

REGULAMENTO GERAL DA PROVA

A ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA OMUNDODACORRIDA.COM, vai realizar nos próximos dias 24, 25 e 26 de Fevereiro de 2023 um evento denominado "**XIV Trail de Conímbriga Terras de Sicó**".

1 - Condições de participação

- O **Trail de Conímbriga Terras de Sicó** é um evento de Trail Running, que decorre nos Concelhos de Condeixa a Nova, Penela, Ansião, Alvaiázere, Soure e Pombal e que em 2023 integra cinco provas: 111 Milhas Terras de Sicó, 111 km Terras de Sicó, 60 km, 30 km, 15 km e 10 km a caminhar.

1.1 - Idade mínima de participação nas diferentes provas

- Para participar nas provas de 111 Milhas Terras de Sicó, 111 km Terras de Sicó e 60 km, os participantes deverão ter pelo menos 20 anos à data da prova, na prova de Trail Longo de 30 km podem participar atletas de idade superior ou igual a 20 anos e Trail Curto de 15 km, podem participar atletas Juvenis (16 e 17 anos).

1.2 - Inscrição regularizada

A inscrição no **Trail de Conímbriga Terras de Sicó** implica compreender e aceitar sem reservas as regras e o regulamento da prova.

Nomeadamente, é necessário:

- Efetuar corretamente a inscrição, na plataforma de inscrições em: <https://www.plataformaomdc.com>

- Em todas as provas, os participantes deverão preencher o termo de responsabilidade da prova e/ou o termo de responsabilidade da DGS (caso seja solicitado por esta entidade à organização), que deverão ser entregues antes da partida. Estes documentos poderão ser descarregados no site oficial do evento.

- Os atletas devem proceder ao pagamento da respectiva taxa de inscrição, através da referência de Multibanco gerada automaticamente pela plataforma de inscrições.

1.3 - Ajuda externa / Assistência pessoal

- Os postos de controlo/abastecimento são áreas reservadas em exclusivo aos atletas. Por razões sanitárias a assistência particular ao atleta deverá ser dada no exterior do abastecimento.

- A certificação do assistente deverá ser solicitada pelo participante aquando do secretariado.

- É estritamente proibida toda a restante ajuda externa.

1.4 - Colocação do peitoral

- O peitoral deve estar permanentemente visível durante toda a prova, ou seja, deve ser posicionado sobre a roupa, na zona do peito ou do abdómen.

- Somente os participantes com peitoral visível terão acesso aos postos de controlo/abastecimento.

- Os atletas cujo peitoral, não seja detectado pelos tapetes electrónicos por responsabilidade do atleta, não poderão ser classificados.

- Casos em que o peitoral pode não ser detectado:

· Peitoral protegido com saco de plástico

· Peitoral tapado com roupa e não visível

· Peitoral dobrado

· Peitoral nas costas

2 - Prova

2.1 - Balizagem da Prova

- As provas de 111 km, 60 km, 30 km e 15 km a correr e 10 km a caminhar, serão marcadas com fitas e bandeiras com refletor inserido. Serão usadas placas indicadoras em zonas que possam gerar dúvidas no percurso.

- A prova de 111 Milhas Terras de Sicó será marcada com fitas e bandeiras com refletor inserido, em todo o percurso coincidente com os 111 km. No percurso de Santiago da Guarda até à junção no Monte Sicó (parte não coincidente com os 111 km), devem ser seguidas as placas da GR26

- **Nas provas de 111 Milhas Terras de Sicó e 111 km Terras de Sicó é obrigatório o uso de Relógio GPS ou Telemóvel com o percurso instalado e ativo, com bateria suficiente para o tempo de prova ou com power bank.**

2.2 - Apresentação das provas / Organização

- A Associação Desportiva O Mundo da Corrida é a entidade organizadora da 14ª edição do **Trail de Conímbriga Terras de Sicó**, que decorrerá nos dias 24, 25 e 26 de Fevereiro de 2023.

