



Regulamento 2018

1. Condições de participação

O “Corvus Trail” é um evento de trail running, que percorre trilhos e caminhos no concelho de Abrantes enquadrado nas vertentes de Trail Longo (25 km), Trail Curto (13 km), Caminhada (8 km) e Trail Kids (máx. 2km).

Qualquer participante ao inscrever-se está a concordar e a aceitar na íntegra o presente Regulamento.

1.1. Idade mínima de participação nas diferentes provas

Para participar no Trail Longo os participantes deverão ter pelo menos 18 (dezoito) anos.

Para participar no Trail Curto os participantes deverão ter pelo menos 16 (dezasseis) anos a 31 de Outubro de 2018 (final da época desportiva). Os Pais (Tutores Legais) dos atletas menores de idade no momento do levantamento do dorsal terão que assinar um Termo de Responsabilidade.

A Caminhada será aberta a todas as idades, incluindo menores desde que acompanhados.

No Trail Kids podem participar crianças com idade mínima de 5 anos desde que os Pais (Tutores Legais) preencham um Formulário de Inscrição e assinem um Termo de Responsabilidade no momento do levantamento dos dorsais.

1.2. Inscrição regularizada

As inscrições deverão ser realizadas de acordo com os prazos previstos através do link disponível no website do evento. As inscrições só serão validadas após a confirmação de pagamento.

No momento do levantamento do dorsal, os participantes deverão apresentar documento de identificação.



1.3. Condições físicas

É indispensável que os participantes do “Corvus Trail” aceitem e cumpram os seguintes requisitos referentes à sua condição física:

- Estarem conscientes das distâncias e dificuldades específicas da prova em que vão participar;
- Estarem suficientemente treinados, fisicamente e mentalmente para concluírem a prova;
- Terem adquirido, antes da prova, uma capacidade real de autonomia no terreno que permita a gestão dos problemas induzidos por este tipo de prova, nomeadamente:
 - conseguir enfrentar sem ajuda externa alterações de condições ambientais e climatéricas (noite, vento, frio, chuva, nevoeiro e neve);
 - saber gerir problemas físicos ou mentais decorrentes de fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, entre outros;
 - ter a capacidade de autonomia entre 2 (dois) postos de abastecimento, quer em termos de alimentação e hidratação, quer em termos de equipamento e segurança;
- Estarem conscientes que a sua segurança depende da capacidade em se adaptarem aos problemas que surjam, pois não cabe à Organização ajudar o atleta a gerir os seus problemas.

1.4. Ajuda externa

Aos participantes é permitido receber ajuda externa durante a prova apenas e somente nos postos de controlo/abastecimento previamente definidos pela Organização e desde que não haja interferência com outro atleta.

É estritamente proibida toda a restante ajuda externa, com exceção de situações de carácter físico/médico a avaliar à posteriori pela Organização.

O incumprimento deste ponto implica a desclassificação do atleta.

1.5. Colocação Dorsal

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve estar permanentemente visível durante toda a prova.



O incumprimento destas regras poderá originar a não classificação dos atletas, por não ser possível à Organização identificar os mesmos nos diversos controlos realizados ao longo da prova.

1.6. Regras de conduta desportiva

Os participantes devem ajudar qualquer pessoa em perigo e alertar o posto de controlo mais próximo ou contactarem a Organização.

Em caso de desistência durante a prova, o atleta deverá informar de imediato a Organização, em qualquer posto de controlo ou através de contacto telefónico para o número disponibilizado no dorsal.

A Organização reserva-se no direito de excluir da prova, mesmo antes do seu início, qualquer participante que através do seu comportamento condicione a gestão e/ou o bom funcionamento do evento, não havendo reembolso do valor da inscrição.

Qualquer comportamento considerado inadequado, através de linguagem ofensiva, agressões verbais e físicas, e desrespeito para com os outros atletas resultará na desclassificação.

O respeito pela Natureza deverá ser constante, não sendo admissível que qualquer atleta polua os trilhos, ou destrua/altere qualquer elemento natural.

