

## Regulamento 8º Trail Running

### Pombal-Sicó

#### 1. Condições de participação

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

**Trail Rosa Albardeira** +/- 32 km maiores de 18 anos;  
**Trail Curto Cidade Pombal** +/- 18 km maiores de 18 anos;  
**Caminhada da Serra à Cidade** +/-12 km

##### 1.2. *Inscrição regularizada*

As inscrições terão que ser feitas através do preenchimento dos formulários disponibilizados pela organização em:

<https://lap2go.com/pt/event/trail-pombal-sico-2023>

O ato de inscrição só se encontra regularizado após entrega de comprovativo de pagamento.

##### 1.3. *Condições físicas*

Devido às características destas provas só poderão participar atletas que gozem de boa saúde e que se encontrem aptos ao desenvolvimento de esforços físicos prolongados. A Organização destas provas não se responsabiliza por quaisquer problemas de saúde resultantes do esforço desenvolvido e aconselha os atletas participantes a fazerem o controlo médico com a devida antecedência. A Organização também não se responsabiliza por qualquer acidente ou outro dano sofrido antes, durante ou após a realização da prova, para além daqueles que se encontrem cobertos pelo seguro da prova.

##### 1.4. *Definição de possibilidade de ajuda externa*

Haverá equipas de apoio, socorro e emergência constituídas por bombeiros para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem. No entanto não será permitida ajuda externa de apoio aos atletas que beneficiem o seu desempenho na prova.

##### 1.5. *Colocação do dorsal*

A organização irá fornecer um dorsal que os atletas deverão colocar na parte da frente do corpo. Só serão classificados os atletas que chegarem ao fim com o dorsal. Todos os atletas deverão ser portadores de quatro alfinetes para fixação do mesmo.

Em caso de desistência ou desclassificação o atleta é obrigado a entregar o dorsal à organização.

## 1.6. Regras de conduta desportiva

Qualquer comportamento incorrecto da parte de um atleta para com a organização, adversário ou público em geral, implicará a sua imediata desclassificação.

## 2. Prova

### 2.1. Apresentação da prova / Organização

Esta prova irá ser organizada pelos Bombeiros Voluntários de Pombal em parceria com o Município de Pombal e SC Pombal Trail Team, com o apoio técnico da LAP2GO.

***O dinheiro das inscrições irá reverter na sua totalidade a favor dos Bombeiros Voluntários de Pombal, para a aquisição de equipamento de proteção individual.***

Os eventos serão realizados no dia **23 de abril 2023**, independentemente das condições climáticas desse dia, desde que a organização entenda que não ofereçam risco aos participantes.

Se a organização o entender e a segurança dos participantes o justificar, poderão ser alterados os percursos previamente estabelecidos.

A prova ***Trail Longo Rosa Albardeira 32km*** tem início às **08h30**, percorre caminhos e trilhos da Serra do Sicó – Freguesia de Pombal, Redinha, Pelariga, e Vila Cã e tem uma distância aproximada de 32 km com 1300 metros de desnível acumulado positivo, **início/partida na Aldeia dos Poios e chegada/meta na Ponte Dona Maria, na Cidade de Pombal.**

O ***Trail Curto Cidade Pombal 18km*** tem início às **9h30**, percorre também trilhos da serra do Sicó, terá uma distância aproximada de 17 km com 615 metros de desnível acumulado positivo, **início/partida em Pousadas Vedras e chegada/meta na Ponte Dona Maria, na Cidade de Pombal.**

A ***Caminhada da Serra à Cidade*** não tem carácter competitivo e terá início às 10h, **com início/partida no Monte de Vérigo e chegada/meta na Ponte Dona Maria, na Cidade de Pombal.**

A organização irá disponibilizar autocarros para o transporte dos atletas/participantes para os locais de partida. Os autocarros irão sair do Estacionamento do Arnado, junto à Zona Desportiva de Pombal.

