



PENACOVA TRAIL DO CENTRO REGULAMENTO

Índice

Índice	01
1. Condições de participação	03
1.1. Idade participação diferentes prova	03
1.2. Inscrição regularizada	03
1.3. Condições físicas	03
1.4. Definição possibilidade ajuda externa	03
1.5. Colocação da dorsal	03
1.6. Regras conduta desportiva	03
2. Prova	04
2.1. Apresentação da prova / organização	04
2.2. Programa	04
2.3. Distância, altimetria e caracterização de dificuldade ATRP	05
2.4. Mapa / perfil altimétrico / descrição percurso	05
2.5. Tempo limite	05
2.6. Metodologia de controlo de tempos	05
2.7. Partida e chegada	
2.8. Postos de controlo	05
2.9. Locais de abastecimento	05
2.10. Material obrigatório e recomendado	06
2.11. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário	06
2.12. Penalizações / desqualificações	06
2.13. Responsabilidades perante o atleta / participante	07
2.14. Seguro desportivo	07
3. Inscrições	07
3.1. Processo inscrição (local, página web, transferência bancária)	07
3.2. Valores e períodos de inscrição	07
3.3. Condições devolução do valor inscrição	07
3.4. Material incluído com a inscrição	08
3.5. Secretariado da prova / horários e locais	08
4. Categorias e Prémios	08
4.1. Data, local e hora entrega de prémios	08
4.2. Categorias etárias / sexo individuais e equipas	08
5. Informações	09
5.1. Como chegar	09
5.2. Onde ficar	09
6. Marcação e controles	09
7. Responsabilidade ambiental	09
8. Direitos de imagem	09
9. Apoio de emergência	10
10. Casos omissos	10
11. Diversos	10

MUITO IMPORTANTE

- É preciso ter a condição física adequada às características desta prova de extrema dureza, que junta ao mesmo tempo alta quilometragem, longa duração, terreno montanhoso, grandes desníveis, exposição ao sol, etc.
- Ao inscrever-se está a concordar na íntegra com o presente regulamento;
- É imprescindível beber em todos os abastecimentos e alimentar-se convenientemente;
- A inscrição é pessoal e intransmissível e é aceite por ordem de chegada;
- A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de Seguro;
- Em caso de um participante não poder participar no evento a organização não se vê no dever de devolver o valor da inscrição;
- No caso de as condições climatéricas ou motivos de força maior não permitirem a realização do evento e levarem ao seu cancelamento, as inscrições serão automaticamente transferidas para a edição de 2021 ou será feita a devolução de 50% do valor da inscrição aos participantes que requeiram o reembolso;
- Se as condições climatéricas não permitirem a realização do evento este ficará adiado para o dia 11 de Outubro de 2020;
- Mantenha-se no trilho traçado;
- Preserve a flora e evite perturbar a fauna;
- Não deixe lixo ou outros vestígios de passagem;
- Não faça lume;
- Seja afável com as pessoas que encontre no local;
- Atendendo à necessidade imperiosa de preservar um património natural de uma enorme riqueza, queremos que, em plena comunhão com a natureza, usufruam do mesmo, respeitando-o e protegendo-o. Por este mesmo facto, informamos que os **abastecimentos líquidos não serão fornecidos através de garrafas nem de copos plásticos. Cada atleta é responsável por levar consigo o (s) recipiente (s) que julguem mais adequado (s) para a sua hidratação (preferencialmente servindo também para bebidas quentes).**
- **A Organização reserva-se o direito de aceitar inscrições de última hora.**
- O presente regulamento está sujeito a alterações;

1. Condições de participação

1.1. Idade de participação

As provas do evento **Penacova Trail do Centro** são destinadas apenas a atletas maiores de 18 anos, à exceção da distância de 17km (a contar para o Circuito Jovem da ATRP) para a qual se aceitarão inscrições a partir dos 16 anos. Nestes casos será também necessário o envio à organização de uma “Declaração de Autorização de Participação” assinada pelo Encarregado de Educação (por favor, contactar a organização para o email info@carlossanatureevents.com).

1.2. Inscrição regularizada

Para a participação na prova o atleta deverá ter a sua inscrição previamente regularizada nos prazos estabelecidos e aceitar todas as normas constantes do presente regulamento.

