

X TRAIL SOR

10 set. '23



REGULAMENTO



APRESENTAÇÃO DA PROVA

A Associação “**Clube de Atletismo Trail Runners da Ponte**” (**CATRP**) vai realizar no dia **10 de setembro de 2023** o “**X 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, maioritariamente por montes e vales.

O X Trail do Sor faz parte do **Circuito Nacional de Trail, série 150**, do **Circuito Nacional de Trail Sprint, série 100** e do **Circuito Nacional de Trail Jovem, série 150** da Associação de Trail Running de Portugal (**ATRP**) e do **Circuito Distrital de Trail Curto e Longo**, da Associação de Atletismo do Distrito de Portalegre (**AADP**), para a época 2022/2023.

1. Condições de participação

1.1. Idade de participação nas diferentes provas

Trail Longo (+/- 25 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 Curto (+/- 15 Km): poderão participar indivíduos com idade igual ou superior a 16 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 e 2 Km): poderão participar indivíduos com idade igual ou superior a 7 anos e inferior a 16 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 (+/- 15 Km): Organização conjunta com a Ponte a Pé.

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, 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 Longo: o percurso tem a distância de +/- 25 Km. O trajeto final será divulgado atempadamente. Estará sinalizado com **fita identificadora cor de laranja, com logotipos.**

Faz parte do **Circuito Nacional de Trail, série 150**, 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 2022/2023.

Limite de inscritos: 400

Trail Curto: o percurso tem a distância de +/- 15 Km. O trajeto final será divulgado atempadamente. Estará sinalizado com **fita identificadora cor de laranja, com logotipos.**

Faz parte do **Circuito Nacional de Trail Sprint, série 100** e do **Circuito Nacional de Trail Jovem, série 150** da Associação de Trail Running de Portugal (**ATRP**) e do **Circuito Distrital de Trail Curto**, da Associação de Atletismo do Distrito de Portalegre (**AADP**), para a época 2022/2023, sendo a prova do **Campeonato Distrital de Trail Curto.**

Limite de inscritos: 200

Trail Júnior: o percurso tem a distância de +/- 4 Km e 2 Km, consoante os escalões. 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. Estará sinalizado com **fita identificadora branca e vermelha.**

Limite de inscritos: 50

Caminhada: o percurso será de +/- 15 Km, igual ao Trail Curto.

Estará sinalizado com **fita identificadora cor de laranja, com logotipos.**

Limite de inscritos: 150

As provas começam e terminam ***nas traseiras do Edifício da Mercado Municipal de Ponte de Sor, junto à Fonte da Vila*** com exceção do Trail Júnior, que terá ***início na zona do Arneiro e meta a definir.***

Nota: Distâncias medidas não utilizando as normas da AIMS (Association of International Marathons and Distance Races).

2.2. Programa / Horário

09h00 – Partida da Prova de Trail Longo (25 Km),

09h20 – Partida da Prova de Trail Curto (15 km),

09h35 – Partida do Trail Júnior (4 Km e 2 Km)

09h35 – Partida da caminhada (8 Km)

Nota Importante: Caso as condições climáticas o justifiquem, nomeadamente a possível previsão de calor extremo, as provas e caminhada podem vir a ser antecipadas em uma hora.

Os Atletas serão notificados atempadamente, caso isso venha a acontecer.

2.3. Distância / Altimetria / Categorização de Dificuldade ATRP (a atualizar atempadamente)

O percurso **Trail** terá a distância de +/- 25 Km (Trail longo) e um desnível positivo de +/- 1000 m, tendo a classificação de Trail Longo/Moderado TL/M, de Grau 2 (conforme avaliação ATRP).

O percurso **Trail Curto** terá a distância de +/- 15 Km (Trail Curto) e um desnível positivo de +/- 700 m, tendo a classificação de Trail Curto/Moderado TC/M, de Grau 2 (conforme avaliação ATRP).

O percurso **Trail Júnior** terá a distância de +/- 4 Km e 2 Km um desnível positivo de +/- 50 m.

O percurso da **Caminhada** terá a distância de +/- 15 Km

Nota: Todos os gráficos de altimetria serão disponibilizados aqui antecipadamente.

