



## REGULAMENTO

O 9º Benfeita Trail será realizado no dia 14 de Agosto de 2022, na Aldeia de Xisto da Benfeita - Arganil. Este evento de Trail em estado puro será composto por um Trail Longo (prova que faz parte do Circuito Distrital de Trail Longo – CDTRC/ATRP) com cerca de 22 Kms e por uma Caminhada Trail com cerca de 12 kms.

Trata-se de uma organização da Equipa de Trail / Atletismo S. C. Povoense – Caracóis de Corrida, com apoio do Município de Arganil, Junta de Freguesia da Benfeita, ADXTUR entre outros parceiros.

**Nota:** Se a organização entender que a segurança dos participantes está posta em causa, poderão ser alterados os percursos previamente estabelecidos para os 2 eventos.

Os participantes devem, estar devidamente preparados com pelo menos meia hora de antecedência, devidamente equipados e aptos a participar nos 2 eventos. Existirá um controlo Zero para ambos os Trails.

### CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

Para participar é indispensável:

- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas do Trail e Caminhada e encontrar-se adequadamente preparado fisicamente e mentalmente.
- Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas (calor, vento, chuva, frio, nevoeiro, etc...).



- Saber gerir os problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares, as pequenas lesões, entre outros.

- Estar consciente (no Trail) que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas e que a segurança depende da capacidade de se adaptar aos problemas que surjam.

### **REGRAS GERAIS DO EVENTO:**

**A.** O acto de inscrição pressupõe a total aceitação das regras aqui estabelecidas.

**B.** Cada atleta é responsável pela sua hidratação/ alimentação, sendo que a organização apoia com a disponibilização de água/ alimentos em diversos pontos de abastecimento para enchimento dos respectivos recipientes e hidratação dos atletas.

### **C. Taxa de Inscrição**

TRAIL CURTO K22 – €13,5 (**Exclusivamente para atletas ADAC**)

TRAIL CURTO K22 – €15 Atletas em Geral

CAMINHADA TRAIL K12 – €12,5

O valor de inscrição para o Trail Longo inclui:

- T-shirt, dorsal, seguro de acidente pessoal, seguro de responsabilidade civil, abastecimentos, reforço final volante e lembranças de presença.

O valor de inscrição para a Caminhada Trail inclui:

- T-shirt, dorsal, seguro de acidente pessoal, seguro de responsabilidade civil, abastecimentos, reforço final volante e lembranças de presença.



Os pedidos de inscrição devem ser feitos de acordo com os prazos indicados em **C.** e através do formulário específico que estará disponível no site [www.runmanager.net](http://www.runmanager.net). Para qualquer esclarecimento enviar email para [benfeitatrail@gmail.com](mailto:benfeitatrail@gmail.com) ou contactar José Miguel Santos 9148186748.

Os pedidos de inscrição só serão considerados após pagamento por referência Multibanco através do site do evento. A confirmação de pagamento é feita na listagem de atletas, com o aparecimento do número de dorsal.

**D. Secretariado:** O Secretariado funcionará no Quiosque da Benfeita no dia 13 (Sábado) das 16h30 às 19h00 e no dia 14 (Domingo) das 07h30 às 8h45.

**E. Postos de controlo.** A marcação do percurso (fitas e sinalética) são da responsabilidade da organização, devendo os atletas respeitá-lo ao longo de toda a prova, sendo expressamente proibido optar por atalhos. Ao longo do percurso existirá 1 postos de controlo no TL e uma Barreira de Tempo (BT) sensivelmente aos 17 kms com o tempo máximo de 4h (a indicar oportunamente).

**F. Cronometragem:** será realizada de forma contínua pela empresa [www.runmanager.net](http://www.runmanager.net) iniciando com o sinal de partida e para efeitos de classificação, terminará quando o atleta passar a linha de meta. Os atletas que passarem na BT aos 17K com mais de 4h serão DNF.

**G. Desistências:** em hipótese alguma o dinheiro da inscrição será devolvido caso o atleta desista da prova, depois do dia 31 de Julho (data limite das



inscrições). Em caso de desistência, somente serão permitidas as transferências de inscrição para outro atleta após análise individual dos casos/motivos por parte da Organização. O atleta que iniciar a prova e que desista é obrigado a comunicar o facto á Organização.

**H. Abastecimentos:** Haverá 3+1 pontos de abastecimento em local a designar oportunamente no TL e 1+1 na Caminhada Trail.

**I. Classificações e Prémios:** No 9º Benfeita Trail – Longo K22 os 3 primeiros classificados (Masculino e Feminino) têm direito a prémio, assim como os 3 primeiros de cada escalão (MSub23, FSub23, MSenior, FSenior, M35, F35, M40, F40, M45, F45, M50, F50, M55, F55, M60, F60, M65, F65) e para as 3 primeiras equipas.

**As entregas de Prémios serão realizadas na meta assim que fechem os escalões, a geral individual e a geral por equipas. Caso seja impossível fechar pódios pelas 12h30 será um responsável de equipa que irá representar o atleta no pódio.**

**I.1 – Classificações:** O 9º Benfeita Trail faz parte integrante do Circuito Distrital de Trail de Coimbra (ADAC) / Trail Longo K22 pelo que terá classificação própria para atletas filiados.

**J. Seguro:** A organização do 9º Benfeita Trail irá realizar um seguro de prova a todos os participantes não filiados na ADAC e Caminheiros, (independentemente da prova em que se inscrevam) assim como um seguro de responsabilidade civil.



A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante. **Em caso de Acidente a Franquia será suportada pelo Atleta.**

**K. Termo de Responsabilidade:** A organização do 9º Benfeita Trail irá disponibilizar um documento de termo de responsabilidade para ser preenchido obrigatoriamente e de acordo com as normas vigentes.

**L. Respeito pela Natureza:** Os atletas são responsáveis pelo transporte dos invólucros e outro lixo não natural, provenientes de Gels, Barras, etc., na sua própria mochila ou bolsos, depositá-lo no abastecimento mais próximo ou transportá-lo até à Meta. Não é permitido destruir ou alterar propositadamente qualquer elemento natural (muros, plantações, sinalética, marcações, etc...) ao longo do percurso.

**M. Alimentação:** O reforço final volante está incluído na taxa de inscrição e será entregue aos atletas no final da prova.

**N. Reembolso:** A organização não reembolsa os inscritos do 9º Benfeita Trail caso se verifique uma situação de alerta vermelho determinado pela Proteção Civil ou caso similar.

**O. Direitos de Imagem:** Todos os Participantes, ao efectivarem a inscrição, autorizam automaticamente a cedência de forma gratuita, incondicional e perpétua à organização os direitos de utilização da sua imagem e que podem ser cedidos a terceiros, desde que autorizados pela própria organização e incluem vídeos, imagens, fotos ou qualquer outro registo do evento.



**P. Material Obrigatório (MO):** Todos os Participantes no controlo ZERO são obrigados a mostrar como MO uma manta térmica de sobrevivência, um apito, um reservatório de água com o mínimo de 0,5L e um telemóvel. A não apresentação (basta um dos quatro) implica a perda de 10 minutos.

Sporting Clube Povoense – Caracois de Corrida

Cantanhede, 08 de Setembro de 2021