1.3. Condições físicas

É imprescindível ter a condição física adequada às características desta prova de extrema dureza, onde estão presentes em simultâneo, elevada quilometragem, longa duração de tempo para a sua conclusão, terreno extremamente montanhoso com características de alta montanha e grandes desníveis, com trilhos técnicos. O terreno onde se desenrola a prova está sujeito a alterações climatéricas repentinas, pelo que os atletas poderão estar expostos a situações meteorológicas tão diferentes como: calor, frio, vento forte, nevoeiro denso e precipitação intensa. É fundamental que o atleta tenha a noção de autogestão do esforço, quer físico, quer mental, perante situações adversas extremas às quais poderá ficar exposto, sem que seja possível ajuda/resgate imediato. É fundamental o atleta saber como atuar em caso de pequenas lesões, indisposições gástricas, entre outras situações normais, decorrentes de atividades em montanha.

1.4. Possibilidade de ajuda externa

O apoio aos atletas por elementos externos à organização não é permitido, devendo o atleta, de acordo com o ponto 1.3., ter noção das suas necessidades durante a prova, assim como a sua capacidade de resolução dos problemas perante situações inesperadas.

1.5. Colocação do dorsal

O dorsal é pessoal e intransmissível. O dorsal do atleta deve estar em local facilmente visível aos elementos da organização e demais entidades que apoiam e/ou colaboram com a mesma. Em caso de desistência o atleta deverá entregar o dorsal à organização no secretariado da prova, comunicando dessa forma a sua desistência.

1.6. Conduta desportiva

O comportamento inadequado, o recurso a linguagem ofensiva, a agressão verbal ou de qualquer outra espécie, será comunicado às autoridades sempre que o ato seja merecedor de tal.

2. Prova

2.1. Apresentação da prova / organização

Partindo de uma experiência acumulada no âmbito da organização de eventos, a rede de Centros de Trail Running Carlos Sá nasce para dar resposta e meios às necessidades dos amantes desta modalidade (e outras), de conhecerem um novo território, de uma forma completamente autónoma.

É um local organizado com vários percursos sinalizados, com sinalética específica e homologada pela Associação de Trail Running Portugal, enquanto garante da usabilidade dos trilhos de forma segura.

O objetivo é orientar o visitante e, em simultâneo, fornecer-lhe todas as informações do local em que se encontra, enriquecendo a sua visita. Para a promoção e visibilidade deste projeto nasce o **Penacova Trail do Centro**.

O **Penacova Trail do Centro** é organizado pela Carlos Sá Nature Events® com o apoio e colaboração da Câmara Municipal de Penacova.

No dia 20 de Novembro de 2020 decorrerão em simultâneo três provas competitivas: **Trail Ultra 43 km**, **Trail Longo 30 km** e **Trail Curto 17 km**. O **Trail Longo 30 km** será a prova de disputa do Campeonato Nacional de Trail da ATRP, destinando-se apenas a atletas associados cuja qualificação será baseada no ranking individual.

2.2. Programa

19 de Setembro de 2020

15h00 – Abertura do secretariado; entrega de dorsais (Praia do Reconquinho, Penacova)

Apelamos a todos os participantes para que o levantamento do dorsal seja feito neste dia e não no dia de realização do evento, para evitar constrangimentos no secretariado facilitando o cumprimento das orientações da DGS relativamente à Pandemia por COVID-19.

21h00 – Encerramento do secretariado.

20 de Setembro de 2020

06h15 – 08h30 – Funcionamento do secretariado (Praia do Reconquinho, Penacova);

07h00 – Partida do Ultra Trail 43km (Praia do Reconquinho, Penacova);

08h00 - Partida Campeonato Nacional de Trail ATRP (Praia do Reconquinho, Penacova);

09h00 – Partida do Trail Curto 17km (Praia do Reconquinho, Penacova);

10h30 – Chegada prevista de chegada do primeiro atleta na distância 17 Km;

11h00 – Chegada prevista de chegada do primeiro atleta na distância 30 Km;

11h30 - Chegada prevista de chegada do primeiro atleta na distância 43 Km;

16h00 – Encerramento.

