



VIII TRAIL do SOR

5 de setembro '21

REGULAMENTO

APRESENTAÇÃO DA PROVA

A Associação “**Clube de Atletismo Trail Runners da Ponte**” (CATRP) vai realizar no dia **05 de setembro de 2021** o “**VIII TRAIL DO SOR – VITORINO CORAGEM**”, na Cidade de Ponte de Sor, Distrito de Portalegre, Alto Alentejo, com o Apoio do Município de Ponte de Sor, da União de Freguesias de Ponte de Sor, Vale de Açor e Tramaga, entre outras entidades e empresas.

É uma Prova de Trail Running, realizada em trilhos sinalizados, em piso acidentado, estradões e obstáculos naturais, por terrenos circundantes ao Rio Sor, na área circundante a Ponte de Sor, maioritariamente por montes e vales.

O VIII Trail do Sor faz parte do **Circuito Nacional de Trail, series 100**, da Associação de Trail Running de Portugal (ATRP) e do **Circuito Distrital de Trail Curto e Longo**, da Associação de Atletismo do Distrito de Portalegre (AADP), para a época 2020/2021.

Este ano, em homenagem ao nosso Padrinho de Sempre, o Enorme Homem e Atleta Vitorino Coragem, demos-lhe o seu nome.

1. Condições de participação

1.1. Idade de participação nas diferentes provas

Trail (+/- 25 Km): poderão participar indivíduos com idade igual ou superior a 23 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.

Nota: Idade do participante a 31 de outubro, de acordo com as normas ATRP.

Mini-Trail (+/- 15 Km): poderão participar indivíduos com idade igual ou superior a 16 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.

Nota: Idade do participante a 31 de outubro, de acordo com as normas ATRP.

Trail Júnior (+/- 3 Km): poderão participar indivíduos com idade igual ou superior a 7 anos e inferior a 16 anos, mediante apresentação de termo de responsabilidade assinado pelo responsável legal, 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.

Nota: Idade do participante a 31 de outubro, de acordo com as normas ATRP.

Caminhada (+/- 10 Km): Organização a cargo da Ponte a Pé. *(ver programa próprio)*

Inscrições em:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe5ZTrdtUo_JjIYWNMQjmCEuNqftiKbdm_rumbVOFxnPu7GLdw/viewform?fbclid=IwAR2Tc_tKM96u5V8xT4lol3oG8NM21sZp0fzPw2mUq6J1fzn-jllBQT-LxUw

1.2. Condições físicas

Todos os participantes no Evento, em qualquer uma das Provas, devem estar conscientes das condições físicas em que se encontram. Todos se devem encontrar com boa saúde e com uma preparação física e psíquica, aptos a esforços longos. Devem também estar preparados para os terrenos acidentados e para condições climatéricas extremas.

1.3. Definição possibilidade ajuda externa

Não será permitida ajuda de pessoas alheias à Prova, durante a realização e no percurso da mesma.

1.4. Colocação do dorsal

Os Atletas deverão usar o dorsal bem visível e numa posição de fácil acesso e consulta. O dorsal é pessoal e intransmissível.

Em caso de desistência deverá o Atleta informar a Organização através dos números disponíveis no dorsal, ou junto de elementos da mesma, presentes no percurso.

Nota: Todos os participantes deverão ser portadores de alfinetes ou outra forma alternativa para afixação do dorsal.

1.5. 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

2. Prova

2.1. Apresentação das Provas

Trail: o percurso tem a distância de +/- 25 Km. O trajeto final será divulgado atempadamente. Estará sinalizado com fita identificadora.

Limite de inscritos: 200

Mini-Trail: o percurso tem a distância de +/- 15 Km. O trajeto final será divulgado atempadamente. Estará sinalizado com fita identificadora.

Limite de inscritos: 200

Trail Júnior: o percurso tem a distância de +/- 3 Km.

Será acompanhado por um membro da Organização e poderá estar sinalizado com fita identificadora em partes comuns às outras provas.

Os Atletas serão transportados para a partida em viatura da Organização.

Limite de inscritos: 20

As provas começam e terminam em **frente ao Edifício da Câmara Municipal de Ponte de Sor**, com exceção do Trail Júnior, que terá **início no Cabeço Superior e meta a definir**.

Devido à Pandemia Covid 19, todos os participantes terão que usar máscara em todas as áreas do evento, respeitando a distância de segurança e todas as recomendações da DGS.

