

## 3.ª Edição POVOAÇÃO TRAIL



### Regulamento 2023 (English version at the bottom)

#### 1. Condições de participação

O “Povoação Trail” é um evento de Trail Running, que percorre trilhos e caminhos no concelho da Povoação enquadrado nas vertentes de Trail Ultra (50 kms), Trail Longo (24kms), Caminhada (11 kms).

Qualquer participante ao inscrever-se está a concordar e a aceitar na íntegra o presente Regulamento.

##### 1.1. Idade mínima de participação nas diferentes provas

Para participar no **Trail Ultra** os participantes deverão ter pelo menos 18 (dezoito) anos. Relativamente ao **Trail Longo** os participantes deverão ter pelo menos 18 (dezoito) anos a 31 de outubro de 2023 (final da época desportiva). **Os Pais (Tutores Legais) dos atletas menores de idade no momento do levantamento do dorsal terão que assinar um Termo de Responsabilidade.**

A **Caminhada** será aberta a todas as idades, incluindo menores desde que acompanhados.

##### 1.2. Inscrição regularizada

As inscrições deverão ser realizadas de acordo com os prazos previstos através do link disponível no website do evento. As inscrições só serão validadas após a confirmação de pagamento.

No momento do levantamento do dorsal, os participantes deverão apresentar documento de identificação.

##### 1.3. Condições físicas

É indispensável que os participantes do “Povoação Trail” aceitem e cumpram os seguintes requisitos referentes à sua condição física, nomeadamente:

- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da prova em que vai participar;
- Estar suficientemente treinado, fisicamente e mentalmente para concluir a prova;
- Estar consciente que a sua segurança depende da capacidade em se adaptar aos problemas que surjam, pois não cabe à Organização ajudar o atleta a gerir os seus problemas;
- Ter adquirido, antes da prova, uma capacidade real de autonomia no terreno que permita a gestão dos problemas induzidos por este tipo de prova, concretamente:
  - conseguir enfrentar sem ajuda externa alterações de condições ambientais e climatéricas (noite, vento, frio, chuva, nevoeiro e neve);
  - saber gerir problemas físicos ou mentais decorrentes de fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, entre outros;

- ter a capacidade de autonomia entre 2 (dois) postos de abastecimento, quer em termos de alimentação e hidratação, quer em termos de equipamento e segurança.

#### **1.4. Ajuda externa**

Aos participantes é permitido receber ajuda externa durante a prova apenas e somente nos postos de controlo/abastecimento previamente definidos pela Organização e desde que não haja interferência com outro atleta.

É estritamente proibida toda a restante ajuda externa, com exceção de situações de carácter físico/médico a avaliar à posteriori pela Organização.

O incumprimento deste ponto implica a desclassificação do atleta.

#### **1.5. Colocação do dorsal**

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve estar permanentemente visível durante toda a prova, **colocado obrigatoriamente à frente**.

O incumprimento destas regras poderá originar a não classificação dos atletas, por não ser possível à Organização identificar os mesmos nos diversos controlos realizados ao longo da prova.

#### **1.6. Regras de conduta desportiva**

Os participantes devem ajudar qualquer pessoa em perigo e alertar o posto de controlo mais próximo ou contactarem a Organização.

Em caso de desistência durante a prova, o atleta deverá informar de imediato a Organização, em qualquer posto de controlo ou através de contacto telefónico para o número disponibilizado no dorsal.

A Organização reserva-se no direito de excluir da prova, mesmo antes do seu início, qualquer participante que através do seu comportamento condicione a gestão e/ou o bom funcionamento do evento, não havendo reembolso do valor da inscrição.

Qualquer comportamento considerado inadequado, através de linguagem ofensiva, agressões verbais e físicas, e desrespeito para com os outros atletas resultará na desclassificação.

O respeito pela Natureza deverá ser constante, não sendo admissível que qualquer atleta polua os trilhos, ou destrua/altere qualquer elemento natural.

Qualquer protesto deverá ser submetido à Organização por escrito até ao início da entrega de prémios. A Organização analisará esse protesto prontamente e será dada uma resposta.

## **2. Prova**

### **2.1. Apresentação das provas / Organização**

A prova “Povoação Trail” tem como objetivo proporcionar aos atletas novas experiências e sensações em trilhos distintos. Este evento irá decorrer no dia 12 de março de 2023, organizado pelo Clube de Praticantes de Atletismo – HL Runners Club e Município da Povoação nas vertentes de Ultra, Trail Longo e caminhada.

Com a finalidade de proporcionar boas condições de participação aos atletas, por questões de logística, o “Povoação Trail” será limitado a **700 participantes**, no total das 2 (duas) Provas, Trail Ultra, Trail Longo e pela Caminhada.

A Organização reserva para si os lugares necessários para satisfazer os seus compromissos.

A Organização reserva-se ainda no direito de aumentar ou reduzir o número de vagas por razões de segurança ou por qualquer outro motivo relacionado com o funcionamento da prova. Todas as alterações serão anunciadas com a devida antecedência na página Facebook.

