

# Regulamento



## TRAIL INTERNACIONAL DA RAIA

Sábado, 10 de Agosto de 2024



## Sumário

<b>1. Apresentação</b> .....	3
1.1 Valores – evento eco-responsável.....	3
1.2 As provas / Organização .....	3
1.3 Distâncias e perfis altimétricos.....	4
1.5 Sinalização .....	4
1.7 Metodologia de controle e tempo limite .....	5
1.8 Postos de controle e abastecimento .....	5
<b>2 CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO</b> .....	6
2.1 Idade participação na prova .....	6
2.2 Inscrição regularizada.....	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
2.3 Condições físicas.....	6
2.4 Dorsais.....	6
2.5 Desclassificações.....	6
2.6 Material obrigatório / aconselhável .....	7
2.7 Informação sobre passagem de locais com trafego rodoviário .....	7
2.8 Numero de emergência .....	7
2.9 Seguro desportivo.....	7
<b>3 INSCRIÇÕES</b> .....	8
3.1 Processo inscrição .....	8
3.2 Valores e periodos da inscrição :.....	8
3.3 Condições devolução do valor de inscrição .....	8
3.4 Material incluído com a inscrição.....	8
3.5 Secretariado da prova/horários e locais .....	9
3.6 Proteção de dados.....	9
3.7 Direito de imagem .....	9
<b>4 CATEGORIAS E PRÉMIOS</b> .....	9
4.1 Definição das categorias etárias/sexo individuais e equipas .....	9
4.2 Prazos para reclamação de classificações.....	10
4.3 Lixo .....	10
<b>5. INFORMAÇÕES</b> .....	10
5.1 Onde ficar .....	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
5.2 Disposições finais .....	10

# 1. Apresentação

## 1.1 Valores – evento eco-responsável

Face à ameaça das alterações climáticas, torna-se cada vez mais urgente adotar práticas sustentáveis no nosso quotidiano, sensibilizar à fragilidade dos ecossistemas e alertar para o risco de catástrofes (nomeadamente incêndios).

Por estas razões, procuramos criar um evento sustentável e ecológico com o uso responsável dos recursos nas diferentes áreas do evento :

- nos trilhos : os trilhos são elaborados segundo as recomendações estipuladas para as áreas protegidas no intuito de reduzir a pegada ecológica ;
- na sinalização : utilização de sinalética temporária e reutilizável retirada após o evento ;
- no transporte : a organização promove na sua comunicação aos participantes, o recurso ao transporte partilhado ;
- desenvolvimento sustentável : proibição do uso de garrafas de plástico. Na refeição, utilização de pratos de louça e de talheres metálicos, nos abastecimentos, recipientes em cartão reciclável ;
- redução do lixo no evento, através da sua minimização ou da sua reciclagem ;
- disponibilizando vários pontos de reciclagem no recinto
- troféus : materiais naturais confeccionados por artesões locais ;

Também por estas razões, temos vindo a realizar ações de recolha de lixos dispersos assim como de limpeza de nascentes e desobstrução do leito da ribeira.

## 1.2 As provas / Organização

O Trail da Raia é uma manifestação desportiva transfronteiriça com percursos elaborados por caminhos rurais e pelos trilhos dos contrabandistas de Portugal e Espanha.

A atividade do contrabando ocasionou excursões repetidas, que, para além dos laços económicos, criou laços culturais e pessoais de amizade entre os habitantes « de los pueblos hermanos » que agora relembramos.

Integram este evento, quatro provas competitivas Trail Ultra de 43 km, Trail Longo de 26 km, Trail Curto de 16 km, Mini-Trail/Caminhada de 9 km e uma prova de iniciação de 2 km.

A organização está a cargo da Raiar - Associação de Aldeia do Bispo e da 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.

Os trilhos, apresentam um piso acidentado com obstáculos naturais próprios à morfologia das serras de Gata (Espanha), da Malvana e das Mesas no limite da área protegida da Serra da Malcata.

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 assim como dar a conhecer um território de elevada riqueza natural e sensibilizar para a sua preservação

Os vários percursos foram definidos com vista à obtenção de resultados em competição mas também de forma a permitir a participação de todos independentemente do nível.

