



TRAIL RUNNERS DA PONTE
CLUBE DE ATLETISMO

TRP VII

TRAIL DO SOR

REGULAMENTO



ASSOCIAÇÃO DE TRAIL RUNNING DE PORTUGAL

APRESENTAÇÃO DA PROVA

A Associação **“Clube de Atletismo Trail Runners da Ponte”(CATRP)** vai realizar no dia 08 de setembro de 2019 o **“VII TRAIL DO SOR”**, na Cidade de *Ponte de Sor, Distrito de Portalegre, Alto Alentejo*, com o Apoio do Município de Ponte de Sor, da União de Freguesias de Ponte de Sor, Vale de Açor e Tramaga, entre outras entidades e empresas.

É uma Prova de Trail Running, realizada em trilhos sinalizados, em piso acidentado, estradões e obstáculos naturais, por terrenos circundantes ao Rio Sor, na área circundante a Ponte de Sor e Tramaga, maioritariamente por montes e vales.

O VII Trail do Sor faz parte do **Prozis Campeonato Nacional de Trail, Series 100**, da Associação de Trail Running de Portugal (ATRP) e do **Circuito Distrital de Trail Longo**, da Associação de Atletismo do Distrito de Portalegre (AADP), para a época 2018/2019.

1. Condições de participação

1.1. Idade de participação nas diferentes provas

Trail (+/- 30 Km): poderão participar indivíduos com idade igual ou superior a 23 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.

Nota: Idade do participante a 31 de outubro, de acordo com as normas ATRP.

Mini-Trail (+/- 17 Km): poderão participar indivíduos com idade igual ou superior a 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.

Nota: Idade do participante a 31 de outubro, de acordo com as normas ATRP.

Trail Júnior (+/- 4 Km): poderão participar indivíduos com idade igual ou superior a 7 anos e inferior a 18 anos, mediante apresentação de termo de responsabilidade assinado pelo responsável legal, 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.

Nota: Idade do participante a 31 de outubro, de acordo com as normas ATRP.

Caminhada (+/- 12 Km): na caminhada não existe idade mínima de participação, no entanto, aconselha-se que os participantes gozem de boa saúde e se encontrem com uma preparação física e psíquica apta a esforços longos e em percurso de trilhos, não se responsabilizando a Organização por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela sua participação.

1.2. Condições físicas

Todos os participantes no Evento, em qualquer uma das Provas ou Caminhada, devem estar conscientes das condições físicas em que se encontram. Todos se devem encontrar com boa saúde e com uma preparação física e psíquica, aptos a esforços longos. Devem também estar preparados para os terrenos acidentados e para condições climatéricas extremas.

1.3. Definição possibilidade ajuda externa

Não será permitida ajuda de pessoas alheias à Prova, durante a realização e no percurso da mesma.

1.4. Colocação do dorsal

Os Atletas deverão usar o dorsal bem visível e numa posição de fácil acesso e consulta. O dorsal é pessoal e intransmissível.

Em caso de desistência deverá o Atleta informar a Organização através dos números disponíveis no dorsal, ou junto de elementos da mesma, presentes no percurso.

Nota: Todos os participantes deverão ser portadores de alfinetes ou outra forma alternativa para afixação do dorsal.

1.5. Direitos de imagem

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza aos organizadores da prova a gravação total ou parcial da sua participação na

mesma. Pressupõe também a sua concordância para que a Organização possa utilizar a imagem do atleta para a promoção e difusão da Prova em todas as suas formas (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, Internet, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do Atleta, a receber qualquer compensação económica

2. Prova

2.1. Apresentação das Provas

Trail: o percurso tem a distância de +/- 30 Km. O trajeto final será divulgado atempadamente.

Estará sinalizado com fita identificadora.

Limite de inscritos: 400

Mini-Trail: o percurso tem a distância de +/- 17 Km. O trajeto final será divulgado atempadamente. Estará sinalizado com fita identificadora.

