

## 1. DESCRIÇÃO

No próximo dia 1 de outubro de 2023, realiza-se com o apoio dos Municípios de Sines e de Santiago do Cacém, a 6ª edição do Trail Costa Vicentina Delta Cafés. O mesmo será percorrido pelo belo e único trilho/caminho pedestre da Rota Vicentina entre Santiago do Cacém e Porto Covo, na distância de 57 Km, com partida às 8h30 na Igreja Matriz de Santiago do Cacém.

Com início às 10h00 no centro do Cercal do Alentejo, partem os atletas para uma distância intermédia de 25 Km até Porto Covo.

Finalmente pelas 10h30 tem lugar a partida para uma distância mais curta num percurso de 15 Km entre a Sonega e Porto Covo.

O Trail Ultra, Trail Médio e Trail Sprint são etapas dos Circuitos Nacionais de Trail Ultra, Trail e Trail Sprint.

No mesmo dia uma **Caminhada guiada não competitiva**, com num percurso circular de 10K+ no Cercal do Alentejo também percorrida na Rota Vicentina. O valor da inscrição da Caminhada reverte na totalidade para os Bombeiros Voluntários do Cercal do Alentejo.

Será feita a caminhar e não haverá tempo limite para terminar.

## 2. HORÁRIOS E PERCURSOS

### **TRAIL ULTRA 57K+**

O Trail tem a distância de 57 km, e tem início às 08:30 horas. Terá partida no Castelo de Santiago do Cacém, junto à Igreja Matriz e chegada na Praça Marquês de Pombal em Porto Covo.

Haverá tempo limite de 8 horas e 30 minutos para terminar.

**Nota: há um cut-off no controlo eletrónico de tempos no km 39.3km. Tempo limite de passagem 5h00 de corrida. (13h30).**

### **TRAIL MÉDIO 25K+**

O Trail tem a distância de 25 km, e tem início às 10:00 horas. Terá partida no Cercal do Alentejo e chegada na Praça Marquês de Pombal em Porto Covo.

Não haverá tempo limite para terminar.

### **TRAIL SPRINT 15K+**

O Trail tem a distância de 15 km, e tem início às 10:30 horas. Terá partida na Sonega e chegada na Praça Marquês de Pombal em Porto Covo.

Poderá ser feito a correr ou a caminhar e não haverá tempo limite para terminar.

### **CAMINHADA VICENTINA – CERCAL DO ALENTEJO**

A caminhada é **guiada** com percurso de 10K+ e tem início às 09h00. Terá partida e chegada no Cercal do Alentejo.

Será feito a caminhar e não haverá tempo limite para terminar.

### 3. ALTIMETRIA

#### **Trail Ultra**

- Desnível positivo: 1116 m
- Desnível negativo: 1334 m
- Desnível acumulado: 2450 m
- Elevação mínima: 0 m
- Elevação máxima: 277 m

#### **Trail Médio**

- Desnível positivo: 452 m
- Desnível negativo: 579 m
- Desnível acumulado: 1031 m
- Elevação mínima: 0 m
- Elevação máxima: 228 m

#### **Trail Sprint**

- Desnível positivo: 184 m
- Desnível negativo: 336 m
- Desnível acumulado: 520 m
- Elevação mínima: 0 m
- Elevação máxima: 198 m

### 4. NORMA

Só poderão participar indivíduos com mais de 18 anos, desde que gozem de boa saúde e se encontrem com uma preparação física e psíquica apta a esforços longos, não se responsabilizando a Organização por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela sua participação, aconselhando os participantes a atestarem a sua condição física pelas vias médicas adequadas.

### 5. ESCALÕES

As competições destinam-se a todos os atletas, federados ou não, em representação individual ou coletiva (Escolas, Associações desportivas, etc.), depois de devidamente inscritos, no âmbito da corrida para todos, tendo os seguintes escalões:

**MASCULINOS:**

- M Juvenil – 16/17 anos (Trail Sprint)
- M Júnior – 18/19 anos
- Sub 23 – 20/22 anos
- Seniores – 23/39 anos
- M 40 (40 a 44 anos)
- M 45 (45 a 49 anos)
- M 50 (50 a 54 anos)
- M 55 (55 a 59 anos)
- M 60 (mais de 60 anos)

**FEMININOS:**

- F Juvenil – 16/17 anos (Trail Sprint)
- F Júnior – 18/19 anos
- Sub 23 – 20/22 anos
- Seniores – 23/39 anos
- F 40 (40 a 44 anos)
- F 45 (45 a 49 anos)
- F 50 (50 a 54 anos)
- F 55 (55 a 59 anos)
- F 60 (mais de 60 anos)

**NOTAS:** Para efeitos de classificação e pontuação dos atletas nos escalões será considerado o ano de nascimento do atleta, ou seja considera-se a idade que o atleta terá a 31 de Outubro da corrente época competitiva.

