

# Regulamento



## TRAIL DA RAIA

2023

(25 km – 650<sup>+</sup>)



Sábado, 12 de Agosto de 2023



LAR DE SANTO ANTÃO  
Centro Social e Paróquia de Nossa Senhora dos Milagres



MUNICÍPIO DO SABUGAL

## 1. A PROVA

### 1.1. Apresentação da prova(s) / Organização

O **Trail da Raia** é uma prova de montanha, realizada por caminhos transfronteiriços outrora utilizados pelos contrabandistas nos limites de Aldeia do Bispo (Portugal) e de Navasfrias (Espanha).

Estas excursões repetidas, para além dos laços económicos, criaram laços culturais e pessoais de amizade entre os habitantes « de los pueblos ermanos » que agora relembramos.

Os trilhos, re-inventados por trancos e barrancos, apresentam um piso acidentado com obstáculos naturais próprios às serras de Gata (Espanha), da Malvana, das mesas

Esta prova é co-organizada pela Raiar – Associação de Aldeia do Bispo e pela associação Mocidade de Aldeia do Bispo em parceria com o Lar de Santo Antão e com o apoio da Junta de Freguesia de Aldeia do Bispo, do Ayuntamiento de Navasfrias e da Câmara Municipal do Sabugal.

A prova tem como objectivos, a nível individual, de proporcionar um contacto directo com a natureza permitindo a expressão ou melhoramento da condição física e psíquica.

O percurso foi defenido com vista à obtenção de resultados em competição contemplando as várias motivações que movem os participantes.

### 1.2. Programa / Horário

A prova terá lugar no **Sábado dia 12 de Agosto de 2023**, estando a partida prevista para as 8h30.

Os atletas devem apresentar-se no local da partida (largo do Enxido) às 8h15 para contolo e verificação do material obrigatório.

**Medidas sanitárias** : em todos os atos ligados à realização do Trail da Raia serão respeitadas as recomendações do PROTOCOLO DE SEGURANÇA DE PROVAS DE TRAIL editado pela ATRP e detalhadas no « Plano de Segurança Trail da Raia 2023 » que será comunicado no momento oportuno nos canais de comunicação da prova.

### 1.3. Distância

Distância	D +	Desnível max.
Trail Longo : 25 km	650 m	19,3 %

O **Trail da Raia** é um trail rápido, alternando troços técnicos e troços com desníveis significativos.

### 1.4. Sinalização

O percurso será sinalizado com painéis próprios e com fitas de cor marcadas com o simbolo « Trail da Raia » penduradas em elementos naturais à altura dos olhos e outro tipo de marcações e informações dadas por elementos da organização.

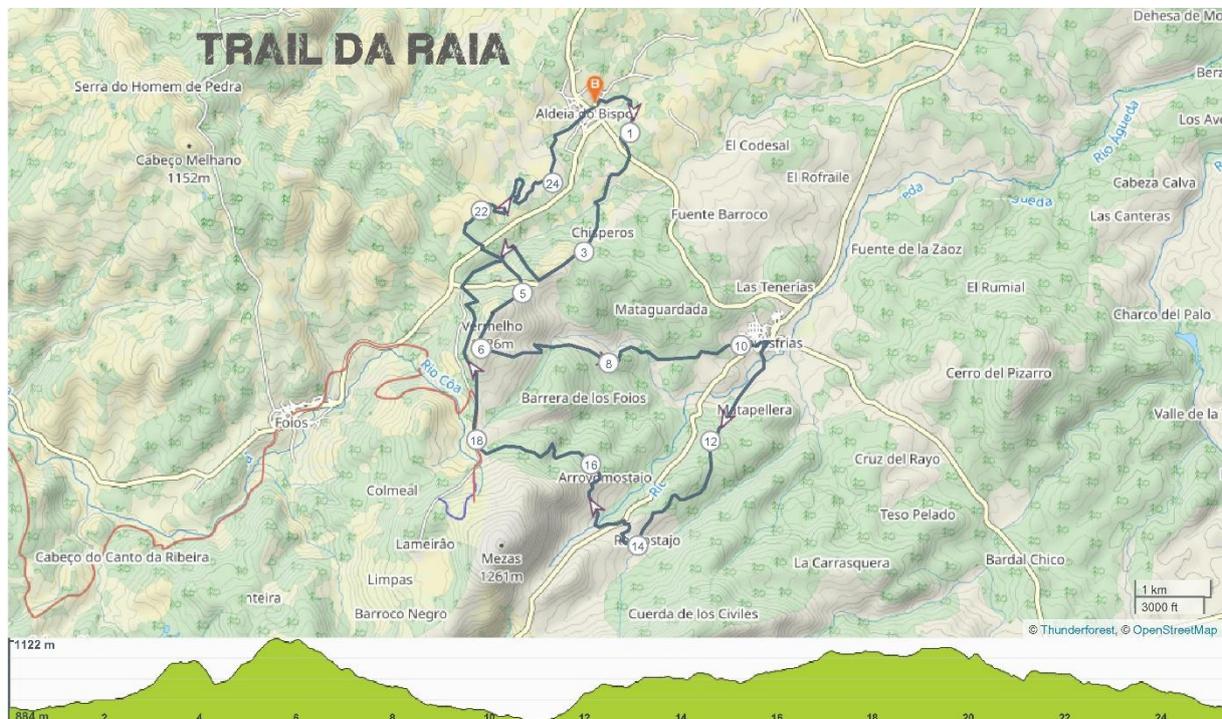
Os concorrentes obrigam-se a percorrer todo o trilho sinalizado, o mais perto possível das marcações, não devendo atalhar nos pontos em que eventualmente tal seja possível.