### 1.3 Distâncias e perfis altimétricos

	Trail Ultra	Trail Longo	Trail Curto	Mini-Trail Caminhada
Distância	44 km	27 km	16 km	9 km
D +	1.370 m	890 m	450 m	220 m
Declive max. ↓	34,2 %	16,5 %	21,0 %	16,5%
Desnível max. ↑	20,0 %	35,7 %	16,8 %	19,0 %

As provas desenrolam-se a uma altitude média de 1.000 m.

Os mapas das provas e plano de altimetria estarão disponíveis no site oficial do evento : [www.traildaraia.pt](http://www.traildaraia.pt) .

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

### 1.4 Programa / Horário

#### **Sexta-Feira, dia 9 de Agosto :**

17h-20h – entrega dos dorsais no pavilhão multiusos (junto às piscinas) ;

#### **Sábado, dia 10 de Agosto :**

06h45 – abertura do secretariado no local da meta, junto à igreja matriz.

07h30 – verificação do material obrigatório e briefing ;

08h00 – partidas Trail Ultra e Trail Longo;

08h05 - controlo do material e briefing Trail Curto (16 km) e Mini-Trail/caminhada (9km)

08h15 – partidas Trail Curto e Mini-Trail/Caminhada,

10h30 – partida Trail kids

13h00 – Início do almoço no pavilhão multiusos

14h30 – entrega dos prémios.

### 1.5 Sinalização

Os percursos serão sinalizados com painéis próprios e com fitas de cor indiferenciada marcadas com o símbolo « 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. A organização poderá solicitar a apresentação do registo gps do percurso realizado.

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

### 1.7 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 meios técnicos on-line 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 7 horas no Trail Ultra e no Trail Longo e 5 horas nas restantes provas.

A barreira horária do Trail Ultra na Serra das Mesas, fecha às 12h00 (22 km e 4h00 de prova).

Os 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 o percurso do Trail Ultra. Conforme decisão dos membros da organização no local, podem regressar à meta com o apoio dos meios de resgate ou continuar no percurso do Trail Longo podendo obter classificação na prova de consolação de 32 km.

Por razões de força maior (meteorológicas e/ou de segurança), a organização reserva-se o direito de alterar as barreiras horárias.

### 1.8 Postos de controle e abastecimento

Ao longo dos percursos, os voluntários da organização asseguram vários tipos de postos : uns de orientação e de apoio outros integram também abastecimentos líquidos e/ou sólidos.

Por motivos ambientais a prova decorrerá em semi autosuficiência com enchimento de recipientes, não serão distribuídas garrafas ou copos aos atletas sendo obrigatório o uso de recipiente próprio.

Todos os postos integram pessoal formado na gestão de eventuais incidentes e estarão distribuídos ao longo do percurso, por forma a que os atletas nunca se encontrem a uma distância superior a 2,5 km.

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

Em condições climatéricas extremas, a partida pode ser avançada ou 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 climatéricas 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 :

- Trail Ultra : de 20 anos ;
- Trail Longo : 18 anos ;
- Trail Curto : 16 anos ;
- Mini-Trail : 12 anos ;
- Caminhada : 10 anos ;
- Trail Kids : todos os detentores de um dorsal.

### 2.2 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 estas provas, que decorrem em terreno montanhoso, com desníveis importantes e a uma altitude média de 1.000 m (culminando o ponto mais elevado a 1.260 m nos trails Ultra e Longo).

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.

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.

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).

### 2.3 Dorsais

Os dorsais serão entregues individualmente a cada participante após apresentação de identificação, no dia 9 de Agosto, no pavilhão multiusos do Lar de Santo Antão, das 17h às 20h e no dia 10 de Agosto, no local da partida, a partir das 6h45.

Será atribuído a cada atleta, um dorsal equipado de um chip 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.

O corredor que se retirar da prova, deverá fazê-lo num ponto de apoio e indicar a um membro da organização o número do seu dorsal.

### 2.4 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.

## 2.5 Material obrigatório / aconselhável

	Ultra Trail		Trail Longo		Trail Curto		MiniT/C	
	Obrig.	Acons.	Obrig.	Acons.	Obrig.	Acons.	Obrig.	Acons.
dorsal colocado à frente	X		X		X		X	
recipiente para líquidos	X		X		X		X	
telemóvel operacional	X		X		X		X	
manta térmica	X		X		X		X	
apito	X		X		X		X	
banda elástica ou ligadura		X		X		X		X
impermeável / corta vento		X		X		X		X
boné		X		X		X		X

**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.

## 2.6 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.

## 2.7 Número 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.

## 2.8 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 nas provas do 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.

