



## **REGULAMENTO DA PROVA**

**2024**



# III TRAIL DO COVÃO

## CAPÍTULO I

### CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

#### ARTIGO 1.º

##### IDADE PARTICIPAÇÃO DIFERENTES PROVAS

1. A terceira edição do Trail do Covão é uma prova que percorre trilhos e caminhos nas Freguesias de Cête, Parada de Todeia, Baltar e Recarei, com início e fim no Parque Urbano de Cête.
2. A prova de carácter competitivo tem três distâncias (10 km; 17km e 25km).
3. A prova está aberta a maiores de idade e menores com idade igual ou superior a 16 anos, desde que devidamente autorizados pelos legais responsáveis do mesmo, sendo exclusiva responsabilidade destes obter e apresentar caso lhe seja solicitada a necessária autorização sob pena de ser impedido de participar.

#### ARTIGO 2.º

##### INSCRIÇÃO REGULARIZADA

1. O ato da inscrição pressupõe a aceitação das regras aqui estabelecidas.
2. A inscrição será feita através do *site* de inscrições [[www.stopandgo.pt](http://www.stopandgo.pt)], não sendo necessário enviar comprovativo de pagamento para a organização.
3. Aquando do levantamento do dorsal é necessário levar documento de identificação referente à inscrição.
4. A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do praticante, inclusive para efeitos de seguro.



## III TRAIL DO COVÃO

### ARTIGO 3.º

#### CONDIÇÕES FÍSICAS

Para participar, é essencial:

- a) Estar consciente e preparado para a extensão e especificidade da prova;
- b) Ter adquirido, antes da corrida, uma verdadeira capacidade de autonomia pessoal nas montanhas, para gerenciar os problemas causados por este tipo de evento, incluindo problemas físicos ou mentais decorrentes de fadiga, problemas digestivos, dores musculares ou articulares, ferimentos leves, que possam ocorrer;
- c) Estar plenamente consciente de que o papel da organização não é ajudar o corredor a gerir os seus problemas, e que para uma prova realizada em segurança, depende diretamente da habilidade do atleta a se antecipar e/ou adaptar a problemas encontrados. **Prova feita em semi-suficiência.**

### ARTIGO 4.º

#### DEFINIÇÃO POSSIBILIDADE AJUDA EXTERNA

Os atletas não podem receber ajuda externa fora dos locais dos abastecimentos sob pena de desclassificação.

### ARTIGO 5.º

#### COLOCAÇÃO DORSAL



## III TRAIL DO COVÃO

1. Será atribuído um dorsal ao atleta que terá de ser colocado em local visível, devendo ser mostrado aos elementos da organização sempre que tal for solicitado.
2. A não colocação do dorsal ou o seu extravio durante a prova implica a pena de desclassificação.
3. Os atletas deverão ser portadores de alfinetes ou outro tipo de suportes para fixar o respetivo dorsal.

### ARTIGO 6.º

#### REGRAS CONDUTA DESPORTIVA

O comportamento inadequado ou o recurso de linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, em todas as modalidades, serão alvo de advertência, expulsão ou desqualificação.

### CAPÍTULO II

#### PROVA

### ARTIGO 7.º

#### APRESENTAÇÃO DA PROVA(S) / ORGANIZAÇÃO

1. **O Futebol Clube de Cête**, é a entidade organizadora do evento, que decorrerá dia 11 de Fevereiro de 2024 em Cête, independentemente das condições climatéricas do dia, desde que a organização entenda que não ofereçam risco aos participantes.
2. A prova será constituída por três distâncias competitivas e uma distância não competitiva/caminhada:



## III TRAIL DO COVÃO

- a. Trail Sprint Eduardo Barbosa Consultores - 25 km (a correr);
  - b. Trail Curto DS Seguros Baltar - 17 Km (a correr);
  - c. Mini Trail Soeiro – 10 km (a correr);
  - d. Caminhada Farmácia Senhora do Vale – (10 km) (a correr ou a andar);
3. O evento tem como parceiro estratégico a Câmara Municipal de Paredes e Junta de Freguesia de Cête.