Os Atletas deverão partir com a máscara colocada e só a poderão tirar após 200 mts da partida e deverão voltar a colocar nos abastecimentos e à chegada.

Nota: Distâncias medidas não utilizando as normas da AIMS (Association of International Marathons and Distance Races).

2.2. Programa / Horário

08h00 – Partida da Prova de Trail (25 Km),

08h20 – Partida da Prova de Mini-Trail (15 km),

08h35 – Partida do Trail Júnior (3 Km)

As partidas serão feitas em blocos de 20 atletas, com diferença de 2 minutos entre as saídas. Serão divididos em duas filas, com distância de 2 mts entre si.

Serão publicadas e comunicadas aos Atletas por email, as horas de saída e os respectivos dorsais de cada bloco

2.3. Distância / Altimetria / Categrização de Dificuldade ATRP

O percurso **Trail** terá a distância de +/- 25 Km (Trail longo) e um desnível positivo de +/- 1100 m, tendo a classificação de Trail Longo/Moderado TL/M (conforme avaliação ATRP).



VIII Trail do Sor – Ponte de Sor 2021 Pág. 4



O percurso **Mini-Trail** terá a distância de +/- 15 Km (Trail Curto) e um desnível positivo de +/- 700 m, tendo a classificação de Trail Curto/Moderado TC/M (conforme avaliação ATRP).



O percurso **Trail Júnior** terá a distância de +/- 3 Km e um desnível positivo de +/- 50 m.

2.4. Postos de controlo / Tempo limite / Cronometragem

- Haverá Postos de Controlo (PC) de passagem dos Atletas em lugares não revelados;
- Os Atletas que falharem qualquer um dos PC serão desclassificados;
- Haverá um limite de tempo, na prova de Trail 25 Km, de 6h, sendo dadas como concluídas as classificações após este tempo, podendo, no entanto, os Atletas terminar a sua prova;
- Os “Corredores Vassoura” ou o responsável de cada controle terão 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 (secretariado) do seu abandono, comunicando à mesma o seu número de dorsal;
- A Cronometragem será feita através de chip eletrónico. A perda do chip é da exclusiva responsabilidade do participante.

2.5. Locais dos abastecimentos

Haverá Postos de Abastecimento (PA) regulares em todos os percursos.

Trail +/- 25 Km: previsto um total de 3 PA, 2 ao longo do percurso e 1 no final.

Ponto de água só com líquidos: +/- 5,5 km;

PA 1: +/- 10 km; líquidos e sólidos : (39

Ponto de água só com líquidos: +/- 12,5 km;

PA 2: +/- 17,5 km; líquidos e sólidos

Ponto de água só com líquidos: +/- 21,5 km;

PA 3: Meta; líquidos e sólidos

Mini-Trail +/- 15 Km: previsto um total de 2 PA, 1 ao longo do percurso e 1 no final.

Ponto de água só com líquidos: +/- 5,5 km;

PA 1: +/- 9,5 km; líquidos e sólidos

Ponto de água só com líquidos: +/- 13,5 km;

PA 2: Meta; líquidos e sólidos

Trail Júnior +/- 3 Km: 1 Ponto de água sensivelmente a meio do percurso e 1 PA no final.

Todos os pontos de abastecimentos estarão guarnecidos com líquidos e alguns com alimentos sólidos também. ***Para além destes PA, de acordo com as condições climáticas, poderão existir postos suplementares de reforço líquido, entre alguns abastecimentos.***

Notas Importantes:

- Nos PA não serão disponibilizados copos de plástico, pelo que os Atletas devem transportar um recipiente (copo, caneca ou bidon) próprio para beberem nos Postos de Abastecimento;
- **Por motivos sanitários, devidos à Pandemia Covid 19, os Atletas não poderão ter acesso direto aos produtos existentes nos abastecimentos;**
- **Os Atletas serão obrigados a usar máscara à chegada aos abastecimentos e só a poderão tirar enquanto se alimentarem, afastados da mesa dos alimentos, voltando a colocar, até que estejam a 200 metros do abastecimento.**

2.6. Material obrigatório:

O Atleta deve transportar consigo o seguinte material:

VIII Trail do Sor – Ponte de Sor 2021 Pág. 6

- Telemóvel;
- Um sistema próprio para o transporte de água (porta-bidon, camelback ou outros);
- Manta térmica;
- Apito;
- Equipamento desportivo adequado às condições da prova;

2.7. Segurança

- O percurso poderá atravessar vias rodoviárias onde o trânsito não será cortado. Será da responsabilidade do Atleta tomar as devidas precauções na passagem das mesmas;
- Ao longo de todo o percurso, nas partes mais técnicas e cruzamentos, estarão membros da organização, para garantir a segurança de todos os participantes;
- No dorsal do Atleta serão indicados três números de telefone da Organização a serem usados em caso necessário.