2.3. Distância, altimetria e caracterização de dificuldade ATRP

Trail Ultra – 43 km – D+ 2500m D- 2500m – grau 3

Trail Longo – 30 km – D+ 1950m D- 1950m – grau 3

Trail Curto – 17 km – D+ 1060m D- 1060m – grau 3

* ATRP – Associação Trail Running Portugal

2.4. Mapa / perfil altimétrico / descrição percurso

Ver ponto 2.1. e mais informações em:

<https://www.carlossanatureevents.com/pt/pntc>

2.5. Tempo limite

- O tempo para concluir o **Penacova Trail do Centro 43 km** é de **8h**. Já para as restantes provas não haverá tempo limite.
- Os “Corredores Vassoura” ou o responsável de cada controle terão o poder para retirar da prova qualquer corredor se o seu tempo na corrida ou o seu estado de saúde assim aconselhar.
- O corredor que se retirar deverá avisar a organização do seu abandono, comunicando à mesma o seu nº de dorsal.

2.6. Metodologia de controlo de tempos

Controlo realizado através dum chip que o atleta tem de validar em cada um dos postos de controlo. A não entrega e/ou perda de um chip à organização é da exclusiva responsabilidade do participante. Ficarão a cargo dos participantes todos os custos associados à sua reposição.

2.7. Partida e Chegada

A partida em cada uma das distâncias será feita de forma faseada. Os atletas irão partir em grupos de 20 elementos, com intervalos de 1 minuto, devendo posicionar-se sobre as marcas numeradas que estarão dispostas na “boxe” de partida.

Todos os participantes serão informados via email, durante a semana do evento, sobre o seu horário de partida.

O uso de máscara facial é obrigatório na “boxe” de partida e até 200m após a mesma, podendo depois ser retirada em local que estará devidamente assinalado.

O relógio iniciará a contagem no momento estabelecido, com ou sem a presença dos participantes. Os participantes que não estiverem presentes até 15 minutos após a partida ou que se apresentem para além deste período, serão impedidos de partir e, como tal, não serão classificados.

À chegada, após cortar a meta, todos os participantes são obrigados a colocar novamente a máscara de proteção.

2.8. Postos de controlo

Os controlos intermédios estarão em lugar a definir pela organização.

2.9. Locais de abastecimento

A definir brevemente.

Durante a permanência no posto de abastecimento o uso de máscara de proteção é obrigatório. Após abastecerem-se os atletas devem sair do local de abastecimento, manter o distanciamento social de 2m recomendado pela DGS relativamente a outros atletas e, só após, retirarem a máscara de proteção.

2.10. Material obrigatório e recomendado

É obrigatório o uso de máscara de proteção no recinto de levantamento dos dorsais, na arena do evento, no local da partida até ponto devidamente assinalado e logo após o corte da meta.

O material recomendado para as provas do **Penacova Trail do Centro** é o seguinte: reservatório de água, manta de sobrevivência, apito, impermeável e telemóvel.

Independentemente das condições climatéricas os participantes devem considerar este material como o seu kit de sobrevivência, portanto aconselha-se que este material acompanhe sempre o atleta em terreno Montanhoso de difícil acesso.

Informamos também que os **abastecimentos líquidos não serão fornecidos através de garrafas nem de copos plásticos. Cada atleta é responsável por levar consigo o (s) recipiente (s) que julguem mais adequado (s) para a sua hidratação (preferencialmente servindo também para bebidas quentes).**

2.11. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

A organização terá um sistema de segurança ao longo de todo o percurso, contudo, dado que será impossível realizar corte de tráfego rodoviário nalgumas passagens, os participantes devem cumprir as regras de trânsito nas estradas de uso público, devendo ainda respeitar o meio envolvente ao percurso, tendo consciência de que o percurso pode atravessar propriedade privada sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

2.12. Desqualificações

Ficará desclassificado todo aquele que:

- Não cumpra o presente regulamento;
- Não complete a totalidade do percurso;
- Deteriore ou suje o meio por onde passe;

- Não leve o seu número bem visível;
- Ignore as indicações da organização;
- Tenha alguma conduta anti-desportiva.

A organização impedirá em futuras edições as inscrições de participantes que sejam abrangidos por alguma das últimas duas alíneas.

2.13. Responsabilidades perante o atleta / participante

A inscrição na prova implicará total aceitação do presente regulamento. Os participantes serão responsáveis por todas as ações suscetíveis de produzir danos materiais, morais, ou de qualquer outra natureza, a si mesmos e/ou a terceiros. A organização declina toda a responsabilidade, em caso de acidente, de negligência, ou de roubo de objetos e/ou valores, de cada participante. Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos de responsabilidade resultante dos atos acima descritos.