### ARTIGO 8.º

#### PROGRAMA / HORÁRIO

Sábado, dia 10 de Fevereiro de 2024:

- a. 14h00 - abertura do secretariado (Centro Escolar Cete)
- b. 20h00 - encerramento do secretariado do Trail;

Domingo, dia 11 de Fevereiro de 2024:

- a. 07h00 – 09:30 abertura do secretariado (Centro Escolar de Cête)
- b. 09h00 partida do Trail Sprint Eduardo Barbosa Consultores 25 km – (a correr);
- c. 09h30 partida do Trail Curto DS Seguros Baltar 17km – (a correr);
- d. 10h00 partida do Mini Trail Soeiro 10 km– (a correr);
- e. 10h00 partida da Caminhada Farmácia Senhora do Vale (10km) – (a correr ou a andar);
- f. 11h00 hora prevista para a chegada das primeiras atletas;



## III TRAIL DO COVÃO

- g. 12h30 cerimónia de entrega de prémios;

### ARTIGO 9.º

#### **DISTÂNCIA (CATEGORIZAÇÃO POR DISTÂNCIA) / ALTIMETRIA (DESNÍVEIS POSITIVO E NEGATIVO ACUMULADOS) / CATEGORIZAÇÃO DE DIFICULDADE ATRP**

1. O **Trail Sprint Eduardo Barbosa Consultores** terá uma distância de 25km aproximada e um desnível positivo 1200m D+ aproximadamente.
2. O **Trail Curto DS Seguros Baltar** terá uma distância de 17km aproximada e um desnível positivo 750m D+ aproximadamente.
3. O **Mini Trail Soeiro** terá uma distância de 10km aproximada e um desnível positivo 400m D+ aproximadamente.
4. A **CAMINHADA FARMÁCIA SENHORA DO VALE** terá uma distância aproximada de 10km e um desnível positivo 300 D+ aproximadamente.

### ARTIGO 10.º

#### **MAPA/ PERFIL ALTIMÉTRICO/ DESCRIÇÃO PERCURSO**

[...]

### ARTIGO 11.º

#### **TEMPO LIMITE**



## III TRAIL DO COVÃO

1. O tempo limite para a III edição do Trail do Covão será de 6 horas.
2. Ultrapassando o tempo de passagem limite os atletas serão barrados pelos "vassouras", pois nem a organização nem os serviços de assistência podem garantir a sua segurança, podendo "os corredores vassouras" levantar as fitas de marcação do percurso após o tempo limite.
3. Se a organização entender afastar um atleta devido ao seu estado de saúde este assim o deve fazer, de modo a garantir o seu bem-estar.
4. Se o atleta não seguir as indicações da organização fica à sua inteira responsabilidade.

### ARTIGO 12.º

#### POSTOS DE CONTROLO

1. A marcação do percurso é da responsabilidade da organização, devendo os atletas respeitá-lo ao longo de toda a prova, sendo expressamente proibido optar por atalhos.
2. A organização terá durante o percurso postos de controlo onde os atletas terão que parar a fim de ser registado o controlo no seu dorsal.
3. Os atletas devem respeitar a ordem de chegada ao controlo.

### ARTIGO 13.º

#### LOCAIS DOS ABASTECIMENTOS

1. O **Trail Sprint Eduardo Barbosa Consultores 25 km** terá os seguintes abastecimentos:
  - i. Aproximadamente ao 6,2 km – Tipo: Líquidos e sólidos;
  - ii. Aproximadamente ao 17,5 km – Tipo: Líquidos e sólidos;



## III TRAIL DO COVÃO

2. O **Trail Curto DS Seguros 17 km** terá os seguintes abastecimentos:
  - i. Aproximadamente ao 6,2 – Tipo: Líquidos e sólidos;
  - ii. Aproximadamente ao 9,5 – Tipo: Líquidos e sólidos;
3. O **Mini Trail e Caminhada**, terá os seguintes abastecimentos:
  - i. Aproximadamente ao 5,5 – Tipo: Líquidos e sólidos;

### ARTIGO 14.º

#### MATERIAL OBRIGATÓRIO/ VERIFICAÇÕES DE MATERIAL

Haverá como material obrigatório o uso de telemóvel operacional, apito e manta térmica, havendo desclassificação para quem não se fizer acompanhar de algum dos artigos. É ALTAMENTE RECOMENDÁVEL LEVAR COPO OU SEMELHANTE PARA ABASTECIMENTO DE ÁGUA UMA VEZ QUE NÃO HAVERÁ GARRAFAS NEM COPOS NOS ABASTECIMENTOS.

### ARTIGO 15.º

#### PENALIZAÇÕES/ DESCLASSIFICAÇÕES

Será desclassificado o atleta que:

- a) Não cumpra o percurso estipulado;
- b) Não siga as indicações de elementos da organização ou colaboradores;
- c) Tenha alguma conduta antidesportiva;
- d) Tenha alguma conduta poluidora;
- e) Não cumpra com o tempo limite de chegada de 6 horas.