Limite de inscritos: 250

Trail Júnior: o percurso tem a distância de +/- 4 Km.

Será acompanhado por um membro da Organização e poderá estar sinalizado com fita identificadora em partes comuns às outras provas.

Os Atletas serão transportados para a partida em viatura da Organização.

Limite de inscritos: 50

Caminhada: o percurso será de +/- 12 Km.

Estará sinalizado com fita identificadora.

Limite de inscritos: 150

As provas começam e terminam no Anfiteatro da Zona Ribeirinha de Ponte de Sor, com exceção do Trail Júnior, que terá ***início no Cabeço Superior e meta na Ponte dos Mouros.***

Nota: Distâncias medidas não utilizando as normas da AIMS (Association of

International Marathons and Distance Races).

2.2. Programa / Horário

08h00 – Partida da Prova de Trail (30 Km),

08h20 – Partida da Prova de Mini-Trail (17 km),

08h30 – Partida da Caminhada (12 Km)

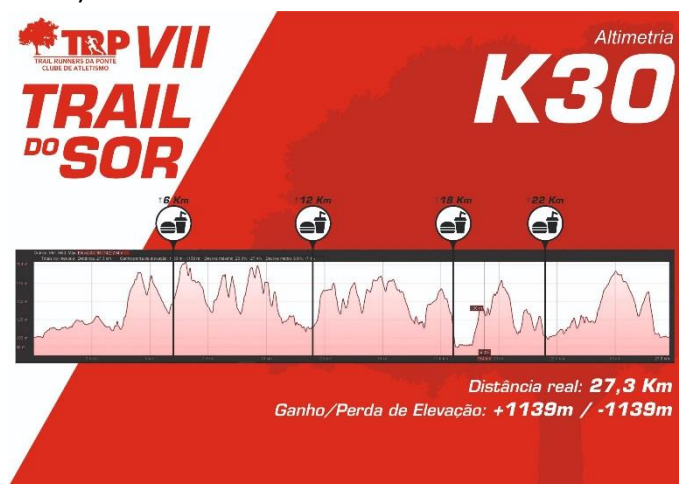
08h35 – Partida do Trail Júnior (4 Km)

Nota Importante: Uma vez que as condições climáticas o justificam, nomeadamente a previsão de calor extremo, as provas e caminhada foram antecipadas uma hora.

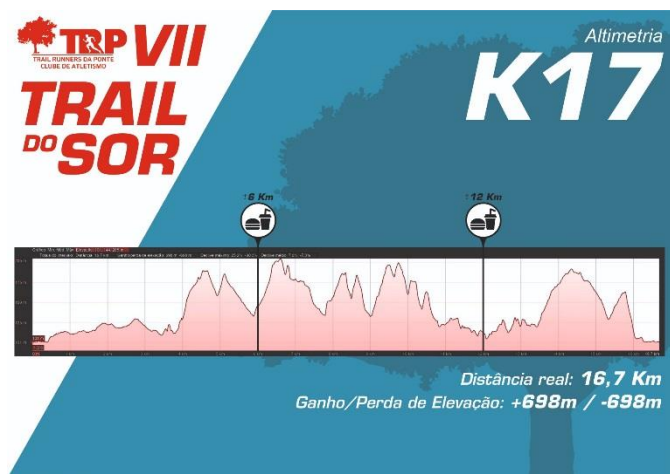
Os Atletas serão notificados atempadamente.