**Trail Ultra (50 kms D+3250):** prova de corrida pedestre em Natureza com distância aproximada de 50 kms e um desnível positivo de D+3250, que percorre trilhos, caminhos agrícolas e florestais e linhas de água no Concelho de

Povoação. A prova tem início e término junto à Marina da Vila da Povoação. É considerada uma prova de carácter competitivo, uma vez que existem classificações e prémios, sendo adequada a atletas mais experientes devido às condicionantes técnicas, altimétricas e de quilometragem da prova.

**Trail Longo (24 kms D+1500):** prova de corrida pedestre em Natureza com distância aproximada de 24 kms e um desnível positivo de D+1500, que percorre trilhos, caminhos agrícolas e florestais e ribeiras no Concelho de Povoação. A prova tem início e término junto da marina da Vila da Povoação. É considerada uma prova de carácter competitivo, uma vez que existem classificações e prémios. A prova tem um grau de dificuldade menor comparativamente com o Trail Longo em todas as vertentes, técnica, altimétrica e quilometragem, pelo que é a prova indicada a atletas menos experientes.

**Caminhada:** Tendo como principal objetivo a promoção de hábitos de vida saudáveis, paralelamente às provas de carácter competitivo irá decorrer uma caminhada com cerca de 11km com início na Reserva Florestal de Água Retorta e término junto da Marina da Vila da Povoação.

## 2.2. Programa/Horário

### **Sábado 11 de março de 2023**

14:00 | Abertura do Secretariado no Pavilhão Gimnodesportivo de Povoação.

*O levantamento dos dorsais pode ser efetuado por outro participante, desde que no momento de levantamento apresente a declaração que será disponibilizada para o efeito, assim como o termo de responsabilidade devidamente preenchido e assinado pelo participante.*

19:00 | Encerramento do Secretariado.

### **Domingo 12 de março de 2023**

#### **Trail Ultra, Trail Longo e Caminhada**

06:30 | Abertura do Secretariado

07:30 | Encerramento do Secretariado

**08:00 | Partida do Ultra Povoação Trail** (caso surjam atrasos, os atletas poderão efetuar a sua partida até às 08H15)

**09:00 | Partida do Trail Longo** (caso surjam atrasos, os atletas poderão efetuar a sua partida até às 09H15)

09:10 | Transferes da Vila da Povoação para inscritos na caminhada para Reserva Florestal de Água Retorta

**10:10 | Início da Caminhada**

16:00 | Cerimónia de Entrega de Prémios

## 2.3. Distância/Altimetria

### 2.3.1. Trail Ultra

O percurso terá uma distância aproximada de 50 kms, 3250 m D+, classificado como um TRAIL ULTRA, sendo a categorização por dificuldade de GRAU 3 de acordo com a Categorização da ATRP e com 3 pontos ITRA



### 2.3.2. Trail Longo

O percurso terá uma distância aproximada de 24 kms, 1500m D + classificado como um TRAIL LONGO, sendo a categorização por dificuldade de GRAU 3 de acordo com a Categorização da ATRP e com 1 ponto ITRA



### 2.3.3. Caminhada

A Caminhada não tem carácter competitivo e terá uma distância aproximada de 11 kms.

### 2.4. Tempo Limite

O “Povoação Trail” é um evento que integra 2 (duas) provas de etapa única com tempo limite de execução. As barreiras horárias são calculadas para permitir aos participantes alcançar a linha de meta no tempo limite imposto, incluindo os tempos de paragem para descanso e abastecimento.

Para serem autorizados a continuar em prova os participantes devem chegar e sair do Posto de Controlo Intermédio (PCI) antes do seu encerramento, caso contrário serão impedidos de prosseguir e consequentemente serão desclassificados.

Qualquer participante excluído da prova e que deseje continuar, só pode fazê-lo entregando o peitoral, prosseguindo à sua própria responsabilidade e em completa autonomia.

Por razões de força maior (meteorológicas e/ou segurança), a organização reserva-se no direito de alterar o percurso e as barreiras horárias

#### Trail Ultra

Tempo Limite da Prova: 12:00h

Tempo Limite – Posto de Controlo Intermédio (PCI): 6:00h (PA3)

#### Trail Longo

Tempo Limite da Prova: 6:00 h

### 2.5. Metodologia Controlo de Tempos

Será utilizado um sistema eletrónico de controlo de tempos com chip, pelo que este só deverá ser retirado após a conclusão do evento.

### 2.6. Postos de Abastecimento e Controlo

Os postos de abastecimento estarão identificados e irão disponibilizar aos participantes comida e bebida para ser consumida no local. Cada participante deverá certificar-se, ao deixar cada posto de abastecimento, que tem a quantidade de bebida e comida necessária para alcançar o próximo abastecimento.