Qualquer protesto deverá ser submetido à Organização por escrito até ao início da entrega de prémios. A Organização analisará esse protesto prontamente e será dada uma resposta.

2. Prova

2.1. Apresentação das provas / Organização

A prova "Corvus Trail" vem substituir o "Trail Castelo de Abrantes" com o objectivo de proporcionar aos atletas novas experiências e sensações em trilhos distintos. Este evento irá decorrer nos dias 05 e 06 de Maio de 2018, organizado pelo Clube de Orientação e Aventura (COA), com o apoio do Município de Abrantes nas vertentes de Trail Longo (TL), Trail Curto (TC), Caminhada e Trail Kids.



Com a finalidade de proporcionar boas condições de participação aos atletas, por questões de logística, o "Corvus Trail" será limitado a 600 participantes, no total das 2 (duas) Provas, Caminhada e Trail Kids, distribuídos da seguinte forma: Trail Longo (TL – 25km) 200, Trail Curto (TC – 13km) 250, Caminhada e Trail Kids 150.

A Organização reserva para si os lugares necessários para satisfazer os seus compromissos.

A Organização reserva-se ainda no direito de aumentar ou reduzir o número de vagas por razões de segurança ou por qualquer outro motivo relacionado com o funcionamento da prova. Todas as alterações serão anunciadas com a devida antecedência na página facebook.

Trail Longo (TL – 25km): prova de corrida pedestre em Natureza com distância aproximada de 25km que percorre trilhos, caminhos agrícolas e florestais e linhas de água no Conselho de Abrantes. A prova tem início e término no Tecnopólo de Abrantes. É considerada uma prova de carácter competitivo, uma vez que existem classificações e prémios, sendo adequada a atletas mais experientes devido às condicionantes técnicas, altimétricas e de quilometragem da prova.

Trail Curto (TC – 13km): prova de corrida pedestre em Natureza com distância aproximada de 13km que percorre trilhos, caminhos agrícolas e florestais e ribeiras no Conselho de Abrantes. A prova tem início e término no Tecnopólo de Abrantes. É considerada uma prova de carácter competitivo, uma vez que existem classificações e prémios. A prova tem um grau de dificuldade menor comparativamente com o Trail Longo em todas as vertentes, técnica, altimétrica e quilometragem, pelo que é a prova indicada a atletas menos experientes.

Caminhada: Tendo como principal objectivo a promoção de hábitos de vida saudáveis, paralelamente às provas de carácter competitivo irá decorrer uma caminhada guiada com cerca de 8km com início e término no Tecnopólo de Abrantes.

Trail Kids: Como forma lúdica, de entretenimento e promoção da modalidade de trail running irá realizar-se um mini-trail para as crianças em percursos no interior do Parque de São Lourenço num máximo de 2km.



2.2. Programa/Horário

Sábado 05.MAIO.2018

Trail Kids

16:00 | Abertura do Secretariado (Parque Urbano de São Lourenço)

17:30 | Encerramento do Secretariado

18:00 | Trail Kids

Trail Longo, Trail Curto e Caminhada

19:30 | Abertura do Secretariado (Tecnopólo de Abrantes)

22:00 | Encerramento do Secretariado

Domingo 06.MAIO.2018

Trail Longo, Trail Curto e Caminhada

07:00 | Abertura do Secretariado (Tecnopólo de Abrantes)

09:00 | Partida Trail Longo – 25km

09:30 | Partida Trail Curto – 13km

10:00 | Início da Caminhada

14:00 | Cerimónia de Entrega de Prémios

2.3. Distância/Altimetria

Trail Longo

O percurso terá uma Distância aproximada de 25km com um Desnível Acumulado Positivo de 752m, pelo que é um Trail Longo – Grau 2 de acordo com a Categorização da ATRP.



Trail Curto

O percurso terá uma Distância aproximada de 13km com um Desnível Acumulado Positivo de 342m, pelo que é um Trail Curto – Grau 1 de acordo com a Categorização da ATRP.



