estão definidas no regulamento próprio (página da prova).

A Caminhada 12K **FARMÁCIA SANTO ANDRÉ** não tem carácter competitivo e terá uma distância aproximada de 12 km.

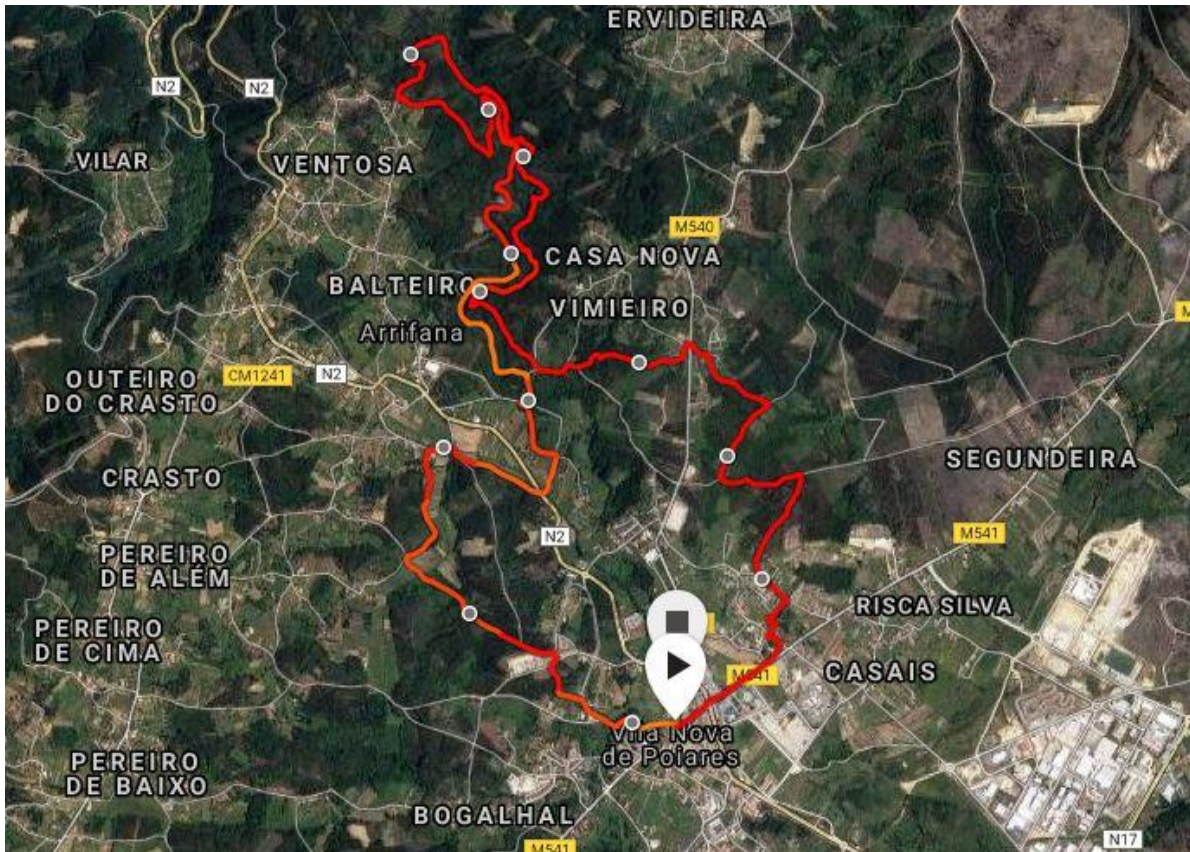
2.4. Mapa / Perfil altimétrico/ descrição percurso



