

Ferreira do Zêzere
13 e 14 de novembro
2021



Grande Trail – K50
Trail – K35
Pequeno Trail – K20
Mini Trail – K14
Caminhada – K14

Desde
2013



Mensagem

O **“7º Trail do Zêzere”** esteve inicialmente previsto para se realizar no dia 14 de março de 2020.

Devido à pandemia da COVID-19, fomos forçados a adiar a realização do nosso evento, apenas a 4 dias da data prevista...

Tivemos a ambição de ainda o conseguir realizar em novembro de 2020... mas tivemos que nos render às evidências.

A segurança dos participantes no evento sempre foi, e sempre será, a nossa prioridade.

Fortemente empenhados em realizar a **7ª edição do Trail do Zêzere nos dias 13 e 14 de novembro de 2021**, estamos a preparar um evento o mais seguro possível, cumprindo com todas as regras emanadas pelas autoridades nacionais, regionais e locais.

Com o máximo de responsabilidade, estamos a fazer aquilo que nos compete, para que consigamos garantir a segurança de todos, quer eles sejam corredores, caminheiros, voluntários, forças da segurança e/ou apoio, e dos próprios elementos da organização.

Queremos que todos sintam que participar no Trail do Zêzere, mesmo em contexto de pandemia, é sinónimo de participação num evento seguro!

Contamos com a vossa colaboração!

A Organização

REGULAMENTO

O “**7º Trail do Zêzere**” será realizado nos dias 13 e 14 de novembro de 2021 (sábado e domingo), em Ferreira do Zêzere, independentemente das condições climatéricas desse dia, desde que a Organização entenda que as mesmas não oferecem risco para os participantes.

Será constituído por 4 (quatro) provas de carácter competitivo: “**Grande Trail do Zêzere – K50**”, “**Trail do Zêzere – K35**”, “**Pequeno Trail do Zêzere – K20**” e “**Mini Trail do Zêzere – K14**”, para além de uma **Caminhada** de aproximadamente 14 Kms.

É uma Organização do Clube de Atletismo de Ferreira do Zêzere, com o apoio do Município de Ferreira do Zêzere e de várias outras entidades.

As provas de carácter competitivo percorrem caminhos e trilhos das Serras junto ao Rio Zêzere e não só (Freguesias de Ferreira do Zêzere e de Águas Belas), com início e final junto ao Pavilhão Municipal de Ferreira do Zêzere.

A prova “**Grande Trail do Zêzere – K50**” terá a distância de aproximadamente **50Kms e 2800 metros de desnível acumulado positivo (D+)**. A partida será às **8h00, do dia 13 de novembro (sábado)**.

A prova “**Trail do Zêzere – K35**” terá a distância de aproximadamente **35Kms e 1830 metros de desnível acumulado positivo (D+)**. A partida será às **9h00, do dia 13 de novembro (sábado)**.

A prova “**Pequeno Trail do Zêzere – K20**” terá a distância de aproximadamente **20Kms, com 900 metros de desnível acumulado positivo (D+)**. A partida será às **9h00, do dia 14 de novembro (domingo)**.

A prova “**Mini Trail do Zêzere – K14**” terá a distância de aproximadamente **14Kms, com 530 metros de desnível acumulado positivo (D+)**. A partida será às **10h00, do dia 14 de novembro (domingo)**.

A “**Caminhada – K14**” terá a distância de aproximadamente **14 Kms, com cerca de 530 metros de desnível acumulado positivo (D+)**. A mesma terá uma partida às **9h30 do dia 13 de novembro (sábado)** e outra partida às **10h30 do dia 14 de novembro (domingo)**.

Se a Organização o entender, e a segurança dos participantes o justificar, poderão ser alterados os percursos e as distâncias previamente estabelecidos, sendo todas as alterações devidamente comunicadas antes da realização do evento.

Os participantes devem estar devidamente preparados, com pelo menos meia hora de antecedência, devidamente equipados e aptos a participar na corrida que escolherem. Existirá controlo nas partidas das provas, que abrirá 30 minutos antes do seu começo e encerrará 10 minutos antes da partida.

CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO NO "TRAIL DO ZÊZERE"

Para participar é indispensável o seguinte:

- Ter pelo menos 12 anos de idade, para participar na Caminhada – K14;
- Ter pelo menos 16 anos de idade, para participar no Mini Trail do Zêzere – K14;
- Ter pelo menos 18 anos de idade, para participar no Pequeno Trail do Zêzere – K20;
- Ter pelo menos 20 anos de idade, para participar nas restantes distâncias do evento;
- Gozar de boa saúde e condição física, sendo aconselhável que o ateste pelas vias médicas adequadas;
- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos, consciente do desnível positivo e negativo das mesmas e de se encontrar adequadamente preparado física e mentalmente;
- Ter adquirido, antes do evento, uma capacidade real de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de prova, nomeadamente:
 - conseguir enfrentar, sem ajuda externa, condições ambientais e climatéricas adversas (chuva, vento, nevoeiro, frio, etc.);
 - saber gerir os problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares, as pequenas lesões, etc.;
 - estar consciente que o trabalho da Organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas e que, para uma atividade em montanha, a segurança depende da capacidade do corredor se adaptar aos problemas que surjam.

