

Trail Marco

13 NOV
— 2022

CAMINHADA
MINI TRAIL
12KM

TRAIL CURTO
20KM

TRAIL LONGO
35KM

Inscrições online — [traildomarco](#)

Mais informações
admarco.trail@gmail.com

 **TRAIL DO
MARCO**
MARCIOS
E ALONAS DO
RIO CLEUZA


**TRAIL
RUNNING**



1. Evento

O Trail do Marco é um evento competitivo de Trail Running, organizado pela Associação Desportiva do Marco 09, com o apoio do Município de Marco de Canaveses, e diversas entidades locais, a realizar no dia 13 Novembro de 2022.

2. Informações

Todas as informações relativas a este evento poderão ser encontradas na página fb.com/traildomarco

3. Provas

Dia 13 de Novembro

Trail Longo	- 35km - 1600 D+ - 8h manhã
Trail Curto	- 20 km - 800 D+ - 8:30h manhã
Mini Trail	- 12 km - 450 D+ - 9h manhã
Caminhada	- 12 km - 9h manhã

As provas têm um limite de vagas, a saber:

Trail Longo (35k)	Trail Curto (20k)	Caminhada/Mini Trail (12k)
200	350	450

4. Idade Mínima

A idade mínima para aceder diretamente ao evento é de 18 anos.

Os menores de idade precisam de enviar o termo de responsabilidade assinado pelo encarregado de educação para o email do evento: admarco.trail@gmail.com ou entregue no secretariado.

5. Descrição das provas

Todos os percursos terão partida e chegada na zona envolvente do Estádio Municipal de Marco de Canaveses.

Todas as distâncias partirão do centro da cidade, descendo em direcção á Pontinha, onde atravessam na antiga ponte de pedra para a margem direita do rio em Aliviada, percorrendo os trilhos no vale e margens do Rio Ovelha até ao Moinho de Várzea, local do primeiro abastecimento e ponto de retorno da Caminhada/Mini Trail. O Trail Curto e Longo irão subir o vale do rio passando por algumas das suas aldeias e atravessam o Rio Ovelha na emblemática ponte romana do Arco.



O Trail Curto subirá o Vale na zona de Gouveia e seguirá para Várzea e Tabuado, o Trail Longo subirá todo o vale da encosta da serra da Aboboreira, vindo mais tarde unir aos restantes percursos na zona de Várzea/Tabuado e seguindo em direcção à Praia Fluvial da Pontinha e de seguida até a aldeia de Cristelo e finalmente sobe para o centro da cidade para o local de chegada.

Todas as provas podem sofrer alterações de distâncias devido a condições climatéricas.

6. Requisitos e Obrigações

Para participar no Trail do Marco , os atletas deverão reunir os seguintes requisitos:

- Conhecer e aceitar as condições do presente regulamento;
- Efetuar corretamente a inscrição;
- Os atletas inscritos no evento Trail do Marco aceitam participar voluntariamente e sob sua própria responsabilidade na competição. Por conseguinte, concordam em não reclamar ou exigir à organização, colaboradores, autoridades, patrocinadores e outros participantes, qualquer tipo de responsabilidade além das responsabilidades cobertas pelo seguro do evento
- Uma vez que não haverá corte de tráfego rodoviário, os participantes devem cumprir com as regras de trânsito nas vilas e estradas de uso público, assim como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento;
- Os atletas devem estar conscientes da distância e das particularidades das provas e estarem suficientemente aptos para isso;
- Os atletas devem ter em adquirido, antes da prova, uma real capacidade de auto-suficiência em montanha ,que permita a gestão dos problemas induzidos por este tipo de competições, nomeadamente em condições de alterações climatéricas (noite, vento, frio, nevoeiro, chuva ou neve);
- Os atletas terão de saber enfrentar problemas físicos e mentais resultantes da fadiga extrema, problemas digestivos, articulares e dores musculares, etc;
- A organização disponibilizará no dia do evento apoio médico e de fisioterapeutas, para socorrer eventuais situações extremas, tendo o atleta de ter a consciência que deverá saber enfrentar e adaptar-se às situações resultantes deste tipo de eventos;
- Estas provas são de participação individual, sendo permitido fazer-se acompanhar de animais, tendo de enviar um termo de responsabilidade assinado assumindo qualquer responsabilidade da participação do animal na prova, bem como qualquer prejuízo que venha a provocar.

