



SERRA AMARELA SKY MARATHON

REGULAMENTO

2023



Índice

Índice	01
1. Condições de participação	03
1.1. Idade participação das diferentes provas	03
1.2. Inscrição regularizada	03
1.3. Condições físicas	03
1.4. Definição possibilidade ajuda externa	03
1.5. Colocação da dorsal	03
1.6. Regras conduta desportiva	03
2. Prova	04
2.1. Apresentação da prova / organização	04
2.2. Programa	05
2.3. Mapa / perfil altimétrico / descrição percurso	05
2.4. Tempo limite	06
2.5. Metodologia de controlo de tempos	06
2.6. Postos de controlo	06
2.7. Partidas e Chegadas	06
2.8. Locais de Abastecimento	06
2.9. Material recomendado e obrigatório	08
2.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário	08
2.11. Desqualificações	08
2.12. Responsabilidades perante o atleta / participante	09
2.13. Seguro desportivo	09
3. Inscrições	09
3.1. Processo inscrição (local, página web)	09
3.2. Valores e períodos de inscrição	09
3.3. Condições devolução do valor inscrição	10
3.4. Material incluído com a inscrição	10
3.5. Secretariado da prova / horários e locais	10
4. Categorias e Prémios	11
4.1. Data, local e hora entrega de prémios	11
4.2. Categorias etárias / sexo individuais e equipas	11
5. Informações	12
5.1. Como chegar	12
5.2. Onde ficar	12
6. Marcação e controles	12
7. Responsabilidade ambiental	12
8. Direitos de imagem	12
9. Apoio de emergência	13
10. Casos omissos	13
11. Diversos	13
12. Regulamento Circuito Best Trail Series	13

MUITO IMPORTANTE

- É preciso ter a condição física adequada às características desta prova de extrema dureza, que junta ao mesmo tempo alta quilometragem, longa duração, terreno montanhoso, grandes desníveis, exposição ao sol, etc.
- Ao inscrever-se está a concordar na íntegra com o presente regulamento.
- É imprescindível beber em todos os abastecimentos e alimentar-se convenientemente.
- A inscrição é pessoal e intransmissível e é aceite por ordem de chegada.
- A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de Seguro.
- Em caso de um participante não poder participar no evento a organização não se vê no dever de devolver o valor da inscrição.
- Mantenha-se no trilho traçado;
- Preserve a flora e evite perturbar a fauna;
- Não deixe lixo ou outros vestígios de passagem;
- Não faça lume;
- Seja afável com as pessoas que encontre no local;
- Atendendo à necessidade imperiosa de preservar um património natural de uma enorme riqueza, queremos que, em plena comunhão com a natureza, usufruam do mesmo, respeitando-o e protegendo-o. Por este mesmo facto, informamos que os **abastecimentos líquidos não serão fornecidos através de garrafas nem de copos plásticos. Cada atleta é responsável por levar consigo o (s) recipiente (s) que julgue mais adequado(s) para a sua hidratação (preferencialmente servindo também para bebidas quentes).**
- A Organização reserva-se o direito de aceitar inscrições de última hora.
- **Para inscrições realizadas no último mês antes da prova, a organização não garante tamanho de t-shirt.**
- O presente regulamento está sujeito a alterações;
- **Esta prova integra o Circuito “Best Trail Series” organizado pela Carlos Sá Nature Events e o Circuito Nacional da ATRP.**

1. Condições de participação

1.1. Idade de participação

As provas competitivas do evento **Serra Amarela SkyMarathon** são destinadas apenas a atletas maiores de 18 anos.

1.2. Inscrição regularizada

Para a participação na prova o atleta deverá ter a sua inscrição previamente regularizada nos prazos estabelecidos e aceitar todas as normas constantes do presente regulamento.

1.3. Condições físicas

É imprescindível ter a condição física adequada às características desta prova de extrema dureza, onde estão presentes em simultâneo, elevada quilometragem, longa duração de tempo para a sua conclusão, terreno extremamente montanhoso com características de alta montanha e grandes desníveis, com trilhos técnicos. O terreno onde se desenrola a prova está sujeito a alterações climatéricas repentinhas, pelo que os atletas poderão estar expostos a situações meteorológicas tão diferentes como: calor, frio, vento forte, nevoeiro denso e precipitação intensa. É fundamental que o atleta tenha a noção de autogestão do esforço, quer físico, quer mental, perante situações adversas extremas às quais poderá ficar exposto, sem que seja possível ajuda/resgate imediato. É fundamental o atleta saber como atuar em caso de pequenas lesões, indisposições gástricas, entre outras situações normais, decorrentes de atividades em montanha.