## 6. SEGURO

Os participantes devem reunir condições de saúde necessárias à prática desportiva. Após a inscrição assumem que se sentem física e psicologicamente preparados para o esforço físico inerente à prova em que irão participar. Todos os participantes, sem excepção, devem reunir as condições de saúde necessárias à prática desportiva, isentando de quaisquer responsabilidades a organização da prova, seus parceiros, apoiantes e órgãos públicos envolvidos. A organização da prova assegura aos inscritos um seguro de acidentes pessoais, conforme previsto no D.L. 10/2009 (Seguro Desportivo) com um capital de morte ou invalidez de 28.530€, despesas de tratamento e repatriamento até 4.590€, despesas de funeral até 2.290€, franquias absoluta de 10% na cobertura de invalidez permanente e franquias por pessoa/sinistro de 60€ na cobertura de despesas de tratamento. A idade mínima de 14 anos e máxima de 80 anos. A organização não se responsabiliza por situações que não estejam abrangidas por este seguro.

## 7. INSCRIÇÕES, MODOS E PRAZOS DE PAGAMENTO E LIMITES DE INSCRITOS

As inscrições só serão aceites se forem efetuadas online, num formulário existente para o efeito no site oficial da prova.

Para informações:

### **Pagamento**

Após a inscrição na Bilheteira Online, receberá uma referência multibanco para poder efetuar o pagamento em qualquer terminal de multibanco existente no País. O prazo para pagamento será de 24 horas, após esse período a referência multibanco perde a validade.

### **Formas de pagamento:**

MBWay, Multibanco (o pagamento por MB tem um custo adicional de 0.50€ para montantes inferiores a 10€), Cartão de Crédito, PayPal (O pagamento através de Paypal tem um custo adicional de 0,40€ para montantes inferiores a 30,00€)

### **Outras Condições**

- As inscrições do trail são limitadas e terminam no dia 23 de setembro de 2023. Não haverá inscrições no dia da prova;
- As inscrições da caminhada terminam no dia 23 de setembro de 2023. Haverá inscrições no dia da prova;
- As inscrições sem meio de pagamento ou efetuadas depois das datas referidas não serão aceites.
- As inscrições só serão válidas e consideradas após a confirmação da entidade reguladora do Multibanco.
- Os atletas são responsáveis por verificar se todos os seus dados se encontram corretos nas listas de inscritos, entretanto publicadas. Só serão aceites retificações até dia 23 de setembro de 2023.
- Limite de inscritos: 1.300

### **Notas importantes:**

- Não serão devolvidas taxas de inscrição, exceptuando por cancelamento da prova.
- Os clubes são responsáveis por verificar através das listagens de inscritos se todos os seus atletas estão inscritos com o nome oficial do clube.
- O nome do clube tem de ser coincidente para todos os atletas para poderem ser considerados da mesma equipa.
- **Há opção de adquirir um seguro de bilhética por 1.90€ por cada inscrição.** Veja as condições [aqui](#).

## **8. CEDÊNCIA DOS DADOS DE INSCRIÇÃO**

- A Ganhardestak reserva-se ao direito de utilizar os dados de inscrição com elementos fornecidos e preenchidos pelos participantes nas suas ações de marketing.
- É concedido ao participantes a hipótese de não autorizar a cedência dos dados pessoais recolhidos no ato de inscrição, devendo para tal selecionar essa opção disponibilizada no formulário.

## 9. SECRETARIADO

Levantamento do kit do atleta será na Pavilhão de Multiusos de Porto Covo.

### **Horário:**

Sábado dia 30 de setembro das 10h00 às 18h00

Domingo dia 1 de Outubro das 06:30 às 09h00

Na Caminhada o secretariado abre às 8h30 junto à partida.