Durante a prova os atletas poderão efetuar ultrapassagens desde que as mesmas não coloquem em risco a sua integridade e a dos seus concorrentes, tendo o cuidado de a sinalizar, devendo manter sempre um afastamento de 2 metros do atleta a ser ultrapassado. Os atletas ultrapassados devem facilitar a manobra de ultrapassagem, encostando-se ao máximo ou parando se necessário.

2.14. Seguro desportivo

A organização contratualiza os seguros obrigatórios por lei para a realização deste tipo de provas. O prémio do seguro está incluído no valor da inscrição.

3. Inscrições

3.1. Processo inscrição

A inscrição é realizada *online* através do site <http://www.carlossanatureevents.com/>

3.2. Valores e períodos de inscrição

As inscrições *online* abrem no dia 28 de Julho de 2020.

- **Trail Ultra 43 km**
 - 28/07/2020 a 13/09/2020 - **20 euros**;
 - Limite máximo de 200 participantes.
- **Trail Longo 30 km**
 - 28/07/2020 a 13/09/2020 - **15 euros**;
 - Apenas para associados ATRP cuja qualificação será baseada no ranking individual.
- **Trail Curto 17 km**
 - 28/07/2020 a 13/09/2020 - **12 euros**;
 - Limite máximo de 200 participantes.

O valor de inscrição inclui: dorsal, seguro de acidentes pessoais, abastecimentos líquidos, máscara de proteção, medalha de finalista e reforço alimentar na meta.

3.3. Condições devolução do valor inscrição

A organização não se vê no dever de devolver o dinheiro da inscrição dos atletas já confirmados e que não possam comparecer no dia do evento. Caso o atleta solicite alteração de inscrição para uma prova com uma distância inferior, o eventual valor de diferença não será restituído.

No caso de as condições climatéricas ou motivos de força maior não permitirem a realização do evento e levarem ao seu cancelamento, as inscrições serão automaticamente transferidas para a edição de 2021 ou será feita a devolução de 50% do valor da inscrição aos participantes que requeiram o reembolso;

3.4. Material incluído com a inscrição

Ver ponto 3.2.

3.5. Secretariado da prova: horários e locais

- No dia 19 de Setembro de 2020 o secretariado funcionará na Praia do Reconquinho, em Penacova entre as 15h e as 21h;

Apelamos a todos os participantes para que o levantamento do dorsal seja feito neste dia e não no dia de realização do evento, para evitar constrangimentos no secretariado facilitando o cumprimento das orientações da DGS relativamente à Pandemia por COVID-19.

- No dia 20 de Setembro de 2020 o secretariado funcionará na Praia do Reconquinho, em Penacova entre as 6h15 e as 8h30;
- O levantamento do dorsal será pessoal, isto é, o dorsal só será entregue ao atleta em questão;
- Todos os atletas devem fazer-se acompanhar de um documento de identificação e de quatro alfinetes;
- Tendo em conta as orientações da DGS no combate à COVID-19, no ato do levantamento do dorsal será solicitado a cada participante a assinatura de um Termo de Responsabilidade, no qual assumirá o seguinte:
 - Que leu e aceita na íntegra o presente regulamento;
 - Que tem capacidade física e psicológica para participar neste tipo de evento;
 - Que não apresenta sintomatologia suspeita de infeção por COVID-19;

- Que não teve contacto com caso confirmado ou provável de infeção por SARS-Cov-2 ou Covid-19 nos últimos 14 dias.

4. Categorias e Prémios

4.1. Data, local e hora entrega de prémios

Não haverá Cerimónia de Entrega de Prémios. Os prémios serão entregues na chegada à meta, após confirmação da classificação.

4.2. Categorias etárias / sexo individuais e equipas

Irá haver classificação por categorias determinada pela ATRP. Para efeito de classificação e pontuação dos atletas nos escalões será considerada a idade que o atleta terá a 31 de Outubro da corrente época competitiva. Ex: Um atleta que faz 40 anos entre 1 de Janeiro e 31 de Outubro, será classificado no escalão M40 durante todo o Campeonato.

