

1º - DESCRIÇÃO

No próximo dia 23 de outubro, o Trail será percorrido pelo belo e único trilho/caminho pedestre da Rota Vicentina entre Santiago do Cacém e Porto Covo, na distância longa de 57 Km, com partida às 8h30 na Igreja Matriz de Santiago do Cacém.

Com início às 10h00 no centro do Cercal do Alentejo partem os atletas para uma distância intermédia de 25 Km entre o Cercal e Porto Covo.

Finalmente pelas 10h30 tem lugar a partida para uma distância mais curta num percurso de 15 Km entre a Sonega e Porto Covo.

O Trail Longo bem como o Trail Médio são etapas do Circuito Nacional de Trail Ultra e do Circuito Nacional de Trail respetivamente.

No mesmo dia uma Caminhada não competitiva, num percurso circular no Cercal do Alentejo também percorrida na Rota Vicentina. O valor da inscrição da Caminhada reverte na totalidade para os Bombeiros Voluntários do Cercal do Alentejo. Será feita a caminhar e não haverá tempo limite para terminar.

2º - HORÁRIOS E PERCURSOS

- **TRAIL LONGO – 57 Km**

O Trail tem a distância de 57 km, e tem início às 08:30 horas. Terá partida no Castelo de Santiago do Cacém, junto à Igreja Matriz e chegada na Praça Marquês de Pombal em Porto Covo.

Haverá tempo limite de 8 horas e 30 minutos para terminar.

Nota: há um cut-off no abastecimento no Cercal do Alentejo aos 41km. Tempo limite de passagem 5h00 de corrida. (13h30).

- **TRAIL MÉDIO - 25 Km**

O Trail tem a distância de 25 km, e tem início às 10:00 horas. Terá partida no Cercal do Alentejo e chegada na Praça Marquês de Pombal em Porto Covo. Não haverá tempo limite para terminar.

- **TRAIL CURTO - 15 Km**

O Trail tem a distância de 15 km, e tem início às 10:30 horas. Terá partida na Sonega e chegada na Praça Marquês de Pombal em Porto Covo.

Poderá ser feito a correr ou a caminhar e não haverá tempo limite para terminar.

- **CAMINHADA VICENTINA - CERCAL DO ALENTEJO**

A caminhada tem início às 10h10. Terá partida e chegada no Cercal do Alentejo.

Será feito a caminhar e não haverá tempo limite para terminar.

3º - ALTIMETRIA

- **Trail Longo**
Desnível positivo: 1116 m
Desnível negativo: 1334 m
Desnível acumulado: 2450 m
Elevação mínima: 0 m
Elevação máxima: 277 m
- **Trail Médio**
Desnível positivo: 452 m
Desnível negativo: 579 m
Desnível acumulado: 1031 m
Elevação mínima: 0 m
Elevação máxima: 228 m
- **Trail Curto**
Desnível positivo: 184 m
Desnível negativo: 336 m
Desnível acumulado: 520 m
Elevação mínima: 0 m
Elevação máxima: 198 m

4º - NORMA

Só poderão participar indivíduos com mais de 18 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, aconselhando os participantes a atestarem a sua condição física pelas vias médicas adequadas.

5º - ESCALÕES

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

MASCULINOS:

- M Júnior – 18/19 anos
- Sub 23 – 20/22 anos
- Seniores - 23/39 anos
- M 40 (40 a 44 anos)
- M 45 (45 a 49 anos)
- M 50 (50 a 54 anos)
- M 55 (55 a 59 anos)
- M 60 (mais de 60 anos)

FEMININOS:

- F Júnior – 18/19 anos
- Sub 23 – 20/22 anos

- Seniores - 23/39 anos
- F 40 (40 a 44 anos)
- F 45 (45 a 49 anos)
- F 50 (50 a 54 anos)
- F 55 (55 a 59 anos)
- F 60 (mais de 60 anos)

NOTAS: Para efeitos de classificação e pontuação dos atletas nos escalões será considerado o ano de nascimento do atleta, ou seja considera-se a idade que o atleta terá a 31 de Outubro da corrente época competitiva.