Os participantes poderão deixar as suas viaturas no estacionamento do Arnado, nesse dia será reservado apenas para os participantes.

Os participantes devem estar devidamente preparados com pelo menos meia hora de antecedência da partida dos autocarros, devidamente equipados e aptos a participar na corrida/caminhada.

A organização irá fazer um controlo aleatório do material obrigatório e verificação dos dorsais, 30 minutos antes da partida.

O atravessamento de estradas públicas deve merecer a máxima atenção por parte dos atletas.

## 2.2. Programa / Horário

Sábado - 22 abril – abertura do secretariado das 15h às 20h (Casa Varela)

Domingo – 23 abril

7h00 – abertura secretariado (Casa Varela)

7h10 – partida autocarros com destino à Aldeia dos Poios (Trail Longo)

8h30 – partida do **Trail Longo Rosa Albardeira 32km** na Aldeia dos Poios

**O transporte para a Aldeia dos Poios só será assegurado até às 7h35**

8h10 – partida autocarros com destino à Pousadas Vedras (Trail Curto)

9h30 – partida **Trail Curto Cidade Pombal 18km** em Pousadas Vedras

**O transporte para Pousadas Vedras só será assegurado até às 8h35**

9h10 – partida autocarros com destino a Monte de Vêrigo (Caminhada)

10h – partida **Caminhada da Serra à Cidade**

**O transporte para Monte de Vêrigo só será assegurado até às 09h35**

	<b>Trail Longo</b>	<b>Trail Curto</b>	<b>Caminhada</b>
Partida autocarros	<b>7h10</b> Estacionamento Arnado	<b>8h10</b> Estacionamento Arnado	<b>9h10</b> Estacionamento Arnado
Partida Prova	<b>8h30</b> Aldeia dos Poios	<b>9h30</b> Pousadas Vedras	<b>10h</b> Monte Vêrigo

## 2.3. Distâncias

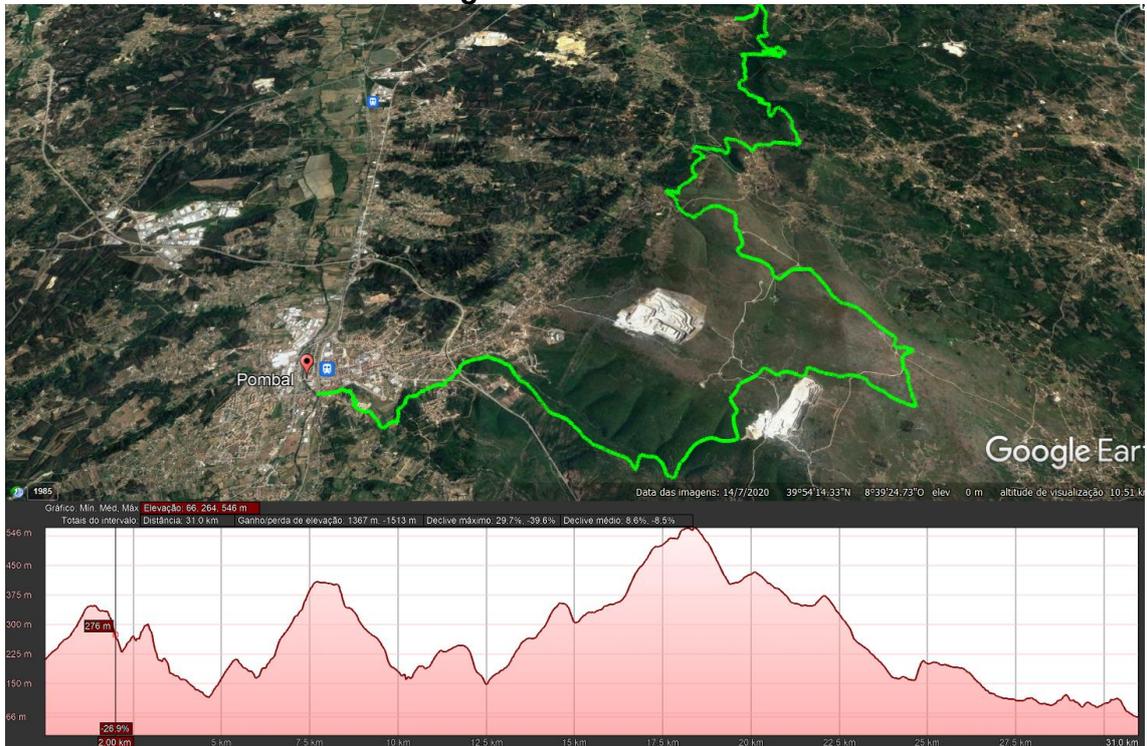
**Trail Longo Rosa Albardeira** - +/-32 km