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

As inscrições poderão ser efetuadas até às 23h59 do dia 6 de Agosto 2023, salvo para o Mini-Trail/Caminhada que terminam a 10/08/2023 às 07h45.

Se por motivos de força maior, a prova não se puder realizar e vier a ser cancelada, as inscrições serão automaticamente transferidas para 2025. Também poderá ser efetuada a devolução de 80% do valor da inscrição aos participantes que solicitem o reembolso.

### 3.2 Valores e periodos da inscrição :

Prova	de 01/04/2024 a 20/07/2024	de 21/07/2024 a 05/08/2024	de 6 a 12/08/2023
Trail Ultra	20 €	25 €	-
Trail Longo	18 €	22 €	-
Trail Curto	15 €	20 €	-
Mini-Trail	12 €	15 €	
Caminhada	10 €		
Trail Kids	5 €		

Para qualquer esclarecimento adicional contactar a organização : geral@traildaraia.pt

### 3.3 Condições de devolução do valor da inscrição

É permitida a alteração de titular da inscrição, até às 23h59 do dia 6 de Agosto 2023.

Após a inscrição, é possível alterar a prova até 06/08/2024, nas seguintes condições:

- a prova para a qual quer mudar, não deve estar completa,
- caso opte por uma prova com preço superior, será solicitado o pagamento da diferença,
- se escolher uma prova com preço menor, a diferença não será reembolsada.

No caso do atleta cancelar a sua participação até 20/07/2024 será devolvido 80 % do valor já pago, após essa data já não será possível efetuar o reembolso.

### 3.4 Material incluído com a inscrição

As inscrições válidas permitem aos participantes usufruir de :

- t-shirt técnica nas provas Trail Curto, Mini-Trail e Caminhada (inscrições confirmadas até 20/07/2024),
- abastecimentos líquidos e sólidos,
- almoço,
- medalha de finisher,
- massagem de recuperação,
- acesso a local para banhos frios,
- entrada livre nas piscinas.
- seguro individual.

### 3.5 Secretariado da prova/horários e locais

O secretariado da prova estará aberto para levantamento dos dorsais :

- Sexta-Feira dia 9 de Agosto no Pavilhão multiusos das 17h00 às 20h00 ;
- Sábado dia 10 de Agosto, no local da partida das 6h45 às 8h00.

### 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: empresas de cronometragem, organizações de difusão dos resultados, seguradora...). Os atletas devem indicar o nome que pretendem ver inscrito no dorsal, listas de inscritos e classificação final que serão publicadas no sítio do evento, sítio de inscrições e sítio 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.

## 4. 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 :

<b>Masculinos</b>	<b>Femininos</b>
M Juvenil - 16 a 17 anos (apenas no Mini-Trail)	F Juvenil - 16 a 17 anos (apenas no Mini-Trail)
M Júnior - 18 a 19 anos (apenas no Trail Curto e Mini-Trail)	F Júnior - 18 a 19 anos (apenas no Trail Curto e Mini-Trail)
M Sub 23 - 20 a 22 anos	F Sub 23 - 20 a 22 anos
M Seniores – 23 a 34 anos	F Seniores – 23 a 34 anos
M35 - 35 a 39 anos	F35 - 35 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 - 60 a 64 anos	F60 - 60 a 64 anos
M65 - 65 a 69 anos	F65 - 65 a 69 anos
M70 - mais de 70 anos	F70 - mais de 70 anos

Serão premiados os três primeiros atletas da classificação geral e de cada um dos seguintes escalões Masculinos e Femininos :

- Sub23 - 18 a 22 anos
- Seniores - 23 a 34 anos
- Master 35 – 35 a 39 anos
- Master 40 - 40 a 49 anos
- Master 50 - 50 a 59 anos
- Master 60 - > 59 anos

Na prova por equipas, a classificação resulta do somatório dos melhores tempos realizados por três membros da mesma equipa, não havendo distinção de sexo ou idade

Para efeito de classificação e pontuação dos atletas nos escalões será considerada a idade que o atleta terá a 31 de Outubro da corrente época competitiva.

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. DISPOSIÇÕES FINAIS

### 5.1 Disposições finais

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.