REGRAS GERAIS DO EVENTO

1. O ato de inscrição implica a total aceitação das regras aqui estabelecidas.

2. Se na data de realização do evento a pandemia SARS-COV-2 ainda se mantiver serão aplicadas as medidas emanadas pela Direção Geral de Saúde (DGS) com vista à segurança de todos.

3. INSCRIÇÕES E TAXAS

	1ª Fase: <u>de 26 JULHO</u> <u>a 31 AGOSTO</u>	2ª Fase: <u>de 1 SETEMBRO</u> <u>a 5 OUTUBRO</u>	3ª Fase: <u>de 6 OUTUBRO</u> <u>a 7 NOVEMBRO</u>	Inscrições de Última Hora: 8 e 9 NOVEMBRO
GRANDE TRAIL DO ZÊZERE – K50	30,00 €	35,00 €	40,00 €	50,00 €
TRAIL DO ZÊZERE – K35	22,00 €	27,00 €	32,00 €	40,00 €
PEQUENO TRAIL DO ZÊZERE – K20	15,00 €	18,00 €	21,00 €	25,00 €
MINI TRAIL DO ZÊZERE – K14	12,00 €	14,00 €	16,00 €	19,00 €
CAMINHADA – K14	10,00 €	12,00 €	14,00 €	17,00 €

NOTA 1: Todas as inscrições feitas em 2019 e 2020 incluíram o donativo de 1€ (um euro) para os Bombeiros Voluntários de Ferreira do Zêzere.

NOTA 2: Todas as inscrições feitas em 2021 incluirão, em todos os períodos, o donativo de 1€ (um euro) para a reintrodução do Coelho Bravo nas Serras de Ferreira do Zêzere.

As inscrições devem ser feitas de acordo com os prazos indicados (prazo limite: 24h00, do dia 9 de novembro de 2021) e através de formulário específico, disponível no sítio de Internet:

<https://lap2go.com/pt/event/trail-zezere-2021>

A veracidade dos dados fornecidos, no ato de inscrição, é da responsabilidade dos participantes, inclusive para efeitos de Seguro.

O valor de inscrição inclui o direito a: Dorsal, Seguro de acidentes pessoais e de Responsabilidade Civil, Abastecimentos, Prémio Finisher, T-shirt técnica alusiva ao evento, Diploma de participação (digital, a ser descarregado posteriormente) e transporte para junto da Meta, no caso de o participante abandonar a prova ou ser impedido pela Organização de continuar.

3.1. ALTERAÇÃO DE INSCRIÇÃO

Na impossibilidade de poderem comparecer à prova, os atletas com inscrição confirmada podem ceder o seu dorsal a outro atleta (alteração dos dados de inscrição), mediante o pagamento de uma taxa no valor de 3,00 € (três euros). Os pedidos de alteração deverão ser feitos até 31 de Outubro.

Se forem feitos depois dessa data o valor a cobrar pela taxa de alteração será de 5€ (cinco euros).

Este tipo de alterações só serão aceites até ao dia 9 de Novembro.

Os pedidos de alteração devem ser enviados para o email: traildozezere@gmail.com, pelo atleta com inscrição regularizada (ou dando-lhe conhecimento), indicando o nome e n.º do Cartão de Cidadão do atleta inscrito e todos os dados do atleta que o vai substituir (nome, género, data de nascimento, n.º de identificação civil, email, telefone, clube ou Individual, n.º de associado ATRP, país e distrito de residência e tamanho de t-shirt).

Caso um participante opte por participar numa distância diferente daquela em que se inscreveu inicialmente (p. e., um atleta que inicialmente se inscreva na distância de 20Kms e que depois opte por participar na distância de 34Kms), poderá também solicitar a alteração de inscrição. Nestes casos, o participante deverá pagar a diferença do valor da inscrição, à data em que é feito o pedido, caso a troca seja por uma distância superior.

No caso de o participante pretender trocar por uma distância inferior, não haverá lugar ao reembolso de valores pagos anteriormente.

Ao receber este tipo de pedidos a Organização enviará o NIB para que seja paga a taxa de alteração, por transferência bancária. Só depois de rececionado este pagamento é que será efetuada a alteração de inscrição.

NOTA: a cedência de dorsal (inscrição) a outro participante, sem o conhecimento da Organização, implicará a desclassificação e impedimento de participação no evento.

3.2. CONDIÇÕES PARA A DEVOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO

- O reembolso pode ser solicitado quando um participante tiver comprovadamente um impedimento para fazer a sua prova, desde que o mesmo esteja associado a um acidente ou a uma doença diagnosticada após a sua inscrição no evento.
- O cancelamento deve ser solicitado por correio eletrónico para **traildozezere@gmail.com**. A esse pedido terá de ser anexado o relatório médico.
- Não serão aceites cancelamentos por telefone.
- Os montantes a reembolsar aos participantes que reúnam as condições acima mencionadas variam de acordo com a data em que seja solicitado o reembolso.

