



**CASTELLUM**  
- TRAIL -  
Alcabideque

**[REGULAMENTO DE PROVA V06.2024]**

## [APRESENTAÇÃO]

O *Castellum Trail* é uma organização do Centro Cultural e Recreativo de Alcabideque que pretende afirmar-se como uma prova de desporto e lazer na vertente de corrida [Trail Running], a realizar por percursos e trilhos envolventes ao lugar de Alcabideque, pertencente à União das Freguesias de Condeixa-a-Nova e Condeixa-a-Velha.

A prova é aberta a diferentes escalões, sendo promotora de convívio, saúde e bem-estar dos participantes em associação à prática do desporto de natureza.

Sendo este um evento desportivo cuja modalidade atrai inúmeros participantes um pouco por todo o país, a sua realização é garantia de sucesso no que diz respeito à promoção e dinamização das partes envolvidas, cujo impacto considerado, quer seja económico, social ou desportivo, visa estimular o positivo desenvolvimento local. Concentrado no peculiar cenário que remonta à era romana, com enfoque na riqueza patrimonial que impera no local, no misto de paisagens e sensações oferecidas, na arte de bem-receber, na gastronomia e no turismo local, o Castellum Trail reúne por isso as devidas potencialidades para que se atinja o maior sucesso organizativo.

A realização da sexta edição do Castellum Trail está agendada para a data de 19 de Maio de 2024, sendo uma prova integrante do Circuito Distrital de Trail Running de Coimbra na categoria de Trail Longo referente à época de 2023/2024, e dos Circuitos ATRP de Trail Sprint e Trail, competições federadas e regulamentadas pela ADAC – Associação Distrital de Atletismo de Coimbra, ATRP – Associação de Trail Running de Portugal pela FPA – Federação Portuguesa de Atletismo.

A prova será composta por duas distâncias de natureza competitiva designadas por Trail Longo (31K), Trail Sprint (15K) e uma distância não competitiva de Caminhada (10K).

## **[CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO]**

### **I.I. Idade Mínima de Participação**

Para participar na prova da categoria Trail Longo, os participantes deverão ter como idade mínima obrigatória 18 anos. Para a categoria Trail Sprint poderão participar atletas com idade mínima obrigatória 16 anos. Para atletas com idade inferior aos 16 anos e que pretendam participar na prova de Trail Sprint, deverão fazer-se acompanhar de um termo de responsabilidade, a assumir a responsabilidade pela participação na prova, devidamente assinado pelo Encarregado de Educação. A caminhada será aberta a todos os que se julguem capazes, porém, jovens com menos de 14 anos deverão ser acompanhados por um adulto.

### **I.II. Inscrição Regularizada**

A inscrição no *Castellum Trail [Edição MMXXIV]* implica a aceitação por parte do participante das regras e do regulamento da prova. A inscrição é feita online.

### **I.III. Condições Físicas**

Os participantes devem gozar de boa saúde e se encontrarem com uma preparação física e psíquica apta a esforços entre os 10 e os 35 km, de acordo com as categorias do *Castellum Trail [Edição MMXXIV]*, estando por isso aptos à conclusão da mesma. A organização não se responsabiliza por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela participação dos atletas, à exceção do que se encontra coberto pelo seguro de prova, pelo que se aconselha os participantes a avaliarem a sua condição física pelas vias médicas adequadas.

### **I.IV. Ajuda Externa/Assistência Pessoal**

Apenas será permitida ajuda externa ou assistência pessoal dos participantes nos postos de controlo/abastecimento da prova, sendo expressamente proibida qualquer apoio fora desses locais, devidamente assinalados, à exceção de assistentes pertencentes à organização da prova, equipa médica ou de bombeiros disponível.

## **I.V. Uso de Dorsal**

Nas categorias Trail Longo e Trail Sprint / Caminhada é obrigatório o uso do dorsal em local perfeitamente visível ao longo de toda a prova, sendo o mesmo impreterivelmente considerado válido para a atribuição de classificação final e acesso aos postos de abastecimento da prova.

## **I.VI. Regras de Conduta Desportiva**

Em situações de emergência os participantes deverão informar a organização junto do posto de controlo ou do posto de abastecimento mais próximo, ou através do número de telefone da organização disponibilizado a cada participante. A organização reserva-se ao direito de excluir participantes que não zelem pelo bom funcionamento da prova através de comportamentos éticos e de uma conduta desportiva adequada

## [PROVA]

### II.I. Apresentação da Prova

Sob organização do Centro Cultural e Recreativo de Alcabideque, com o apoio institucional da Câmara Municipal de Condeixa e da União das Freguesias de Condeixa-a-Velha e Condeixa-a-Nova, entre outras instituições locais de relevo, realiza-se a 19 de Maio de 2024 a quinta edição do *Castellum Trail [Edição MMXXIV]*, uma prova Trail Running que percorrerá percursos e trilhos maioritariamente envolventes à localidade de Alcabideque, no município de Condeixa.

