

05-06 DE AGOSTO DE 2023

REGULAMENTO

4º CROSSTRAIL PRAIA DA TOCHA





REGULAMENTO

O Crosstrail Praia da Tocha – Trilho da Arte-Xávega, é uma Organização do Atletismo Clube da Tocha, com o apoio da Junta de Freguesia da Tocha e do Município de Cantanhede.

CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

1.1. IDADE DE PARTICIPAÇÃO

- a) As provas de corrida são abertas a maiores de idade (mais de 18 anos) de ambos os sexos, sendo permitida na distância de Mini Crosstrail a participação de jovens de ambos os sexos a partir dos 16 anos, desde que apresentem autorização por escrito do tutor ou encarregado de educação e que tenham os 16 anos à data da prova.
- b) No Crosstrail KIDS podem participar atletas com idade compreendida entre os 8 e os 16 anos. O Crosstrail KIDS terá regulamento próprio publicado na página do evento, no *facebook* e na plataforma de inscrições.
- c) A atividade de caminhada não tem carácter competitivo e está aberta a todas as pessoas de ambos os sexos, sem limite de idade. Os menores de idade devem ser acompanhados por um adulto responsável.
- d) Para o cálculo dos respetivos escalões considera-se a idade à data de 31 de outubro de 2022, à exceção do Crosstrail KIDS que obedece às normas da Federação Portuguesa de Atletismo (FPA).

1.2. CONDIÇÕES FÍSICAS

- a) Cada participante deve estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos bem como dos diferentes pisos nos quais irá correr, nomeadamente areia solta, terra batida, asfalto e mato.
- b) Cada participante deve, antes do evento, ter uma capacidade real de autonomia em trilho que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de prova.



1.3. DEFINIÇÃO DE POSSIBILIDADE DE AJUDA EXTERNA

- a) A prova decorrerá em regime de semi-autónoma, sendo que os participantes deverão ser autónomos entre dois postos de abastecimento, tanto do ponto de vista alimentar como do vestuário e da segurança.
- b) Os participantes podem receber ajuda externa, nos locais reservados para o efeito, nomeadamente nos Postos de Abastecimento e Controlo (PAC).
- c) É estritamente proibido qualquer ajuda externa fora destes locais.
- d) É proibido fazer-se acompanhar ou aceitar ser acompanhado durante a totalidade ou parte da corrida por pessoa não inscrita, com exclusão de uma extensão de 200 m antes e após um PAC.

1.4. DORSAIS

- a) Serão entregues individualmente a cada participante mediante a apresentação de cartão de identificação.
- b) O dorsal não poderá ser dobrado ou cortado e deverá estar visível durante toda a prova na parte da frente do atleta (peito ou abdómen).

1.5. REGRAS DE CONDUTA DESPORTIVA

- a) Todos os atos do evento deverão ser norteados por um completo fair-play, assumido pelos atletas ao inscreverem-se. Assumindo ainda, aquilo que é o património cultural deste desporto emergente: respeito pelo desafio, entreajuda e respeito pelos outros atletas, organizadores e colaboradores; respeito pelo ambiente natural em que decorrem as provas, procurando um impacto ambiental nulo.

PROVA

2.1. APRESENTAÇÃO

- a) O 4º Crosstrail Praia da Tocha - Trilho da Arte-Xávega é um evento desportivo, realizado nos dias 05 e 06 de agosto de 2023. Do evento fará parte o Crosstrail KIDS, o Prólogo, uma



Tertúlia e uma *Pasta Party*, no dia 05 de agosto de 2023; o Crosstrail (23 km), o Mini Crosstrail (15 km) e uma Caminhada, no dia 06 de agosto de 2023.

- b) O prólogo é uma prova de cerca de 3 km, com início e fim na Praia da Tocha, que antecede as provas principais do evento. Nesta poderão participar todos os inscritos do Mini Crosstrail e do Crosstrail. O Prólogo terá classificação e prémios independentes.
- c) Todas as provas não apresentam desnível acumulado negativo ou positivo digno de destaque.

