

# Regulamento

## Trail Terras do Sardão 2023

### 1. Prova

#### 1.1. Apresentação das provas / Organização

O VIII Trail “Terras do Sardão” será realizado no dia **28 de maio de 2023**, em Sardoal, independentemente das condições climáticas do dia, desde que a organização entenda que não ofereçam risco aos participantes.

O evento será constituído por três percursos:

- **Trail Longo “Terras do Sardão” - 30km** – Prova classificativa para a Taça de Portugal de Trail e Circuito de Trail do Ribatejo;
- **Trail Curto “Terras do Sardão” - 17km** - Prova classificativa para o Circuito de Trail do Ribatejo;
- **Caminhada “Terras do Sardão” - 10km** – Sem caracter competitivo.

Se a organização o entender e a segurança dos participantes o justificar, poderão ser alterados os percursos previamente estabelecidos para os eventos assim como o horário do programa.

O **Trail Longo “Terras do Sardão” 30 km** e **Trail Curto “Terras do Sardão” 17 km**, têm início no Pelourinho (Praça da Republica), com início marcado para as 08h30 e 09h00 respetivamente. As diferentes provas percorrem caminhos, trilhos e veredas do Concelho, terminando novamente no Pelourinho (Praça da Republica).

Os participantes devem estar devidamente preparados com pelo menos meia hora de antecedência, devidamente equipados e aptos a participar nas corridas.

A **Caminhada, dia 28 de maio de 2023**, terá Início pelas 09h10m, no Pelourinho (Praça da Republica), onde tem início e fim das provas de trail.

O evento é organizado pelo Município de Sardoal com a colaboração das Associações

O **VIII Trail Terras do Sardão** é uma prova certificada pela **Associação de Trail Running de Portugal** e está inserida na **Taça de Portugal** e no **Circuito de Trail do Ribatejo**.

## 1.2. Idade de participação nas diferentes provas

- Trail Longo “Terras do Sardão” +/- 30 km – Sardoal – (a partir 18 anos inclusive);
- Trail Curto “Terras do Sardão” +/- 17 km – Sardoal – (a partir 18 anos inclusive);
- Caminhada +/- 10 km – Sardoal – (Não se aconselha a participação a menores de 16 anos.)

A responsabilidade da participação na caminhada de crianças e jovens até aos 16 anos, é da inteira responsabilidade dos pais.

## 1.3. Programa / Horário

28 MAIO 2023
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>07H00</b> - Abertura secretariado (<b>Posto de Turismo</b>)</li><li>• <b>08H15</b> - Encerramento do secretariado</li><li>• <b>08h20</b> - PC0 - Trail longo</li><li>• <b>08H30</b> – Partida Trail Longo</li><li>• <b>08h50</b> - PC0 Trail Curto</li><li>• <b>09H00</b> - Partida Trail Curto</li><li>• <b>09H10</b> - Partida Caminhada</li> <li>• <b>14h00</b> - Entrega de prémios Trail Curto</li><li>• <b>15h00</b> - Entrega de prémios Trail Longo</li></ul>

Horários sujeitos a alterações\*

## 1.4. Tempo Limite

Para evitar atrasos em toda a logística das provas e para que não seja comprometida a segurança aos participantes, são estabelecidos os seguintes limites:

Trail Longo - Tempo limite de prova – 6h00

Trail Curto - Tempo limite de prova – 4h00

Os atletas que ultrapassem o tempo definido para a realização da sua prova ficam retidos no posto de controlo seguinte, sendo transportados para a meta pela organização.

### 1.5. Metodologia de controlo de tempo

O controlo de tempos será efetuado eletronicamente, por uma empresa especializada e com provas dadas neste tipo de eventos, para minimizar erros e para que os resultados saiam de uma forma mais célere e credível para todos os participantes.

### 1.6. Postos de controlo

A marcação do percurso é da responsabilidade da organização, devendo os atletas respeitá-la ao longo de toda a prova, sendo expressamente proibido optar por atalhos. Ao longo do percurso existirão postos de controlo. Os atletas terão de parar a fim de ser registado o controlo no seu dorsal.