**Trail Curto Cidade Pombal** - +/- 18 km

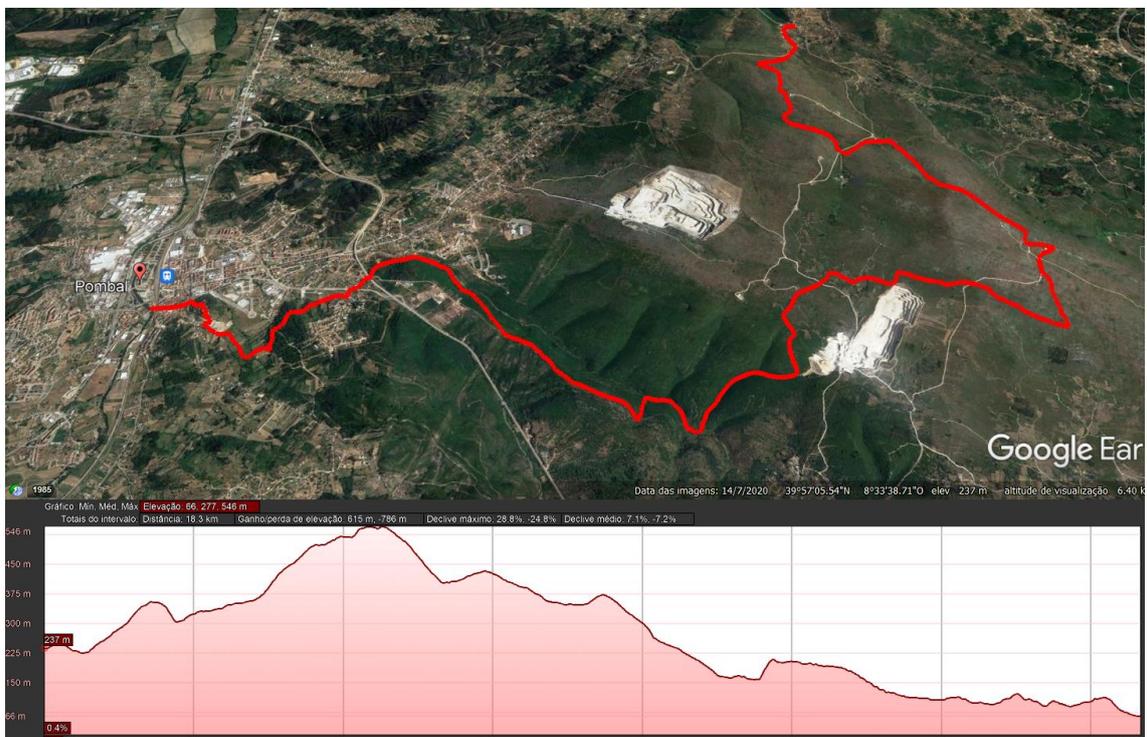
**Caminhada da Serra à Cidade** - +/-12 km

## 2.4. Mapa/ Perfil altimétrico/ descrição do percurso

### Trail Longo Rosa Albardeira 32km



### Trail Curto Cidade Pombal 18km



## 2.5. Tempo limite

**Trail Longo Rosa Albardeira**– 6 horas

**Trail Curto Cidade Pombal** - 4 horas

## 2.6. Metodologia de controlo de tempos

Os tempos obtidos serão cronometrados electronicamente, por chip, encerrando este serviço 06h00 depois do sinal de partida para o trail longo e 4 horas para o curto. Os atletas que entrem na meta depois de encerrado o controlo não serão classificados.