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 poderão ser desclassificados ou penalizados;
- Haverá um limite de tempo, na prova de Trail 25 Km, de 6h, sendo dadas como concluídas as classificações após este tempo, podendo, no entanto, os Atletas terminar a sua prova;
- 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 (as localizações poderão ser revistas)

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

Trail Longo +/- 25 Km: previsto um total de três PA, dois ao longo do percurso e um no final.

Ponto de água só com líquidos: +/- 4 km;

PA 1: +/- 7,5 km; líquidos e sólidos;

Ponto de água só com líquidos: +/- 12 km;

PA 2: +/- 15 km; líquidos e sólidos

Ponto de água só com líquidos: +/- 22 km;

PA 3: Meta; líquidos e sólidos

Trail Curto +/- 15 Km: previsto um total de dois PA, um ao longo do percurso e um no final.

Ponto de água só com líquidos: +/- 3 km;

PA 1: +/- 7,5 km; líquidos e sólidos;

Ponto de água só com líquidos: +/- 12 km;

PA 2: Meta; líquidos e sólidos

Trail Júnior +/- 4 Km 2 Km: um Ponto de água sensivelmente a meio do percurso e um PA no final.

Caminhada +/- 10 Km: total de dois PA, um ao longo do percurso, sensivelmente a meio e um no final.

Todos os pontos de abastecimentos estarão guarnecidos com líquidos e alguns com alimentos sólidos também. ***Para além destes PA, de acordo com as condições climatéricas, poderão existir postos suplementares de reforço líquido, entre alguns abastecimentos.***

Notas Importantes:

- 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:

O Atleta deve transportar consigo o seguinte material:

- Telemóvel;
- Um sistema próprio para o transporte de água (porta-bidon, camelback ou outros;
- Manta térmica (25km);
- Apito;
- Equipamento desportivo adequado às condições da prova(recomendado);

2.7. Segurança

- O percurso poderá atravessar vias rodoviárias onde o trânsito não será cortado. Será 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 da Organização a serem usados em caso necessário.

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://plataformaomdc.com/CLIENTE/ver_evento_cli/120/ , 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 inscricoes@plataformaomdc.com

3.2. Valores de inscrição

1ª Fase (até 31/07)

- Trail Longo +/- 25 Km: 14€,
- Opção solidária de 15€ em que 1€ reverte a favor da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Ponte de Sor
- Trail Curto +/-15 Km: 12€
- Opção solidária de 13€ em que 1€ reverte a favor da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Ponte de Sor
- Trail Júnior +/- 4 Km: gratuito
- Caminhada +/- 10 Km: 3€

- Opção solidária de 4€ em que 1€ reverte a favor da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Ponte de Sor

2ª Fase (após 1/08)

- Trail Longo +/- 25 Km: 16€
- Opção solidária de 17€ em que 1€ reverte a favor da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Ponte de Sor
- Trail Curto +/-15 Km: 15€
- Opção solidária de 16€ em que 1€ reverte a favor da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Ponte de Sor
- Trail Júnior +/- 4 Km: gratuito
- Caminhada +/- 10 Km: 4€
- Opção solidária de 5€ em que 1€ reverte a favor da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Ponte de Sor

Notas:

- Os valores totais apurados de donativo serão entregues, aos Bombeiros, após serem apurados e serão divulgados nas redes sociais.
- Na inscrição é possível adquirir, de forma opcional, almoço por 4€ (ver ponto 3.4);
- É possível adquirir, de forma opcional, uma shirt técnica alusiva à prova, pelo valor de 5€

3.3. O valor da participação dá direito a:

- Participação na prova;
- Brinde personalizado Trail do Sor (apenas para o trail e mini trail);
- Seguro desportivo para a prova:
Apólice nº 206602603
Desporto Amador Não Federado, Cultura e Recreio Tipo 2

Coberturas	Capitais por pessoa	Franquias p/ pessoa	Idade Limite de permanência
Morte por Acidente	28.161,79 Euros		75
Invalidez Permanente por Acidente	28.161,79 Euros		75
Despesas de Tratamento por acidente	4.505,37 Euros	90,00 Euros	75
Morte simultânea da Pessoa Segura e Cônjuge	15.000,00 Euros		75
Despesas de Funeral (Gastos)	5.000,00 Euros		75
Despesas c/operações salvamento, busca, transp.sinistrado	1.000,00 Euros		75

- Abastecimentos;
- Dorsal personalizado;
- Prémio finisher a quem termine qualquer uma das provas;
- Brindes que a organização venha a angariar;
- Eventuais ofertas que poderemos vir a sortear entre os inscritos e que iremos divulgando.