Os atletas devem respeitar a ordem de chegada ao controlo. A prova será em sistema de *open-road* e o atleta é responsável pela travessia de estradas, devendo acautelar a sua segurança.

**Nota:** Existirão outros postos adicionais de controlo em locais estratégicos

### 1.7. Abastecimentos

Trail Curto	Trail Longo
<b>2 Abastecimentos</b> (sólidos e Líquidos)	<b>4 Abastecimentos</b> (Sólidos e Líquidos)
<b>A estes abastecimentos acresce-se o abastecimento no final de prova junto à zona de meta.</b>	

### 1.7.1. Locais (Km) dos abastecimentos

#### Trail Longo (30 km)

Abastecimento 1: 7 km – Sólidos / Líquidos

Abastecimento 2: 13 km - Sólidos / Líquidos

Abastecimento 3: 19km - Sólidos / Líquidos

Abastecimento 4: 25 km - Sólidos / Líquidos

Abastecimento na zona da meta

#### Trail Curto (17 km)

Abastecimento 1: 7 km – Sólidos / Líquidos

Abastecimento 2: 13 km - Sólidos / Líquidos

Abastecimento na zona da meta

#### Caminhada (10km)

Abastecimento no final da caminhada

### 1.8. Material recomendado

	Trail Curto		Trail Longo	
	Material recomendado	Material obrigatório	Material recomendado	Material obrigatório
Dorsal sempre visível	X		X	
Telemóvel operacional (com saldo e bateria suficientes)		X		X
Manta térmica		X		X
Apito		X		X
Depósito de água, copo ou outro recipiente para bebidas nos abastecimentos		X		X
Identificação pessoal (cópia BI/CC);	X		X	

Haverá uma penalização/sanção (15 minutos, mínimo) a quem não é portador de um ou mais itens obrigatórios.

A organização em função das previsões meteorológicas poderá alterar equipamento recomendado para equipamento obrigatório.

### **1.9. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário**

Apesar de estar montado um dispositivo de segurança distribuído por todo o percurso, o atleta deve ter atenção redobrada em zonas de tráfego.

### **1.10. Penalizações**

O atleta será desclassificado nas seguintes situações:

- Caso não realize o percurso na totalidade, atalhando intencionalmente o percurso;
- Caso não realize a prova no tempo limite definido.
- Na cedência de dorsal (inscrição) a outro participante, sem o conhecimento da organização.

### **1.11. Responsabilidades perante o atleta/participante**

Todos os participantes, sem exceção, devem reunir as condições de saúde necessárias à prática desportiva, isentando a organização da prova, seus parceiros, apoiantes e órgão públicos envolvidos de quaisquer responsabilidades. Todos os participantes pelo fato de se inscreverem aceitam tacitamente o regulamento da prova.

### **1.12. Eco responsabilidade**

Respeito pela Natureza: O atleta é responsável pelo transporte dos invólucros e outro lixo não natural, provenientes de géis, barras, etc., no seu próprio *camelBag* ou cinto, depositá-lo no abastecimento mais próximo ou transportá-lo até à meta.

Não é permitido destruir ou alterar propositadamente qualquer elemento natural (muros, plantações, sinalética, marcações, etc.) ao longo do percurso.

### **1.13. Seguro desportivo**

Todos os participantes, devidamente inscritos, estão cobertos por uma apólice de seguro de acidentes pessoais, com as coberturas previstas no Dec. Lei 10/2009 do Seguro desportivo, não se responsabilizando a organização por quaisquer outros riscos que os abrangidos pela referida apólice.

## **2. Condições de participação**

### **2.1. Inscrição**

- A inscrição é pessoal e intransmissível.
- Inscrições limitadas a 400 participantes.
- O ato de inscrição pressupõe a total aceitação das regras aqui estabelecidas.