**Trail Ultra:** 5 Abastecimentos com sólidos e líquidos + vários pontos de água potável ao longo do percurso + refeição no final

**Trail Longo:** 3 Abastecimentos com sólidos e líquidos + refeição no final

**Caminhada:** 1 Abastecimento e refeição no final

Os postos de controlo são pontos obrigatórios de passagem e estão localizados em locais delineados pela Organização. Em cada um destes controlos estará um responsável da Organização.

Durante a prova existirão “**controlos surpresa**” de forma a assegurar o cumprimento integral do percurso.

Na eventualidade de um acidente ou lesão em que o participante não consiga alcançar o posto de controlo mais próximo deve entrar em contacto com a Organização.

O número de contacto da Organização, para efeitos de emergência, estará impresso no dorsal e deverá ser antecipadamente gravado no telemóvel pelo participante.

Haverá primeiros socorros estrategicamente colocados no terreno. É fundamental que os participantes ajudem qualquer pessoa em perigo, alertem o posto de controlo mais próximo e/ou contactem a Organização.

A Organização reserva-se o direito de alterar a qualquer momento o percurso e a posição dos postos de controlo/abastecimento sem aviso prévio, em caso de condições climatéricas adversas e/ou segurança.

## **2.7. Material Obrigatório / Verificação de Material**

Durante a competição todos os participantes têm de se fazer acompanhar pela totalidade do material obrigatório. Para além deste, aconselha-se os atletas a utilizarem vestuário adequado à prática da modalidade e cópia de documento de identificação.

Por questões de segurança, é recomendável aos participantes que façam a verificação do seu material, no intuito de se certificarem que está em perfeitas condições para a realização da prova.

### **Material Obrigatório – Trail Ultra e Longo**

- Dorsal (visível durante a totalidade da prova)
- Depósito de água ou equivalente de 1 Lt.
- Mochila ou equipamento similar
- Telemóvel operacional (com saldo e bateria suficientes)
- Manta térmica
- Apito
- Impermeável / corta vento
- Copo ou recipiente para líquidos (a organização não disponibilizará copos plásticos)
- Frontal/lanterna (apenas para o ultra)

### **Material Aconselhável:**

- Banda elástica ou ligadura
- Bastões
- Roupa adequada

## **2.8. Informações sobre passagem de locais com tráfego rodoviário**

Nas zonas de atravessamento de vias com tráfego rodoviário, haverá Controladores da Organização identificados para auxílio dos atletas nestas zonas, no entanto, os **participantes devem cumprir com as regras de trânsito nas localidades e estradas de uso público**, assim como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas.

## **2.9. Penalizações / Desclassificações**

A Direção da Prova e os Controladores são responsáveis pela aplicação das regras e regulamento que regem a prova, pelo que estão autorizados a aplicar as penalizações e desclassificações apresentadas seguidamente:

- **Desclassificação**
  - Não prestar assistência a um participante que esteja a necessitar de ajuda;
  - Abandonar a prova sem avisar a Organização;
  - Partilhar o dorsal com outra pessoa, durante parte ou na totalidade do percurso;
  - Dorsal não visível, durante parte ou na totalidade do percurso;
  - Utilizar caminhos que não são os sinalizados para a prova, atalhando intencionalmente o percurso;

- Utilizar transporte não autorizado (boleia);
- Falta gravosa ao respeito para com a Organização ou outros participantes (agressão ou insulto);
- Retirar sinalização do percurso;
- Desobedecer às medidas de segurança indicadas pela Organização e entidades associadas;
- Exceder o tempo limite nos Postos de Controlo Intermédio (PCI) ou tempo total de corte;
- Falhar 1 (um) ou mais Postos de Controlo;
- Perda do chip;
- Atirar lixo para o chão e/ou danificar o meio envolvente;
- Receber ajuda externa fora das áreas definidas pela Organização;

- **Penalizações**

- ***Penalização de 01 hora por cada item em falta no material obrigatório***

A Direção de Prova baseada no seu próprio julgamento tem poderes para desclassificar e/ou penalizar qualquer atleta que perturbe o normal funcionamento do evento.

### **2.10. Responsabilidade perante o atleta / participante**

Os participantes inscritos no “Povoação Trail” aceitam participar voluntariamente e sob a sua própria responsabilidade na competição.

A Organização compromete-se a desenvolver todos os esforços por forma a salvaguardar qualquer incidente.

A Organização não se responsabiliza por qualquer situação que não esteja prevista neste Regulamento.

### **2.11. Seguro Desportivo**

A Organização subscreve um Seguro de Responsabilidade Civil e de Acidentes Pessoais de acordo com a lei em vigor durante a vigência do evento.

*O acionamento do seguro por parte do segurado, implica uma caução no valor de 75 euros.*

Em caso de acidente, o participante deverá, **em primeiro lugar, contactar a Organização**, a qual providenciará o seu encaminhamento para a instituição médica mais adequada ao seu estado de saúde.

O participante poderá ainda contactar o 112, **neste caso responsabiliza-se pelas despesas que os atos médicos e de transporte acarretarem.**

A Organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno **(máximo 72H posteriores à data do evento)** para ativar o seguro.