## 10. SEGURANÇA

- Os atletas ficam obrigados a manterem-se atrás da linha de partida e na zona do aquecimento
- Só é permitido o abastecimento de água ou outros produtos aos atletas nos locais indicados pela Organização, nas chamadas zonas de abastecimento.
- No dorsal do atleta, serão indicados três números de telefone a serem usados em caso necessário.
- Não será permitido o estacionamento de viaturas na zona de partida e chegada devidamente balizadas.
- As viaturas dos atletas serão estacionadas nas zonas permitidas pelas forças de segurança.
- À organização reserva-se o direito de poder anular a prova a qualquer momento, caso as condições atmosféricas ponham em risco a integridade física dos atletas.

## 11. SANÇÕES

O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização colocados na zona de partida e ao longo do percurso.

- Durante o percurso poderão ser distribuídos a todos os concorrentes, um ou mais símbolos de controlo, e todos os concorrentes que à chegada não apresentem estes símbolos, serão automaticamente desclassificados.
- Será desclassificado todo o concorrente que não cumpra o presente regulamento, não complete o percurso segundo o indicado, deteriore ou suje o meio ambiente, não leve o dorsal bem visível e não respeite as indicações da organização.
- Todo o atleta que utilize meios ilícitos para obter vantagem em relação a outros, será automaticamente desclassificado.
- A não apresentação ou ausência de 1 ou mais itens do material obrigatório, poderá haver desclassificação.

## 12. CLASSIFICAÇÕES

As classificações serão realizadas através de sistema eletrónico, sendo distribuído um peitoral com chip a cada atleta e assim deve permanecer até ao final da prova. Atletas cujo peitoral não esteja colocado conforme as regras e por esse motivo o chip não seja detetado, não serão classificados.

Casos em que o peitoral pode não ser detetado:

- Peitoral dobrado
- Peitoral guardado dentro do camelback ou outro objeto
- O atleta não passa pelo menos a um metro dos tapetes.

As classificações do Trail Ultra, Trail Médio e Trail Sprint serão feitas individualmente em cada escalão e na geral.

Não haverá classificações na caminhada.

### 13. PRÉMIOS

#### **Trail Ultra**

- Troféus aos 3 primeiros da geral Masculina e Feminina.
- Troféus aos 3 primeiros dos escalões Masculinos e Femininos.
- Troféus às três primeiras equipas (de 3 atletas, independentemente do género). Somam-se os lugares dos 3 primeiros classificados de cada equipa. Em caso de empate declara-se vencedora a equipa que em primeiro lugar feche a classificação coletiva.
- **Entrega de prémios na chegada a partir das 16h00**

#### **Trail Médio**

- Troféus aos 3 primeiros da geral Masculina e Feminina.
- Troféus aos 3 primeiros dos escalões Masculinos e Femininos.
- Troféus às três primeiras equipas (de 3 atletas, independentemente do género). Somam-se os lugares dos 3 primeiros classificados de cada equipa. Em caso de empate declara-se vencedora a equipa que em primeiro lugar feche a classificação coletiva.
- **Entrega de prémios na chegada a partir das 13h00**

#### **Trail Sprint**

- Troféus aos 3 primeiros da geral Masculina e Feminina.
- Troféus aos 3 primeiros dos escalões Masculinos e Femininos.
- Troféus às três primeiras equipas (de 3 atletas, independentemente do género). Somam-se os lugares dos 3 primeiros classificados de cada equipa. Em caso de empate declara-se vencedora a equipa que em primeiro lugar feche a classificação coletiva.
- **Entrega de prémios na chegada a partir das 13h00**

#### **Caminhada**

- Não haverá prémios.

#### **Outros prémios**

No trail haverá oferta de uma **t-shirt técnica (existe tamanhos de homem e mulher)**, uma medalha relativa à prova, e outros que a organização venha a angariar para todos os participantes na corrida.

A disponibilização dos tamanhos das t-shirts são limitados ao stock existente.

A organização assegura, pelo período de 15 dias, a contar da data de realização do evento, a guarda de todos os *kits* pagos e não recolhidos.

Para obter o *kit* não recolhido, o atleta deverá entrar em contacto com a organização através dos contactos disponíveis.

As despesas de envio do *kit* estarão a cargo do atleta.

#### **14. ABASTECIMENTOS**

A organização responsabiliza-se pela boa hidratação de todos os atletas participantes, será distribuída água em todos os abastecimentos, fruta, salgados, doces e bebidas isotónicas em todos os abastecimentos e na chegada.

A informação das zonas de abastecimento do Trail Longo, Trail Médio e Trail Curto, serão dadas atempadamente no site oficial da prova. O Trail Curto terá um abastecimento a meio do percurso e outro no final.