6º - SEGURO

Os participantes devem reunir condições de saúde necessárias à prática desportiva. Após a inscrição assumem que se sentem física e psicologicamente preparados para o esforço físico inerente à prova em que irão participar. Todos os participantes, sem excepção, devem reunir as condições de saúde necessárias à prática desportiva, isentando de quaisquer responsabilidades a organização da prova, seus parceiros, apoiantes e órgãos públicos envolvidos. A organização da prova assegura aos inscritos um seguro de acidentes pessoais, conforme previsto no D.L. 10/2009 (Seguro Desportivo) com um capital de morte ou invalidez de 27.087€, despesas de tratamento até 4.335€ e despesas de funeral até 2.167€. A organização não se responsabiliza por situações que não estejam abrangidas por este seguro.

7º - INSCRIÇÕES

As inscrições só serão aceites se forem efetuadas online, num formulário existente para o efeito no site oficial da prova.

Para informações:

Pagamento

Após a inscrição na Bilheteira Online, receberá uma referência multibanco para poder efetuar o pagamento em qualquer terminal de multibanco existente no País.

O prazo para pagamento será de 24 horas, após esse período a referência multibanco perde a validade.

Outras Condições

- As inscrições do trail são limitadas e terminam no dia 15 de Outubro de 2022. Não haverá inscrições no dia da prova;
- As inscrições da caminhada terminam no dia 15 de Outubro de 2022. Haverá inscrições no dia da prova;
- As inscrições sem meio de pagamento ou efetuadas depois das datas referidas não serão aceites.
- As inscrições só serão válidas e consideradas após a confirmação da entidade reguladora do Multibanco.
- Os atletas são responsáveis por verificar se todos os seus dados se encontram corretos nas listas de inscritos, entretanto publicadas. Só serão aceites retificações até dia 15 de Outubro de 2022.

Notas importantes:

- Não serão devolvidas taxas de inscrição, exceptuando por cancelamento da prova.
- Os clubes são responsáveis por verificar através das listagens de inscritos se todos os seus atletas estão inscritos com o nome oficial do clube.
- O nome do clube tem de ser coincidente para todos os atletas para poderem ser considerados da mesma equipa.

8º - SECRETARIADO

Levantamento dos dorsais e o kit do atleta será na Pavilhão de Multiusos de Porto Covo.

Horário:

Sábado dia 22 de Outubro das 10h00 às 18h00

Domingo dia 23 de Outubro das 06:30 às 09h00

Na Caminhada o secretariado será junto à partida, a partir das 8h30.

Uso de obrigatório de máscara no interior do Pavilhão de Multiusos de Porto Covo, com desinfeção das mãos através de álcool-gel junto à entrada do mesmo.

Lotação limitada e distanciamento na zona do secretariado.

9º - SEGURANÇA

- Os atletas ficam obrigados a manterem-se atrás da linha de partida, na zona do aquecimento com máscara e distanciamento.
- Na chegada será obrigatório a colocação de máscara, depois de passar a linha de meta.
- Só é permitido o abastecimento de água ou outros produtos aos atletas nos locais indicados pela Organização, nas chamadas zonas de abastecimento.
- No dorsal do atleta, serão indicados três números de telefone a serem usados em caso necessário.
- Não será permitido o estacionamento de viaturas na zona de partida e chegada devidamente balizadas.
- As viaturas dos atletas serão estacionadas nas zonas permitidas pelas forças de segurança.
- À organização reserva-se o direito de poder anular a prova a qualquer momento, caso as condições atmosféricas ponham em risco a integridade física dos atletas.

10º - SANÇÕES

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

- Durante o percurso poderão ser distribuídos a todos os concorrentes, um ou mais símbolos de controlo, e todos os concorrentes que à chegada não apresentem estes símbolos, serão automaticamente desclassificados.