## III TRAIL DO COVÃO

### ARTIGO 16.º

#### RESPONSABILIDADES PERANTE O ATLETA/ PARTICIPANTE

1. O participante assume, por livre e espontânea vontade, os riscos e suas consequências decorrentes da participação na prova, sejam eles danos morais, físicos, materiais ou de qualquer natureza.
2. Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos da responsabilidade.
3. A inscrição nas provas implicará total aceitação do presente regulamento.

### ARTIGO 17.º

#### SEGURO DESPORTIVO

1. A organização contratualiza os seguros obrigatórios, conforme o Decreto-Lei n.º 10/2009 de 12 de janeiro, para este tipo de prova, estando o seu prémio incluído no valor da inscrição.
2. O pagamento da franquia do seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos atletas.
3. A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro.



## III TRAIL DO COVÃO

### CAPÍTULO III

### INSCRIÇÕES

#### ARTIGO 18.º

#### PROCESSO INSCRIÇÃO (LOCAL, PÁGINA WEB, REFERÊNCIA MULTIBANCO)

1. As inscrições terão que ser efetuadas na plataforma de inscrições [WWW.STOPANDGO.PT](http://WWW.STOPANDGO.PT), no entanto será permitido nos locais a divulgar oportunamente inscrições manuais.
2. Qualquer questão relacionada com as inscrições os atletas devem contactar: **e-mail** [trailcovaocete@gmail.com](mailto:trailcovaocete@gmail.com) ou **tel. +351 916496990**;
3. Após ser feita a inscrição os atletas terão que regularizar o pagamento no prazo máximo de 48 horas, após a inscrição será anulada, sendo necessário fazer novamente a inscrição

#### ARTIGO 19.º

#### VALORES E PERÍODOS DE INSCRIÇÃO

1. As inscrições da III edição do Trail do Covão tem abertura para dia 21 de Outubro de 2023 às 00h00.
2. Teremos ao dispor inscrições:
  - a) Trail Sprint 250;
  - b) Trail Curto 300;
  - c) Mini Trail 350;

Rua Belo Horizonte n.º 165 - 4580-313 Cête

NIPC 501.428.747

Email: [comunicacaofccete@gmail.com](mailto:comunicacaofccete@gmail.com)



## III TRAIL DO COVÃO

d) Caminhada 400.

### 3. FASES DE INSCRIÇÕES:

a. Do dia 21 e 22 Outubro de 2023 – Fase promocional:

- i. Trail Sprint 25km – 15,00€;
- ii. Trail Curto 17Km – 12,00;
- iii. Mini Trail 10km – 10,00€;
- iv. Caminhada 10km – 8,00€;

b. Do dia 23 Outubro 2023 até ao dia 21 Novembro 2023 – 1ª Fase:

- i. Trail Sprint 25km – 17,00€;
- ii. Trail Curto 17Km – 14,00;
- iii. Mini Trail 10km – 12,00€;
- iv. Caminhada 10km – 9,00€;

c. Do dia 22 Novembro 2023 até ao dia 26 Novembro 2023– Black friday:

- i. Trail Sprint 25km – 15,00€;
- ii. Trail Curto 17Km – 12,00;
- iii. Mini Trail 10km – 10,00€;
- iv. Caminhada 10km – 8,00€;

d. Do dia 27 Novembro 2023 até ao dia 31 de Janeiro 2024 – 2ª Fase:

- i. Trail Sprint 25km – 19,00€;
- ii. Trail Curto 17Km – 16,00;
- iii. Mini Trail 10km – 14,00€;

Rua Belo Horizonte n.º 165 - 4580-313 Cête

NIPC 501.428.747

Email: [comunicacaofccete@gmail.com](mailto:comunicacaofccete@gmail.com)



## III TRAIL DO COVÃO

- iv. Caminhada 10km – 10,00€;
4. As inscrições por equipas terão a vantagem:
- Por cada 10 atletas inscritos é oferecida a inscrição referente ao 11.º atleta;
  - Por cada 20 atletas inscritos são oferecidas as quatro inscrições referentes aos atletas 21º, 22º e 23º;
- Sendo necessário para tal, o responsável da equipa comunicar com a organização através do email [trailcovaocete@gmail.com](mailto:trailcovaocete@gmail.com)
5. As inscrições encerram dia 31 de Janeiro 2023 às 24h, caso não esgotem até esse dia.

### ARTIGO 20.º

#### CONDIÇÕES DE VOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO

- Em momento nenhum o valor da inscrição será devolvido caso o atleta desista da prova, a qualquer tempo.
- Em caso de desistência, somente serão permitidas as transferências de inscrição para outro atleta, que devem ser efetuadas no prazo máximo de 15 dias de antecedência à realização da prova.
- Outros motivos poderão ser válidos após análise individual dos casos/motivos.