1.4. Possibilidade de ajuda externa

O apoio aos atletas por elementos externos à organização é apenas permitido nos postos de abastecimento, devendo o atleta, de acordo com o ponto 1.3., ter noção das suas necessidades durante a prova, assim como a sua capacidade de resolução dos problemas perante situações inesperadas.

1.5. Colocação do dorsal

O dorsal é pessoal e intransmissível. O dorsal do atleta deve estar em local facilmente visível aos elementos da organização e demais entidades que apoiam e/ou colaboram com a mesma. Em caso de desistência o atleta deverá entregar o dorsal à organização no secretariado da prova, comunicando dessa forma a sua desistência.

1.6. Conduta desportiva

O comportamento inadequado, o recurso a linguagem ofensiva, a agressão verbal ou de qualquer outra espécie, será comunicado às autoridades sempre que o ato seja merecedor de tal.

2. Prova

2.1. Apresentação da prova / organização

Será nos dias 3 e 4 de Junho de 2023, que a **Carlos Sá Nature Events** organizará a **quinta edição do evento Serra Amarela SkyMarathon**, em parceria com o **Município de Ponte da Barca**.

A aposta na Serra Amarela surge do reconhecimento das potencialidades fantásticas desta região, com toda a sua beleza e relevo agreste, para a prática da modalidade em franco crescimento em Portugal.

Este evento contará com várias distâncias competitivas e outras atividades. No dia **3 de Junho** realizar-se-á na Vila de Ponte da Barca as **Jornadas técnicas do Trail**. No dia **4 de Junho** realizar-se-ão as distâncias de **30km, 15km e Caminhada 9km**.

Os participantes percorrerão mais uma vez trilhos inóspitos, por castelos, rios, vegetação luxuriante e verdejante, com vistas incríveis sobre os espelhos de água da **Albufeira de Vilarinho das Furnas** e da **Albufeira de Tamente**, pelas aldeias preservadas de **Lindoso, Germil, Paradela, Sobredo, Lourido, Ermida, S. Miguel e Froufe**, aldeias que fazem parte deste maciço montanhoso do único Parque Nacional de Portugal – o Parque Nacional Peneda-Gerês!

No dia 4 todos os participantes devem dirigir-se para o centro da aldeia de Entre-Ambos-os-Rios (local de concentração) de forma autónoma.

No final das suas provas todos os participantes terão reforço alimentar na meta.

2.2. Programa

03 de Junho (Sábado)

16h00 – 19h00 – Funcionamento do secretariado (Auditório de Ponte da Barca, 41.808046, -8.418922)
17h00 – 19h00 – Jornadas Técnicas do Trail (Auditório de Ponte da Barca, 41.808046, -8.418922)

04 de Junho (Domingo)

06h00 – 09h00 – Entrega de dorsais Escola Básica de Entre-ambos-os-rios
08h00 – Partida Trail Longo 30 km
09h00 – Partida Trail Curto 15 km – centro da aldeia de Entre-ambos-os-rios
09h00 – Partida Caminhada 9km – centro da aldeia de Entre-ambos-os-rios
10h30 – Chegada prevista dos primeiros atletas 15 Km
11h30 – Chegada prevista dos primeiros atletas 30 Km
13h30 – Cerimónia de entrega de prémios - centro da aldeia de Entre-ambos-os-rios

2.3. Mapa / perfil altimétrico

Mais informações em:

<https://www.carlossanatureevents.com/pt/serraamarela>

2.4. Tempo limite

- O corredor que se retirar deverá avisar a organização do seu abandono, comunicando à mesma o seu nº de dorsal.
- O tempo para concluir o **Serra Amarela Trail Longo 30 Km é de 10h.**
- Para as restantes provas não haverá tempo limite.

2.5. Metodologia de controlo de tempos

Controlo realizado através dum chip que o atleta tem de validar em cada um dos postos de controlo. A não entrega e/ou perda de um chip à organização é da exclusiva responsabilidade do participante. Ficarão a cargo dos participantes todos os custos associados à sua reposição.

2.6. Postos de controlo

Os controlos intermédios estarão em lugar a definir pela organização.