- O reembolso das taxas pagas será feito nas seguintes condições:

até 31-08-2021	75% da taxa será devolvida
de 01-09-2021 a 25-09-2021	50% da taxa será devolvida
de 26-09-2021 a 15-10-2021	25% da taxa será devolvida
a partir de 16-10-2021	não haverá direito a reembolso

- **A organização não procederá ao “congelamento” de inscrições** (transferir inscrições para o ano seguinte).

- Se o evento for cancelado por razões alheias à vontade da Organização, até à data limite das inscrições, haverá direito a reembolso numa determinada percentagem calculada pela Organização, que permita cobrir os gastos até então assumidos com o evento.

4. CONDIÇÕES ESPECÍFICAS PARA OS PARTICIPANTES INSCRITOS EM 2020

Todas as inscrições feitas para a data inicialmente prevista (14 de março de 2020) mantêm-se válidas.

Tendo em conta o ponto 3.2 do Regulamento, e tal como foi informado nos nossos Comunicados de 13 de março e de 4 de setembro de 2020, e de 15 de julho de 2021, a organização reembolsará todos aqueles que pretendam cancelar a sua inscrição e que se tenham inscrito até março de 2020. O valor a devolver será o sobranete de 50% (cinquenta por cento) do valor da inscrição (na 1ª fase de inscrições) na distância em que o participante de inscreveu.

Tendo em conta a nova realidade, decidimos que não iremos disponibilizar o serviço de almoços aos participantes. Todos os inscritos que solicitaram o almoço deverão, com o máximo de brevidade possível, enviar um email para traildozezere@gmail.com informando o NIB da conta bancária para a qual deveremos transferir o valor do almoço (8,00€) pago pelos mesmos.

Todas as solicitações para o cancelamento de inscrições e devolução de valores pagos terão de ser feitas através do email: traildozezere@gmail.com. As mesmas apenas serão aceites se forem feitas até ao dia 31 de agosto de 2021. Depois dessa data já não serão aceites pedidos de cancelamento e de devolução de quantias pagas.

Os participantes inscritos na prova "50 Milhas do Zêzere" poderão passar a sua inscrição para outra distância do evento (sendo-lhes reembolsado o valor da diferença do custo da inscrição), ou cancelarem a sua inscrição.

5. NÚMERO LIMITE DE PARTICIPANTES

GRANDE TRAIL DO ZÊZERE – K50	350 participantes
TRAIL DO ZÊZERE – K35	450 participantes
PEQUENO TRAIL DO ZÊZERE – K20	450 participantes
MINI TRAIL DO ZÊZERE – K14	350 participantes
CAMINHADA – K14	200 participantes / dia

NOTA: Os números limite de participantes poderão ser alterados se a Organização assim o entender.

6. PARTIDAS E CHEGADAS

No caso da pandemia se manter e se houver essa necessidade, as partidas serão feitas de forma faseada. Os atletas irão partir em grupos (de número a definir), com intervalos de 2 minutos entre cada um. (Este intervalo poderá ser alterado se assim se achar por conveniente).

O uso da máscara facial será obrigatório em toda a zona da partida e até 200 metros 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.

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

7. CRONOMETRAGEM

A Cronometragem será realizada de forma contínua, iniciando com o sinal de partida e, para efeitos de classificação, terminará quando o atleta passar a linha de meta.

No caso de haver a necessidade de fazer as partidas de forma faseada, a classificação será obtida através dos tempos obtidos pelos atletas e não necessariamente pela ordem de chegada à meta.

8. ESCALÕES ETÁRIOS das provas de Trail Running:

(Para efeitos de Escalão considera-se a idade que o participante terá a 31 de outubro de 2022)

FEMININOS:

Escalão Único (16 anos ou +) (apenas no K14)
Juniiores (18 e 19 anos) (apenas no K20)
Sub-23 (20 a 22 anos)
Seniores (23 a 39 anos)
Veteranos F40 (40 a 44 anos)
Veteranos F45 (45 a 49 anos)
Veteranos F50 (50 a 54 anos)
Veteranos F55 (55 a 59 anos)
Veteranos F60 (60 anos ou +)

MASCULINOS:

Escalão Único (16 anos ou +) (apenas no K14)
Juniiores (18 e 19 anos) (apenas no K20)
Sub-23 (20 a 22 anos)
Seniores (23 a 39 anos)
Veteranos M40 (40 a 44 anos)
Veteranos M45 (45 a 49 anos)
Veteranos M50 (50 a 54 anos)
Veteranos M55 (55 a 59 anos)
Veteranos M60 (60 anos ou +)

9. CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS

Exceção feita à prova “Mini Trail – K14”, onde apenas haverá prémios para os 3 primeiros classificados da classificação geral (femininos e masculinos), nas restantes distâncias (K50, K35 e K20) haverá prémios para os 3 primeiros classificados da classificação geral (femininos e masculinos) e de cada escalão, assim como para as três equipas melhor classificadas.

Para a classificação coletiva contarão os 3 melhores atletas de cada equipa, independentemente do seu escalão ou sexo, sendo o resultado de cada equipa obtido pela soma dos pontos alcançados na classificação geral, vencendo a equipa que somar menos pontos (pelo seguinte sistema de pontuação: 1º classificado – 1 ponto, 2º classificado – 2 pontos, 3º classificado – 3 pontos, e assim sucessivamente).