A organização assegura, pelo período de 15 dias, a contar da data de realização do evento, a guarda de todos os kits pagos e não recolhidos.

Para obter o kit não recolhido, o atleta deverá entrar em contacto com a organização através dos contactos disponíveis.

As despesas de envio do kit estarão a cargo do atleta.

3.4. Almoço

O almoço é de aquisição opcional na inscrição e terá o valor de 4€. O menu será composto por porco no espeto, uma bebida e café. Será servido no local das partidas/chegadas, a partir das 12h.

O almoço para acompanhantes, poderá ser adquirido no local, pelo mesmo valor

Outras Condições:

- *Data-limite para inscrição:* 3 de setembro de 2023 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 21 de agosto de 2022.
- 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 21 de agosto de 2022.

3.5. Secretariado da prova/ Horários e Locais

O Secretariado funcionará das 18:00 às 22:00 horas de sábado, dia 03 de setembro de 2022, e das 06:00 às 9:35 horas de domingo, dia 04 de setembro de 2022, junto à partida das Provas de Trail, **no Edifício do Mercado Municipal de Ponte de Sor**.

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 distinta no secretariado.

Os dorsais do Trail Júnior e sub 18, do mini-trail e caminhada, só serão entregues mediante entrega de termo de responsabilidade, que será enviado por email e existirá também no secretariado.

3.6. Serviços disponibilizados

Os Atletas terão direito a **banho de água fria**, nas piscinas municipais descobertas, na zona ribeirinha, para além de poderem aceder às piscinas **(exclusivo para atletas e mediante apresentação do dorsal)**.

Para isso, deverão **obrigatoriamente** passar pelos banhos, uma vez que provavelmente, deverão trazer algum pó, dos trilhos. Agradecemos a colaboração, pois uma vez que estarão também na piscina outros utentes para além dos Atletas, para que possamos privilegiar a limpeza do espaço.

4. Categorias, Prémios e Classificações

4.1. Definição data, local e hora entrega prémios

A entrega dos prémios no pódio, será efetuada no **local de partida e chegada das provas, à medida que se forem apurando os três primeiros lugares da geral e de cada escalão, de cada prova.**

Estimamos que a hora de entrega possa iniciar por volta das 12h.

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 LONGO 25 KM E TRAIL CURTO 15 KM:

Femininos:

Juvenis: 16 e 17 anos (Trail Curto)

Júnior: 18 a 19 anos

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

Masculinos:

Juvenis: 16 e 17 anos (Trail Curto)

Júnior: 18 a 19 anos

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

TRAIL JÚNIOR:

Benjamins F/M: dos 7 aos 11 anos (fazem 2 km)

Infantis F/M: 12 e 13 anos (fazem 4 km)

Iniciados F/M: 14 e 15 anos (fazem 4 km)

4.3. Prémios e Classificações

- Prémios aos 3 primeiros classificados masculinos e femininos de cada escalão, no Trail Longo, Trail Curto e Trail Júnior;
- Prémios aos 3 primeiros classificados da geral (feminino e masculino) do Trail Longo e do Trail Curto;
- 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;
- Prémios às 3 primeiras equipas do Trail Longo e do Trail Curto, onde contam os 3 primeiros elementos a chegar, sendo este o número de elementos necessário para fechar a equipa.
- Prémio à equipa mais numerosa

As classificações 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/classificacoes

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 seguir 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.



Coordenadas do Mercado Municipal de Ponte de Sor:

39.246477765042904, -8.007331962668221

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.

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 (devido a catástrofes naturais, Incêndios, Pandemias, etc.), a Organização não se vê no direito de devolver o valor das inscrições, assim como o reembolso aos patrocinadores, sendo na altura ponderada uma possível ajuda ao Atleta a fim de minimizar os seus custos.

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.