Por motivos ambientais a prova decorrerá em Semi-Auto-suficiência com enchimento de recipientes, não serão distribuídas garrafas de água aos atletas, os atletas deverão nas zonas de abastecimento encher o seu reservatório, ou em alternativa beber no local.

##### **Trail Ultra (6 abastecimentos e chegada)**

1. entre as localidades de Aldeia dos Chãos e o Paiol – 7,5 km;
2. Vale Seco – 18 km
3. Vale das Éguas – 26 km
4. Barragem de Campilhas – 33,5 Km
5. Cercal do Alentejo – 41 km
6. Cabeça da Cabra – 49 Km

##### **Trail Médio (2 abastecimentos e chegada)**

1. Cercal do Alentejo – 8 km
2. Cabeça da Cabra – 17 km

##### **Trail Sprint (1 abastecimento e chegada)**

1. Cabeça da Cabra – 7 km

## 15. ZONAS DE CONTROLO DE PASSAGEM

Haverá controlos de passagem por via eletrónica.

## 16. INTERRUÇÃO DA CORRIDA

Se for necessário interromper ou suspender a prova em algum local da corrida por motivos inesperados, a classificação será feita a partir do último controlo realizado.

## 17. MATERIAL OBRIGATÓRIO

Cada participante deverá ser portador do seguinte material recomendado:

- Recipiente de líquido
- Telemóvel carregado
- GPS (track disponível para download no separador Percursos)
- Manta térmica de sobrevivência
- Apito

## 18. MATERIAL SUPLEMENTAR EM CASO DE CONDIÇÕES ATMOSFÉRICAS MUITO DESFAVORÁVEIS.

- Gorro
- Luvas
- Camisola de manga comprida
- Reserva alimentar de 500 g
- Frontal
- Corta vento ou impermeável

## 19. DUCHE

Duches junto à chegada no interior do Pavilhão Multiusos de Porto Covo e no Parque de Campismo da Ilha do Pessegueiro em Porto Covo.

## 20. PREÇOS

**Trail Utra**



Até 30 de junho: **19,5€**  
1 de julho a 31 de agosto: **24,5€**  
1 a 23 de setembro: **27€**

#### **Trail Médio**

Até 30 de junho: **14€**  
1 de julho a 31 de agosto: **18€**  
1 a 23 de setembro: **21€**

#### **Trail Sprint**

Até 30 de junho: **12€**  
1 de julho a 31 de agosto: **15€**  
1 a 23 de setembro: **16,5€**

#### **Caminhada**

Até 31 de agosto: **6€**.  
De 1 a 23 de setembro: **7,5€**  
(o valor reverte na totalidade para os Bombeiros Voluntários do Cercal do Alentejo).

**Há opção de adquirir um seguro de bilhética por 1.90€ por cada inscrição.** Veja as condições [aqui](#).

## 21. CEDÊNCIA DOS DIREITOS DE IMAGEM

O participante, ao proceder à inscrição, autoriza, de forma gratuita e incondicional, a cedência à Ganhardestak e aos seus associados, os direitos de utilização da sua imagem tal como captada nas filmagens que terão lugar durante o evento, autorizando a sua reprodução em peças comunicacionais de apoio.

## 22. TRANSPORTES

Haverá transporte de atletas da chegada para a(s) partida(s):

- No Trail Ultra a partida será às 7h00 em Porto Covo.
- No Trail Médio a partida será às 8h30 em Porto Covo.
- No Trail Sprint a partida será às 9h00 em Porto Covo.

O custo do transporte será de 2€ para o Trail Sprint e para o Trail Médio e 3€ para o Trail Ultra por inscrição, de Porto Covo para as respetivas partidas.

Deverá assinalar no formulário de inscrição a necessidade de transporte.

O local de embarque dos transportes será no parque de estacionamento junto ao Pavilhão Multiusos de Porto Covo.

Na Caminhada não há transporte (partida e chegada no mesmo local).

### 23. RECLAMAÇÕES

Poderão ser efetuadas por escrito à organização até duas horas após o termino da corrida.

### 24. ITRA - PROVAS DE QUALIFICAÇÃO

- ITRA Points: 2
- Mountain points : 2
- Distance / vertical gain : 57.70km / 970m+
- ITRA's website link : <https://itra.run/Races/RaceDetails/TrailLongo/2022/74644>
- UTMB World Series Qualifier 50K M

### 25. 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 no Trail Costa Vicentina, aceitam o presente Regulamento.