Em caso de empate entre duas ou mais equipas, o critério de desempate terá em conta a “equipa que fechar primeiro”. Ou seja, a classificação individual do 3º melhor atleta de cada equipa, definirá a ordem pela qual as mesmas serão classificadas.

Todos os participantes que terminem as suas provas terão direito a um prémio Finisher.

9.1. PRÉMIOS MONETÁRIOS

Haverá prémios monetários para os **3 (três) primeiros da classificação geral individual (femininos e masculinos) na prova “Grande Trail do Zêzere – K50”, distribuídos da seguinte forma:**

PRÉMIOS MONETÁRIOS A ATRIBUIR	Classificação Geral			Classificação Geral		
	1ª Fem.	2ª Fem.	3ª Fem.	1º Masc.	2º Masc.	3º Masc.
Grande Trail do Zêzere – K50	100.00€	70.00€	40.00€	100.00€	70.00€	40.00€

9.2. ENTREGA DE PRÉMIOS

A entrega de prémios será após a realização de cada prova e assim que os pódios estiverem completos. (Ver programa horário)

Nas situações de não comparência, os atletas premiados poderão nomear um representante para receber o prémio. Nas situações de envio de troféus ou quaisquer outros elementos por correio postal ou outro meio de distribuição, o envio será feito à cobrança.

Os participantes que não possam comparecer à entrega de prémios, se não se fizerem representar por uma outra pessoa ou se não solicitarem o envio do seu prémio até ao dia 30 de Novembro de 2021, perderão o direito ao mesmo.

10. CERTIFICAÇÃO E PONTUAÇÃO ITRA

Os percursos de todas as corridas do Trail do Zêzere são certificados pela ITRA (International Trail Running Association), sendo atribuída a todos os participantes que terminem as suas provas a seguinte pontuação:

GRANDE TRAIL DO ZÊZERE – K50	TRAIL DO ZÊZERE K35	PEQUENO TRAIL DO ZÊZERE – K20	MINI TRAIL DO ZÊZERE – K14
			
			

11. CERTIFICAÇÃO E CATEGORIZAÇÃO ATRP (*)

Os percursos do evento Trail do Zêzere são certificados pela ATRP (Associação de Trail Running de Portugal), contando para os seguintes Circuitos Nacionais:

- Grande Trail do Zêzere – K50: **Circuito Nacional de Trail Ultra – Série 150**
- Trail do Zêzere – K35: **Circuito Nacional de Trail – Série 100**
- Pequeno Trail do Zêzere – K20: **Circuito Nacional Jovem – Série 150**

GRANDE TRAIL DO ZÊZERE - K50				Séries 150
TRAIL DO ZÊZERE K35				Séries 100
PEQUENO TRAIL DO ZÊZERE - K20			Circuito Jovem	Séries 150

(*) – Se se vier a confirmar a atribuição definida para o evento previsto para 2020

12. MATERIAL OBRIGATÓRIO E RECOMENDADO

	GRANDE TRAIL – K50	TRAIL – K35	PEQUENO TRAIL – K20	MINI TRAIL – K14	CAMINHADA – K14
Máscara facial	X	X	X	X	X
Telemóvel operacional, com bateria e saldo suficientes	X	X	X	X	X
Peitoral (número de participante) fornecido pela organização	X	X	X	X	X
Alfinetes para fixação de peitorais ou porta dorsal	X	X	X	X	X
Recipiente para enchimento de líquidos nos locais de abastecimento (copo ou recipiente similar)	X	X	X	X	X
Manta de sobrevivência	X	X	R	R	R
Reservatório de água com capacidade mínima de 1 Litro (provas de 50 e 35Kms) e 0,5L (prova de 20Kms)	X	X	X	R	R
Reserva de alimentos	X	R	R	R	-
1 Apito	X	R	R	R	-
1 Lanterna ou Luz Frontal com pilhas de reserva	X	R	-	-	-
Casaco de manga comprida (Impermeável ou Corta-Vento)	R	R	-	-	-
Banda elástica ou ligadura (min. 100x6 cm)	X	R	R	R	-
Bastões (*)	R	-	-	-	-
Porta-resíduos, integrado ou não na mochila	R	R	R	R	R
Quantia em numerário (para fazer face a algum imprevisto)	R	R	R	R	R
Cópia ou original de documento de identificação	R	R	R	R	R

Legenda:

X – Material Obrigatório

R – Material Recomendado

(*) – Os participantes que optarem por levar bastões terão de os transportar durante a totalidade da prova. Está interdita a cedência e/ou recebimento de bastões após o tiro de partida.

Verificação Material

Haverá verificação de material no controlo zero, não sendo permitida a participação a quem apresente falta de material considerado obrigatório.

A verificação da falta de material obrigatório em qualquer ponto do Percurso ou à chegada à Meta, implica a **PENALIZAÇÃO** de 1 hora (60 minutos) por cada item em falta, no tempo obtido pelo participante.

Em função das previsões meteorológicas, a Organização poderá alterar o equipamento obrigatório.