Caminhada

O percurso terá uma Distância aproximada de 8km.

Trail Kids

Haverá percursos com diferentes distâncias em função do escalão etário, sendo 2km a distância máxima para o escalão etário mais elevado.

Masculinos e Femininos	Distância
Bambis e Benjamins A – 5 a 9 anos	300 metros
Benjamins B e Infantis – 10 a 13 anos	1000 metros
Iniciados e Juvenis – 14 a 17 anos	2000 metros

2.4. Tempo Limite

O “Corvus Trail” é um evento que integra 2 (duas) provas de etapa única com tempo limite de execução.

As barreiras horárias são calculadas para permitir aos participantes alcançar a linha de meta no tempo limite imposto, incluindo os tempos de paragem para descanso e abastecimento.

Para serem autorizados a continuar em prova os participantes devem chegar e sair do Posto de Controlo Intermédio (PCI) antes do seu encerramento, caso contrário serão impedidos de prosseguir e consequentemente serão desclassificados.



Qualquer participante excluído da prova e que deseje continuar, só pode fazê-lo entregando o peitoral, prosseguindo à sua própria responsabilidade e em completa autonomia.

Por razões de força maior (meteorológicas e/ou segurança), a organização reserva-se no direito de alterar as barreiras horárias.

Trail Longo

Tempo Limite da Prova: 05:00h

Tempo Limite PCI: 02:30h

Trail Curto

Tempo Limite da Prova: 04:30h

Tempo Limite PCI: 02:00h

2.5. Metodologia Controlo de Tempos

Será utilizado um sistema electrónico de controlo de tempos com chip, pelo que este só deverá ser retirado após a conclusão do evento.

2.6. Postos de Abastecimento e Controlo

Os postos de abastecimento estarão identificados e irão disponibilizar aos participantes comida e bebida para ser consumida no local. Cada participante deverá certificar-se, ao deixar cada posto de abastecimento, que tem a quantidade de bebida e comida necessária para alcançar o próximo abastecimento.

Trail Longo: 2 (dois) Abastecimentos + Abastecimento Final

Trail Curto: 1 (um) Abastecimento + Abastecimento Final

Os postos de controlo são pontos obrigatórios de passagem e estão localizados em locais delineados pela Organização. Em cada um destes controlos estará um responsável da Organização.

Durante a prova poderão existir “controlos surpresa” de forma a assegurar o cumprimento integral do percurso.



Na eventualidade de um acidente ou lesão em que o participante não consiga alcançar o posto de controlo mais próximo deve entrar em contacto com a Organização.

O número de contacto da Organização, para efeitos de emergência, estará impresso no peitoral e deverá ser antecipadamente gravado no telemóvel pelo participante.

Haverá primeiros socorros estrategicamente colocados no terreno. É fundamental que os participantes ajudem qualquer pessoa em perigo, alertem o posto de controlo mais próximo e/ou contactem a Organização.

A Organização reserva-se o direito de alterar a qualquer momento o percurso e a posição dos postos de controlo/abastecimento sem aviso prévio, em caso de condições climatéricas adversas e/ou segurança.

2.7. Material Obrigatório / Verificação de Material

Durante a competição todos os participantes têm de se fazer acompanhar pela totalidade do material obrigatório. Para além deste, aconselha-se os atletas a utilizarem vestuário adequado à prática da modalidade, cópia de documento de identificação, boné ou "buff" e protector solar.

Por questões de segurança, é recomendável aos participantes que façam a verificação do seu material, no intuito de se certificarem que está em perfeitas condições para a realização da prova.

Material Obrigatório (Trail Longo e Trail Curto)
Dorsal (visível durante a totalidade da prova)
Depósito de água ou equivalente de 500ml (mínimo)
Telemóvel operacional (com saldo e bateria suficientes)
Apito



2.8. Informações sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

Nas zonas de atravessamento de vias com tráfego rodoviário, haverá Controladores da Organização identificados para auxílio dos atletas nestas zonas, no entanto, os participantes devem cumprir com as regras de trânsito nas localidades e estradas de uso público, assim como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas.