- Será desclassificado todo o concorrente que não cumpra o presente regulamento, não complete o percurso segundo o indicado, deteriore ou suje o meio ambiente, não leve 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.

11º - CLASSIFICAÇÕES

As classificações serão realizadas através de sistema eletrónico, sendo distribuído um peitoral com chip a cada atleta e assim deve permanecer até ao final da prova. Atletas cujo peitoral não esteja colocado conforme as regras e por esse motivo o chip não seja detetado, não serão classificados.

Casos em que o peitoral pode não ser detetado:

- Peitoral dobrado
- Peitoral guardado dentro do camelback ou outro objeto
- O atleta não passa pelo menos a um metro dos tapetes.

As classificações do Trail Longo, Trail Médio e Trail Curto serão feitas individualmente em cada escalão e na geral.

Não haverá classificações na caminhada.

12º - PRÉMIOS

Trail Longo

- Troféus aos 3 primeiros da geral Masculina e Feminina.
- Troféus aos 3 primeiros dos escalões Masculinos e Femininos.
- Troféus às três primeiras equipas (de 3 atletas, independentemente do género). Somam-se os lugares dos 3 primeiros classificados de cada equipa. Em caso de empate declara-se vencedora a equipa que em primeiro lugar feche a classificação coletiva.
- **Entrega de prémios na chegada a partir das 16h00**

Trail Médio

- Troféus aos 3 primeiros da geral Masculina e Feminina.
- Troféus aos 3 primeiros dos escalões Masculinos e Femininos.
- Troféus às três primeiras equipas (de 3 atletas, independentemente do género). Somam-se os lugares dos 3 primeiros classificados de cada equipa. Em caso de empate declara-se vencedora a equipa que em primeiro lugar feche a classificação coletiva.
- **Entrega de prémios na chegada a partir das 13h00**

Trail Curto

- Troféus aos 3 primeiros da geral Masculina e Feminina.

- Troféus às três primeiras equipas (de 3 atletas, independentemente do género). Somam-se os lugares dos 3 primeiros classificados de cada equipa. Em caso de empate declara-se vencedora a equipa que em primeiro lugar feche a classificação coletiva.
- **Entrega de prémios na chegada a partir das 13h00**

Caminhada

- Não haverá prémios.

Outros prémios

No trail haverá oferta de uma t-shirt técnica (limitado ao stock existente), uma medalha relativa à prova, e outros que a organização venha a angariar para todos os participantes na corrida. Na caminhada haverá oferta de t-shirt.

13º - ABASTECIMENTOS

A organização responsabiliza-se pela boa hidratação de todos os atletas participantes, será distribuída água em todos os abastecimentos, fruta, salgados, doces e bebidas isotónicas em todos os abastecimentos e na chegada.

A informação das zonas de abastecimento do Trail Longo, Trail Médio e Trail Curto, serão dadas atempadamente no site oficial da prova. O Trail Curto terá um abastecimento a meio do percurso e outro no final.

Por motivos ambientais a prova decorrerá em Semi-Auto-suficiência com enchimento de recipientes, não serão distribuídas garrafas de água aos atletas, os atletas deverão nas zonas de abastecimento encher o seu reservatório, ou em alternativa beber no local.

Trail Longo (6 abastecimentos e chegada)

1. entre as localidades de Aldeia dos Chãos e o Paiol - 7,5 km;
2. Vale Seco - 18 km
3. Vale das Éguas - 26 km
4. Barragem de Campilhas - 33,5 Km
5. Cercal do Alentejo - 41 km
6. Cabeça da Cabra - 49 Km

Trail Médio (2 abastecimentos e chegada)

1. Cercal do Alentejo - 8 km
2. Cabeça da Cabra - 17 km

Trail Curto (1 abastecimento e chegada)

1. Cabeça da Cabra - 7 km

14º - ZONAS DE CONTROLO DE PASSAGEM

Haverá controlos de passagem por via eletrónica e manual.