2.7. Locais de abastecimento

- **Serra Amarela Trail Longo 30 km**
 - 1º abastecimento - Ermida – 7 Km
 - 2º abastecimento – Louriça – 16,5 Km
 - 3º abastecimento – Germil – 25 Km
 - 4º abastecimento – Paradela – 30km
- **Serra Amarela Trail Curto 15 km**
 - 1º abastecimento – Paradela - 9 Km
- **Serra Amarela Caminhada 9 km**
 - Abastecimento 1 - Lourido – 5km

Os elementos da organização irão gerir o bom funcionamento dos Abastecimentos e o cumprimento das regras de segurança.

Os participantes devem sempre obedecer às orientações dos elementos da organização.

As várias provas deste evento realizam-se em semi-autonomia, sendo fundamental que cada atleta se faça acompanhar por uma quantidade mínima de calorias e líquidos, de forma a satisfazer as suas necessidades entre abastecimentos.

Informa-se que os abastecimentos líquidos não serão fornecidos através de garrafas nem de copos plásticos. Cada atleta é responsável por levar consigo o (s) recipiente (s) que julgue mais adequado (s) para a sua hidratação (preferencialmente servindo também para bebidas quentes).

2.8. Material Obrigatório

Poderá haver Controle de material Obrigatório, tendo o atleta como penalização, 15 MINUTOS no tempo final, por cada item em falta.

Material Obrigatório	Trail Curto 15 km	Trail Longo 30 km
Reservatório de água	x	x
Manta de Sobrevivência (140cmx200cm, tamanho mínimo)	x	x
Apito	x	x
Telemóvel	x	x

Independentemente das condições climatéricas os participantes devem considerar este material como o seu Kit de Sobrevivência, portanto aconselha-se que acompanhe sempre os atletas em terreno montanhoso de difícil acesso.

2.9. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

A organização terá um sistema de segurança ao longo de todo o percurso, contudo, dado que será impossível realizar corte de tráfego rodoviário nalgumas passagens, os participantes devem cumprir as regras de trânsito nas estradas de uso público, devendo ainda respeitar o meio envolvente ao percurso, tendo consciência de que o percurso pode atravessar propriedade privada sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

2.10. Desqualificações

Ficará desclassificado todo aquele que:

- Não cumpra o presente regulamento;
- Não complete a totalidade do percurso;
- Deteriore ou suje o meio por onde passe;
- Não leve o seu número bem visível;
- Ignore as indicações da organização;
- Tenha alguma conduta antidesportiva.

A organização impedirá em futuras edições as inscrições de participantes que sejam abrangidos por alguma das últimas duas alíneas.

2.11. Responsabilidades perante o atleta / participante

A inscrição na prova implicará total aceitação do presente regulamento. Os participantes serão responsáveis por todas as ações suscetíveis de produzir danos materiais, morais, ou de qualquer outra

natureza, a si mesmos e/ou a terceiros. A organização declina toda a responsabilidade, em caso de acidente, de negligência, ou de roubo de objetos e/ou valores, de cada participante. Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos de responsabilidade resultante dos atos acima descritos.

Durante a prova os atletas poderão efetuar ultrapassagens desde que as mesmas não coloquem em risco a sua integridade e a dos seus concorrentes, tendo o cuidado de a sinalizar. Os atletas ultrapassados devem facilitar a manobra de ultrapassagem, encostando-se ao máximo ou parando se necessário.

2.12. Seguro desportivo

A organização contratualiza os seguros obrigatórios por lei para a realização deste tipo de provas. O prémio do seguro está incluído no valor da inscrição.

3. Inscrições

3.1. Processo inscrição (local, página web)

A inscrição é realizada *online* através do site <https://www.carlossanatureevents.com/pt/serraamarela>

3.2. Valores e períodos de inscrição

Abertura das inscrições a 01 de Janeiro 2023

Fecho das inscrições a 27 de Maio 2023

- **Serra Amarela Trail Longo 30 km**

30 Euros (35 Euros a partir de 01 de Abril 2023)

O valor de inscrição inclui: dorsal, seguro de acidentes pessoais, t-shirt técnica alusiva à prova, medalha de finalista, abastecimentos, banhos, lanche na meta, assim como todas as ofertas que a organização venha ainda a conseguir. A organização poderá substituir algumas destas ofertas por outras similares.

- **Serra Amarela Trail Curto 15 km**

15 Euros (20 Euros a partir de 01 de Abril 2023)

O valor de inscrição inclui: dorsal, seguro de acidentes pessoais, t-shirt técnica alusiva à prova, medalha de finalista, abastecimentos, banhos, lanche na meta, assim como todas as ofertas que a organização venha ainda a conseguir. A organização poderá substituir algumas destas ofertas por outras similares.