2.9. Penalizações / Desclassificações

A Direcção da Prova e os Controladores são responsáveis pela aplicação das regras e regulamento que regem a prova, pelo que estão autorizados a aplicar as penalizações e desclassificações apresentadas seguidamente:

Desclassificação

- Não prestar assistência a um participante que esteja a necessitar de ajuda;
- Abandonar a prova sem avisar a Organização;
- Partilhar o dorsal com outra pessoa, durante parte ou na totalidade do percurso;
- Dorsal não visível, durante parte ou na totalidade do percurso;
- Utilizar caminhos que não são os sinalizados para a prova, atalhando intencionalmente o percurso;
- Utilizar transporte não autorizado (boleia);
- Falta gravosa ao respeito para com a Organização ou outros participantes (agressão ou insulto);
- Retirar sinalização do percurso;
- Desobedecer às medidas de segurança indicadas pela Organização e entidades associadas;
- Exceder o tempo limite nos Postos de Controlo Intermédio (PCI);
- Falhar 1 (um) ou mais Postos de Controlo;
- Perda do chip;
- Atirar lixo para o chão e/ou danificar o meio envolvente;
- Receber ajuda externa fora das áreas definidas pela Organização;

A Direcção de Prova baseada no seu próprio julgamento tem poderes para desclassificar e/ou penalizar qualquer atleta que perturbe o normal funcionamento do evento.



2.10. Responsabilidade perante o atleta / participante

Os participantes inscritos no "Corvus Trail" aceitam participar voluntariamente e sob a sua própria responsabilidade na competição.

A Organização compromete-se a desenvolver todos os esforços por forma a salvaguardar qualquer incidente.

A Organização não se responsabiliza por qualquer situação que não esteja prevista neste Regulamento.

2.11. Seguro Desportivo

A Organização subscreve um Seguro de Responsabilidade Civil e de Acidentes Pessoais de acordo com a lei em vigor durante a vigência do evento.

Em caso de acidente, o participante deverá, em primeiro lugar, contactar a Organização, a qual providenciará o seu encaminhamento para a instituição médica mais adequada ao seu estado de saúde.

O participante poderá ainda contactar o 112, neste caso responsabiliza-se pelas despesas que os actos médicos e de transporte acarretarem.

A Organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para activar o seguro.

As condições da Apólice serão divulgadas oportunamente.

3. Inscrições

3.1. Processo de Inscrição

Somente as inscrições realizadas na página web www.corvustrail.com serão aceites.

Cada participante deve preencher correctamente o formulário e pagar o valor da mesma, sendo o participante responsável pela veracidade dos seus dados.

Após confirmação do pagamento, o nome do atleta vigorará na Lista de Inscritos. O pagamento da taxa de inscrição implica uma reserva de lugar, pessoal e intransmissível.



Qualquer esclarecimento adicional sobre o processo de inscrições deverá ser solicitado por e-mail: suporte@lap2go.com.

3.2. Valores e período de inscrição

O período de inscrições decorrerá entre 06 de Janeiro e 29 de Abril de 2018.

Os valores das inscrições serão fixos durante a totalidade do período de inscrições, no entanto, por questões de logística/organização, só os participantes que se inscreverem até 15 de Abril de 2018 terão direito à t-shirt.

Prova	Valor
Trail Longo (inclui 1 inscrição no Trail Kids) – 25km	15,00€
Trail Curto (inclui 1 inscrição no Trail Kids) – 13km	13,00€
Kit Caminhada (inclui 1 inscrição no Trail Kids)	10,00€
Trail Kids (grátis desde que haja 1 inscrição no Trail Longo, Curto ou Caminhada)	Grátis
Refeição Acompanhantes	6,00€
T-shirt Técnica (Os participantes que pretenderem t-shirts adicionais, deverão solicitar as mesmas através do e-mail: suporte@lap2go.com)	5,00€

Após o fecho das inscrições não é permitida qualquer alteração.