13. SECRETARIADO

O secretariado funcionará no Pavilhão Municipal de Ferreira do Zêzere nos seguintes dias e horários:

- **12 de Novembro** (sexta-feira), das 17h00 às 21h00;
- **13 de Novembro** (sábado), das 6h30 às 12h00 e das 17h00 às 21h00;
- **14 de Novembro** (domingo), das 7h00 às 10h30;

14. TEMPOS LIMITES:

Os participantes na prova "**Grande Trail do Zêzere – K50**" deverão fazer o percurso no **tempo máximo de 12.00 horas**.

Os participantes na prova "**Trail do Zêzere – K35**" deverão fazer o percurso no **tempo máximo de 7.50 horas**.

15. BARREIRAS HORÁRIAS:

Haverá barreiras horárias em alguns abastecimentos e/ou postos de controlo. As barreiras horárias foram calculadas para permitir que os participantes alcancem a linha da meta no tempo máximo estipulado, contabilizando já as possíveis paragens (abastecimentos, descanso, etc.).

Para serem autorizados a continuar em prova, os participantes devem de **sair do Posto de Abastecimento/Controlo antes do seu encerramento**, caso contrário serão impedidos de prosseguir e, conseqüentemente, desclassificados.

Qualquer participante excluído da prova e que deseje continuar, só poderá fazê-lo entregando o seu dorsal, prosseguindo depois por sua inteira responsabilidade e em completa autonomia.

15.1 BARREIRAS HORÁRIAS - "Grande Trail do Zêzere – K50"

	<u>HORA DO DIA:</u>	<u>TEMPO DE PROVA:</u>
PAC 3 – Lago Azul (23,9 Kms)	13h05	5h05
PAC 4 – Cruz Alta / Serra do Galo (32,3 Kms)	15h10	7h10
PAC 5 – Pombeira (39,9 Kms)	16h50	8h50
META – Junto ao Pavilhão Municipal (50,1)	20h00	12h00

15.2 BARREIRAS HORÁRIAS - "Trail do Zêzere – K35"

	<u>HORA DO DIA:</u>	<u>TEMPO DE PROVA:</u>
PAC 3 – Lago Azul (23,9 Kms)	14h00	5h00
META – Junto ao Pavilhão Municipal (35,1)	16h50	7h50

16. ABASTECIMENTOS (semi-auto-suficiência de líquidos)

Momentos antes de entrar nos abastecimentos os atletas deverão de colocar a máscara facial (só retirando após sair do mesmo) e à sua entrada desinfetar as mãos. Todos os participantes são aconselhados a manter o distanciamento social de 2 metros e fazer a lavagem eficaz das mãos sempre que possível.

A Organização encarrega-se de fornecer os líquidos nos postos de abastecimento, não fornecendo recipientes para a ingestão dos mesmos.

Os atletas deverão transportar consigo um copo ou recipiente similar para que possam abastecer nos locais proporcionados pela Organização.

Não é permitida ajuda externa aos atletas nos postos de abastecimento nem fora destes.

16.1 LOCAIS DOS ABASTECIMENTOS

Grande Trail do Zêzere – K50:

PAC 1 – Cabeçadeira (9,2 Kms) – **Sólidos e Líquidos**

PAC 2 – Lago Azul / Clube Náutico (17,4 Kms) – **Líquidos**

PAC 3 – Lago Azul (23,9 Kms) – **Sólidos e Líquidos**

PAC 4 – Cruz Alta / Serra do Galo (32,3 Kms) – **Sólidos e Líquidos**

PAC 5 – Pombeira (39,9 Kms) – **Sólidos e Líquidos**

META – Junto ao Pavilhão Municipal (50,1) – **Sólidos e Líquidos**

Trail do Zêzere – K35:

PAC 1 – Cabeçadeira (9,2 Kms) – **Sólidos e Líquidos**

PAC 2 – Lago Azul / Clube Náutico (17,4 Kms) – **Líquidos**

PAC 3 – Lago Azul (23,9 Kms) – **Sólidos e Líquidos**

META – Junto ao Pavilhão Municipal (35,1) – **Sólidos e Líquidos**

Pequeno Trail do Zêzere – K20:

PAC 1 – Cabeçadeira (9,2 Kms) – **Sólidos e Líquidos**

META – Junto ao Pavilhão Municipal (20,0) – **Sólidos e Líquidos**

Mini Trail do Zêzere – K14:

PAC 1 – Cabeçadeira (9,2 Kms) – **Sólidos e Líquidos**

META – Junto ao Pavilhão Municipal (14,0) – **Sólidos e Líquidos**

Caminhada – K14:

PAC 1 – Cabeçadeira (9,2 Kms) – **Sólidos e Líquidos**

META – Junto ao Pavilhão Municipal (14,0) – **Sólidos e Líquidos**

17. POSTOS DE CONTROLO

A marcação do percurso é 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 existirão vários postos de controlo (eletrónicos e manuais), em locais que poderão ou não ser comunicados aos atletas. Se houver necessidade disso, os atletas deverão parar a fim de ser registado o seu dorsal nos postos de controlo. Os atletas devem respeitar a ordem de chegada ao controlo.