2.8. Penalizações / Desclassificações

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

- Será desclassificado todo o Atleta que não cumpra o presente regulamento, não complete o percurso segundo o indicado, deteriore ou suje o meio ambiente, não apresente 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;
- 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 PA mais próximo, ou transportá-lo até à linha da meta, sob pena de poder vir a ser desclassificado, caso não cumpra estas regras.

3. Inscrições

3.1. Processo

As inscrições devem ser feitas dentro dos prazos indicados. Serão aceites e efetuadas através do endereço https://www.plataformaomdc.com/CLIENTE/ver_evento_cli/92/, a cargo da Associação O Mundo da Corrida, onde constam todas as informações necessárias e o formulário de inscrição.

Em todas as provas, os participantes deverão preencher um termo de responsabilidade que deverá ser entregue no levantamento do dorsal ou se preferir, enviar por email para traildosor@gmail.com, com indicação do número de dorsal. Este documento será enviado para o email indicado no momento da inscrição e pode ser também descarregado no seguinte link:

<https://drive.google.com/file/d/1-95NXBzYtDWeFU538fEHrvs5Q7T0yrWH/view?usp=sharing>

A inscrição no evento pressupõe a aceitação da colocação no dorsal do número de cartão de cidadão, passaporte ou outro número que o atleta colocou na sua inscrição como sendo a sua identificação. Caso não o pretenda terá de o comunicar por escrito para inscricoes@plataformaomdc.com

3.2. Valores de inscrição

- Trail +/- 25 Km: 16€,
- Opção solidária de 17€ em que 1€ reverte a favor da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Ponte de Sor
- Mini-Trail +/-15 Km: 14€
- Opção solidária de 15€ em que 1€ reverte a favor da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Ponte de Sor
- Trail Júnior +/- 3 Km: gratuito

Notas:

- ***Os valores totais apurados de donativo serão entregues, aos Bombeiros, após serem apurados e serão divulgados nas redes sociais.***

3.3. O valor da participação dá direito a:

- Participação na prova;
- Brinde personalizado Trail do Sor;
- Seguro desportivo para a prova:
Apólice nº 206232472
Desporto Amador Não Federado, Cultura e Recreio Tipo 2

Garantias Contratadas	Capital Seguro	Franquia	Idade Máxima
1 Morte por Acidente	28.034,76 Euros		75
3 Invalidez Permanente por Acidente	28.034,76 Euros		75
9 Despesas de Tratamento por acidente	4.485,05 Euros		75
12 Morte simultânea da Pessoa Segura e Cônjuge	15.000 Euros		75
13 Despesas de Funeral (Gastos)	5.000 Euros		75
14 Despesas c/operações salvamento, busca, transp.sinistrado	1.000 Euros		75

- Abastecimentos;
- Dorsal personalizado;
- Prémio finisher a quem termine qualquer uma das provas;
- Brindes que a organização venha a angariar;
- Reforço alimentar no final **para participantes no Trail e Mini-trail – para tal, deverão apresentar o dorsal, junto do abastecimento do final.**
- Eventuais ofertas que poderemos vir a sortear entre os inscritos e que iremos divulgando.

Outras Condições:

- *Data limite para inscrição:* 28 de agosto de 2021 ou assim que se atingir o número limite;
- Não haverá inscrições no dia da prova;
- Em caso de desistência, não será restituído o valor pago. No entanto é possível a troca do dorsal para outro Atleta, apenas até ao dia 20 de agosto de 2021.
- Os Atletas são responsáveis por verificar se todos os seus dados se encontram corretos nas listas de inscritos, entretanto publicadas. Só serão aceites retificações ou trocas até 20 de agosto de 2021.

3.4. Secretariado da prova/ Horários e Locais

O Secretariado funcionará das 18:00 às 22:00 horas de sábado, dia 04 de setembro de 2021, e das 06:00 às 8:00 horas de domingo, dia 05 de setembro de 2021, junto à

partida das Provas de Trail, **frente ao Edifício da Câmara Municipal de Ponte de Sor.**

Todos os Atletas devem proceder ao levantamento dos dorsais, no Secretariado, nos períodos indicados.

