

# REGULAMENTO GERAL DA PROVA

A ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA OMUNDODACORRIDA.COM, com o apoio da Câmara Municipal de Arganil vai realizar no próximo dia 1 de Abril de 2023 a XI edição da prova de Trail, denominada "Piódão Trail Running".

## 1 - Condições de participação

- O Piódão Trail Running é um evento de Trail Running, que decorre em freguesias dos Concelhos de Arganil e Oliveira do Hospital e integra três provas: 53 km, 25 km, e 12 km, será efetuado um passeio de 12 km.

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

- Para participar na prova de 53 km, os participantes deverão ter pelo menos 20 anos, na prova de Trail Longo de 25 km, podem participar atletas Juniores (18 e 19 anos), na prova Trail Curto de 12 km podem participar atletas Juvenis (16 e 17 anos).

### 1.2 - Inscrição regularizada

A inscrição no Piódão Trail Running implica compreender e aceitar sem reservas as regras e o regulamento da prova.

Nomeadamente, é necessário:

- Efectuar correctamente a inscrição, na plataforma de inscrições em: <https://www.plataformaomdc.com>
- Os participantes 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 / Público

- Aos participantes na prova de 53 km é permitido receber assistência pessoal no exterior, junto aos postos de controlo/abastecimento previamente definidos pela organização.

- Os postos de controlo/abastecimento são áreas reservadas em exclusivo aos atletas.

Haverá abastecimentos nas seguintes zonas:

## **ULTRA TRAIL**

A ANUNCIAR EM BREVE

## **TRAIL LONGO**

7 km - Chã d'Égua [ **LÍQUIDOS E SÓLIDOS** ]

18 km - Malhada Chã [ **LÍQUIDOS E SÓLIDOS** ]

25 km - Meta Piódão

## **TRAILCURTO**

7 km - Chã d'Égua [ **LÍQUIDOS E SÓLIDOS** ]

12 km - Meta Piódão

## **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 - Apresentação das provas / Organização

- A Associação Desportiva O Mundo da Corrida é a entidade organizadora da XI Edição do Piódão Trail Running, que decorrerá no dia 1 de Abril de 2023.

- A limitação de participantes nas várias provas é a seguinte:

- Trail Ultra 53 km [ Trail Ultra Médio ] - 200 Atletas



A Prova ultra trail de 53 km faz parte do Circuito Distrital de Trail Running de Coimbra 22/23



- Trail Longo 25 km [ Trail Longo ] - 200 Atletas



- Trail Curto 12 km [ Trail Curto a correr ou andar ] - 200 Atletas



- Os percursos do Piódão Trail Running atravessam zonas dos concelhos de: **Arganil e Oliveira do Hospital.**

- A partida da prova de 53 km será dada às 8 horas e 30 minutos dia 1 de Abril de 2023 no largo da aldeia do Piódão.
- A partida da prova de 25 km será dada às 9 horas do dia 1 de Abril de 2023 no largo da aldeia do Piódão.
- A partida da prova de 12 km a correr ou andar será dada às 9 horas e 30 minutos do dia 1 de Abril de 2023 no largo da aldeia do Piódão.
- Por motivos de força maior, os percursos e horários podem ter de ser alterados..

## 2.2 - Programa / Horário

### Sábado, 22 de Outubro de 2022

00:00 - Abertura de Inscrições [<https://www.plataformaomdc.com>]

### Domingo, 26 de Março de 2023

Data limite das inscrições [**ou quando esgotadas as vagas existentes**]

### Sexta Feira, 31 de Março de 2023

16:00 às 21:00 - SECRETARIADO PARA TODAS AS PROVAS [na zona de meta]

### Sábado, 1 de Abril de 2023

07:30 às 9:30 - SECRETARIADO PARA TODAS AS PROVAS

8:30 - Início da partida da prova de 53 km

9:00 - Início da partida da prova de 25 km




9:30 - Início da partida da prova de 12 km

15:30 - Entrega de Prémios

**Nota:** Por razões de força maior, os horários e locais poderão sofrer alterações

**2.3** - 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
--------	-----------	-------------------	-------------------	--------------	---------------	---------------------

<b>Ultra Trail</b>	<b>53 km</b>	<b>Em breve</b>	<b>Em breve</b>	<b>Em breve</b>	<b>TU – M Trail Ultra Médio</b>	
<b>Trail Longo</b>	<b>25 km</b>	<b>1244</b>	<b>1244</b>	<b>Sem limite</b>	<b>TL Trail Longo</b>	
<b>Trail Curto a Correr ou andar</b>	<b>12 km</b>	<b>435</b>	<b>435</b>	<b>Sem limite</b>	<b>TC Trail Curto</b>	

## 2.4 - Tempo limite

### EM BREVE

- 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.