2.3. Distância / Altimetria / Categorização de Dificuldade ATRP

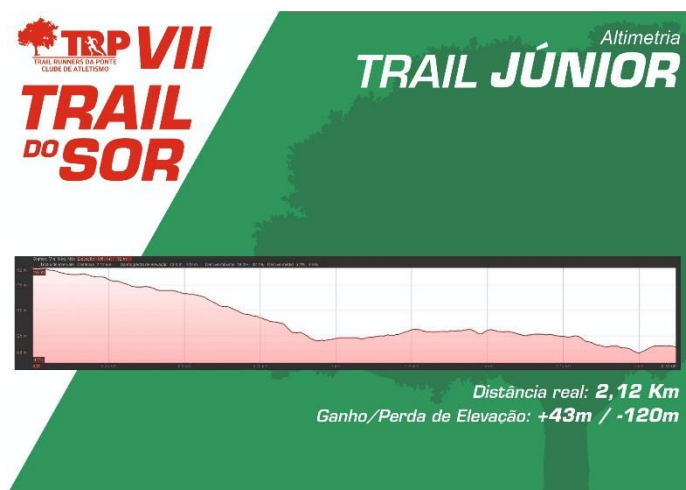
O percurso **Trail** terá a distância de +/- 30 Km (Trail longo) e um desnível positivo de +/- 1100 m, tendo a classificação de Trail Longo/Moderado TL/M (conforme avaliação ATRP).



O percurso **Mini-Trail** terá a distância de +/- 17 Km (Trail Curto) e um desnível positivo de +/- 700 m, tendo a classificação de Trail Curto/Moderado TC/M (conforme avaliação ATRP).



O percurso **Trail Júnior** terá a distância de +/- 3 Km e um desnível positivo de +/- 50 m.



O percurso da **Caminhada** terá a distância de +/- 12 Km

2.4. Postos de controlo / Tempo limite / Cronometragem

- Haverá Postos de Controlo (PC) de passagem dos Atletas em lugares não revelados;
- Os Atletas que falharem qualquer um dos PC serão desclassificados;
- Haverá um controlo intermédio de tempo, na prova de Trail 30 Km, +/- aos 18 km, sendo impedido de continuar a corrida todo o atleta que ultrapasse as 4h00 m de prova neste local;

- Os “Corredores Vassoura” ou o responsável de cada controle terão poder para retirar da prova qualquer corredor se o seu tempo na corrida, ou o seu estado de saúde assim aconselhar;
- O corredor que se retirar deverá avisar a organização (secretariado) do seu abandono, comunicando à mesma o seu número de dorsal;
- A Cronometragem será feita através de chip eletrónico. A perda do chip é da exclusiva responsabilidade do participante.

2.5. Locais dos abastecimentos

Haverá Postos de Abastecimento (PA) regulares em todos os percursos.

Trail +/- 30 Km: total de 5 PA, 4 ao longo do percurso e 1 no final.

PA 1: +/- 6 Km

PA 2: +/- 12 Km

PA 3: +/- 18 Km

PA 4: +/- 22 Km

PA 5: Meta

Mini-Trail +/- 17 Km: total de 3 PA, 2 ao longo do percurso e 1 no final.

PA 1: +/- 6 Km (comum com Trail)

PA 2: +/- 12 Km (comum com Trail)

Trail Júnior +/- 4 Km: 1 Ponto de água sensivelmente a meio do percurso e 1 PA no final.

Caminhada +/- 12 Km: total de 2 PA, 1 ao longo do percurso aos 6 km e 1 no final.

Todos os abastecimentos estarão guarnecidos com alimentos sólidos e líquidos. Para além destes PA, vão existir postos suplementares de reforço líquido, um entre cada abastecimento.

Nota Importante: nos PA não serão disponibilizados copos de plástico, pelo que os Atletas devem transportar um recipiente (copo, caneca ou bidon) próprio para beberem nos Postos de Abastecimento.