Os dorsais serão entregues mediante a apresentação de documento de identificação pessoal ou a indicação do número do mesmo e comprovativo da inscrição (email rececionado), em fila distinta no secretariado.

4. Categorias, Prémios e Classificações

4.1. Definição data, local e hora entrega prémios

A entrega dos prémios no pódio, será efetuada no **local de partida e chegada das provas, à medida que se forem apurando os três primeiros lugares da geral e de cada escalão, de cada prova.**

Estimamos que a hora de entrega possa iniciar por volta das 11h.

Uma vez que as partidas se realizam em blocos, o processo de apuramento e respetiva entrega de prémios, poderá tornar-se mais demorado, por isso pedimos que sejam pacientes.

4.2. Definição das categorias etárias/ sexo, individuais e equipas

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

TRAIL 25 KM E MINI-TRAIL 15 KM:

Femininos:

Juvenis: 16 e 17 anos (Mini-Trail)

Júnior: 18 a 19 anos

FSub 23: 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

Masculinos:

Juvenis: 16 e 17 anos (Mini-Trail)

Júnior: 18 a 19 anos

MSub 23: 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

TRAIL JÚNIOR:

Benjamins F/M: dos 7 aos 11 anos

Infantis F/M: 12 e 13 anos

Iniciados F/M: 14 e 15 anos

4.3. Prémios e Classificações

- Prémios aos 3 primeiros classificados masculinos e femininos de cada escalão, no Trail, Mini Trail e Trail Júnior; No Trail Júnior todos os outros participantes receberão um prémio de participação.
- Prémios aos 3 primeiros classificados da geral (feminino e masculino) do Trail e Mini Trail;
- Prémio ao 1º classificado da geral (feminino e masculino), do Trail e Mini-Trail, do Concelho de Ponte de Sor (moradores no Concelho e a competir como individual ou por um clube do Concelho);
- Prémio Analice Silva, à Atleta com mais idade, finalista de uma das provas;
- Prémio Vitorino Coragem, ao Atleta com mais idade, finalista de uma das provas;
- Prémio Lea, ao Atleta mais jovem (feminino e masculino), finalista de uma das provas.
- Prémios às 3 primeiras equipas do trail longo e do trail curto, onde contam os 3 primeiros elementos a chegar, número de elementos necessário para fechar a equipa.

As classificações serão posteriormente comunicadas à ATRP e AADP, para os respetivos circuitos. Poderão ser depois consultadas no blog oficial da prova, em www.traildosor.blogspot.pt e https://www.associacaomundodacorrída.com/site_associacao/class_diplomas/classificacoes

5. Informações

5.1. Como chegar

A Cidade de Ponte de Sor fica situada no Distrito de Portalegre, Alto Alentejo.

Vindo do Norte, o melhor caminho será a A1 e depois a A23, sair em Abrantes e seguir para Ponte de Sor.

Vindo de Lisboa, atravessar a Ponte Vasco da Gama, em direção a Coruche, depois Mora e Ponte de Sor.

Vindo do Sul, direção Évora, Mora, Ponte de Sor.



5.2. Onde ficar / Onde Comer

A organização está a analisar parcerias para poder proporcionar descontos a quem queira dormir e comer nas unidades hoteleiras da Região.

Podem consultar para já, onde ficar e onde comer, no site do Município de Ponte de Sor, em <http://www.cm-pontedesor.pt/> e no site do Turismo do Concelho em <http://turismo.cm-pontedesor.pt/pt/>

5.3. Diversos

Reserva-se à organização o direito a realizar as modificações que considere necessárias, dependendo das diferentes condições, assim como à suspensão da prova e/ou alteração do horário, se as condições meteorológicas assim o obrigarem, ou devido a força maior.

Caso não se verifique a realização do evento ou o seu cancelamento (devido a catástrofes naturais, Incêndios, Pandemias, etc.), a Organização não se vê no direito de devolver o valor das inscrições, assim como o reembolso aos patrocinadores, sendo na altura ponderada uma possível ajuda ao Atleta a fim de minimizar os seus custos.

Eventuais **protestos** devem ser apresentados à organização, até uma hora após a publicação da sua classificação provisória. Os protestos devem ser escritos e assinados pelo próprio. Da deliberação tomada pela direção da prova sobre o protesto, não haverá recurso às decisões tomadas;

Os casos omissos ou duvidosos deste regulamento serão resolvidos pela Direção da prova. Da deliberação tomada pela direção da prova, não haverá recurso às decisões tomadas;

O presente regulamento está sujeito a alterações.