A prova dos 35 km vai ter início em S. Miguel, nas instalações do Pavilhão da ARSM, saindo em direção às piscinas da Fraga pela levada. Depois de alguns trilhos técnicos, passam a estrada M554 na cortada para o Parque de Merendas de Alveite e seguem para a serra do Bidueiro, onde a sobem e passam para a encosta do lado de Sabouga. Voltam a subi-la e descem na direção do Parque de Merendas das Medas. Atravessam a estrada N17 junto ao Parque de Merendas das Medas e a M541 no lugar dos Moinhos. Cruza a estrada M540 nas Cabeças e seguem para a Ribeira. Fazem cerca de 10 km em single tracks na Ribeira, chegam à margem do rio Mondego e passam a N2, entre a Ronqueira e o Louredo, na zona da ponte da Ribeira de Poiares e seguem para o Louredo. Do Louredo sobem ao Vilar, descem à margem do rio Mondego e voltam a subir em direção ao lugar do Soutelo. Fazem um pequeno troço na CM1241, no Outeiro do Crasto, no mesmo local, cruzam a CM1242. No regresso, passam pelo Pereiro até ao cemitério de Poiares e fazem cerca de 200m na Avenida Amália Rodrigues até às traseiras do Intermarché. Aí passam pelo túnel da Caixa de Crédito Agrícola e descem a vila até ao Mercado.



A prova dos 19 km vai ter início no centro da vila (Vila Nova de Poiares), saindo pela estrada M541 na direcção ao Paço. Vai atravessar a estrada M540 no lugar das Cabeças. Fazem cerca de 10 km em single tracks na Ribeira, chegam à margem do rio Mondego e passam a N2, entre a Ronqueira e o Louredo, na zona da ponte da Ribeira de Poiares, seguindo para o Louredo. Sobem ao Vilar e seguem no sentido do Outeiro do Crasto. Fazem um pequeno troço na CM1241, no Outeiro do Crasto, no mesmo local, cruzam a CM1242. No regresso, passam pelo Pereiro até ao cemitério de Poiares e fazem cerca de 200m na Avenida Amália Rodrigues até às traseiras do Intermarché. Aí passam pelo túnel da Caixa de Crédito Agrícola e descem a vila até ao Mercado.



As provas Mini Trail/ Trail Jovem/ Caminhada 12k vão ter início no centro da vila (Vila Nova de Poiares), saindo pela estrada M541 na direcção ao Paço. Vão atravessar a estrada M540 no lugar das Cabeças. Fazem cerca de 5 km em single tracks na Ribeira, e sobem para a Lixosa. Fazem um percurso em caminhos de terra e irão passar a N2 na em Santa Maria (junto ao café). No regresso, passam pelo Pereiro até ao cemitério de Poiares e fazem cerca de 200m na Avenida Amália Rodrigues até às traseiras do Intermarché. Aí passam pelo túnel da Caixa de Crédito Agrícola e descem a vila até ao Mercado.

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.

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



2.5. Tempo limite

O tempo limite para a conclusão do PT35K **NUTRIVA** é de **7h30**. O circuito será fechado por membros da organização nas provas de Trail e na Caminhada.

O Trail Longo 35K **NUTRIVA** 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.

1ª Barreira horária: Parque de Merendas do Louredo (24,5 km)

Hora de Chegada: 14h30

2ª Barreira horária: Soutelo (28,9 km)

Hora de Chegada: 15h15

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.

O material obrigatório poderá ser controlado em qualquer altura da prova e de forma aleatória.

Serão efetuados cinco 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 e obrigatória a apresentação do dorsal em local bem visível (à frente).

2.8. Locais dos abastecimentos

A organização providenciará o fornecimento de abastecimentos líquidos e sólidos.

Durante os respetivos percursos existirão 3 (três) postos de abastecimento para o Trail Longo (PT 35K **NUTRIVA**), 2 (dois) para o Trail Curto (PT 19K **POIARMEX**) e 1 (um) para a PT JOVEM 12K **HIGIPOIARES**, Mini TRAIL 12K **MAXIVISÃO** e Caminhada **FARMÁCIA SANTO ANDRÉ**. No final da prova (no local da chegada) há um abastecimento comum para todos os atletas e caminhantes participantes no Poiars Trail 2020.

PT 35K NUTRIVA

Pack 1: Parque de Merendas das Medas (10.75 km)

Pack 2: Ervideira (19,87km)

Pack 3: Parque de Merendas do Louredo (24,50km)

*todos líquidos e sólidos

PT 19K POIARMEX

Pack 1: Ervideira (7,16 km)

Pack 2: Parque de Merendas - Louredo (11,79km)

*todos líquidos e sólidos

Mini Trail MAXIVISÃO/ PT Jovem HIGIPOIARES/

Caminhada FARMÁCIA SANTO ANDRÉ 12K

Pack 1: Lixosa (6,13km)

*todos líquidos e sólidos

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.