2.2. PROGRAMA / HORÁRIO

Sábado, 05 de agosto de 2023

16H00 – Abertura do Secretariado – *Centro de Interpretação de Arte Xávega (Praia da Tocha)*
17H00 – Início do Crosstrail KIDS – *Praia da Tocha*
18H00 – Início do Prólogo – *Praia da Tocha*
19H00 – Início da Tertúlia com temáticas a definir – *Centro de Interpretação de Arte Xávega (Praia da Tocha)*
20H30 – Encerramento da Tertúlia/ Encerramento do Secretariado
21H00 – Início da *Pasta Party* – Complexo Desportivo da Tocha

Domingo, 06 de agosto 2024 – *Complexo Desportivo da Tocha*

07H30 – Abertura do Secretariado
08H50 – Briefing para a prova Crosstrail
09H00 – Partida da prova Crosstrail
09h10 – Briefing da Caminhada
09h15 – Partida da Caminhada
09h20 – Encerramento do Secretariado
09H20 – Briefing para a prova Mini Crosstrail
09h30 – Partida da prova Mini Crosstrail
12H00 – Início do reforço/refeição
12H30 – Cerimónia de Entrega de Prémios

Programa sujeito a alterações



2.3. TEMPO LIMITE

- a) As prova de Crosstrail e Mini Cosstrail têm um tempo limite de conclusão de 5h.
- b) Por motivos de segurança – mau tempo, risco de incêndio, incêndio ou outro motivo - a Organização reserva-se ao direito de modificar o traçado ou a distância das provas, ou mesmo a cancelar o evento, não havendo direito a reembolso da inscrição.

2.4. METODOLOGIA DE CONTROLO DE TEMPOS

- a) É obrigatória a passagem dos participantes pelos postos de controlo que se situem no seu percurso. A não passagem dos atletas por todos estes postos implica a desclassificação.
- b) O controlo de tempo é efetuado através de chip eletrónico.
- c) Poderão ser efetuados controlos intermédios em locais surpresa.

2.5. PARTIDAS E CHEGADAS

- a) O relógio iniciará a contagem no momento estabelecido, com ou sem a presença dos participantes.
- b) Em função do estado da Pandemia e das restrições inerentes à data do evento, a organização poderá alterar a logística de partidas e chegadas, de acordo com as orientações das autoridades de saúde.

2.6. POSTOS DE ABASTECIMENTO E CONTROLO

- a) É obrigatória a passagem dos participantes pelos postos de abastecimento e controlo que se situem no seu percurso.
- b) A prova de Crosstrail tem 1 abastecimento de sólidos e líquidos e 2 abastecimento de líquidos, o Mini Crosstrail tem 1 abastecimento de sólidos e líquidos e 1 abastecimento de líquidos e a Caminhada tem 1 abastecimento de sólidos e líquidos e 1 abastecimento de líquidos. A organização pode, caso as condições atmosféricas o justifiquem, colocar outros abastecimentos complementares de líquidos.
- c) A localização dos PAC (km) será publicada posteriormente, na página oficial do evento no *facebook*.



- d) Nos PAC, para além do controlo dos participantes, será fornecido auxílio, como bebidas e alimentos. Todos os líquidos e outros alimentos terão que ser obrigatoriamente consumidos no PAC.
- e) Não serão distribuídos copos ou garrafas e plástico nos abastecimentos pelo que cada atleta é responsável por transportar consigo os recipientes que considerem adequados para a sua hidratação.
- f) Os atletas devem transportar consigo os invólucros de quaisquer alimentos que decidam transportar, dentro do conceito de semi-autonomia em que a prova decorre. Qualquer infração a esta regra detetada por membro da Organização levará à desclassificação imediata do atleta.