- 111 Milhas Terras de Sicó [Trail Ultra XL]

- 111 km [Trail Ultra XL]

- Trail Ultra 60 km [Trail Ultra Médio]

- Trail Longo 30 km [Trail Longo]

- Trail Curto 15 km [Trail Curto]

- Os percursos do **Trail de Conímbriga Terras de Sicó** atravessam zonas dos seguintes concelhos de: Condeixa a Nova, Penela, Soure, Ansião, Alvaiázere e Pombal.

- A partida da prova de 111 Milhas Terras de Sicó será dada às 11 horas do dia 24 de Fevereiro de 2023 em Condeixa a Nova.

- A partida da prova de 111 km será dada às 22 horas do dia 24 de Fevereiro de 2023 em Condeixa a Nova.

- A partida da prova de 60 km será dada às 8 horas e 30 minutos do dia 25 de Fevereiro de 2023 em Santiago da

Guarda. - A partida da prova de 30 km será dada às 9 horas do dia 26 de Fevereiro de 2023 em Condeixa a Nova.

- A partida da prova de 15 km será dada às 10 horas do dia 26 de Fevereiro de 2023 em Condeixa a Nova.

- A partida da prova de 10 km a caminhar será dada às 10 horas e 15 minutos do dia 26 de Fevereiro de 2023 em Condeixa a Nova.

- Por motivos de força maior, os percursos e horários podem ter de ser alterados.

2.3 - Programa / Horário

Sexta Feira, 21 de Junho de 2022

Abertura de Inscrições

Domingo, 19 de Fevereiro de 2023

Data limite das inscrições ou quando se atingir o limite

Sexta Feira, 24 de Fevereiro de 2023

8:30 às 10:30 - Secretariado para a prova de 111 Milhas [Em local a indicar]

15:00 às 21:30 - Secretariado para as provas de 111 km e 60 km [Em local a indicar]

10:30 - Controlo "0" [Ultra 111 Milhas] [**Junto à meta**]

11:00 - Partida das 111 Milhas Terras de Sicó

21:30 - Controlo "0" [Ultra 111 km] [**Junto à meta**]

22:00 - Partida da prova de 111 km

Sábado, 25 de Fevereiro de 2023

6:00 às 7:00 - Secretariado 60 km [Em local a indicar]

7:00 - Partidas dos autocarros para Santiago da Guarda (Pavilhão Gimnodesportivo)

8:00 - Controlo "0" aos atletas

8:30 - Partida da Prova de 60 km em Santiago da Guarda

15:00 às 20:00 - Secretariado para a prova de 30, 15 e 10 km a caminhar [Em local a indicar]

Domingo, 26 de Fevereiro de 2023

7:00 às 9:45 - Secretariado para a prova de 30, 15 e 10 km a caminhar [Em local a

indicar] 9:00 - Partida da Prova de 30 km

10:00 - Partida da Prova de 15 km

10:15 - Partida dos 10 km a caminhar

2.4 - Distância (categorização por distância) / altimetria (desníveis positivo e negativo acumulados) / categorização de dificuldade ATRP

Provas	Distância	Desnível positivo	Desnível negativo	Tempo máximo	Categorização	Grau de dificuldade
111 Milhas	179 km	5380	5380	45 horas	TU – XL Trail Ultra Extra Longo	2
111 km	111 km	3940	3940	26 horas	TU – XL Trail Ultra Extra Longo	2
60 km	60 km	em breve	em breve	13 horas	TU – M Trail Ultra Médio	2
30 km	30 km	em breve	em breve	5:30h	TL Trail Longo	2
15 km	15 km	em breve	em breve	4:00h	TC Trail Curto	2
10 km A Caminhar	10 km			5:00h	-	-

2.5 - Tempo limite

- O **Trail de Conímbriga Terras de Sicó** tem todas as provas com limitação horária.