Condições:

Coberturas, Capitais Seguros e Franquias, por Pessoa Segura

Cobertura	Capital	Franquia
Morte (*) ou Invalidez Permanente por Acidente	€28.158,56	-
Despesas de Tratamento, Transporte Sanitário e Repatriamento por Acidente	€4.505,37	€75,00 por sinistro
Despesas de Funeral por Acidente	€2.252,69	-

(\*) Para os menores de 14 anos a indemnização por Morte fica reduzida ao valor das Despesas de funeral.

#### Dados do Risco

Duração	Temporário	Nº Dias 1
Segmento	Responsabilidade Civil Exploração - Organização de Eventos	
Atividade	Organização Provas Atletismo (Corridas, Trails, Maratonas)	
Número de Ocorrências	1	

Cobertura(s)	Franquia por sinistro	Limite de responsabilidade por sinistro / período de vigência
Responsabilidade Civil Exploração	10,00 % do valor dos Prej. Ind., com o Min. de 175,00 e o Máx. de 750,00	50.000,00 €

### 3. Inscrições

#### 3.1. Processo de Inscrição

Somente as inscrições realizadas na página no site da empresa de cronometragem [Meu Tempo - Home](#) serão aceites. Cada participante deve preencher corretamente o formulário e pagar o valor da mesma, sendo o participante responsável pela veracidade dos seus dados.

Após confirmação do pagamento, o nome do atleta vigorará na Lista de Inscritos. O pagamento da taxa de inscrição implica uma reserva de lugar, pessoal e intransmissível.

Qualquer esclarecimento adicional sobre o processo de inscrições deverá ser solicitado para o e-mail:

[povoacaotrail@gmail.com](mailto:povoacaotrail@gmail.com)

#### 3.2. Valores e período de inscrição

O período de abertura das inscrições decorrerá entre 01 de julho de 2022 e 20 de fevereiro de 2023, no sentido de preencher as 700 vagas (limite de 200 para a caminhada).

As taxas de inscrição são as seguintes:

Prova	De 01.07.2022 a 31.12.2022	De 01.01.2023 a 20.02.2023
Trail Ultra	25 €	35€
Trail Longo	18 €	30€
Caminhada	12 €	15€

Trocas do titular das Inscrições/Permutas

DATA LIMITE. Até ao encerramento das inscrições.

Após essa data a organização do Povoação Trail não permitirá, nem realizará qualquer tipo de troca de dados ou permuta.

Será disponibilizado um ficheiro gpx dos 3 percursos aos atletas.

#### 3.3. Material incluído com a inscrição:

- Seguro de Acidentes Pessoais e Responsabilidade Civil;
- Dorsal;
- Chip integrado ou similar (Trail Longo e Curto);
- Abastecimentos Líquidos e Sólidos;
- Transfer do parque de estacionamento junto da marina da Vila de Povoação para Reserva Florestal de Água Retorta, para os participantes da caminhada.
- Duches
- Lembrança finisher oficial do evento;
- Refeição no final da prova.

Os vencedores da Geral do **Trail Ultra** e **Trail Longo**, asseguram automaticamente a participação na próxima edição do Povoação Trail;

#### 3.4. Condições devolução do valor da inscrição

O reembolso pode ser solicitado única e exclusivamente quando um praticante tiver comprovadamente um impedimento para fazer a prova, desde que o mesmo esteja associado a um acidente ou a uma doença diagnosticada

após a inscrição na prova. O cancelamento deve ser solicitado através do e-mail [povoacaotrail@gmail.com](mailto:povoacaotrail@gmail.com), pelo que a este pedido deverá ser anexado o atestado médico. Em caso de cancelamento da inscrição serão devolvidos 50% do valor da inscrição.

Não serão aceites cancelamentos por telefone.

**Se o evento for cancelado por razões alheias à vontade da Organização, não haverá direito a reembolso do valor da inscrição.**

#### 4. Categorias e Prémios

##### 4.1. Definição da data, local e hora da entrega dos prémios.

A entrega de prémios terá lugar no dia 12 de março de 2023 pelas 16H00 junto à meta.

Para cada prova de carácter competitivo haverá uma classificação geral individual, por escalão e coletiva. As provas **Trail Ultra** e **Trail Longo** serão ganhas pelos concorrentes que realizarem a totalidade dos respetivos percursos no menor tempo. Para as 2 (duas) provas, somente os participantes que passaram em todos os postos de controlo e cortarem a linha de meta dentro do tempo estipulado serão classificados. Não haverá prémios monetários.

É obrigatória a presença dos premiados na cerimónia de entrega de prémios, pelo que a Organização não enviará prémios ou quaisquer outros elementos por correio postal ou outro meio de distribuição.

A classificação coletiva determina-se com base na classificação geral absoluta (masculinos e femininos), 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.