### II.II. Programa

#### **Sexta-feira, 17/05/2024**

16h00– Abertura do Secretariado na Decathlon

:: Levantamento de Dorsais

20h00 - Encerramento do Secretariado na Decathlon

**Importante:** Apenas serão entregues os dorsais. O Kit de atleta deverá ser posteriormente levantado no secretariado no dia da prova (19/05/2024)

#### **Sábado, 18/05/2024**

15h00 – Abertura do Secretariado

:: Levantamento de Dorsais - Junto ao Castellum de Alcabideque

20h00 – Encerramento do Secretariado

#### **Domingo, 19/05/2024**

07h30 – Abertura do Secretariado

:: Levantamento de Dorsais - Junto ao Castellum de Alcabideque

08h30 – Início do Controlo Zero para o Trail Longo

08h50 – Briefing de Partida para o Trail Longo

09h00 – Partida do Trail Longo

09h10 – Início do Controlo Zero para o Trail Sprint

09h20 – Briefing de Partida para o Trail Sprint

09h30 – Partida do Trail Sprint

09h40 – Início do Controlo Zero para a Caminhada

09h50 – Briefing de Partida para a Caminhada

10h00 – Partida do Caminhada

13h00 – Entrega de Prémios

16H00 – Encerramento do Secretariado

\* Programa sujeito a alterações.

## II.III. Distâncias/Altimetria/Tempo Limite/Vagas

### Trail Longo

- Distância Estimada: 31 quilómetros
- Altimetria Acumulada: 900 D+
- Tempo Limite: 7 horas

### Trail Sprint

- Distância Estimada: 15 quilómetros
- Altimetria Acumulada: 500 D+
- Tempo Limite: 5 horas

### Caminhada

- Distância Estimada: 10 quilómetros
- Altimetria Acumulada: 140 D+
- Tempo Limite: 4 horas

Todas as distâncias têm um tempo limite de execução, definido de acordo com as possíveis paragens para abastecimento, descanso, etc., por parte dos participantes.

## II.IV. Metodologia de Controlo de Tempos

A cronometragem das provas das categorias Trail Longo e Trail Sprint será realizada com recurso a tecnologia digital, através do controlo de passagem de um chip transportado por cada atleta, desde a partida até à meta. Paralelamente, serão ainda registadas manualmente as passagens dos participantes nos postos de controlo e na meta, pela numeração dos seus respetivos dorsais.

## II.V. Postos de Controlo

Ambas as provas das categorias Trail Longo e Trail Sprint terão controlos de passagem intermédios, devendo os atletas cumprir o percurso na íntegra. A falta de registo de passagem dos participantes em todos os postos de controlo e a utilização de caminhos não sinalizados para a distância em causa implica a não atribuição de classificação.

## II.VI. Postos de Abastecimento

Ao longo do percurso os participantes terão à sua disposição Postos de Abastecimento de Líquidos e Sólidos. Não serão distribuídas garrafas de água aos participantes, pelo que os mesmos deverão estar munidos do seu próprio reservatório nas zonas de abastecimento para ingestão de líquidos no local dos abastecimentos ou durante o percurso.

## II.VII. Material Obrigatório/Recomendado\*

	Trail Longo	Trail Sprint	Caminhada
<b>Telemóvel</b>	X	X	R
<b>Apito</b>	X	X	R
<b>Manta Térmica</b>	X	X	R
<b>Copo</b>	R	R	R
<b>Reservatório de água (0,5L)</b>	X	X	R

- X - Obrigatório
- R - Recomendado

\* A organização reserva-se ao direito de poder alterar a obrigatoriedade do material em função das condições climatéricas aquando da realização da prova.



## II.VIII. Penalizações / desclassificações

A direção da prova e os responsáveis de controlo presentes nos pontos de controlo são responsáveis pela aplicação das regras e regulamento que regem a prova, e por isso estão autorizados a aplicar as penalizações e desclassificações estabelecidas na tabela abaixo.