- **111 Milhas Terras de Sicó** = 45 horas

- **111 km Terras de Sicó** = 26 horas
- **60 km Trail Ultra Médio** = 13 horas
- **30 km Trail Longo** = 5:30 horas
- **15 km Trail Curto** = 4:00 horas
- **10 km A Caminhar** = 4:00 horas

PARA INFORMAÇÃO MAIS DETALHADAS SOBRE LIMITES HORÁRIOS VER:

http://www.ultrasico.com/index.php?option=com_content&view=article&layout=edit&id=214

- As barreiras horárias são calculadas para permitir aos participantes alcançar a linha de meta no tempo limite, contabilizando as possíveis paragens (descanso, abastecimentos, etc.).
- Para serem autorizados a continuar em prova, os participantes devem chegar e sair do posto de controlo antes do seu encerramento, caso contrário, serão impedidos de prosseguir e serão desclassificados.
- Qualquer participante excluído da prova e que deseje continuar, só pode fazê-lo entregando o chip que acompanha o peitoral, prosseguindo à sua própria responsabilidade e em completa autonomia.
- Por razões de força maior (meteorológicas e/ou de segurança), a organização reserva-se o direito de alterar as barreiras horárias.

2.6 - Metodologia do controlo de tempos

- Será utilizado um sistema electrónico de controlo de tempos [MyLaps]. Nos postos de controlo existirá tapetes de cronometragem que registam a passagem dos atletas.
- O peitoral dos participantes integra um chip, o qual, possibilita o registo da passagem do atleta.
- Além do controlo electrónico poderá haver em algumas zonas de controlo registo manual de passagem.

2.7 - Postos de controlo

- Os postos de controlo são todas as zonas de abastecimento e são zonas obrigatórias de passagem e estão localizadas em locais mencionados pela organização. Em cada um destes controlos estará um responsável da organização. Caso o atleta não queira abastecer-se nesse local, deve entrar e sair.
- Não passar nas zonas de controlo, leva à desclassificação do participante.
- Os abandonos devem ser feitos única e exclusivamente nos postos de controlo. Na eventualidade de um acidente ou lesão em que o participante esteja imobilizado e não consegue alcançar um posto de controlo, deve activar a operação de salvamento, entrando em contacto com a organização.
- O número de contacto da organização, para efeitos de emergência, estará impresso no peitoral do participante e deverá ser igualmente gravado antecipadamente no telemóvel do participante. Estes números serão dados aos atletas no Briefing.
- 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 climáticas adversas a partida pode ser atrasada no máximo três horas, período após o qual, a prova é cancelada. Não haverá direito a reembolso.
- Durante a prova, em caso de mau tempo, e por razões de segurança, a organização reserva-se o direito de modificar as barreiras horárias e, ou, de suspender, reduzir, neutralizar ou parar a prova. Não haverá direito a reembolso.

2.8 - Locais e tipo de abastecimento

- A organização disponibiliza a todos os atletas abastecimentos líquidos e sólidos de forma a satisfazer todas as necessidades consoante a distância que vai percorrer.
- Haverá alimentos líquidos e sólidos.
- As bases de vida das 111 Milhas Terras de Sicó serão realizadas em **Ansião e Pousadas Vedras**
- A base de vida dos 111 km Terras de Sicó realiza-se em **Santiago da Guarda**

2.9 - Material obrigatório/ Material recomendado

O Controlo do material obrigatório será efectuado 15 minutos antes da partida de cada prova. Há material recomendado que pode passar a obrigatório, dependendo das condições atmosféricas no dia da prova e das recomendações da Proteção Civil e Forças de Segurança. Os atletas serão avisados com antecedência, e assim que a organização tenha acesso às condições no dia da prova.

111 Milhas Terras de Sicó

1. Relógio GPS ou Telemóvel com o percurso instalado e ativo, com bateria suficiente para o tempo de prova ou com power bank.
2. Manta térmica
3. Telemóvel carregado
4. Copo ou similar (a organização não possui copos)
5. Geo Localizador (distribuído pela organização)
6. Apito

111 km Terras de Sicó

1. Relógio GPS ou Telemóvel com o percurso instalado e ativo, com bateria suficiente para o tempo de prova ou com power bank.
2. Manta térmica
3. Telemóvel carregado
4. Copo ou similar (a organização não possui copos)
5. Geo Localizador (distribuído pela organização)
6. Apito