Até à data limite de inscrições apenas será permitida a alteração de inscrições do Trail Longo para o Trail Curto, não havendo devolução do diferencial.

Não serão permitidas trocas do Trail Curto para o Trail Longo.

3.3. Material incluído com a inscrição:

- Seguro
- T-shirt (inscrições até 15 de Abril de 2018)
- Abastecimentos Líquidos e Sólidos (Trail Longo e Curto)
- Dorsal (Trail Longo e Curto)
- Duche com Água Quente



- Dormida Solo Duro (solicitada por e-mail até ao fecho das inscrições)
- Serviço Babysitting (solicitado por e-mail até ao fecho das inscrições)
- Refeição Final

3.4. Condições devolução do valor da inscrição

O reembolso pode ser solicitado única e exclusivamente quando um praticante tiver comprovadamente um impedimento para fazer a prova, desde que o mesmo esteja associado a um acidente ou a uma doença diagnosticada após a inscrição na prova. O cancelamento deve ser solicitado por e-mail para corvustrail@gmail.com, pelo que a este pedido deverá ser anexado o atestado médico. Em caso de cancelamento da inscrição serão devolvidos 75% do valor da inscrição.

Não serão aceites cancelamentos por telefone.

Se o evento for cancelado por razões alheias à vontade da Organização, não haverá direito a reembolso do valor da inscrição.

3.5. Secretariado da Prova / Horários e Locais

Sábado 05.MAI.2018

Caminhada e Trail Kids

16:00 | Abertura do Secretariado (Parque de São Lourenço)

17:30 | Encerramento do Secretariado

Trail Longo, Trail Curto e Caminhada

19:30 | Abertura do Secretariado (Tecnopólo de Abrantes)

22:00 | Encerramento do Secretariado

Domingo 06.MAI.2018

Trail Longo, Trail Curto e Caminhada

07:00 | Abertura do Secretariado (Tecnopólo de Abrantes)

14:00 | Encerramento do Secretariado



3.6. Serviços Disponibilizados

A Organização irá disponibilizar a todos os participantes os seguintes serviços:

- Transporte entre o Tecnopólo (partidas e chegadas) e o local dos duches;
- Duches no local do evento e na Cidade Desportiva de Abrantes (Estádio);
- Dormida em Solo Duro solicitada por e-mail até ao fecho das inscrições;
- Serviço Babysitting solicitado por e-mail até ao fecho das inscrições;
- Serviço de Bar na zona das partidas e chegadas das provas (Tecnopólo).

4. Categorias e Prémios

4.1. Definição da data, local e hora da entrega dos prémios.

A entrega de prémios terá lugar no dia 06 de Maio de 2018 pelas 14:00h no Tecnopólo de Abrantes junto à meta.

Para cada prova de carácter competitivo haverá uma classificação geral individual, por escalão e colectiva.

As provas de Trail Longo e Trail Curto serão ganhas pelos concorrentes que realizarem a totalidade dos respectivos percursos no menor tempo. Para as 2 (duas) provas somente os participantes que controlarem todos os postos de controlo e cortarem a linha de meta dentro do tempo estipulado serão classificados.

Não haverá prémios monetários.

É obrigatória a presença dos premiados na cerimónia de entrega de prémios, pelo que a Organização não enviará prémios ou quaisquer outros elementos por correio postal ou outro meio de distribuição.

A classificação colectiva determina-se com base na classificação geral absoluta (masculinos e femininos), 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 colectiva.

Exemplo:

- Equipa A: $5^{\circ} + 6^{\circ} + 7^{\circ} = 18 \rightarrow 1^{\circ}$ lugar (primeiro lugar)
- Equipa B: $3^{\circ} + 4^{\circ} + 12^{\circ} = 19 \rightarrow 2^{\circ}$ lugar (segundo lugar)
- Equipa C: $1^{\circ} + 2^{\circ} + 17^{\circ} = 20 \rightarrow 3^{\circ}$ lugar (terceiro lugar)



Serão premiados os três melhores tempos da geral (masculinos e femininos), do escalão e as 3 equipas com a melhor classificação colectiva.