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, no mínimo, 0,5 L** (copo ou caneca – a organização não fornece copo),
- **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.

O material pode ser ajustado consoante as condições no dia do evento.

Durante a realização das provas poderá ser solicitada aos atletas a apresentação do material obrigatório, incorrendo em penalização de 15 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 antidesportiva 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 denominado Gabinete de Apoio ao Sinistrado.

IMPORTANTE:

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

O seu valor é de 90€ (noventa euros).

As coberturas contratualizadas são as seguintes:

Morte por Acidente **27.940,28 Euros**

Invalidez Permanente por Acidente **27.940,28 Euros**

Despesas de Tratamento por acidente **4.469,93 Euros**

Morte simultânea da Pessoa Segura e Cônjuge **15.000 Euros**

Despesas de Funeral (Gastos) **5.000 Euros**

Despesas c/operações salvamento, busca, transp.sinistrado **1.000 Euros**

Os números das apólices são os seguintes:

Provas de Trail – Allianz Portugal apólice **n.º 205680623**

Caminhada – Allianz Portugal apólice **n.º 205680629**

PT Kids e Corrida de Obstáculos – Allianz Portugal apólice **n.º 205680624**

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.

Na arena da chegada existirá um espaço destinado ao atendimento do atleta sinistrado, a fim de dar andamento imediato a todo o processo relativo ao seguro de acidentes pessoais desportivos da prova.

3. Inscrições

3.1. Processo de inscrição

As inscrições deverão ser efetuadas através do formulário existente na página <https://registerandgo.net/?evento=400>, (www.stopandgo.com.pt)

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 25 de outubro de 2019.

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

As inscrições encerram, impreterivelmente, a **9 de fevereiro de 2020**.

	<i>PT35K</i>	<i>PT19K</i>	<i>Mini Trail 12k PTJovem 12K</i>	<i>Caminhada 12K</i>
25OUT19 a 31DEZ19	18 €	16 €	13 €	11 €
01JAN20 a 09FEV20	20 €	18 €	15 €	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 9 de fevereiro de 2020.

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 inclui:

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



O valor da inscrição na Caminhada inclui:

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

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

Sábado – 22/02/2020

16:00 – Abertura do secretariado

21:00 – Encerramento do secretariado

Domingo - 23/02/2020

07:00 – Abertura do secretariado

09:00 – 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 Longo de 35 km **NUTRIVA** e Trail Curto de 19km **POIARMEX** irão ser considerados os seguintes escalões:

Masculinos

MSub23 – 20 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 – 20 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 Curto de 19 km **POIARMEX**, 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 PT35K **NUTRIVA** e PT19K **POIARMEX** existirá ainda o escalão de juvenis (M/F), que fará os 12 km do PT JOVEM 12K **HIGIPOIARES** e que se destina a atletas de 16 e 17 anos.

No Mini Trail **MAXIVISÃO** será constituído um pódio alargado até ao 8º classificado por género.

ATENÇÃO:

Para efeitos de escalões, classificação e pontuação será considerada a idade que o atleta terá em 31 de outubro de 2020.

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 das provas do PT35k **NUTRIVA** e PT19k **POIARMEX**. 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 no PT35k **NUTRIVA**. Para o cálculo da classificação serão consideradas as primeiras três atletas de cada equipa na classificação geral.

No Trail Curto 19K **POIARMEX** os atletas de 17 anos (que completam os 18 anos até 31OUT20) que apresentem a autorização dos encarregados de educação para participar na mesma, serão inseridos na classificação final da prova/escalão (júnior).

A organização irá premiar a equipa mais numerosas (atletas inscritos e pagos no conjunto das provas competitivas).

A Caminhada **FARMÁCIA SANTO ANDRÉ** 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 15.00, para o PT19K **POIARMEX**, para o PTJOVEM 12K **HIGIPOIARES**, para o PT35K **NUTRIVA** e para o Mini Trail 12k **MAXIVISÃO**.

5. Informações

5.1. Como chegar

Vila Nova de Poiães 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 Poiães (por ordem de chegada do pedido de reserva) e solo duro a todos aqueles que o solicitarem atempadamente, através de formulário presente em: www.poiarestrail.wixsite.com/arsm.(morada a confirmar)

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.