60 km Trail Ultra Médio

1. Manta térmica
2. Telemóvel carregado
3. Copo ou similar (a organização não possui copos)
4. Apito

30 km Trail Longo

1. Manta térmica
2. Telemóvel carregado
3. Copo ou similar (a organização não possui copos)
4. Apito

15 km Trail Curto

1. Manta térmica
2. Telemóvel carregado
3. Copo ou similar (a organização não possui copos)
4. Apito

10 km a caminhar

1. Copo ou similar (a organização não possui copos)

2.10 - Penalizações

- Os responsáveis presentes nas zonas de controlo poderão a qualquer momento da prova aplicar as seguintes regras:

INFRAÇÃO	SANÇÃO A APLICAR
Não prestar assistência a um participante que esteja a necessitar de ajuda	Penalização de 1 hora
Abandonar a prova sem avisar a organização	Erradicação de futuras edições
Partilhar o peitoral com outra pessoa, durante parte ou na totalidade do percurso	Desclassificação
Utilizar caminhos que não os sinalizados para a prova, atalhando intencionalmente o percurso	Desclassificação
Utilizar transporte não autorizado (boleia)	Desclassificação
Retirar sinalização do percurso	Desclassificação
Desobedecer às medidas de segurança indicadas pela organização e entidades associadas	Penalização de 1 hora
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
Falhar um ou mais postos de controlo	Desclassificação ou penalização em função da gravidade da falha
Perda do Chip	Desclassificação
Atirar lixo para o chão e/ou danificar o meio envolvente	Desclassificação e Erradicação de futuras edições
Receber ajuda externa fora das áreas definidas pela organização	Penalização de 1 hora
Fazer-se acompanhar por pessoas não acreditadas pela organização, exceto nas áreas definidas pela organização	Penalização de 1 hora
Não cumprir as regras do Plano de Contenção Covid 19 (caso haja)	Desclassificação
Peitoral não visível ou afixado em local não visível	Penalização de 15 minutos

2.11 - Seguro desportivo

A entidade seguradora é a VICTORIA SEGUROS.

Em caso de acidente, que resulte tratamento hospitalar, o sinistrado deverá pedir um relatório médico para apresentar à companhia seguradora. Os custos serão suportados pelo sinistrado e reembolsados posteriormente pela companhia de seguros. A organização declina qualquer tipo de pagamento. O atleta sinistrado deverá no dia seguinte efetuar a participação à seguradora à qual deve juntar os documentos existentes no site da Victória Seguros.

[Clique Aqui](#)

Em todas as participações efetuadas à seguradora, os atletas sinistrados deverão apresentar o nome da entidade organizadora do evento, o número da apólice, data e hora da ocorrência.

O sinistrado deve de imediato dar conhecimento à entidade organizadora através do mail: associacao.omundodacorrída@gmail.com

IMPORTANTE

- Os sinistrados devem entregar à seguradora toda a documentação do sinistro no prazo estabelecido, que são 48 horas após o evento.
- A organização (seguradora), não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro.

- Coberturas e Franquia do Seguro de Acidente Pessoais:

Morte € 28.530,00

Invalidez Permanente € 28.530,00

Despesas de Funeral € 2.290,00

Despesas de Tratamento e Repatriamento € 4.590,00

Franquia relativa aplicável na cobertura de invalidez é de 10%

Franquia por pessoa/sinistro de 90,00 euros na cobertura DTR

3 - Inscrições

3.1 - Processo inscrição

- Somente as inscrições feitas na plataforma de inscrições serão aceites.

<https://www.plataformaomdc.com>

- Cada participante deve preencher o formulário de inscrição e pagar o valor da mesma no prazo estipulado.

- O participante após a inscrição, recebe por mail, uma referência Multibanco para proceder ao pagamento no prazo de 72 horas. Está disponível o pagamento por PayPal

- Não é necessário o envio do comprovativo de pagamento.

- Após confirmação do pagamento, o nome do atleta vigorará na lista de inscritos.