- M Juvenis e F Juvenis – 16 e 17 anos (apenas para o Trail Curto 17km)
- M Júnior e F Júnior – 18 e 19 anos
- M Sub - 23 e F Sub - 23 – 20 a 22 anos
- M Seniores e F Seniores – 23 a 39 anos
- M40 e F40 – 40 a 44 anos
- M45 e F45 – 45 a 49 anos
- M50 e F50 – 50 a 54 anos
- M55 e F55 – 55 a 59 anos
- M60 e F60 – mais de 60 anos

Para a classificação por equipas contam os tempos dos 3 melhores atletas na classificação geral, (não há distinção de sexo ou idade).

Serão atribuídos prémios por escalões, nas provas PTC Ultra Trail 43Km, PTC Trail Longo 30 Km e PTC Trail Curto 17Km, da seguinte forma:

- M Juvenis e F Juvenis – 16 e 17 anos (3 primeiros homens e 3 primeiras mulheres) - apenas para o Trail Curto 17km
- M Júnior e F Júnior – 18 e 19 anos (3 primeiros homens e 3 primeiras mulheres);
- M Sub-23 e F Sub-23 – 20 a 22 anos (3 primeiros homens e 3 primeiras mulheres);
- M Seniores e F Seniores – 23 a 39 anos (3 primeiros homens e 3 primeiras mulheres);
- M40 e F40 – 40 a 49 anos (3 primeiros homens e 3 primeiras mulheres) - agrupam-se o 40 e 45;
- M50 e F50 – 50 a 59 anos (3 primeiros homens e 3 primeiras mulheres) – agrupam-se o 50 e 55;
- M60 e F60 – mais de 60 anos (3 primeiros homens e 3 primeiras mulheres).

Prémios

Penacova Trail do Centro individual (43 km, 30 km, 17 km) – classificação geral

Masculino:

- 1º – Troféu;
- 2º – Troféu;
- 3º – Troféu.

Feminino:

- 1º – Troféu;
- 2º – Troféu;
- 3º – Troféu.

Penacova Trail do Centro equipas (43 km, 30km, 17 km)

- 1º – Troféu;
- 2º – Troféu;
- 3º – Troféu.

Nota: Não serão enviados por correio os prémios que não forem levantados no dia do evento.

5. Informações

5.1. Como chegar

A partir de Coimbra, via IC2 e IP3, saia no Nó de Penacova. Em alternativa, desloque-se no sentido da Estrada da Beira (N17) e tome a N110, até Penacova.

A partir de Lisboa ou Porto, via A1 ou N1, siga pela IP3 e saia no Nó de Penacova.

A partir de Espanha, via Vilar Formoso, siga no A25 até Mangualde, depois pelo IC12 até Santa Comba Dão e pelo IP3 até Penacova.

5.2. Onde ficar

Mais informações em:

<http://www.cm-penacova.pt/pt/pages/comeredormir>

6. Marcação e controlos

O percurso estará marcado com placas e marcações em tinta (sinalética regulamentada dos centros de trail), sendo obrigatória a passagem pelos controlos estabelecidos.

7. Responsabilidade ambiental

O atleta é o único responsável pelo transporte de todos os invólucros e resíduos naturais (mesmo que biodegradáveis), ou não naturais, provenientes de géis, barras e/ou outros. Deverá depositar os resíduos no abastecimento mais próximo, ou transportá-lo até à linha da meta.

8. Direitos de imagem

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza aos organizadores da prova a gravação total ou parcial da sua participação na mesma, pressupõe também a sua concordância para que a organização possa utilizar a imagem do atleta para a promoção e difusão da prova em todas as suas formas (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, internet, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica.

9. Apoio e emergência

Haverá equipas de apoio, socorro e emergência para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem.

10. Casos omissos

Os casos omissos deste regulamento, serão resolvidos pela comissão organizadora, de cujas decisões não haverá recurso.

Todas as reclamações serão resolvidas pelo Júri de Apelo, constituído pelo Diretor da prova, responsável dos atletas em questão e pelo representante da ATRP.

11. Diversos

- Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados e a respeitar as regras de viação nos cruzamentos da estrada.
- A organização reserva-se o direito a realizar as modificações que considere necessárias dependendo das diferentes condições, assim como à suspensão da prova se as condições meteorológicas ou motivos de força maior assim o obrigarem.