18. NUMERAÇÃO

O número do atleta é pessoal e intransferível e deve ser usado na parte da frente do corpo, preferencialmente, à altura do peito. O atleta que não estiver com o seu número à frente do corpo será advertido. Em caso de reincidência, sofrerá uma penalização de cinco minutos. Em caso de perda do número, o atleta sofrerá um acréscimo de 10 minutos no tempo final da prova. Não é permitida qualquer alteração do peitoral/número, sob pena de desclassificação.

19. RISCOS

A prova será em sistema de *Open-Road*, ou seja, o atleta é responsável pelo atravessamento de estradas.

O participante assume, por livre e espontânea vontade, os riscos e suas consequências decorrentes da participação na prova, sejam eles danos morais, físicos, materiais ou de qualquer natureza. Fica a Organização, bem como qualquer dos envolvidos na organização do evento, isentos de responsabilidade. A inscrição nas provas implicará total aceitação do presente Regulamento.

20. CAMINHADA

Paralelamente a esta prova decorrerá uma Caminhada orientada de aproximadamente 14 Kms, com 530 metros de desnível acumulado positivo e 530 metros de desnível acumulado negativo.

De forma a evitar maior aglomeração de pessoas, existirá uma Caminhada no sábado e outra no domingo. Cada inscrito apenas poderá participar num dos dias.

Trata-se de um percurso com alguma dificuldade (quilometragem e desníveis de terreno) e, como tal, implicará uma condição física adequada ao esforço a desenvolver.

A responsabilidade da participação na Caminhada de crianças e jovens até aos 18 anos é da inteira responsabilidade dos pais e/ou encarregados de educação, declinando a Organização qualquer responsabilidade em termos de seguro em acidentes provocados pelos mesmos.

Não é aconselhada a participação de crianças com idade inferior a 12 anos.

21. SEGURO

A Organização providenciará os Seguros obrigatórios, conforme o Decreto-Lei n.º 10/2009 de 12 de janeiro, para este tipo de prova, estando o seu prémio incluído no valor da inscrição.

O pagamento da franquia do Seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos participantes.

A Organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para efetivar a participação ao Seguro.

22. RESPONSABILIDADES DO ATLETA / PARTICIPANTE

As pessoas que se inscrevem no "Trail do Zêzere" aceitam participar no evento voluntariamente e por inteira e exclusiva responsabilidade, não podendo exigir à Organização qualquer responsabilidade criminal ou civil, por quaisquer danos físicos, morais ou materiais que ocorram durante a atividade, nas quais estejam envolvidas direta ou indiretamente, que excedam a cobertura do Seguro da atividade.

A Organização não será responsável por acidentes causados por doença súbita, negligência ou ignorância negligente de regras e regulamentos, bem como por acidentes que possam ocorrer durante a viagem para chegar ao início da prova ou após o término da mesma.

23. RESPEITO PELA NATUREZA

O atleta é responsável pelo transporte dos invólucros e outro lixo não natural, provenientes de Géis, Barras, etc., no seu próprio Camelbak ou Cinto, depositá-lo no abastecimento mais próximo ou transportá-lo até à Meta.

O não cumprimento da regra anterior dará direito à desclassificação do atleta.

Não é permitido destruir ou alterar propositadamente qualquer elemento natural (plantações, muros, sinalética, marcações, etc.) ao longo do percurso.

24. CONDUTA

O comportamento inadequado ou o uso de linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, antes, durante ou depois do evento, serão alvo de advertência ou desqualificação do participante no evento.

25. PENALIZAÇÕES / DESCLASSIFICAÇÕES

- A direção da prova e os chefes de controlo presentes nos controlos são responsáveis pela aplicação das regras e regulamento que regem a prova, e por isso estão autorizados a aplicar as penalizações e desclassificações estabelecidas na tabela abaixo.

INFRAÇÃO (do mais para o menos gravoso)	SANÇÃO A APLICAR
Não prestar assistência a um participante que esteja a necessitar de ajuda	Desclassificação e inibição de participar em futuras edições
Abandonar a prova sem avisar a organização	Desclassificação e inibição de participar em futuras edições
Partilhar o peitoral com outra pessoa, durante parte ou na totalidade do percurso	Desclassificação e inibição de participar em futuras edições
Utilizar caminhos que não os sinalizados para a prova, atalhando intencionalmente o percurso	Desclassificação e inibição de participar em futuras edições
Utilizar transporte não autorizado (boleia)	Desclassificação e inibição de participar em futuras edições
Faltar gravosamente ao respeito para com a organização ou outros participantes (agressão ou insulto)	Desclassificação e inibição de participar em futuras edições
Retirar sinalização do percurso	Desclassificação e inibição de participar em futuras edições
Insultos, comentários não fundamentados à Organização nas redes sociais / páginas do Trail do Zêzere	Desclassificação da prova e inibição de participar no evento, pelo menos por um ano
Não utilizar máscara comunitária ou cirúrgica nos locais e momentos previstos	Desclassificação
Apresentar-se na linha de partida, para além do período permitido (15')	Desclassificação
Desobedecer às medidas de segurança indicadas pela organização e entidades associadas	Desclassificação
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
Pedir ajuda sem necessidade fundamentada	Desclassificação
Atirar lixo para o chão e/ou danificar o meio envolvente voluntariamente	Desclassificação
Falhar um ou mais postos de controlo	Desclassificação
Perda do Chip	Desclassificação, exceto se o atleta conseguir provar as suas passagens nos postos de controlo.
Receber ajuda externa fora das áreas definidas pela organização (exceto em casos de comprovada emergência)	Penalização de 30 minutos (1.º aviso); Desclassificação (2.º aviso)