2.6. Material aconselhado

Aconselha-se o Atleta a transportar consigo o seguinte material:

- Telemóvel;
- Um sistema próprio para o transporte de água (porta-bidon, camelback ou outros;
- Manta térmica;
- Apito;
- Equipamento desportivo adequado às condições da prova;

2.7. Segurança

- O percurso poderá atravessar vias rodoviárias onde o trânsito não será cortado. Será da responsabilidade do Atleta tomar as devidas precauções na passagem das mesmas;
- Ao longo de todo o percurso, nas partes mais técnicas e cruzamentos, estarão membros da organização, para garantir a segurança de todos os participantes;
- No dorsal do Atleta serão indicados três números de telefone a serem usados em caso necessário da Organização.

2.8. Penalizações / Desclassificações

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

- Será desclassificado todo o Atleta que não cumpra o presente regulamento, não complete o percurso segundo o indicado, deteriore ou suje o meio ambiente, não apresente 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;
- O Atleta é o único responsável pelo transporte de todos os invólucros e resíduos naturais (mesmo que biodegradáveis) ou não naturais, provenientes de géis, barras e/ou outros. Deverá depositar os resíduos no PA mais próximo, ou transportá-lo até à linha da meta, sob pena de poder vir a ser desclassificado, caso não cumpra estas regras.

3. Inscrições

3.1. Processo

As inscrições devem ser feitas dentro dos prazos indicados. Serão aceites e efetuadas através do endereço <https://www.plataformaomdc.com>, a cargo da Associação O Mundo da Corrida, onde constam todas as informações necessárias e o formulário de inscrição.

A inscrição no evento pressupõe a aceitação da colocação no dorsal do número de cartão de cidadão, passaporte ou outro número que o atleta colocou na sua inscrição como sendo a sua identificação. Caso não o pretenda terá de o comunicar por escrito para plataformaomdc@gmail.com.

3.2. Valores de inscrição

1ª Fase, de 18/06 a 31/07:

- Trail +/- 30 Km: 16€
- *Inscrição solidária: 17€, em que 1€ reverte a favor da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Ponte de Sor*
- Mini-Trail +/-17 Km: 14€
- *Inscrição solidária: 15€, em que 1€ reverte a favor da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Ponte de Sor*
- Trail Júnior +/- 4 Km: Gratuito
- Caminhada +/-12 Km: 5€ *(1€ reverte a favor da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Ponte de Sor)*

2ª Fase, de 01/08 a 18/08:

- Trail +/- 30 Km: 18€
- *Inscrição solidária: 19€, em que 1€ reverte a favor da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Ponte de Sor*

- Mini-Trail +/-17 Km: 16€
- *Inscrição solidária: 17€, em que 1€ reverte a favor da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Ponte de Sor*
- Trail Júnior +/- 4 Km: Gratuito
- Caminhada +/-12 Km: 5€ *(1€ reverte a favor da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Ponte de Sor)*

3ª Fase, de 19/08 a 01/09:

- Trail +/- 30 Km: 19,5€
- *Inscrição solidária: 20,50€, em que 1€ reverte a favor da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Ponte de Sor*
- Mini-Trail +/-17 Km: 17,50€
- *Inscrição solidária: 18,50€, em que 1€ reverte a favor da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Ponte de Sor*
- Trail Júnior +/- 4 Km: Gratuito
- Caminhada +/-12 Km: 5€ *(1€ reverte a favor da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Ponte de Sor)*

Nota: Os valores totais apurados de donativo serão entregues no dia da Prova, aos Bombeiros.

3.3. O valor da participação dá direito a:

- Participação na prova;
- Brinde personalizado Trail do Sor: Seguro desportivo para a prova;
- Apólice nº 205496371, Acidentes Pessoais Grupo Allianz Portugal

Garantias Contratadas	Capital Seguro	Franquia	Idade Máxima
1 Morte por Acidente	27.940,28 Euros		75
3 Invalidez Permanente por Acidente	27.940,28 Euros		75
9 Despesas de Tratamento por acidente	4.469,93 Euros	90 Euros	75
12 Morte simultânea da Pessoa Segura e Cônjuge	15.000 Euros		75
13 Despesas de Funeral (Gastos)	5.000 Euros		75
14 Despesas c/operações salvamento, busca, transp.sinistrado	1.000 Euros		75

- Abastecimentos;
- Dorsal personalizado;
- Prémio finisher a quem termine qualquer uma das provas;
- Brindes que a organização venha a angariar;

- Refeição ligeira no final, ***para participantes no Trail e Mini-trail***;
- Banhos;
- Eventuais ofertas que poderemos vir a sortear entre os inscritos e que iremos divulgando.