INFRAÇÃO	SANÇÃO A APLICAR
Agressão ou insulto a elementos da organização ou atletas	Desclassificação da prova e proibição de inscrição na edição seguinte
Abandonar a prova sem avisar a organização	Desclassificação da prova
Troca de dorsal entre atletas	Desclassificação da prova
Não prestar assistência a um participante que esteja a necessitar de ajuda	Desclassificação da prova
Retirar sinalização do percurso	Desclassificação da prova
Não cumprimento do percurso na integra	Desclassificação da prova
Desobedecer às medidas de segurança indicadas pela organização e entidades associadas	Desclassificação da prova
Recusar a apresentação do material obrigatório quando solicitado pela organização.	Desclassificação da prova
Atirar lixo para o chão e/ou danificar o meio envolvente	Desclassificação da prova
Exceder o tempo limite nos postos de controlo/meta	Desclassificação da prova
Perda de Dorsal/Chip	Desclassificação da prova
Falta de item material obrigatório	Penalização de 15 minutos

## II.IX. Passagem de Locais com Tráfego Rodoviário

Ainda que não seja necessário o corte de trânsito rodoviário durante o decorrer do *Castellum Trail [Edição MMXXIV]*, os participantes deverão obedecer às regras de trânsito e tomar as devidas precauções nos locais de circulação rodoviária. A organização garante a presença de membros nos pontos de passagem com circulação rodoviária.

## II.X. Desclassificações

Ao aceitarem o presente regulamento, os participantes encontram-se obrigados a:

- Possuir dorsal visível durante a prova
- Passarem nos Postos de Controlo ao longo dos percursos
- Respeitar o meio ambiente, protegendo-o e mantendo-o limpo
- Prestar auxílio a outros participantes sempre que necessário
- Completar o percurso para o qual se inscreveram
- Respeitar todos os elementos da organização e as suas indicações
- Não interferir na marcação do percurso durante as provas

No caso de incumprimento do acima exposto, bem como de utilização de meios ilícitos para obter vantagem em relação a outros participantes, o participante em causa será automaticamente desclassificado, sem direito à devolução do valor de inscrição.

## II.XI. Seguro desportivo

De acordo com o [Decreto-Lei n.º 10/2009](#), de 12 de janeiro, o seguro desportivo é obrigatório para os agentes desportivos (incluindo os agentes desportivos com deficiências ou incapacidades), para os praticantes de atividades desportivas em infraestruturas abertas ao público, públicas ou privadas, e para os participantes em provas ou manifestações desportivas, cabendo a responsabilidade pela celebração do referido seguro desportivo respetivamente, às federações desportivas, às entidades que explorem infraestruturas desportivas abertas ao público e às entidades que organizem provas ou manifestações desportivas.

Todos os participantes no *Castellum Trail [Edição MMXXIV]*, bem como os elementos da organização e os seus colaboradores estão devidamente cobertos por um seguro de acidentes pessoais e de responsabilidade civil durante a vigência do evento.

A organização declina, no entanto, toda a responsabilidade em caso de acidente, negligência, roubo dos objetos e/ou valores de cada participante.

## [INSCRIÇÕES]

### III.I. Processo de Inscrição

A inscrição é feita através da plataforma de inscrições da **StopandGo** em [www.castellumtrail.pt](http://www.castellumtrail.pt), de acordo com o preenchimento de um formulário de inscrição que solicitará a cada participante a inserção de dados válidos tais como: Nome, Data de Nascimento, Sexo, Número de Bilhete de Identidade/Cartão de Cidadão, Número de Identificação Fiscal, Localidade, E-mail, Telefone, Equipa/Clube, entre outros dados oportunos para o registo de cada participante. A inscrição é validada após a confirmação do pagamento do valor correspondente à escolha de cada participante, estando à disposição o pagamento por via de referência multibanco ou MBWay, com validade até 72 horas após o registo da inscrição por parte do participante. Terminado o prazo e caso o pagamento não se encontre realizado, a inscrição será automaticamente anulada.

### III.II. Períodos e Taxas de Inscrição

As inscrições têm início a 2 de Janeiro 2024, prevalecendo por prioridade nos dois primeiros dias os atletas filiados na ADAC – Associação Distrital de Trail Running de Coimbra por via da participação no Circuito Distrital de Trail Running de Coimbra. O prazo de inscrições termina a 12/05/2024.

	<b>Até 12/05/2024</b>
<b>Trail Longo</b>	22,00€
<b>Trail Sprint</b>	16,00€
<b>Caminhada</b>	12,00€

Atletas filiados na ADAC – Associação Distrital de Trail Running de Coimbra beneficiam de um desconto de 1,50 € para inscrição na prova de Trail Longo. Atletas federados inscritos em equipas do concelho de Condeixa-a-Nova federadas na ADAC – Associação Distrital de Trail Running de Coimbra na época de 2023/2024 terão um desconto de 50% no valor da inscrição da prova escolhida, mediante apresentação do respetivo número de filiação na ADAC, não cumulativo com o desconto de 1,50€.