- Qualquer esclarecimento adicional deverá ser solicitado por e-mail para:

inscricoes@plataformaomdc.com

ou

omdceventos@gmail.com

3.2 - Valores e períodos de inscrição

- O período de inscrições decorrerá entre 21 de Junho de 2022 e 19 de Fevereiro de 2023

- As taxas de inscrição são as seguintes:

<i>PRAZOS</i>	<i>111 MILHAS</i>	<i>111 KM</i>	<i>60 KM</i>	<i>30 KM</i>	<i>15 KM</i>	<i>10 KM (A caminhar)</i>
<i>De 21 a 30 de Junho</i>	80	60	45	23	10	10
<i>De 1 de Julho a 30 de Setembro</i>	90	65	50	25	15	11
<i>De 1 de Outubro a 31 de Dezembro</i>	100	70	55	28	18	12
<i>De 1 de Janeiro a 19 de Fevereiro</i>	110	75	60	30	20	13

3.3 - Condições especiais para equipas federadas do Concelho de Condeixa a Nova

Tendo como objectivo o incentivo à participação e à prática desportiva, as equipas federadas e os seus atletas, desde que federados, terão um desconto na inscrição de 50%, desde que sejam respeitadas as seguintes normas:

- O desconto a aplicar aos atletas do Concelho de Condeixa a Nova só poderá ser efectuado até dia 31 de Janeiro de 2023

- Este desconto não inclui as provas de **111 Milhas Terras de Sicó, 111 km e Caminhada de 10 km**

3.4 - Condições de alteração de prova, cedência de inscrição e devolução do valor de inscrição.

- Até ao dia 31 de JANEIRO de 2023, apenas é permitido mudança de titular de dorsal, mediante o pagamento de uma taxa de 5 €.

- Só é permitida a alteração da distância, sempre que houver disponibilidade de lugares. Esta alteração só poderá ser feita até ao dia 31 de Janeiro de 2023.

Após dia 31 de Janeiro de 2023, não são permitidas alterações nem de prova, nem de detentor de dorsal.

- O reembolso ou a cedência de inscrição a outra pessoa é permitido em todas as provas e pode ser solicitado quando um participante tiver comprovadamente um impedimento para fazer a prova, **desde que o mesmo esteja associado a um acidente ou a uma doença diagnosticada após o registo na prova.**

- O cancelamento ou a cedência de inscrição deve ser solicitado por e-mail, utilizando para o efeito o mesmo endereço utilizado na inscrição do participante, para:

inscricoes@plataformaomdc.com

Nesta última situação, o atleta deverá enviar para a organização um atestado médico, que comprove o impedimento por doença.

- Não serão aceites cancelamentos por telefone.

- Os montantes reembolsados aos participantes que reúnam as condições acima mencionadas, irão variar de acordo com a data em que seja solicitado o reembolso.

- O reembolso das taxas em todas as provas, será feito nas seguintes condições:

Até 30 de Novembro de 2022	75% da taxa será devolvida
De 1 a 31 de Dezembro de 2022	50% da taxa será devolvida
de 1 a 31 de Janeiro de 2023	25% da taxa será devolvida
a partir de 1 de Fevereiro de 2023	não haverá direito a reembolso

3.5 - Material incluído com a inscrição

- Peitoral personalizado c/ chip integrado

- Tshirt

Nota: A Tshirt será entregue ao próprio no Secretariado aquando do levantamento do dorsal. Não se enviam tshirts por correio após a prova.

- Lembranças oficiais do evento para todos os atletas chegados à meta.

- Prémio de finalista [**Prova de 111 Milhas, 111 km Terras de Sicó e 60 km**]

- Massagem na base de vida e na chegada.

- Abastecimentos

- Banho à chegada.