Outras Condições:

- *Data limite para inscrição:* 01 de setembro de 2019 ou assim que se atingir o número limite;
- Não haverá inscrições no dia da prova;
- Em caso de desistência, não será restituído o valor pago. No entanto é possível a troca do dorsal para outro Atleta, apenas até ao dia 01 de setembro de 2019
- Os Atletas são responsáveis por verificar se todos os seus dados se encontram corretos nas listas de inscritos, entretanto publicadas. Só serão aceites retificações ou trocas até 01 de Setembro de 2019.

3.4. Almoço

O almoço/reforço está incluído apenas para os participantes no Trail e Mini-trail. O menu será composto por uma refeição ligeira, bebida e café. Será servido na área circundante ao Anfiteatro da Zona Ribeirinha, no final da prova.

O almoço para acompanhantes e participantes na caminhada, poderá ser adquirido no local.

3.5. Secretariado da prova/ Horários e Locais

O Secretariado funcionará das 18:00 às 22:00 horas de sábado, dia 07 de setembro de 2019, e das 06:00 às 8:00 horas de domingo, dia 08 de setembro de 2019, junto à partida das Provas de Trail, Trail Júnior e Caminhada, no Anfiteatro da Zona Ribeirinha.

Todos os Atletas devem proceder ao levantamento dos dorsais, no Secretariado, nos períodos indicados.

Os dorsais serão entregues mediante a apresentação de documento de identificação pessoal ou a indicação do número do mesmo e comprovativo da inscrição (email rececionado), em fila destinta no secretariado.

3.6. Serviços disponibilizados

Os Atletas terão direito a banho quente, nas instalações das Piscinas Municipais Cobertas, junto ao Estádio Municipal.

A Organização disponibiliza serviço de **Babysitting** e animação, opcional e gratuito, para as famílias que queiram participar e que não tenham com quem deixar as crianças. Este serviço será prestado pela IPSS Cresce ao Sol, localizada a cerca de 200 metros do Secretariado, na Av. Marginal 137, em Ponte de Sor. As crianças poderão permanecer neste local entre as 07:30 horas e 13:30 horas. Será facultado lanche, atividades e seguro a todas as crianças. Quem pretender usufruir deste serviço deve enviar dados das crianças para traildosor@gmail.com, com o assunto **Pedido de Babysitting**, com os seguintes dados:

Nome completo da criança; Data de Nascimento; Nº do Cartão de Cidadão; Nº do SNS; Nome dos pais; Contactos dos pais (telemóveis) e outras observações pertinentes.

Na meta, vai existir também um serviço de massagens, a pagar no local, pelo valor simbólico de 5€, a cabo das massagistas da Fisionasceclinic.

4. Categorias, Prémios e Classificações

4.1. Definição data, local e hora entrega prémios

A entrega dos prémios será efetuada no local de chegada, após as 13h.