## 2.7. Postos de controlo

Durante o percurso serão colocados vários postos de controlo, os atletas que falhem a sua passagem num dos postos serão desclassificados.

## 2.8. Locais dos abastecimentos

	1º	2º	3º	4º	5º
Trail Longo	5,6km	11km	15km	18,4km	26km
Trail Curto	5,6km	13km			
Caminhada	Início	7,5km			

Os locais e distâncias dos abastecimentos poderão sofrer alterações.

## 2.9. Material obrigatório/ verificações de material

Os atletas antes da partida irão ser sujeitos a um controlo aleatório de verificação do seguinte material:

- ✓ Apito;
- ✓ Manta Térmica
- ✓ Telemóvel operacional;
- ✓ Corta-vento (opcional);
- ✓ Mochila tipo CamelBak ou Cinto com recipiente (s) (trail longo);

Este material é obrigatório e não será permitida a partida dos atletas que não apresentem este material. O atleta deverá ser portador deste material até final da prova, se não o fizer terá uma penalização de 5 minutos por item em falta (apito, manta térmica e telemóvel).

## 2.10. Penalizações/ desclassificações

Controlos espalhados ao longo do percurso permitirão à organização desclassificar atletas que procurem, voluntariamente, encurtar a distância da prova ou pratiquem qualquer outra falta punível;

É expressamente vedada a troca de dorsais entre atletas, sejam ou não da mesma equipa.

A Organização reserva-se o direito de, por razões de saúde e através do seu departamento médico, obrigar um atleta a abandonar a prova.

A Organização poderá ainda desclassificar qualquer atleta que tenha uma conduta poluidora. O atleta terá de ser responsável pelo transporte das embalagens usadas de géis, bebidas energéticas ou outros produtos que utilizem durante a prova.

### **2.11. Responsabilidades perante o atleta/ participante**

O ato de inscrição implica a aceitação do presente regulamento.

### **2.12. Seguro desportivo**

A organização irá contratualizar, junto da Agência de Mediação Profissional de Seguros, Gaspar&Costa, os seguros obrigatórios, conforme o Decreto-Lei n.º 10/2009 de 12 de Janeiro.

O pagamento da franquia do seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos atletas;



Helder Gonçalves  
Responsável Agência de Pombal  
Email: [helder.goncalves@gasparecosta.pt](mailto:helder.goncalves@gasparecosta.pt)  
Internet: [www.gasparecosta.pt](http://www.gasparecosta.pt)  
Telemóvel: 912 558 388  
Telefone 236 211 739  
Fax 236 211 738

**Número da Apólice: 888478115**

## **3. Inscrições**

### **3.1. Processo de inscrição**

As inscrições deverão ser efetuadas em formulário próprio em:

<https://lap2go.com/pt/event/trail-pombal-sico-2023>

Cada atleta receberá uma referência multibanco que é gerada no momento da inscrição. O atleta terá depois 72 horas (3 dias) para regularizar o pagamento, período após o qual a inscrição é anulada. Quando o pagamento é efetuado (dentro do tal período de 72 horas), o atleta recebe um e-mail a confirmar o pagamento. Todos os pagamentos por referência Multibanco terão de ser efetuados até dia 19/04/2023.