3.6 - Secretariado

3.6.1 – Horário de funcionamento

<u>Sexta Feira 24 de Fevereiro de 2023</u> (local a indicar)	8:30h às 10:30h [111 Milhas] 15:00h às 21:30h [111 km e 60 km]
<u>Sábado 25 de Fevereiro de 2023</u> (local a indicar)	15:00h às 20:00h [30, 15 e 10 km]
<u>Sábado 25 de Fevereiro de 2023</u> (local a indicar)	6:00 às 7:00h [60 km]
<u>Domingo 26 de Fevereiro de 2023</u> (local a indicar)	7:00 às 9:45h [30, 15 e 10 km]

4 - Prémios

4.1 - Descrição dos Prémios

- O apuramento da classificação por equipas será efetuado com base nas três melhores classificações dos respetivos atletas, independentemente do género.

- É obrigatória a presença dos premiados na entrega de prémios.

111 Milhas Terras de Sicó	Masculinos	Femininos
Geral	Troféus aos 3 primeiros	Troféus às 3 primeiras
Escalões	Troféus aos 3 primeiros	Troféus às 3 primeiras
Coletiva	Troféu às 3 primeiras equipas	
111 km	Masculinos	Femininos
Geral	Troféus aos 3 primeiros	Troféus às 3 primeiras
Escalões	Troféus aos 3 primeiros	Troféus às 3 primeiras
Coletiva	Troféu às 3 primeiras equipas	
60 km	Masculinos	Femininos
Geral	Troféus aos 3 primeiros	Troféus às 3 primeiras
Escalões	Troféus aos 3 primeiros	Troféus às 3 primeiras
Coletiva	Troféu às 3 primeiras equipas	
30 km	Masculinos	Femininos
Geral	Troféus aos 3 primeiros	Troféus às 3 primeiras
Escalões	Troféus aos 3 primeiros	Troféus às 3 primeiras
Coletiva	Troféu às 3 primeiras equipas	
15 km	Masculinos	Femininos
Geral	Troféus aos 3 primeiros	Troféus às 3 primeiras
Escalões	Troféus aos 3 primeiros	Troféus às 3 primeiras
Coletiva	Troféu às 3 primeiras equipas	
OUTROS PRÉMIOS		
<ul style="list-style-type: none"> • 111 Milhas - Prémio de finalista • 111 km - Prémio de finalista • 60 km - Prémio de finalista 		

4.2 - Categorias

- As categorias etárias serão definidas automaticamente em função dos dados disponibilizados pelos participantes no ato da inscrição, e tendo como referência a idade que o atleta terá a 31 de Outubro de 2023. [Conforme regulamento ATRP]

- Juvenis M/F – entre 16 e 17 anos [15 km]
- Juniores M/F – entre 18 e 19 anos [Prova de 15 km]
- Sub-23 M/F – entre 20 e 22 anos
- Seniores M/F – entre 23 e 39 anos
- Veteranos M40/F40 – entre 40 e 44 anos
- Veteranos. M45/F45 – entre 45 e 49 anos
- Veteranos. M50/F50 – entre 50 e 54 anos
- Veteranos. M55/F55 – entre 55 e 59 anos
- Veteranos. M60/F60 – a partir dos 60 anos

5 - Limites horários

http://www.ultrasico.com/index.php?option=com_content&view=article&layout=edit&id=214

6 - Pontuação ITRA

http://www.ultrasico.com/index.php?option=com_content&view=article&layout=edit&id=211

A pontuação ITRA, conta para as seguintes provas:

Mont Blanc

Lavaredo

X-Alpine

7 - Piso Duro

- Pavilhão de Condeixa (ver informações 2023)

8 - Director de Prova

- A direção da prova é entregue a um elemento certificado pela FPA, Eduardo Ferreira da Silva Santos

9 - Aceitação do Regulamento

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

- Por motivos de segurança (Catástrofes Naturais, Incêndios, Pandemias, etc.), a pedido das entidades envolvidas, o evento poderá ser cancelado antes ou durante a sua realização. Neste caso não há qualquer direito a reembolso das taxas de inscrição. A taxa de inscrição passa para a realização da prova em data posterior.

- Todos os participantes, pelo facto de efetuarem a sua inscrição na XIV Edição do Trail de Conímbriga Terras de Sicó, aceitam o presente regulamento.