4.2. Definição das categorias etárias/ sexo, individuais e equipas

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

TRAIL 30 KM E MINI-TRAIL 17 KM:

Masculinos:

Júnior: 18 a 19 anos (Mini-Trail)

MSub 23: 20 a 22 anos

MSeniores - 23 a 39 anos

M40 - 40 a 44 anos

M45 - 45 a 49 anos

M50 - 50 a 54 anos

M55 - 55 a 59 anos

M60 - mais de 60 anos

Femininos:

Júnior: 18 a 19 anos (Mini-Trail)

FSub 23: 20 a 22 anos

FSeniores - 23 a 39 anos

F40 - 40 a 44 anos

F45 - 45 a 49 anos

F50 - 50 a 54 anos

F55 - 55 a 59 anos

F60 - mais de 60 anos

TRAIL JÚNIOR:

Benjamins M/F: dos 7 aos 11 anos

Infantis M/F: 12 e 13 anos

Iniciados M/F: 14 e 15 anos

Juvenis M/F: 16 e 17 anos

CAMINHADA: Sem Escalões

4.3. Prémios e Classificações

- Prémios aos 3 primeiros classificados masculinos e femininos de cada escalão, no Trail, Mini Trail e Trail Júnior; No Trail Júnior todos os outros participantes receberam um prémio de participação.
- Prémios aos 3 primeiros classificados da geral (masculino e feminino) do Trail e Mini Trail;

- Prémio ao 1º classificado da geral (masculino e feminino), do Trail e Mini-Trail, do Concelho de Ponte de Sor (moradores no Concelho e a competir como individual ou por um clube do Concelho);
- Prémio Analice Silva, à Atleta com mais idade, finalista de uma das provas;
- Prémio Vitorino Coragem, ao Atleta com mais idade, finalista de uma das provas;
- Prémio Lea, ao Atleta mais jovem (feminino e masculino), finalista de uma das provas.

A classificação para os escalões referidos serão posteriormente comunicadas à ATRP e AADP, para os respetivos circuitos. Poderão ser depois consultadas no blog oficial da prova, em www.traildosor.blogspot.pt e https://www.associacaomundodacorrída.com/site_associacao/class_diplomas/results

5. Informações

5.1. Como chegar

A Cidade de Ponte de Sor fica situada no Distrito de Portalegre, Alto Alentejo.

Vindo do Norte, o melhor caminho será a A1 e depois a A23, sair em Abrantes e segui para Ponte de Sor.

Vindo de Lisboa, atravessar a Ponte Vasco da Gama, em direção a Coruche, depois Mora e Ponte de Sor.

Vindo do Sul, direção Évora, Mora, Ponte de Sor.



5.2. Onde ficar / Onde Comer

A organização oferece a possibilidade de pernoitar, na noite anterior à Prova, em regime de "Solo Duro" e de forma gratuita. Os interessados deverão trazer colchão e saco-cama.

Existe também apoio de casa de banho para higiene e banho. Está aberto a dormidas masculinas e femininas. Deverá selecionar esta opção no momento de inscrição.

Existe um número limitado de lugares disponíveis.

VII Trail do Sor – Ponte de Sor 2019 Pág. 14

A organização está a analisar parcerias para poder proporcionar descontos a quem queira dormir e comer nas unidades hoteleiras da Região.

Podem consultar para já, onde ficar e onde comer, no site do Município de Ponte de Sor, em <http://www.cm-pontedesor.pt/> e no site do Turismo do Concelho em <http://turismo.cm-pontedesor.pt/pt/>

5.3. Diversos

Reserva-se à organização o direito a realizar as modificações que considere necessárias, dependendo das diferentes condições, assim como à suspensão da prova e/ou alteração do horário, se as condições meteorológicas assim o obrigarem, ou devido a força maior.

Caso não se verifique a realização do evento ou o seu cancelamento, a Organização não se vê no direito de devolver o valor das inscrições, assim como o reembolso aos patrocinadores.

Eventuais **protestos** devem ser apresentados à organização, até uma hora após a publicação da sua classificação provisória. Os protestos devem ser escritos e assinados pelo próprio. Da deliberação tomada pela direção da prova sobre o protesto, não haverá recurso às decisões tomadas;

Os casos omissos ou duvidosos deste regulamento serão resolvidos pela Direção da prova. Da deliberação tomada pela direção da prova, não haverá recurso às decisões tomadas;

O presente regulamento está sujeito a alterações.