### **III.III. Condições de alteração de prova**

Até 19 de Abril de 2024 é permitida a alteração de inscrição de prova, desde que haja disponibilidade de vagas. Após esse dia não são permitidas alterações de prova.

Caso a alteração seja para uma prova com valor de taxa de inscrição superior, haverá lugar ao pagamento do diferencial, nos valores referenciados no artigo 3.2. Se for para uma prova com valor de taxa de inscrição inferior, não haverá lugar à devolução do diferencial.

Não haverá direito a devolução do valor do pagamento da inscrição.

### **III.IV. Ofertas**

O valor da inscrição para as provas das categorias Trail Longo, Sprint e Caminhada contempla o direito ao abastecimento ao longo dos percursos, bem como abastecimento reforçado individual no final, seguro individual de acidentes pessoais\*, dorsal, classificação individual e prémio *finisher* (a definir).

\*Exceto atletas filiados na ADAC – Associação Distrital de Trail Running de Coimbra por se encontrarem ao abrigo do Seguro Desportivo da FPA – Federação Portuguesa de Atletismo.

### **III.V. Serviços Disponibilizados**

A organização irá dispor de transporte durante a prova para os participantes que não concluem a totalidade dos percursos.

Haverá lugar à utilização de balneários no final das provas.

## [CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS]

### IV.I. Categorias

Haverá lugar à atribuição de prémios aos três primeiros classificados das categorias Trail Longo e Trail Sprint por escalão/sexo, bem como por equipas\*.

\*A classificação por equipas será definida pela obtenção do número de pontos contabilizados pela soma dos três melhores resultados de atletas pertencentes à mesma equipa, na mesma categoria, independentemente do escalão/sexo.

A equipa com o menor número de pontos atribuídos será a vencedora. (i.e.: 1.º Lugar + 5.º lugar + 10.º lugar = 1 + 5 + 10 = 16 pontos).

### IV.II. Escalões

#### Prova: Trail Longo (31K) e Trail Sprint (15K)

- Sub-23 Masculinos/Femininos:** 20 a 22 anos
- Seniores Masculinos/Femininos (SEM M/SEM F):** 23 a 34 anos
- Veteranos Masculinos/Femininos (M35/F35):** 35 a 39 anos
- Veteranos Masculinos/Femininos (M40/F40):** 40 a 44 anos
- Veteranos Masculinos/Femininos (M45/F45):** 45 a 49 anos
- Veteranos Masculinos/Femininos (M50/F50):** 50 a 54 anos
- Veteranos Masculinos/Femininos (M55/F55):** 55 a 59 anos
- Veteranos Masculinos/Femininos (M60/F60):** 60 a 64 anos
- Veteranos Masculinos/Femininos (M65/F65):** 65 a 69 anos
- Veteranos Masculinos/Femininos (M70/F70):** mais de 70 anos

Na sequência dos Artigos 3 e 4 do Regulamento Geral de Competições da FPA aprovada em Assembleia Geral da FPA (14.09.2023), os escalões são considerados em relação ao ano civil em que os atletas atingem as idades estipuladas (i.e. a partir de 1 de Janeiro). Em caso de dúvida será pedido o documento de identificação do participante, sem a presença do qual se considera injustificada qualquer reclamação relativa à classificação/escalão.

### **IV.III. Prémios**

#### **Trail Longo e Trail Sprint**

- Troféus aos 3 primeiros classificados da Geral (Masculinos e Femininos)\*
- Troféus aos 3 primeiros classificados por Escalão (Masculinos e Femininos)\*
- Troféus para as 3 primeiras Equipas (Masculinos e Femininos)\*

\*Não aplicável à prova de Caminhada

## [CONTACTOS]

### Organização

Centro Cultural e Recreativo de Alcabideque  
Rua das Casas Pintadas, Alcabideque  
3150-211 Condeixa-a-Velha  
Email: [ccralcabideque@gmail.com](mailto:ccralcabideque@gmail.com)



[info@castellumtrail.pt](mailto:info@castellumtrail.pt)

[www.castellumtrail.pt](http://www.castellumtrail.pt)

### Observações

O presente regulamento pode ser alterado sem aviso prévio, prevalecendo sempre a versão mais recente do mesmo.