### ARTIGO 21.º

#### MATERIAL INCLUÍDO COM A INSCRIÇÃO

- Participação na prova;
- T-shirt técnica alusiva ao evento



## III TRAIL DO COVÃO

3. Seguro de acidentes pessoal;
4. Reforço alimentar e líquido em cada PA's;
5. Banhos de água quente no final da prova;
6. Eventuais brindes que a organização venha a angariar junto de patrocinadores e entidades locais;
7. Lembrança *finisher* para todos os participantes que terminarem a prova de corrida;
8. Prémios por escalões e por equipas;

### ARTIGO 22.º

#### SECRETARIADO DA PROVA/ HORÁRIOS E LOCAIS

O secretariado funcionará no Centro Escolar de Cête, sita na Rua Belo Horizonte, em Cête/Paredes com o seguinte horário:

- a) Sábado dia 10 de Fevereiro 2024 das 14h00 às 20h00;
- b) Domingo dia 11 de Fevereiro 2024 das 07h00 às 9h30;

### CAPÍTULO IV

#### CATEGORIAS E PREMIOS

### ARTIGO 23.º

#### DEFINIÇÃO DATA, LOCAL E HORA ENTREGA PRÉMIOS

Domingo, 11 Fevereiro- 12h30 – Parque Urbano de Cête

13

Rua Belo Horizonte n.º 165 - 4580-313 Cête

NIPC 501.428.747

Email: [comunicacaofccete@gmail.com](mailto:comunicacaofccete@gmail.com)



## III TRAIL DO COVÃO

### ARTIGO 24.º

#### DEFINIÇÃO DAS CATEGORIAS ETÁRIAS / SEXO INDIVIDUAIS E EQUIPAS

1. 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 Dezembro da corrente época competitiva.
2. A classificação por equipas será atribuída em função dos 3 melhores tempos da geral Trail Sprint 25Km:

a. **PRÉMIOS ESCALÕES ETÁRIOS TRAIL KM**

- i. Trail Sprint, Trail Curto e Mini Trail:

#### MASCULINOS

M Juvenil – 16 a 17 anos

M Júnior – 18 a 19 anos

M Sub23 – 20 a 22 anos

M Seniores - 23 a 34 anos

M 35 – 35 a 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 – 60 anos a 64 anos



## III TRAIL DO COVÃO

M 65 – 65 anos a 69 anos

M 70 – Mais de 70 anos

### FEMININOS

F Juvenil – 16 a 17 anos

F Júnior – 18 a 19 anos

F Sub23 – 20 a 22 anos

F Seniores - 23 a 34 anos

F 35 – 35 a 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 – 60 anos a 64 anos

F 65 – 65 anos a 69 anos

F 70 – Mais de 70 anos

### PRÉMIO

EQUIPA MAIS NUMEROSA

EQUIPA MELHOR CLASSIFICADA

Rua Belo Horizonte n.º 165 - 4580-313 Cête

NIPC 501.428.747

Email: [comunicacaofccete@gmail.com](mailto:comunicacaofccete@gmail.com)



## **III TRAIL DO COVÃO**

### **CAPÍTULO V**

#### **INFORMAÇÕES**

##### **ARTIGO 25.º**

###### **LOCAL DA PROVA**

1. A prova terá lugar na Freguesia de Cête, Concelho de Paredes e Distrito do Porto.
2. A organização da prova e início da mesma será no Parque Urbano de Cête, sito em Rua Belo Horizonte n.º 586, em Cête.
3. A prova contará com a possibilidade de banhos quentes no Centro Escolar Cête no dia do evento.
4. Existe possibilidade de utilizar também o campo futebol para estacionamento de viaturas automóveis e motociclos.

##### **ARTIGO 26.º**

###### **ALTERAÇÕES AO REGULAMENTO**

1. As regras dispostas no presente regulamento podem ser editadas, alteradas ou melhoradas a qualquer momento pela entidade organizadora, de forma unilateral e sem aviso prévio.
2. O facto de realizar a sua inscrição implica a aceitação do presente regulamento.

### **CAPÍTULO VI**

Rua Belo Horizonte n.º 165 - 4580-313 Cête

NIPC 501.428.747

Email: [comunicacaofccete@gmail.com](mailto:comunicacaofccete@gmail.com)



## **III TRAIL DO COVÃO**

### **OUTROS**

#### **ARTIGO 27.º**

#### **CASOS OMISSOS**

A organização é soberana e decidirá pontualmente sobre todos os assuntos relacionados com o evento e que não sejam objeto de regulamentação ou sobre más interpretações do presente regulamento.