Será premiado o atleta masculino e feminino que apresentou a maior evolução através do “Prémio Evolução”. A classificação do “Prémio Evolução” determina-se da seguinte forma:

- Na 5ª feira seguinte ao fecho das inscrições, no dia 03 de Maio de 2018 será publicada a lista de atletas inscritos no “Corvus Trail” que participaram na edição do “Trail Castelo de Abrantes 2017” com os respectivos pontos;
- Para cada atleta que finalizou o “Trail Castelo de Abrantes 2017” e que está inscrito no “Corvus Trail” é atribuído um número de pontos obtidos com base no tempo despendido para o primeiro classificado da prova em que participou:
 - $\text{Tempo Vencedor (minutos)} / \text{Tempo Atleta (minutos)} \times 100$, conforme o exemplo apresentado na seguinte tabela:

Classificação	Atleta	Tempo	Pontos
1º	A	1:20:00	100
2º	B	1:25:00	94
3º	C	1:28:00	91
4º	D	1:33:00	86
5º	E	1:40:00	80

- Os pontos atribuídos aos atletas serão apresentados numa lista única, independentemente do atleta ter participado no Trail Longo ou Curto, uma vez que a atribuição de pontos tem por base a percentagem de tempo que cada atleta perdeu comparativamente ao primeiro classificado da prova em que participou;
- Após a realização do evento “Corvus Trail”, utilizando o processo descrito anteriormente, serão determinados os pontos que cada atleta obteve;
- O “Prémio Evolução” será atribuído aos atletas (masculino e feminino) que obtiverem uma maior taxa de evolução determinada da seguinte forma:



- o $(\text{Pontos 2018} - \text{Pontos 2017}) / \text{Pontos 2017}$, conforme o exemplo apresentado:

Classificação	Atleta	Pontos 2017	Pontos 2018	Prémio Evolução
1º	C	91	100	9,89%
2º	E	80	86	7,50%
3º	B	94	95	1,06%
4º	A	100	99	-1,00%
5º	D	86	81	-5,81%

4.2. Definição das categorias etárias / sexo individuais e equipas

As categorias serão definidas automaticamente em função dos dados disponibilizados pelos participantes no ato da inscrição.

A atribuição de escalão será efectuada de acordo com os critérios da ATRP para a Época 2018. A época desportiva tem o seu início em 1 de Novembro de cada ano, terminando a 31 de Outubro do ano seguinte. Os atletas mantêm o seu escalão durante toda a época desportiva, sendo o respectivo escalão atribuído com base na idade que o atleta terá a 31 de Outubro, no final da época desportiva.

Para uma equipa se classificar é necessário que pelo menos 3 (três) atletas concluam a prova.

4.2.1. Categorias Trail Longo (25km)

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

4.2.1. Categorias Trail Curto (13km)

Masculinos	Femininos
M Juvenil – 16 a 17 anos	F Juvenil – 16 a 17 anos
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

4.2.2. Categorias Trail Kids

Masculinos e Femininos	Distância
Bambis e Benjamins A – 5 a 9 anos	300 metros
Benjamins B e Infantis – 10 a 13 anos	1000 metros
Iniciados e Juvenis – 14 a 17 anos	2000 metros

4.3. Prazo para reclamação de classificações

As classificações vão sendo afixadas e actualizadas em tempo real, pelo que as mesmas podem ir sofrendo alterações.

Toda e qualquer reclamação deve ser colocada por escrito e remetida à Direcção de Prova até à hora de entrega de prémios.

Os participantes têm ainda um prazo de 48 horas para a apresentação de reclamações de classificações através do e-mail corvustrail@gmail.com.



5. Outros

A Organização decidirá sobre todos os assuntos relacionados com o evento e que não foram objecto de regulamentação ou sobre más interpretações do presente regulamento.