- O Diretor do evento, baseado no seu próprio julgamento, tem poderes para desclassificar ou não permitir a permanência em prova aos concorrentes que a dado momento configurem qualquer um dos seguintes casos:

- * Problemas de saúde física ou mental.
- * Abuso ou violação premeditada do presente Regulamento do evento.
- * Conduta antidesportiva.
- * Ingestão exagerada de bebidas alcoólicas.
- * Participação na prova sob a influência de drogas alucinogénias.
- * Grosseiro desrespeito pelas leis vigentes, religiões ou costumes.
- * Grosseiro desrespeito pelo meio ambiente (inclui deitar propositadamente ao chão invólucros de barras energéticas ou outros).
- * Grosseiro desrespeito pelas regras de trânsito.

26. DESISTÊNCIAS

Em hipótese alguma o dinheiro da inscrição será devolvido caso o atleta desista da prova, a qualquer tempo, salvo o descrito no ponto 3.2 deste Regulamento. Em caso de desistência, somente serão permitidas as transferências de inscrição para outro atleta, que devem ser efetuadas até às 24h00 do dia 9 de Novembro, tendo em conta tudo o que consta no ponto 3.1 deste Regulamento e sempre através de pedido formalizado por correio eletrónico para traildozezere@gmail.com.

Todos os pedidos feitos após o dia 9 de Novembro ou de outra forma que não o correio eletrónico, NÃO SERÃO ACEITES.

O atleta que iniciar a prova e que desista é obrigado a comunicar o facto à Organização, sob pena de não poder participar em próximas edições.

27. DIREITOS DE IMAGEM E PUBLICIDADE

A entidade organizadora reserva-se ao direito exclusivo da exploração da imagem do evento "Trail do Zêzere" e dos registos audiovisuais e/ou fotográficos, assim como registos jornalísticos do evento. Qualquer projeto ou suportes publicitários produzidos para publicação devem obter o prévio consentimento da Organização. A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza a utilização da sua imagem para a difusão da prova em todas as suas formas de comunicação (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e que estas possam

ser utilizadas de forma intemporal em qualquer ação publicitária, com o único fim de promoção e divulgação do evento. Cede também todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do participante/atleta, a receber qualquer compensação económica.

28. PROTEÇÃO DE DADOS

Os dados dos participantes indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora e pela empresa Lap2Go para efeitos de processamento no evento nomeadamente, Seguradora, lista de inscritos, notícias e classificações.

Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para: traildozezere@gmail.com.

No caso de o participante ser associado da ATRP – Associação de Trail Running de Portugal, o ato de inscrição pressupõe a autorização para que os seus dados sejam transmitidos para efeitos de elaboração da classificação, de estatística e de avaliação do evento, procedimentos da responsabilidade daquela Associação.

29. COMUNICAÇÃO

Consideram-se meios oficiais de comunicação e informação do "Trail do Zêzere", o Site www.traildozezere.com e a página no Facebook <https://www.facebook.com/TraildoZezere>.

O participante no evento deverá consultar periodicamente o Site e/ou a página do Facebook para se manter informado acerca de novidades ou possíveis alterações nos circuitos e respetivo Regulamento, bem como para consultar ou confirmar inscrições.

30. 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 de aceitar inscrições de última hora.

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 assim o obrigarem, ou devido a força maior.

O evento também pode ser cancelado desde que seja decretado pela proteção civil, DGS ou qualquer outra instância superior.

31. PROTESTOS

Os protestos de qualquer natureza devem ser submetidos à Organização até 1 hora após a conclusão da prova por parte do reclamante. Os protestos devem ser submetidos por escrito e assinados pelo próprio. O protesto será devidamente analisado com vista a eventual investigação.

32. DECISÕES SOBERANAS

As dúvidas ou omissões deste Regulamento serão aplicadas pela Organização de forma soberana, não cabendo recursos a essas decisões.

33. ALTERAÇÃO / CANCELAMENTO DO EVENTO

A organização reserva-se ao direito de realizar as modificações que considere necessárias com vista à segurança dos participantes, dependendo das diferentes condições no momento, sobretudo condições meteorológicas adversas, assim como modificar os percursos, os horários de desqualificação, a hora de saída de cada corrida ou mesmo a suspensão ou cancelamento da prova, ou inclusive, desde que o cancelamento seja decretado e/ou aconselhado pela proteção civil ou instâncias superiores.

Em caso de cancelamento do evento será devolvido 40% da taxa de inscrição paga pelo participante.