2.7. MATERIAL OBRIGATÓRIO

- a) É **obrigatório** que cada participante nas provas Crosstrail e Mini Crosstrail se faça acompanhar, na totalidade da prova, do seguinte material:
- Dorsal
 - Manta Térmica
 - Apito
 - Telemóvel
- b) É **recomendado/aconselhável** que os atletas se façam acompanhar do seguinte material:
- Mochila ou equipamento similar com reservatório de líquidos
 - Copo
- c) Em qualquer momento durante a prova elementos da organização podem verificar o mesmo.
- d) Caso as condições meteorológicas o justifiquem o material obrigatório ou recomendado poderá ser alterado.

2.8. INFORMAÇÃO SOBRE PASSAGEM DE LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO

- a) Os participantes devem ter em consideração que não haverá qualquer corte de trânsito em vias onde a circulação automóvel seja possível devendo cumprir escrupulosamente todas as normas aplicáveis aos peões.



2.9. PENALIZAÇÕES/ DESCLASSIFICAÇÕES

- a) Os participantes que não cumprirem as normas constantes no regulamento serão impedidos de participar se a infração respeitar a procedimentos prévios à Partida e desclassificados se a infração respeitar a atos que ocorram durante a realização do evento
- b) A Direção da corrida poderá aplicar outras sanções que salvaguardem a verdade desportiva.

2.10. RESPONSABILIDADES PERANTE O ATLETA/ PARTICIPANTE

- a) Não haverá direito a devoluções do valor do pagamento da inscrição exceto se a prova for anulada previamente por motivos imputáveis à Organização.

2.11. SEGURO DESPORTIVO

- a) Será subscrito um Seguro por participante de acordo com a lei em vigor, para os participantes devidamente inscritos. Caso algum dorsal seja utilizado durante a prova por atletas não devidamente inscritos fica claro que a Organização e a Seguradora não assumem qualquer responsabilidade por tudo o que decorrer desse ato ilegítimo.

INSCRIÇÃO

3.1. PROCESSO DE INSCRIÇÃO

- a) O ato de inscrição pressupõe a aceitação integral do regulamento da prova e das decisões do júri da prova.
- b) Número máximo de participantes:
 - a) Crosstrail KIDS – Sem limite
 - b) Caminhada – 300
 - c) Mini Crosstrail – 250
 - d) Crosstrail - 250
- c) A inscrição será formalizada através de plataforma on-line a definir (link a partilhar posteriormente) e após pagamento do valor da inscrição.



- d) A inscrição que não for paga dentro do prazo indicado pela referência multibanco é automaticamente anulada.
- e) Todos os atletas que queiram participar no Prólogo do evento deverão selecionar essa opção no momento ato de inscrição na sua prova.

3.2. VALORES E PERÍODOS DE INSCRIÇÃO

Prova	Crosstrail	Mini Crosstrail Sócios ADAC	Mini Crosstrail Não Sócios ADAC	Caminhada	Crosstrail KIDS
1ª fase Até 31/05	16€	12,50€	14€	10€	Gratuito
2ª fase 01/06 a 27/07	19€	14,50€	16€		

As inscrições encerram impreterivelmente no dia 27 de julho

- a) Os dois primeiros dias de inscrição são exclusivos para os sócios ADAC.
- b) Os sócios da ADAC usufruem de 1,50€ de desconto na sua inscrição.
- c) O período de inscrição termina no dia 27 de Julho de 2023 ou quando atingido o número mencionado anteriormente.
- d) A inscrição no prólogo é gratuita, mas obrigatória.

3.3. CONDIÇÕES DEVOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO

- a) Até ao dia 27 de Julho a Organização permite a mudança dos dados da inscrição para outro concorrente.
- b) Não haverá direito a devolução do valor do pagamento da inscrição exceto se a prova for anulada previamente por motivos imputáveis à Organização.

3.4. MATERIAL INCLUÍDO COM A INSCRIÇÃO

- Dorsal
- T-shirt oficial do evento
- Alimentos e bebidas nos PAC's
- Reforço alimentar Final/Almoço
- Solo Duro
- Participação no Prólogo



3.5. PRÓLOGO

- a) Todos os atletas que queiram participar no Prólogo do evento deverão selecionar essa opção no momento de inscrição na sua prova.