7. Informações

Todo e qualquer pedido de informação e esclarecimento deve ser dirigido ao seguinte email:
admarco.trail@gmail.com



8. Inscrições

As inscrições devem ser efectuadas através da página do evento disponível no site Stop and Go. Este link é também disponibilizado na página facebook.com/traildomarco

9. Valor Inscrições

Percorso	Trail Longo (35k)	Trail Curto (20k)	Mini Trail (12k)	Caminhada (12km)
Até dia 30 de Junho	15,00€	12,00€	8,00€	6,00€
De 1 de Julho a 23 de Outubro	20,00€	15,00€	10,00€	8,00€
De 24 de Outubro a 6 de Novembro	28,00€	20,00€	12,00€	10,00€

10. Incluído na inscrição

- Duche
- Solo Duro se for possível
- Reforços sólidos e líquidos durante os percursos
- Transporte para a chegada, em caso de abandono ou obrigado a abandonar pela organização.
- Seguro de acidentes pessoais
- Ofertas que a organização venha a adquirir

11. Desistência ou alterações

A organização não procede ao reembolso das inscrições excepto no motivo de Doença ou lesão grave, sendo obrigatório a apresentação do atestado médico. O valor a reembolsar será segundo as seguintes condições:

Data de Cancelamento	Percentagem de reembolso
Até 30 de Junho	70%
De 1 de Julho a 30 de Setembro	40%
A partir de 1 de Outubro	Sem Reembolso



Transferência do valor pago da inscrição para outro atleta é possível desde que devidamente justificado até dia 1 de Novembro de 2022.

12. Material Obrigatório

	Caminhada/Mini trail	Trail Curto	Trail Longo
Reservatório Água 0.5L	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório
Telemóvel Operacional	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório
Manta Térmica	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório
Apito	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório
Corta-Vento	Recomendado	Recomendado	Recomendado
Impermeável	Recomendado	Recomendado	Recomendado

A organização reserva-se no direito, aquando da elaboração do guia do atleta, a ser publicado nos dias antecedentes à prova de alterar algum do material recomendado para material obrigatório, mediante as condições climatéricas previstas para o dia de prova. Aconselhado : Luvas Bastões, kit primeiros socorros.

13. Semi-Autonomia

Semi-autonomia é definida como a capacidade de ser autónomo entre dois postos de abastecimento, não somente na comida, mas também no vestuário e segurança, sendo capaz de se adaptar particularmente a situações adversas (mau tempo, problemas físicos, etc.). Os participantes devem possuir capacidade de semi-autonomia.

Só será permitida assistência externa 20 metros antes e depois dos abastecimentos, qualquer outra assistência externa implica a desclassificação do atleta.



14. Dorsal

O atleta deve zelar pela integridade do seu dorsal e pelo seu correto manuseamento e fixação. Durante a prova o atleta deve colocar o dorsal bem visível.

15. Classificações/Escalões

*será considerado o ano de nascimento para atribuição escalão

Trail Longo (35km)	Geral M e F (1º 2º 3º)	Séniores M e F (1º 2º 3º)	M40 / F40 (1º 2º 3º)	M50 / F50 (1º 2º 3º)	Equipas
Trail Curto (20km)	Geral M e F (1º 2º 3º)	Séniores M e F (1º 2º 3º)	M40 / F40 (1º 2º 3º)	M50 / F50 (1º 2º 3º)	Equipas
Mini Trail (12km)	Geral M e F (1º 2º 3º)	Séniores M e F (1º 2º 3º)	M40 / F40 (1º 2º 3º)	M50 / F50 (1º 2º 3º)	Equipas

Classificações por equipas

Para a classificação de equipas serão considerados os 3 melhores resultados sem diferenciação de género

16. Abastecimento e postos de controlo

Os postos de controlo são pontos obrigatórios de passagem e estão localizados em locais delineados pela organização, sendo estes da responsabilidade da Stop and Go.

Durante a prova poderão existir “controlos-surpresa” de forma a assegurar o cumprimento integral do percurso. Somente os atletas com o dorsal visível terão acesso aos postos de controlo e abastecimentos.

Os abastecimentos serão constituídos por sólidos e líquidos para serem consumidos no local. Somente água é destinada a encher depósitos ou outros recipientes. Cada atleta, ao deixar cada posto de abastecimento, é responsável por ter a quantidade de bebida e comida necessária para alcançar o próximo abastecimento.

17. Balizagem

A organização balizará o percurso com fitas sinalizadoras, placas e marcas no pavimento ou outros suportes apropriados.

É imperativo seguir os caminhos balizados sem tomar atalhos. Caso deixem de ver a sinalização durante aproximadamente 200 metros, os atletas deverão voltar para trás, até encontrarem novamente as respectivas. O bom senso deve imperar.



18. Barreiras Horárias

Tempo Limite para concluir as provas:

- 8 Horas – Trail Longo
- 6 Horas – Trail Curto
- 4 Horas – Caminhada / Mini-Trail (não competitivo).