Exemplo:

Equipa A:  $5^{\circ} + 6^{\circ} + 7^{\circ} = 18 \rightarrow$  **1.º lugar** (primeiro lugar)

Equipa B:  $3^{\circ} + 4^{\circ} + 12^{\circ} = 19 \rightarrow$  **2.º lugar** (segundo lugar)

Equipa C:  $1^{\circ} + 2^{\circ} + 17^{\circ} = 20 \rightarrow$  **3.º lugar** (terceiro lugar)

Serão premiados os três melhores tempos da geral (masculinos e femininos), do escalão e as 3 equipas com a melhor classificação coletiva.

##### 4.2. Prize Money

PRIZE MONEY		
Vencedores da geral M/F	ULTRA	LONGO
1.º Lugar	1000 €	500€
2.º Lugar	600€	300€
3.º Lugar	300€	150€

##### 4.3. Definição das categorias etárias / sexo individuais e equipas

As categorias serão definidas automaticamente em função dos dados disponibilizados pelos participantes no ato da inscrição.

Para efeitos de classificação e pontuação nos escalões, é tido em conta o ano de nascimento do atleta, considerando-se a idade que o atleta terá no final da época desportiva, ou seja, em 31 de outubro do ano seguinte.

- M-Sub23 / F-Sub23 (18 - 22 anos)
- M-Sen / F-Sen (23 - 39 anos)
- M-40 / F-40 (40 - 44 anos)
- M-45 / F-45 (45 – 49 anos)



- M-50 / F-50 (50 – 54 anos)
- M - 55 / F-55 (55 – 59 anos)
- M - 60 / F-60 ( >60 anos)

#### **4.4. Prazo para reclamação de classificações**

As classificações vão sendo afixadas e atualizadas em tempo real, pelo que as mesmas podem ir sofrendo alterações. Toda e qualquer reclamação deve ser colocada por escrito e remetida à Direção de Prova até à hora de entrega de prémios.

Os participantes têm ainda um prazo de 48 horas para a apresentação de reclamações de classificações através do e-mail [povoacaotrail@gmail.com](mailto:povoacaotrail@gmail.com).

#### **5. Direitos de Imagem e Publicidade**

A entidade organizadora reserva-se ao direito exclusivo da exploração da imagem do evento “Povoação Trail” 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 utilizar a 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.

#### **6. Proteção de Dados**

Os dados dos participantes indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora e pela empresa [Meu Tempo - Home](#) para efeitos de processamento no evento nomeadamente, seguradora, lista de inscritos, classificações e notícias. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para [povoacaotrail@gmail.com](mailto:povoacaotrail@gmail.com).

#### **7. Outros**

A Organização decidirá sobre todos os assuntos relacionados com o evento e que não foram objeto de regulamentação ou sobre más interpretações do presente regulamento.

Diretores de Prova

Aurélio Farias / Rui Almeida

## English version

### **Regulation 2023**

#### **1. Conditions of participation**

The “Povoação Trail” is a Trail Running event, which runs along trails and paths in the municipality of Povoação in São Miguel Island.

- Trail Ultra (50 kms), Long Trail (24 kms), Walk (11 kms).

Any participant, by registering, is agreeing and fully accepting these Regulations.

### 1.1. Minimum age for participation in the different tests

To participate in Trail Ultra, participants must be at least 18 (eighteen) years old. For the Long Trail, participants must be at least 18 (eighteen) years old on October 31, 2022 (end of the sporting season). Parents (Legal Guardians) of underage athletes at the time of lifting the dorsal will have to sign a Term of Responsibility.

The Walk will be open to all ages, including minors if accompanied.

### 1.2. Regularized registration

Enrollments must be made according to the deadlines provided through the link available on the event website. Entries will only be validated after confirmation of payment.

When collecting the dorsal with athlete number, participants must present their identification document.

### 1.3. Physical conditions

It is essential that the participants of the "Povoação Trail" accept and comply with the following requirements regarding their physical condition, namely:

- Be aware of the distances and specific difficulties of the race in which you will participate;
- Be sufficiently trained, physically and mentally, to complete the test;
- Be aware that their safety depends on their ability to adapt to problems that arise, as the Organization is not responsible for helping the athlete to manage their problems;
- Have acquired, before the test, a real capacity for autonomy in the field that allows the management of the problems induced by this type of test, specifically:
  - be able to face changes in environmental and weather conditions without outside help (night, wind, cold, rain, fog and snow);
  - know how to manage physical or mental problems resulting from extreme fatigue, digestive problems, muscle and joint pain, minor injuries, among others;
  - have the capacity of autonomy between 2 (two) filling stations, either in terms of food and hydration, or in terms of equipment and safety.

### 1.4. outside help

Participants are allowed to receive external help during the race only and only at the control/supply points previously defined by the Organization and provided that there is no interference with another athlete.

All other external help is strictly prohibited, with the exception of situations of a physical/medical nature to be later evaluated by the Organization.

Failure to comply with this point implies the disqualification of the athlete.

### 1.5. Dorsal with athlete number placement

The athlete's dorsal, with athlete number, is personal and non-transferable and must be permanently visible throughout the race, obligatorily placed in front.