O não acatamento desta norma pode levar à desclassificação, se no entender da organização da prova, tal for feito com a intenção de diminuir a distância percorrida ou de diminuir as naturais dificuldades técnicas do percurso, ganhando vantagem.

Além dos pontos posteriormente indicados, haverá controlos durante o percurso em local desconhecido dos participantes.

No caso de um concorrente percorrer alguma parte do percurso sem sinalização deverá voltar atrás pelo caminho que seguiu e procurar o caminho sinalizado.

### 1.5. Mapa/ Perfil altimétrico/ descrição percurso



O mapa da prova e plano de altimetria estarão também disponíveis no site oficial [www.traildaraia.pt](http://www.traildaraia.pt). Se a organização o entender e a segurança dos atletas o justificar, o percurso poderá ser alterado.

### 1.6. Metodologia de controle e tempo limite

Será utilizado um sistema eletrónico de controlo de tempos por chip incluído no dorsal. Nos postos de controlo existirão tapetes de cronometragem que registam a passagem dos atletas.

Além do controlo eletrónico poderá haver em algumas zonas um registo manual de passagem.

Os participantes podem fazer os percursos a correr ou a caminhar desde que não ultrapassem o tempo limite de 5 horas.

Ultrapassando o tempo de passagem limite, os atletas deverão acatar as instruções do vassoura e abandonar a prova, pois nem a organização nem os serviços de assistência podem garantir a sua segurança.

A qualquer momento, os elementos da organização podem não permitir a continuação de um atleta em prova se este não apresentar condições físicas e/ou psicológicas para prosseguir a prova em condições de segurança.

### **1.7. Postos de controle e abastecimento**

Postos de controle de passagem dos participantes aos **10 km**.

Postos de abastecimento :

- líquidos e sólidos aos **10 km e 20,5 km**

- líquidos : **6 km e 18,5 km**

Por motivos ambientais a prova decorrerá em semi autosuficiência com enchimento de recipientes, não serão distribuídas garrafas ou copos aos atletas.

Os atletas deverão nas zonas de abastecimento encher o seu reservatório.

A organização reserva-se o direito de alterar a qualquer momento o percurso e a posição dos postos de controle ou abastecimento.

Em condições climáticas extremas, a partida pode ser atrasada no máximo duas horas, período após o qual a prova é cancelada. A organização poderá também suspender, reduzir ou parar a prova, nas condições climáticas mencionadas. Em ambos os casos, não haverá direito a reembolso.

## **2. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO**

### **2.1. Idade participação na prova**

Podem participar indivíduos de ambos os sexos.

A idade mínima de participação é de 18 anos.

### **2.2. Inscrição regularizada**

Os participantes podem inscrever-se individualmente, podendo associar-se, por um mínimo de 3 participantes, para a classificação por equipas (mistas ou não).

### **2.3. Condições físicas**

Todos os participantes devem estar conscientes das condições físicas em que se encontram, devendo gozar de boa saúde e com uma preparação física e psíquica apta para esta prova, que decorre em terreno montanhoso, com desníveis importantes (altitude média de 1.000 m culminando o ponto mais elevado a 1.121 m).

A responsabilidade da participação no evento pertence aos atletas. No momento da sua inscrição, o atleta/participante, declara encontrar-se física e psicologicamente apto para o esforço inerente à prova em que pretende participar, no acto da recolha do dorsal os participantes assinam uma declaração de responsabilização.