34. PROGRAMA HORÁRIO DO EVENTO

SEXTA-FEIRA, 12 de novembro:

17h00 – Abertura do Secretariado do 7º Trail do Zêzere / Entrega de Dorsais (Pavilhão Municipal de Ferreira do Zêzere)

21h00 – Fecho do Secretariado na Sexta-feira

SÁBADO, 13 de novembro:

6h30 – Reabertura do Secretariado / Entrega de Dorsais (Pavilhão Municipal de Ferreira do Zêzere)

7h20 / 7h50 – **Controlo Zero / Verificação de material do Grande Trail do Zêzere – K50 (junto ao Pavilhão Municipal)**

7h30 – **Fecho do Secretariado para os participantes no Grande Trail do Zêzere – K50 (Pavilhão Municipal)**

7h50 – **Briefing do Grande Trail do Zêzere - K50 (junto ao local de Partida – junto ao Pavilhão Municipal)**

8h00 – **Partida do Grande Trail do Zêzere – K50 (Junto ao Pavilhão Municipal)**

- 8h20 / 8h50** – Controlo Zero do Trail do Zêzere – K35 (junto ao Pavilhão Municipal)
- 8h30** – Fecho do Secretariado para os participantes no Trail do Zêzere – K35 (Pavilhão Municipal)
- 8h50** – Briefing do Trail do Zêzere - K35 (junto ao local de Partida – junto ao Pavilhão Municipal)
- 9h00** – Partida do Trail do Zêzere – K35 (junto ao Pavilhão Municipal)
- 9h10** – Fecho do Secretariado para os participantes na Caminhada - K14 (Pavilhão Municipal)
- 9h20** – Briefing da Caminhada do Trail do Zêzere - K14 (junto ao local de Partida – junto ao Pavilhão Municipal)
- 9h30** – Partida da Caminhada - K14 (junto ao Pavilhão Municipal)
- 11h20** – Chegada prevista dos primeiros participantes na Caminhada do Trail do Zêzere - K14
- 12h00** – Fecho do Secretariado – parte da manhã de Sábado
- 12h05** – Chegada prevista dos primeiros atletas do Trail do Zêzere – K35
- 12h45** – Chegada prevista dos primeiros atletas do Grande Trail do Zêzere – K50
- 14h10** – Chegada prevista dos últimos participantes na Caminhada do Trail do Zêzere - K14
- 15h00** – Entrega dos prémios aos primeiros classificados do Trail do Zêzere – K35
- 16h45** – Chegada prevista dos últimos atletas do Trail do Zêzere – K35
- 17h00** – Entrega dos prémios aos primeiros classificados do Grande Trail do Zêzere – K50
- 17h00** – Reabertura do Secretariado / Entrega de Dorsais (Pavilhão Municipal de Ferreira do Zêzere)
- 19h45** – Chegada prevista dos últimos atletas do Grande Trail do Zêzere – K50
- 21h00** – Fecho do Secretariado no Sábado

DOMINGO, 14 de novembro:

- 7h00** – Reabertura do Secretariado / Entrega de Dorsais (Pavilhão Municipal de Ferreira do Zêzere)
- 8h30** – Fecho do Secretariado para os participantes no Pequeno Trail do Zêzere – K20 (Pavilhão Municipal)
- 8h30 / 8h50** – Controlo Zero do Pequeno Trail do Zêzere – K20 (junto ao Pavilhão Municipal)
- 8h50** – Briefing do Pequeno Trail do Zêzere – K20 (junto ao local de Partida – junto ao Pavilhão Municipal)
- 9h00** – Partida do Pequeno Trail do Zêzere – K20 (junto ao Pavilhão Municipal)
- 9h30** – Fecho do Secretariado para os participantes no Mini Trail do Zêzere - K14 (Pavilhão Municipal)
- 9h50** – Briefing do Mini Trail do Zêzere - K14 (junto ao local de Partida – junto ao Pavilhão Municipal)
- 10h00** – Partida do Mini Trail do Zêzere - K14 (junto ao Pavilhão Municipal)
- 10h10** – Fecho do Secretariado para os participantes na Caminhada - K14 (Pavilhão Municipal)
- 10h20** – Briefing da Caminhada do Trail do Zêzere - K14 (junto ao local de Partida – junto ao Pavilhão Municipal)
- 10h30** – Partida da Caminhada - K14 (junto ao Pavilhão Municipal)
- 10h30** – Fecho do Secretariado
- 10h40** – Chegada prevista dos primeiros atletas do Pequeno Trail do Zêzere – K20
- 11h10** – Chegada prevista dos primeiros atletas do Mini Trail do Zêzere – K14
- 12h20** – Chegada prevista dos primeiros participantes na Caminhada do Trail do Zêzere - K14

12h15 – Entrega dos prémios aos primeiros classificados do Mini Trail do Zêzere – K14

12h30 – Entrega dos prémios aos primeiros classificados do Pequeno Trail do Zêzere – K20

12h50 – Chegada prevista dos últimos atletas do Mini Trail do Zêzere – K14

13h10 – Chegada prevista dos últimos atletas do Pequeno Trail do Zêzere – K20

15h10 – Chegada prevista dos últimos participantes na Caminhada do Trail do Zêzere - K14

16h00 – Encerramento do 7º Trail do Zêzere

Versão de 11 de outubro de 2021

A Organização