



REGULAMENTO

O 9º Benfeita Trail será realizado no dia 13 de Agosto de 2023, na Aldeia de Xisto da Benfeita - Arganil. Este evento de Trail em estado puro será composto por um Trail Curto (prova que faz parte do Circuito Distrital de Trail Curto – ADAC) com cerca de 17 Kms e por um Trail Longo com cerca de 23 Kms.

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

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

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

CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

Para participar é indispensável:

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



- Saber gerir os problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares, as pequenas lesões, entre outros.
- Estar consciente (no Trail) que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas e que a segurança depende da capacidade de se adaptar aos problemas que surjam.

REGRAS GERAIS DO EVENTO:

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

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

C. Taxa de Inscrição

TRAIL CURTO K17 – €12,5 (**Exclusivamente para atletas ADAC**)

TRAIL CURTO K17 – €14 – Atletas em Geral

TRAIL LONGO K22 – €15

O valor de inscrição para o Trail Curto e Trail Longo inclui:

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



Os pedidos de inscrição devem ser feitos de acordo com os prazos indicados (até às 23h59 do dia 5 de Agosto de 2023) através do formulário específico que está disponível no site www.runmanager.net. Para qualquer esclarecimento enviar email para benfeitatrail@gmail.com ou contactar José Miguel Santos – Director de Prova para o 914818674 / 924311948.

Os pedidos de inscrição só serão considerados após pagamento por referência Multibanco através do site do evento (data limite – 23h59 do dia 5 de Agosto de 2023). A confirmação de pagamento é feita na listagem de atletas, com o aparecimento do número de dorsal.

D. Secretariado: O Secretariado funcionará no Quiosque da Benfeita no dia 12 (Sábado) das 17h00 às 19h00 e no dia 13 (Domingo) das 07h30 às 8h45.

E. Postos de controlo. A marcação do percurso (fitas e sinalética) são da responsabilidade da organização, devendo os atletas respeitá-lo ao longo de toda a prova, sendo expressamente proibido optar por atalhos. No percurso existirá apenas e só para o Trail Longo e **uma Barreira de Tempo (BT) sensivelmente aos 17 kms com o tempo máximo de 3h15 minutos (local a indicar oportunamente).**

F. Cronometragem: será realizada de forma contínua pela empresa www.runmanager.net iniciando com o sinal de partida e para efeitos de classificação, terminará quando o atleta passar a linha de meta. **Os atletas que passarem na BT sensivelmente aos 17 Kms com mais de 3h15 serão desclassificados (DNF).**



G. Desistências: em hipótese alguma o dinheiro da inscrição será devolvido caso o atleta desista da prova, depois do dia 5 de Agosto (data limite das inscrições). Em caso de desistência, somente serão permitidas as transferências de inscrição para outro atleta após análise individual dos casos/motivos por parte da Organização. O atleta que iniciar a prova e que desista é obrigado a comunicar o facto á Organização.

H. Abastecimentos: Haverá 3+1 pontos de abastecimento em local a designar oportunamente no TL e 2+1 no Trail Curto.

I. Classificações e Prémios: No 10º Benfeita Trail – Curto K17 os 3 primeiros classificados (Masculino e Feminino) têm direito a prémio, assim como os 3 primeiros de cada escalão (MSub23, FSub23, MSenior, FSenior, M35, F35, M40, F40, M45, F45, M50, F50, M55, F55, M60, F60, M65, F65) e as 3 primeiras equipas (Masculinas e Femininas).

As entregas de Prémios serão realizadas na meta às 12h30. Caso não seja possível fechar os pódios na hora agendada, os prémios serão entregues individualmente aos atletas em causa.

I. – Classificações: O 10º Benfeita Trail faz parte integrante do Circuito Distrital de Trail de Coimbra (ADAC) / Trail Curto K17 pelo que terá classificação própria para atletas filiados tanto na ADAC.

No Trail Longo serão premiados apenas e só os 3 primeiros atletas da classificação geral (Masculina e Feminina).



J. Seguro: A organização do 10º Benfeita Trail irá realizar um seguro de prova a todos os participantes não filiados na ADAC/ATRP, (independentemente da prova em que se inscrevam) assim como um seguro de responsabilidade civil. A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante. **Em caso de Acidente a Franquia será suportada pelo Atleta.**

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

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

M. Reembolso: A organização não reembolsa os inscritos do 10º Benfeita Trail caso se verifique uma situação de alerta vermelho determinado pela Proteção Civil ou caso similar.

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



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

Sporting Clube Povoense – Caracois de Corrida

Cantanhede, 20 de Setembro de 2022