3.6. PASTA PARTY

- a) A *Pasta Party* é um jantar, a realizar no sábado 05 de agosto, no Complexo Desportivo da Tocha. Este jantar tem um custo de 5€ e pode ser adquirido no momento da inscrição ou no próprio dia (secretariado ou na *Pasta Party*).

3.7. SOLO DURO

- a) Existe a possibilidade de os atletas dormirem em solo duro no Complexo Desportivo da Tocha. Os participantes deverão trazer consigo todo o material necessário para a dormida e selecionar essa opção quando realizarem a inscrição. O solo duro é gratuito.

3.8. SECRETARIADO

- a) O Secretariado da prova funcionará nos seguintes horários:

Centro de Interpretação de Arte-Xávega, Praia da Tocha

Sábado, 05 de agosto de 2023 – Das 16H às 20h30

Complexo Desportiva da Tocha, Zona Industrial da Tocha

Domingo, 06 de agosto de 2023 – Das 7H30 às 9H20

- b) Será obrigatório a apresentação do Documento de Identificação para entrega do Kit de inscrição.

CATEGORIAS E PRÉMIOS

4.1. ENTREGA DE PRÉMIOS

- a) Será entregue um prémio aos três primeiros classificados da Geral (Masculina e Feminina) e Escalões das provas Mini Crosstrail e Crosstrail.
- b) Haverá prémio para as três melhores equipas das provas Mini Crosstrail e Crosstrail. O apuramento da classificação por equipas terá por base os três melhores elementos.



- c) Todos os atletas que terminarem a prova receberão um prémio de FINISHER.
- d) Os prémios serão entregues em cerimónia pública, a realizar junto à meta. A mesma decorrerá após todos os escalões estarem completos.

4.2. PRÉMIOS PRÓLOGO

- a) Serão entregues prémios aos 5 primeiros classificados do Prólogo.

4.3. CATEGORIAS

Estão definidas as seguintes categorias de escalões:

- MSub20 / FSub20
- MSub23 / FSub23
- MSénior / FSénior
- M35 / F35
- M40 / F40
- M45 / F45
- M50 / F50
- M55 / F55
- M60 / F60
- M65 / F65

O participante obriga-se a cumprir toda a regulamentação nacional e internacional antidopagem.

MARCAÇÃO DO PERCURSO

- a) A marcação principal será constituída por Bandeira em Materiais reutilizáveis, espetadas no solo a 80cm do chão. A cor da fita será anunciada no momento da Partida.
- b) O princípio será o da visibilidade contínua, i.e., da posição de uma bandeira vê-se a seguinte.
- c) Para além das bandeiras serão utilizadas outras sinaléticas como setas impressas e informações diversas para além de indicações por colaboradores da Organização em atravessamento de estradas e outros locais.

- d) Os atletas obrigam-se a percorrer todo o trilho sinalizado o mais perto possível das marcações não devendo atalhar nos pontos em que eventualmente tal seja possível. O não acatamento desta norma pode levar à desclassificação se no entender do Júri da prova tal for feito com a intenção de diminuir a distância percorrida ou de diminuir as naturais dificuldades técnicas do percurso.
- e) No caso de um atleta percorrer alguma parte do percurso sem sinalização deverá voltar atrás pelo caminho que seguiu e procurar o caminho sinalizado.

DIREITOS DE IMAGEM

- a) Ao inscreverem-se os participantes renunciam aos direitos de imagem durante todos os atos do evento nomeadamente a prova e as cerimónias protocolares. Apenas a organização pode transmitir esse direito de imagem a outros, nomeadamente aos órgãos de comunicação social.

CASOS OMISSOS

- a) Os casos omissos serão resolvidos pela Organização tendo como referência as normas e regulamentos da Associação de Trail Running de Portugal e da Federação Portuguesa de Atletismo, se técnicos, e o seu critério, se de outra índole.
- b) O Regulamento será enriquecido com informações complementares.
- c) Visite regularmente o sítio do evento.

A organização,

Tocha, 29 de setembro de 2023