Failure to comply with these rules may result in the athletes not being classified, as it is not possible for the Organization to identify them in the various controls carried out throughout the competition.

### 1.6. Rules of sporting conduct

Participants must help anyone in danger and alert the nearest checkpoint or contact the Organization.

In case of withdrawal during the race, the athlete must immediately inform the Organization, at any control post or by telephone contacting the number provided on the back.

The Organization reserves the right to exclude from the event, even before the start, any participant who, through their behavior, affects the management and/or the proper functioning of the event, with no refund of the registration fee.

Any behavior deemed inappropriate, through offensive language, verbal and physical aggression, and disrespect towards other athletes will result in disqualification.

Respect for Nature must be constant, and it is not permissible for any athlete to pollute the tracks, or destroy/alter any natural element.

Any protest must be submitted to the Organization in writing until the beginning of the awards ceremony. The Organization will promptly review this protest and a response will be given.

## 2. Proof

### 2.1. Presentation of tests / Organization

The "Povoação Trail" trail run aims to provide athletes with new experiences and sensations on different trails. This event will take place on March 12, 2023, organized by the Athletics Practitioners Club – HL Runners Club and Povoação Municipality, in the Ultra, Long Trail and hiking areas.

In order to provide good conditions for athletes to participate, for logistical reasons, the "Publishing Trail" will be limited to 700 participants, in a total of 2 (two) Races, Trail Ultra, Long Trail and Walk.

The Organization reserves for you the necessary places to fulfill your commitments.

The Organization also reserves the right to increase or reduce the number of places for security reasons or for any other reason related to the running of the race. All changes will be announced in advance on the Facebook page.

**Trail Ultra (50 km D+3250):** pedestrian race event in Nature with a distance of approximately 50 km and a positive slope of D+3250, which runs along trails, agricultural and forest paths and watercourses in the municipality of Povoação. The race starts and ends at the Vila da Povoação Marina. It is considered a competition of a competitive nature, since there are classifications and prizes, being suitable for more experienced athletes due to the technical, altimetry and mileage constraints of the event.

**Long Trail (24 km D+1500):** pedestrian running event in Nature with a distance of approximately 24 km and a positive slope of D+1500, which runs along trails, agricultural and forest paths and streams in the Municipality of Povoação. The race starts and ends at the Vila da Povoação marina. It is considered a competition of a competitive nature, as there are rankings and prizes. The test has a lower degree of difficulty compared to the Long Trail in all aspects, technique, altitude and mileage, so it is the test indicated for less experienced athletes.

**Walk:** With the main objective of promoting healthy lifestyles, alongside the competitions, there will be a walk of about 11km, starting at the Água Retorta Forest Reserve and ending at the Vila da Povoação Marina.

### 2.2. Program/Schedule

Saturday March 11, 2023

14:00 | Opening of the Secretariat at the Pavilhão Gimnodesportivo de Povoação.

The lifting of the dorsal can be carried out by another participant, provided that, at the time of lifting, they present the declaration that will be made available for this purpose, as well as the term of responsibility duly filled in and signed by the participant.

19:00 | Closure of the Secretariat.

Sunday March 12, 2023

Ultra Trail, Long Trail and Walk

06:30 | Opening of the Secretariat

07:30 | Closing of the Secretariat

08:00 | Departure from Ultra Povoação Trail (in case of delays, athletes may start their match until 8:15 am)

09:00 | Long Trail Departure (in case of delays, athletes may start their departure until 9:15 am)

09:10 | Transfers from Vila da Povoação for those enrolled in the trek to Água Retorta Forest Reserve

10:10 | Start of the hike

16:00 | Awards ceremony

### 2.3. Distance / Altimetry

#### 2.3.1. Trail Ultra

The course will have an approximate distance of 50 kms, 3250 m D +, classified as a TRAIL ULTRA, categorized by difficulty as GRADE 3 according to the ATRP Categorization and with 3 ITRA points – UTMB® World Series Qualifier Race



#### 2.3.2. long trail

The route will have a distance of approximately 24 kms, 1500m D + classified as a LONG TRAIL, with the categorization by difficulty of GRADE 3 according to the ATRP Categorization and with 1 ITRA point



### 2.3.3. Walk

The walk is not competitive and will have a distance of approximately 11 kms.

### 2.4. Limit time

The “Povoação Trail” is an event that integrates 2 (two) single stage races with time limit. Hourly barriers are calculated to allow participants to reach the goal line within the imposed time limit, including rest and refreshment break times. To be allowed to continue in the race, participants must arrive and leave the Intermediate Control Post (PCI) before its closing, otherwise they will be prevented from proceeding and will consequently be disqualified.

Any participant excluded from the competition and wishing to continue can only do so by handing over the breastplate, proceeding at their own responsibility and in complete autonomy.

For reasons of force majeure (weather and/or security), the organization reserves the right to change the route and time barriers

### Trail Ultra

Test Time Limit: 12:00h

Time Limit – Intermediate Control Post (PCI): 6:00h (PA3)

### long trail

Test Time Limit: 6:00 h

### 2.5. Time Control Methodology

An electronic time control system with a chip will be used, so it should only be removed after the event has ended.