15º - INTERRUPÇÃO DA CORRIDA

Se for necessário interromper ou suspender a prova em algum local da corrida por motivos inesperados, a classificação será feita a partir do último controlo realizado.

16º - MATERIAL OBRIGATÓRIO

Cada participante deverá ser portador do seguinte material recomendado:

- Recipiente de líquido
- Telemóvel carregado
- GPS (track disponível para download no separador Percursos)
- Manta térmica de sobrevivência (140x200)
- Apito

17º - MATERIAL SUPLEMENTAR EM CASO DE CONDIÇÕES ATMOSFÉRICAS MUITO DESFAVORÁVEIS.

- Gorro
- Luvas
- Camisola de manga comprida
- Reserva alimentar de 500 g
- Frontal
- Corta vento ou impermeável

18º - DUCHE

Duches junto à chegada no interior do Pavilhão Multiusos de Porto Covo e no Parque de Campismo da Ilha do Pessegueiro em Porto Covo.

O acesso aos mesmos será limitado, com uso obrigatório de máscara e distanciamento social.

19º - MASSAGEM

Não haverá massagens devido à situação pandémica.

20º - PREÇOS

Trail Utra

Até 30 de junho: **19,5€**

1 de julho a 15 de setembro: **24,5€**

16 de setembro a 15 de outubro: **29,5€**

Trail

Até 30 de junho: **14€**
1 de julho a 15 de setembro: **18€**
16 de setembro a 15 de outubro: **24€**

Trail Sprint

Até 30 de junho: **12€**
1 de Julho a 15 de setembro: **15€**
16 de setembro a 15 de outubro: **19€**

Caminhada

Até 6 de outubro: 6€. De 7 a 15 de outubro: 7,5€ (o valor reverte na totalidade para os Bombeiros Voluntários do Cercal do Alentejo).

21º - TRANSPORTES

Haverá transporte de atletas da chegada para a(s) partida(s), antes da hora de partida de cada distância.

No Trail Ultra a partida será às 7h00 em Porto Covo.

No Trail a partida será às 8h30 em Porto Covo.

No Trail Sprint a partida será às 9h00 em Porto Covo.

O custo do transporte será de 2€ para o Trail Sprint e para o Trail e 3€ para o Trail Ultra por inscrição, de Porto Covo para as respetivas partidas.

Deverá assinalar no formulário de inscrição a necessidade de transporte.

O local de embarque dos transportes será no parque de estacionamento junto ao Pavilhão Multiusos de Porto Covo.

Uso obrigatório de máscara no interior dos autocarros.

Na Caminhada não há transporte (partida e chegada no mesmo local).

22º - RECLAMAÇÕES

Poderão ser efetuadas por escrito à organização até duas horas após o termino da corrida.

23º - ITRA - PROVAS DE QUALIFICAÇÃO

1) Trail Costa Vicentina - Trail 57K

- ITRA Points: 2
- Mountain points : 2
- Distance / vertical gain : 57.70km / 970m+
- Trace de Trail link : <https://tracedetrail.fr/en/trace/trace/144825>
- ITRA's website link : <https://itra.run/race/2021/4129-trail-costa-vicentina/9371-trail-longo>

- ITRA's agreement number : 11165-70498

2) O Trail Longo é automaticamente considerado uma corrida de qualificação para qualquer organização usando os critérios desta seleção para seu próprio processo de registo, como:

[Miut® - Madeira Island Ultra-Trail®](#),

[Trail Verbier Saint Bernard - X-Alpine](#),

[Val D'aran By Utmb®](#)

[Gaoligong By Utmb®](#)

[UTMB®](#)

24º - ACEITAÇÃO DO REGULAMENTO

A organização tem legitimidade para, por razões de segurança dos atletas, adiar ou cancelar a prova e modificar o presente regulamento.

Todos os participantes, pelo facto de efetuarem a sua inscrição no Trail Costa Vicentina, aceitam o presente Regulamento.