Todas as distâncias irão contar com Pontos Intermédios de Controlo que estarão devidamente assinalados.

As distâncias possuem ainda uma barreira horária intermédia que todos os atletas deverão cumprir. Caso o atleta não cumpra com este horário, deverá entregar o dorsal à organização, sendo transportado para a zona de chegada.

Barreiras horárias no último PAC:

- 5 Horas – Trail Longo (PAC aos 20km)
- 4 Horas – Trail Curto (PAC aos 15km)
- 3 Horas – Mini-Trail (PAC aos 7km).

19. Prémios

Serão anunciados posteriormente.

Os prémios serão entregues no dia do evento, não podendo ser reclamados posteriormente.

20. Penalizações e Desclassificações

Cada item do material obrigatório em falta dará uma penalização de 60 minutos.

Comportamentos inadequados, nomeadamente: o não cumprimento das regras sanitárias em vigor, ofensas, largar lixo no trilho ou não prestar ajuda a um atleta que necessite darão direito a desclassificação.

20.1 A falta da manta térmica, apito e telemóvel operacional, impede a participação e não dá direito a qualquer reembolso, sendo o atleta totalmente responsável pela falta dos mesmos.

20.2 Qualquer ato de falta de educação, desrespeito pelo regulamento, organização, autoridades ou entidades envolvidas leva à desclassificação e ao impedimento de poder participar em qualquer evento futuro promovido pela Associação do Marco 09 e será passível de ação judicial.

20.3 Fazer-se acompanhar por pessoas não inscritas durante o percurso leva à desclassificação imediata.

20.4 A organização reserva-se no direito de aplicar as penalizações que advenham do comportamento dos atletas até 5 dias após o evento.



21. Abandono, Apoio e Emergência

Os abandonos devem ser feitos somente nos postos de controlo/abastecimentos, excepto nos casos em que o atleta se encontre imobilizado e não consegue alcançar um posto de controlo, devendo, nestes casos, ativar a operação de socorro entrando em contato com a organização.

Haverá equipas de apoio, socorro e emergência para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem. O número de contato da organização e da equipa de socorro estará impresso no dorsal e deverá ser igualmente gravado no telemóvel do atleta.

A organização não se responsabiliza pela condição física dos atletas, por qualquer acidente ou outro dano sofrido antes, durante ou após a realização da prova, para além daqueles que se encontrem cobertos pelo seguro da prova.

22. Seguro

Os dados enviados para a realização do seguro, serão os indicados pelo atleta no ato da inscrição, pelo que a organização se iliba de qualquer responsabilidade por dados incorretos fornecidos pelo atleta.

Em caso de acidente, o participante deverá, em primeiro lugar, contactar a organização, a qual providenciará os passos a seguir.

Por vezes e, dada a urgência / gravidade de alguns acidentes, torna-se impossível diligenciar o preenchimento da participação no ato do sinistro. Nestas circunstâncias, a participação do sinistro poderá ser tratada após concluídos os primeiros socorros ao participante.

Todo e qualquer documento de despesa relacionado com um sinistro já participado, será previamente liquidado pelo respetivo sinistrado e os seus originais enviados à seguradora para posterior reembolso.

A organização não assumirá despesas de sinistros. Os sinistros devem ser comunicados à organização até dia 14 de Abril às 14 horas.

23. Alteração do percurso e cancelamento da prova

A organização reserva-se o direito de alterar, reduzir ou suspender a qualquer momento o percurso, as barreiras horárias e a posição dos postos de controlo/abastecimentos, sem aviso prévio, assim como neutralizar ou parar a prova no caso de condições climatéricas fortemente adversas e/ou por questões de segurança. Por estes ou outros motivos, a partida pode ser adiada no máximo duas horas, após as quais a prova é cancelada. Em qualquer dos casos, não haverá direito a reembolso.



24. Comunicação

Considera-se o meio oficial de comunicação e informação do evento Trail do Marco a página facebook.com/traildomarco.

Email: admarco.trail@gmail.com

25. Publicidade e direitos de imagem

A organização do Trail do Marco detém os direitos exclusivos de exploração de imagem do evento, devendo todo e qualquer tipo de ação coletiva ou individual de captura de imagens ou fotografias, bem como a sua posterior divulgação obter o prévio consentimento da organização.

26. Diversos

O preenchimento e envio da ficha de inscrição para as provas do Trail do Marco implicam que o atleta que se inscreve, tome conhecimento e aceite sem quaisquer reservas o presente Regulamento.

A organização pode alterar o presente regulamento até 24 horas antes da prova sem aviso prévio.