### 2.6. Supply and Control Stations

Fueling stations will be identified and will provide participants with food and drink to be consumed on site. Each participant must make sure, when leaving each filling station, that they have the amount of food and drink needed to reach the next filling.

Trail Ultra: 5 supplies of solids and liquids + several drinking water points along the route + a meal at the end

Long Trail: 3 Refills with solids and liquids + meal at the end

Walk: 1 supply and meal at the end

Checkpoints are mandatory crossing points and are located in locations delineated by the Organization. In each of these controls there will be a person in charge of the Organization.

During the race there will be “surprise controls” in order to ensure full compliance with the course.

In the event of an accident or injury in which the participant cannot reach the nearest checkpoint, contact the Organization.

The Organization's contact number, for emergency purposes, will be printed on the back and must be previously recorded on the mobile phone by the participant.

There will be first aid strategically placed on the ground. It is essential that participants help anyone in danger, alert the nearest checkpoint and/or contact the Organization.

The Organization reserves the right to change at any time the route and the position of the control/refueling stations without prior notice, in case of adverse weather conditions and/or security.

### 2.7. Mandatory Material / Material Verification

During the competition, all participants must be accompanied by all the mandatory material. In addition to this, athletes are advised to wear appropriate clothing to practice the sport and a copy of their identification document.

For security reasons, it is recommended that participants check their material in order to make sure it is in perfect condition for the test.

Mandatory Material - Ultra and Long Trail

- Dorsal (visible during the entire race)
- Water tank or equivalent of 1 Lt.
- Backpack or similar equipment
- Operational mobile phone (with sufficient balance and battery)
- Thermal blanket
- Whistle
- Waterproof / windbreak
- Cup or container for liquids (the organization will not provide plastic cups)
- Front/Flashlight (Ultra only)

Advisable material:

- Elastic band or bandage
- Sticks
- Appropriate clothing

## 2.8. Information about passing places with road traffic

In areas where road traffic is crossed, there will be Organization Controllers identified to assist athletes in these areas, however, participants must comply with traffic rules in public use locations and roads, as well as respect agricultural areas and properties private.

## 2.9. Penalties / Disqualifications

The Race Direction and the Controllers are responsible for applying the rules and regulations governing the race, and are therefore authorized to apply the following penalties and disqualifications:

- Disqualification
  - Not providing assistance to a participant who is in need of help;
  - Abandoning the test without notifying the Organization;
  - Share the dorsal with another person, during part or all of the route;
  - Dorsal not visible, during part or all of the route;
  - Use paths that are not marked for the race, intentionally shortening the route;
  - Use unauthorized transportation (hitchhiking);
  - Severe lack of respect for the Organization or other participants (aggression or insult);
  - Remove signage from the route;
  - Disobey the security measures indicated by the Organization and associated entities;
  - Exceeding the Intermediate Control Points (PCI) timeout or total cut-off time;
  - Fails 1 (one) or more Checkpoints;
  - Loss of chip;
  - Throwing garbage on the floor and/or damaging the surroundings;
  - Receive external help outside the areas defined by the Organization;

The Race Direction based on its own judgment has powers to disqualify and/or penalize any athlete that disturbs the normal functioning of the event.

**Penalty of 01 hour** for each missing item in the mandatory material

## 2.10. Responsibility to the athlete / participant

Participants registered in the "Population Trail" agree to participate voluntarily and under their own responsibility in the competition.

The Organization undertakes to make every effort to safeguard any incident.

The Organization is not responsible for any situation that is not provided for in these Regulations.

## 2.11. sports insurance

The Organization takes out a Civil Liability and Personal Accident Insurance in accordance with the law in force during the duration of the event.

In the event of an accident, the participant must first contact the Organization, which will arrange for their referral to the most appropriate medical institution for their state of health.

The participant can also contact 112, in this case, he is responsible for the expenses that the medical procedures and transport incur.

The Organization will not assume expenses for claims, of which it did not become aware in a timely manner to activate the insurance.(48H00)

The activation of the insurance by the insured, implies a deposit in the amount of 75 euros.

Policy conditions will be announced in due course.

### 3. Entries

#### 3.1. Application Process

Only entries made on the page on the [Meu Tempo - Home](#) website will be accepted.

Each participant must correctly fill in the form and pay the amount, being the participant responsible for the veracity of their data.

After confirmation of payment, the athlete's name will be valid on the Entry List. Payment of the registration fee implies a personal and non-transferable reservation of a place.

Any further clarification about the application process should be requested by email:

povoacaotrail@gmail.com

#### 3.2. Fees and registration period

The opening period for registration will take place between July 1, 2022 and February 20, 2023, in order to fill the 700 vacancies (limit of 200 for the walk).