A organização não se responsabiliza por qualquer tipo de consequências negativas que possam ocorrer aos participantes (Lei Nº 5/2007, de 16 de Janeiro – Artº 40º, nº2).

### **2.4. Dorsais**

Os dorsais serão entregues individualmente a cada participante após apresentação de identificação no dia 11 de Agosto, no pavilhão multiusos do Lar de Santo Antão, das 17h às 20h e no local da partida, a partir das 7h00.

Será atribuído a cada atleta, um dorsal equipado de um chip e da cor do percurso que o habilita à participação no evento.

Durante a prova os atletas deverão usar o dorsal à frente, bem visível e numa posição de fácil consulta.

## 2.5. Desclassificações

Os membros da Organização estão habilitados para retirar de prova qualquer atleta que manifeste mau estado físico, não cumpra a passagem pelos pontos de controlo, não complete o percurso, não possua dorsal ou não o apresente de forma visível e legível na parte frontal, esteja a correr com o dorsal de outro atleta, manifeste comportamento anti-desportivo.

## 2.6. Material obrigatório

- Dorsal colocado à frente e visível durante a totalidade da prova ;
- Recipiente para beber água ou outros líquidos ;
- Telemóvel operacional para contacto com a organização durante a prova, se necessário.
- Manta térmica ;
- Apito.

**Verificação Material** : haverá verificação de material no controlo zero, não sendo permitida a participação a quem apresente falta de um ou mais itens considerados obrigatórios.

O atleta será penalizado de 60 minutos por falta de material obrigatório nos postos de controlo.

### **Material aconselhável:**

- banda elástica ou ligadura ;
- impermeável / corta vento ;
- boné ;

## 2.7. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

Todos os locais do percurso foram verificados e identificados e constituem, na sua quase totalidade, caminhos rurais existentes sem obstáculos particulares a ultrapassar.

No entanto, o percurso da prova não está totalmente fechado ao trânsito e, nesse sentido, os participantes devem ter em consideração o facto de que poderá haver viaturas, pessoas e animais a circular, num ou noutro sentido dos percursos da prova.

Ao atravessar ou ao percorrer estradas públicas os participantes devem ter a máxima atenção.

## 2.8. Numero de emergência

A organização disponibiliza um número de emergência (SOS) inscrito no dorsal, para onde qualquer participante deve ligar em caso de acidente, doença súbita ou qualquer tipo de incidente.

O plano de segurança, estará a cargo de uma equipa da Femédica que em situações de emergência médica, tomará as decisões mais adaptadas a cada situação.

Ambulâncias e viaturas todo-o-terreno tipo pick-up estarão disponíveis para prestar apoio, em caso de incidente. Os pontos de apoio estarão distribuídos ao longo do percurso, por forma a que os atletas nunca se encontrem a uma distância superior a 2,5 km.

## 2.9. Seguro desportivo

A prova dispõe de um seguro de acidentes pessoais subscrito junto da companhia de Seguros Allianz, para todos os atletas inscritos, relativo a qualquer acidente que possa vir a ocorrer durante a realização da mesma.

A apólice de seguro estará válida desde o início da prova até à sua conclusão.

Em caso de acidente durante a prova, os atletas devem contactar de imediato a organização.

### 3. INSCRIÇÕES

#### 3.1. Processo inscrição

A inscrição no Ultra Trail da Raia, implica compreender e aceitar sem reservas o presente regulamento. A inscrição prévia online é obrigatória, sendo o pagamento efectuado através do cartão Visa ou por referência Multibanco. A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante.

Só depois de efetuado o pagamento da inscrição é que será confirmada a participação do atleta na prova.

As inscrições poderão ser efetuadas até às 23h59 do dia 6 de Agosto 2023.

Se por motivos de força maior, a prova não se puder realizar e vier a ser cancelada, as inscrições serão automaticamente transferidas para 2023. Também poderá ser efetuada a devolução de 50% do valor da inscrição aos participantes que solicitem o reembolso.

#### 3.2. Valores e periodos da inscrição :

de 01/05/2023 a 30/07/2023	de 31/07/2023 a 06/08/2023
15 €	20 €

Para qualquer esclarecimento adicional contactar a organização : [geral@traildaraia.pt](mailto:geral@traildaraia.pt)

#### 3.3 Condições devolução do valor de inscrição

É permitida a alteração de titular da inscrição, até à data limite das inscrições.

A organização não se sente obrigada a devolver o valor da inscrição dos atletas já confirmados e que não possam comparecer no dia do evento.