## 2.5 - 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.

## 2.6 - Postos de controlo

- Os postos de controlo são zonas obrigatórias de passagem e estão localizadas em locais mencionados pela organização. Em cada um destes controlos estará um responsável da organização.
- 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 por mail.
- 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 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.

## **2.7** - Locais e tipo de abastecimento

- A organização disponibiliza a todos os atletas abastecimentos e líquidos de forma a satisfazer todas as necessidades consoante a distância que vai percorrer.

### **Trail Ultra Médio**

#### **EM BREVE**

#### **Trail Longo**

**6 km - Chã d'Égua** [Líquidos e sólidos]

**16 km - Malhada Chã** [Líquidos e sólidos]

**25 km - Piodão**

#### **Trail Curto**

**6 km - Chã d'Égua** [Líquidos e sólidos]

**12 km - Piodão**

## **2.8** - Material obrigatório/ Material recomendado

**ATENÇÃO:** O ATLETA DEVE TER A CONSCIÊNCIA DOS LÍQUIDOS E SÓLIDOS QUE NECESSITA PARA A SUA PROVA, MEDIANTE OS ABASTECIMENTOS QUE A ORGANIZAÇÃO DISPONIBILIZA.

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.

### **53 km**

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

### **25 km**

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

### **12 km a correr**

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

### **12 km a caminhar**

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

## **MATERIAL RECOMENDADO**

Impermeável; calças térmicas ou similares; luvas; corta vento; gorro; bastões; comida; água;

- Por questões de segurança, poderá haver material recomendado, que pode passar a obrigatório.

## 2.9 - Penalizações

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

<b>INFRAÇÃO</b>	<b>SANÇÃO A APLICAR</b>
Não prestar assistência a um participante que esteja a necessitar de ajuda	<b>Penalização de 1 hora</b>
Abandonar a prova sem avisar a organização	<b>Erradicação de futuras edições</b>
Partilhar o peitoral com outra pessoa, durante parte ou na totalidade do percurso	<b>Desclassificação</b>
Utilizar caminhos que não os sinalizados para a prova, atalhando intencionalmente o percurso	<b>Desclassificação</b>
Utilizar transporte não autorizado (boleia)	<b>Desclassificação</b>
Retirar sinalização do percurso	<b>Desclassificação</b>
Desobedecer às medidas de segurança indicadas pela organização e entidades associadas	<b>Penalização de 1 hora</b>
Ausência do material obrigatório e/ou recusa da sua apresentação, se solicitado pela organização	<b>Desclassificação</b>
Exceder o tempo limite de controlo nos postos de controlo com barreira horária	<b>Desclassificação</b>
Falhar um ou mais postos de controlo	<b>Desclassificação</b>
Perda do Chip	<b>Penalização em horas, desde a perda</b>
Atirar lixo para o chão e/ou danificar o meio envolvente	<b>Desclassificação e Erradicação de futuras edições</b>
Receber ajuda externa fora das áreas definidas pela organização	<b>Penalização de 1 hora</b>
Fazer-se acompanhar por pessoas não acreditadas pela organização, exceto nas áreas definidas pela organização	<b>Penalização de 1 hora</b>



## **2.10** - 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 efectuar a participação à seguradora à qual deve juntar os documentos existentes no site da Victória Seguros.

[Clique Aqui](#)

Em todas as participações efectuadas 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](mailto: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.
- 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: [associacao.omundodacorrída@gmail.com](mailto:associacao.omundodacorrída@gmail.com)

### 3.2 - Valores e períodos de inscrição

- O período de inscrições decorrerá entre 22 de Outubro de 2022 a 26 de Março de 2023

- **As taxas de inscrição são as seguintes:**

Distâncias	25/10/2022 a 31/12/2022
53 km	37,00 €
53 km ADAC	35,50 €
25 km	25,00 €
12 km (a correr ou andar)	10,00 €

Distâncias	1/1/2023 a 26/3/2023
53 km	42,00 €
53 km ADAC	40,5 €
25 km	30,00 €
12 km (a correr ou andar)	12,00 €

### 3.3 - Condições de alteração de prova, cedência de inscrição e devolução do valor de inscrição

- **Após o dia 15 de Março de 2023, apenas é permitido mudança de titular de dorsal, mediante o pagamento de uma taxa de 5 €**
- Podem ser feitas alterações do próprio atleta de uma prova para outra. Esta alteração só poderá ser feita até ao dia 15 de Março de 2023.