Em caso de dificuldades com a inscrição deverão contactar a Secretaria dos Bombeiros Voluntários de Pombal, através dos seguintes contactos:

Telefone Fixo - 236 200 926

6 de 9

### 3.2. Valores e períodos de inscrição

Evento	Inscrições Até 02/04	Inscrições de 03/04 a 19/04
<b>Trail Longo Rosa Albardeira</b>	15 euros	17 euros
<b>Trail Curto Cidade Pombal</b>	10 euros	12 euros
<b>Caminhada da Cidade à Serra</b>	8 euros	9 euros

Por cada 10 inscrições da mesma equipa e que paguem ao mesmo tempo a organização oferece uma inscrição se a solicitarem atempadamente.

Os atletas federados (ADAL) e sócios da ATRP terão desconto permanente de 1 euro.

### 3.3. Condições de devolução do valor de inscrição

Caberá à Organização analisar cada situação individualmente e decidir se haverá devolução do valor de inscrição em caso de desistência.

### 3.4. Material incluído com a inscrição

O valor de inscrição do **Trail Longo Rosa Albardeira** e do **Trail Curto Cidade Pombal** inclui:

- ✓ Refeição ligeira;
- ✓ Dorsal;
- ✓ T-shirt técnica;
- ✓ Abastecimentos líquidos e sólidos;
- ✓ Prémio de finalista;
- ✓ Seguro;
- ✓ Banho;
- ✓ Dormida em solo duro (Pavilhão Desportivo, necessário efectuar o pedido no momento da inscrição).

O valor de inscrição na **Caminhada da Serra à Cidade** inclui:

- ✓ Abastecimento;
- ✓ T-shirt ;
- ✓ Seguro.

### 3.5. Serviços disponibilizados

A organização disponibilizará um pavilhão para quem pretender pernoitar em Pombal.

Irão ser disponibilizados duches no local de chegada, se as condições pandémicas o permitirem.

Irá ser disponibilizado um parque de estacionamento a 50 metros do local da partida dos autocarros.

#### 4. Categorias e Prémios

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

Os prémios serão entregues no local, logo que estejam reunidas as condições.

Serão entregues troféus aos 3 primeiros classificados da geral individual e ao primeiro de cada escalão.

Prémios para as 3 primeiras equipas masculinas (4 elementos, melhor pontuação)

Prémios para as 3 primeiras equipas femininas (3 elementos, melhor pontuação)

Todos os finalistas receberão uma pequena lembrança (prémio de Finisher).

##### 4.2. Definição das categorias etárias/ sexo

	<b>MASCULINO</b>	<b>FEMININO</b>
<b>18&gt;22 anos</b>	Sub 23 M	Sub 23 F
<b>23&gt;39 anos</b>	SEN M	SEN F
<b>40&gt;44 anos</b>	M40	F40
<b>45&gt;49 anos</b>	M45	F45
<b>50&gt;54 anos</b>	M50	F50
<b>55&gt;59 anos</b>	M55	F55
<b>60&gt;anos</b>	M60	F60

## 5. Publicidade e imagem

A organização, respetivos patrocinadores e as entidades que colaboram na organização deste evento desportivo, reservam-se ao direito de utilizar livremente em todos os países e sob todas as formas, a participação dos concorrentes, assim como os resultados por estes obtidos. A prova poderá ser gravada em vídeo e/ou fotografado pela organização do evento e jornalistas contratados pela organização para posterior aproveitamento publicitário. Os participantes que tiverem alguma restrição quanto ao uso da sua imagem, deverão notificar por escrito à organização. Caso contrário, estarão automaticamente a autorizar o uso em qualquer tempo, independentemente de compensação financeira.

O participante autoriza que a sua classificação e identificação constem do ficheiro de classificações que a Organização poderá ter de submeter à Federação Portuguesa de Atletismo, para efeitos de gestão da Modalidade, designadamente, para que conste no Portal do Atletismo Português e nos Rankings da Modalidade.

**Director de Prova** – Paulo Fernandes

email: [paulo.fernandes@cm-pombal.pt](mailto:paulo.fernandes@cm-pombal.pt)