#### 3.4 Material incluído com a inscrição

As inscrições válidas permitem aos participantes usufruir de :

- dorsal e chip,
- t-shirt técnica,
- medalha de finisher,
- acesso a local para banhos frios,
- seguro individual ,
- abastecimentos líquidos e sólidos,
- entrada livre nas piscinas.

#### 3.5 Secretariado da prova/ horários e locais

O secretariado da prova estará aberto para levantamento dos dorsais :

- Sexta-Feira dia 11 de Agosto no Pavilhão multiusos das 17h00 às 20h00 .
- Sábado dia 12 de Agosto, no local da partida das 7h00 às 8h30.

#### 3.6 Proteção de dados

3.6.1 A organização respeita integralmente a lei de proteção de dados, atualmente em vigor. Os atletas assumem o conhecimento e autorizam a introdução e o tratamento dos seus dados pessoais nos ficheiros da organização da prova, para a sua utilização no desenvolvimento, gestão administrativa e comercial e outras atividades. Os atletas autorizam também que os seus dados sejam transmitidos a empresas terceiras, sempre que justificado para a organização e bom funcionamento do evento (são exemplos: empresa de cronometragem, seguradora...). Os atletas devem indicar o nome que pretendem ver inscrito no dorsal, listas de inscritos e classificação final que serão publicadas no site do evento, site de inscrições e site de classificações.

3.6.2 A política de privacidade permite, que qualquer atleta possa solicitar a alteração ou remoção dos seus dados, mediante um pedido efetuado por e-mail para: [geral@traildaraia.pt](mailto:geral@traildaraia.pt).

### 3.7 Direito de imagem

Os participantes inscritos autorizam o uso sem finalidade comercial, das suas imagens em fotos ou filmes, captadas no âmbito da realização do Trail da Raia.

Esta autorização é concedida a título gratuito, abrangendo o uso da imagem acima mencionada em todas as suas modalidades. Fica expressamente autorizado o uso acima descrito renunciando desde já a quaisquer direitos ou compensação que desta utilização possa eventualmente resultar.

## CATEGORIAS E PRÉMIOS

### 4.1 Definição das categorias etárias/ sexo individuais e equipas

Na prova individual, a ordem de classificação é atribuída mediante o tempo de chegada e posição na respetiva categoria.

Na prova por equipas, a classificação resulta do somatório dos melhores tempos realizados por três membros da mesma equipa.

Os participantes serão englobados nos seguintes escalões :

Masculinos	Femininos
M Júnior – 18 a 19 anos	F Júnior – 18 a 19 anos
M Sub 23 – 20 a 22 anos	F Sub 23 – 20 a 22 anos
M Seniores – 23 a 39 anos	F Seniores – 23 a 39 anos
M40 – 40 a 44 anos	F40 – 40 a 44 anos
M45 – 45 a 49 anos	F45 – 45 a 49 anos
M50 – 50 a 54 anos	F50 – 50 a 54 anos
M55 – 55 a 59 anos	F55 – 55 a 59 anos
M60 – mais de 60 anos	F60 – mais de 60 anos

Serão premiados os três primeiros atletas da classificação geral e de cada categoria.

Classificação única por equipas, não havendo distinção de sexo ou idade.

Os resultados das classificações serão afixados no local da prova e depois ficarão disponíveis no site [www.traildaraia.pt](http://www.traildaraia.pt).

### 4.2 Prazos para reclamação de classificações

As reclamações devem ser apresentadas a um membro da organização após a chegada e antes da entrega dos prémios.

### 4.3 Lixo :

Cada participante deve transportar o lixo que fizer, sem prejudicar o ambiente nem danificar os locais por onde transita.

## 5. INFORMAÇÕES

### 5.1. Onde ficar

- Em Aldeia do Bispo (0 km) : Casas da Pedra - Turismo rural,
- Em Alfaiates (12 km) : Residêncial Pelicano,
- Em Fóios (7 km) : Casa de Campo Nascente do Côa - Turismo Rural,
- Em Aldeia Velha (4 km) : Casa Torga - Turismo Rural,
- Em Navasfrias (4 km) : Casa Rural Luzano, Un Rincón Salmantino, Los Juanillos e Canchales Apartamentos Rurales.

### 5.2. Disposições finais :

Dado o espírito lúdico e desportivo da prova, os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela organização, a qual será soberana nas suas decisões.

Todos os participantes, pelo facto de tomarem parte na corrida, aceitam o presente regulamento.

*Nota final* : O presente regulamento está sujeito a alterações que a organização entenda necessárias por razões de segurança, de ordem administrativa ou por outras razões de força maior.

A informação será comunicada atempadamente aos participantes.