- Caso a alteração seja para uma prova com valor de taxa de inscrição superior, haverá lugar ao pagamento do diferencial, nos valores em vigor à data da alteração. Se for para uma prova com valor de taxa de inscrição inferior, não haverá lugar à devolução do diferencial.

- O reembolso do valor da inscrição só é permitido na prova de 53 km 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: [associacao.omundodacorrída@gmail.com](mailto:associacao.omundodacorrída@gmail.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 pagas na prova de 53 km, será feito em caso de lesão comprovada nas seguintes condições:**

<b>Até 30 de Novembro de 2022</b>	75% da taxa será devolvida
<b>De 1 de Dezembro a 31 de Janeiro 2023</b>	50% da taxa será devolvida
<b>De 1 a 28 de Fevereiro de 2023</b>	25% da taxa será devolvida
<b>A partir de 1 de Março de 2023</b>	não haverá direito a reembolso

### **3.4** - Material incluído com a inscrição

- Peitoral personalizado c/ chip integrado.

- Prémio de finalista

- Abastecimentos

- Massagem no final da prova

### **3.5** - Secretariado

**3.5.1** – O Secretariado da prova funcionará na aldeia do Piódão nos seguintes horários:

DIA	HORA
Sexta Feira, 31 de Março de 2023	16h às 21h
Sábado, 1 de Abril de 2023	7:30h às 9:30h

- Para o levantamento do peitoral os participantes devem apresentar os seguintes documentos:
- Cartão de identificação
- Os atletas menores deverão apresentar um termo de responsabilidade assinado pelo encarregado de educação.

Nota importante: **APENAS SE ENTREGA O DORSAL AO PRÓPRIO ATLETA.**

## 4 - Prémios

### 4.1 - Descrição dos Prémios

- O apuramento da classificação por equipas será efectuado com base nas três melhores classificações dos respectivos atletas, independentemente do género.
- Em caso de igualdade pontual, ganha a equipa que fechar primeiro.
- É obrigatória a presença dos premiados na cerimónia de entrega de prémios. Não se enviam prémios por correio.

53 km	Masculinos	Femininos
Geral	Troféus aos 3 primeiros	Troféus às 3 primeiras
Escalões	Troféus aos 3 primeiros	Troféus às 3 primeiras
Coletiva	Troféus às 3 primeiras equipas (independentemente do género)	
25 km	Masculinos	Femininos
Geral	Troféus aos 3 primeiros	Troféus às 3 primeiras
Escalões	Troféus aos 3 primeiros	Troféus às 3 primeiras
Coletiva	Troféus às 3 primeiras equipas (independentemente do género)	

<b>12 km</b>	<b>Masculinos</b>	<b>Femininos</b>
<b>Geral</b>	Troféus aos 3 primeiros	Troféus às 3 primeiras
<b>Escalões</b>	Troféus aos 3 primeiros	Troféus às 3 primeiras

## **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.

- Juvenil M/F – entre 16 e 17 anos [ Prova de 12 km ]

- Júnior M/F – entre 18 e 19 anos [ Prova de 25 km ]

- Sub-23 M/F – entre 20 e 22 anos

- Seniores M/F – entre 23 e 34 anos

- Veteranos M35/F35 – entre 35 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** - Pontuação ITRA

53 km - 3 Pontos ITRA

### **NOTA:**

A pontuação ITRA, conta para as seguintes provas:

Mont Blanc

Lavaredo

## **6 - Piso Duro e Banhos**

- A CONFIRMAR

## **7 - Diretor de Prova**

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

## **8- Segurança da Prova**

- A segurança da prova está a cargo da organização e da GNR de Arganil, e de unidades de bombeiros localizadas em vários locais da prova.

## **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.

- Todos os participantes, pelo facto de efetuarem a sua inscrição na sétima edição do Piódão Trail Running, aceitam o presente Regulamento.