- **Serra Amarela Caminhada 9 km**

10 euros

O valor de inscrição inclui: dorsal, seguro de acidentes pessoais, t-shirt alusiva à prova, abastecimentos, banhos, lanche na meta, assim como todas as ofertas que a organização venha ainda a conseguir. A organização poderá substituir algumas destas ofertas por outras similares.

- **Jornadas Técnicas do Trail**

Gratuito

3.3. Material incluído com a inscrição

Ver ponto 3.2.

3.4. Condições devolução do valor inscrição

No caso do atleta cancelar a sua participação será devolvido parte do valor já pago conforme a tabela a baixo:

Data de Cancelamento	Percentagem de Reembolso
até 31 de Março	70% da taxa de inscrição será devolvido
01 de Abril a 14 de Maio	40% da taxa de inscrição será devolvido
Após 15 de Maio	Sem Reembolso

No caso de as condições climatéricas ou motivos de força maior não permitirem a realização do evento e levarem ao seu cancelamento, as inscrições serão automaticamente transferidas para a edição de 2023, se for pedida a devolução pelo participante será feita a devolução de 70% do valor;

3.4.1. Faturas

Alertamos todos os atletas das regras de faturação, quem desejar NIF na fatura deve indicar no ato de inscrição. Após 72h do pagamento, a organização não pode efetuar alterações às faturas.

3.5. Secretariado da prova / horários e locais

O secretariado funcionará nos seguintes dias e horários:

- Dia 3 de Junho de 2023: 16h00 às 19h00, no Auditório de Ponte da Barca;
- Dia 4 de Junho de 2023: 06h00 – 09h00, na Escola Básica de Entre-Ambos-os-Rios;

4. Categorias e Prémios

4.1. Data, local e hora entrega de prémios

Conforme programa.

4.2. Categorias etárias / sexo individuais e equipas/ Premiação

No que diz respeito à classificação geral serão atribuídos troféus e prémios monetários segundo a tabela abaixo:

BREVEMENTE

Nas restantes provas, haverá classificação e prémios por equipas para a qual contam os tempos dos 3 melhores atletas na classificação geral, (não há distinção de sexo ou idade).

Irá também haver classificação segundo os seguintes escalões etários:

- M/F Juniores – 18 e 19 anos
- M/F Sub 23 - dos 20 aos 22 anos
- M/F Seniores - dos 23 aos 39 anos
- M/F40 – dos 40 aos 49 anos
- M/F50 – dos 50 aos 59 anos
- M/F60 - mais de 60 anos

Serão atribuídos troféus aos 3 primeiros homens e 3 primeiras mulheres de cada escalão etário.

5. Informações

5.1. Como chegar

Link para o local de Partida: <https://goo.gl/kvH23K>

5.2. Onde ficar

Mais informação em <http://www.cmpb.pt/alojamentos.php>

6. Marcação e controlos

O percurso estará marcado com fitas e bandeiras de cor viva, sendo obrigatória a passagem pelos controlos estabelecidos.

7. Responsabilidade ambiental

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 abastecimento mais próximo, ou transportá-lo até à linha da meta.

Para 2023 a Carlos Sá Nature Events quer propor, tal como em 2023, a todos os que decidam inscrever-se nos seus eventos, uma pequena contribuição de 5€ (opcional) para a compra de árvores autóctones. Em conjunto com os parceiros locais que nos têm acompanhado ao longo dos últimos anos, a Carlos Sá Nature Events, compromete-se, com os fundos angariados, a desenvolver ações de plantação de árvores e reflorestação de zonas ardidas nas áreas geográficas onde desenvolve a sua atividade. Estas ações serão agendadas e levadas a cabo pela CSNE seguindo as orientações destes parceiros locais que, melhor do que ninguém, conhecem a região, as espécies e as alturas certas para fazer as plantações.

Poderão associar-se a esta iniciativa selecionando o EXTRA “Compensação Carbónica” no ato da inscrição.

8. 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.

9. Apoio e emergência

Haverá equipas de apoio, socorro e emergência para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem.

10. Casos omissos

Os casos omissos deste regulamento, serão resolvidos pela comissão organizadora, de cujas decisões não haverá recurso.

11. Diversos

- Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados e a respeitar as regras de viação nos cruzamentos da estrada.
- A organização reserva-se o direito a realizar as modificações que considere necessárias dependendo das diferentes condições, assim como à suspensão da prova se as condições meteorológicas assim o obrigarem, ou por motivos de força maior.