Entry fees are as follows:

Prova	De 01.07.2022 a 31.12.2022	De 01.01.2023 a 20.02.2023
Ultra Trail	25 €	35€
Long Trail	18 €	30€
Hike	12 €	15€

#### Exchanges of the holder of the Registrations/Exchanges

**DEADLINE. Until registration closes.**

**After that date, the Povoação Trail organization will not allow, nor will it carry out any type of data exchange or exchange.**

A gpx file of the 3 courses will be made available to athletes.

#### 3.3. Material included with registration:

- Personal Accident and Civil Liability Insurance;
- dorsal with athlete number
- Integrated chip or similar (Long and Short Trail);
- Liquid and Solid Supplies;
- Transfer from the car park near the Vila de Povoação marina to the Água Retorta Forest Reserve, for the participants of the hike.
- Showers
- Official finisher souvenir of the event;
- Meal at the end of the test.

Trail Ultra and Trail Longo General winners automatically ensure participation in the next edition of Povoação Trail;

Trail Ultra and Trail Longo General winners automatically ensure participation in the next edition of Povoação Trail;

#### 3.4. Conditions refund of registration fee

Reimbursement can be requested only and exclusively when an athlete has proven to be unable to take the test, provided that it is associated with an accident or an illness diagnosed after registration in the test. Cancellations must be requested via email to [povoacaotrail@gmail.com](mailto:povoacaotrail@gmail.com), and the medical certificate must be attached to this request. In case of cancellation of registration, 75% of the registration fee will be refunded.

Cancellations by phone will not be accepted.

If the event is canceled for reasons beyond the control of the Organization, there will be no right to a refund of the registration fee.

#### 4. Categories and Awards

##### 4.1. Definition of the date, place and time of delivery of the prizes.

The awards ceremony will take place on March 12, 2023 at 16:00 next to the finish line.

For each competition of a competitive nature there will be an individual general classification, by level and collective. The Trail Ultra and Trail Longo events will be won by competitors who complete all the respective routes in the shortest time. For the 2 (two) races, only the participants who passed all the checkpoints and crossed the finish line within the stipulated time will be classified. There will be no cash prizes.

The presence of the prizewinners at the prize-giving ceremony is mandatory, so the Organization will not send prizes or any other elements by postal mail or any other means of distribution.

The collective classification is determined based on the absolute general classification (male and female), the places of the 3 first classified of each team are added. In the event of a tie, the team that first closes the collective classification is declared the winner.

Example:

Team A: 5th + 6th + 7th = 18 → 1st place (first place)

Team B: 3rd + 4th + 12th = 19 → 2nd place (second place)

Team C: 1st + 2nd + 17th = 20 → 3rd place (third place)

The three best times in general (men and women), in the echelon and the 3 teams with the best collective classification will be awarded.

##### 4.2. Prize Money

PRIZE MONEY		
Vencedores da geral M/F	ULTRA	LONGO
<b>1.º Lugar</b>	1000 €	500€
<b>2.º Lugar</b>	600€	300€
<b>3.º Lugar</b>	300€	150€

##### 4.3. Definition of individual and team age / gender categories

The categories will be automatically defined based on the data provided by the participants at the time of registration. For the purposes of classification and scoring in the categories, the athlete's year of birth is taken into account, considering the athlete's age at the end of the sporting season, that is, on October 31 of the following year.

- M-Sub23 / F-Sub23 – (18 - 22 years old)
- M-Sen / F-Sen – (23 - 39 years old)
- M-40 / F-40 – (40 - 44 years old)
- M-45 / F-45 – (45 - 49 years old)
- M-50 / F-50 – (50 - 54 years old)
- M-55 / F-55 – (55 - 59 years old)
- M-60 / F-60 - (> 60 years)

##### 4.4. Deadline for claiming ratings

The rankings are displayed and updated in real time, so they may undergo changes.

Any and all claims must be put in writing and sent to the Race Direction by the time of prize delivery. Participants also have a period of 48 hours to submit rating complaints via email to povoacaotrail@gmail.com.

#### 5. Image and Publicity Rights

The organizer reserves the exclusive right to explore the image of the “Povoação Trail” event and audiovisual and/or photographic records, as well as journalistic records of the event.

Any advertising project or media produced for publication must obtain the prior consent of the Organization.

The acceptance of these Regulations implies, necessarily, that the participant authorizes the use of his/her image to broadcast the competition, in all its forms of communication (radio, written press, video, photography, posters, media, etc.) and that these can be used in a timeless way in any advertising action, with the sole purpose of promoting and publicizing the event. It also grants all rights to its commercial and advertising exploitation that it deems appropriate, without the right, on the part of the participant/athlete, to receive any economic compensation.

#### 6. Data Protection

The data of the participants indicated in the registration form will be registered by the organizer and by the company [Meu Tempo - Home](#) for the purpose of processing at the event, namely, insurance company, registration list, classifications and news. All participants can exercise their right to access, rectify or cancel their personal data by sending an email to povoacaotrail@gmail.com.

#### 7. Others

The Organization will decide on all matters related to the event that have not been subject to regulation or on misinterpretations of these regulations.

Test Directors

Aurélio Farias / Rui Almeida