### **2.2. Condições físicas**

Para participar é indispensável:

- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos e do desnível positivo e negativo das mesmas e de se encontrar adequadamente preparado fisicamente e mentalmente;
- De haver adquirido, antes do evento, uma capacidade real de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de prova, nomeadamente conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas (noite, vento, neve, nevoeiro e chuva);
- Saber gerir os problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares, as pequenas lesões, etc.

### **2.3. Ajuda externa**

Não será permitida qualquer ajuda externa, pelo que o atleta deve estar consciente da sua condição física e gerir os seus problemas ou dificuldades, de forma autónoma e segura.

## **2.4. Colocação do dorsal**

O número do atleta é pessoal e intransmissível e terá de ser usado à frente do corpo, preferencialmente, à altura do peito. O atleta que não estiver com seu número à frente do corpo será advertido. Não é permitida qualquer alteração do número do dorsal, sob pena de desclassificação.

Em caso de desistência ou desclassificação o atleta é obrigado a entregar o dorsal à organização, mas que será devolvido no final da prova (na meta ou secretariado).

## **2.5. Regras de conduta desportiva**

O comportamento inadequado ou o recurso a linguagem ofensiva, agressão verbal ou de qualquer espécie, em todas as modalidades, serão caso de advertência ou desqualificação, ficando a decisão a cargo da organização.

## **3. Inscrições**

### **3.1. Processo de inscrição**

Pode inscrever-se através do formulário específico que estará disponível no Site: [www.trilhoperdido.com](http://www.trilhoperdido.com) a partir de fevereiro de 2023 até ao dia 14 de maio de 2023 ou assim que se atingir o número limite. Deve efetuar o pagamento do valor indicado no prazo estipulado. A inscrição é anulada automaticamente caso o pagamento não seja efetuado no prazo.

Para mais informações:

E-mail: [trail.sardao@sapo.pt](mailto:trail.sardao@sapo.pt) | [desporto@cm-sardoal.pt](mailto:desporto@cm-sardoal.pt)

Setor Desporto: 961 079 966 | 241 850 000

### 3.2. Valores e períodos de inscrição

	De 01/02/2023 a 28/02/2023	De 01/03/2023 a 31/03/2023	De 01/04/2023 a 14/05/2023	No Dia 28/05/2023 (Sem T-Shirt)
<b>Trail Longo</b> <b>Terras do Sardão</b>	12,00 €	14,00 €	16,00 €	25,00 € *
<b>Trail Curto</b> <b>Terras do Sardão</b> <b>17 km</b>	10,00 €	12,00 €	14,00 €	25,00 € *

\*Limitado ao número de dorsais disponíveis

		Com T-Shirt (até 14/05/2023)	Refeição
<b>Caminhada</b> <b>Terras do Sardão</b> <b>10 km</b>	3€	+ 5 €	+ 6 €

- Refeição inclui: Sopa, prato, bebida e sobremesa
- Acompanhantes: 6€- Senhas de refeição



### 3.3. Alteração de inscrição

Caso um participante opte por participar numa distância diferente daquela em que se inscreveu inicialmente (p. e., um atleta que inicialmente se inscreva na distância de 17Km e que depois opte por participar na distância de 30Km), poderá também solicitar a alteração de inscrição. Nestes casos, o participante deverá pagar a diferença do valor da inscrição, à data em que é feito o pedido, caso a troca seja por uma distância superior. No caso de o participante pretender trocar por uma distância inferior, não haverá lugar ao reembolso de valores pagos anteriormente. Ao receber este tipo de pedidos a organização enviará uma nova referência para que seja paga a taxa de alteração. Só depois de rececionado este pagamento é que será efetuada a alteração de inscrição.

#### NOTAS IMPORTANTES:

- **DEPOIS DO DIA 15 DE MAIO 2023 TODAS AS ALTERAÇÕES DE INSCRIÇÃO APENAS CONTARÃO PARA A CLASSIFICAÇÃO GERAL;**
- **NÃO SÃO PERMITIDAS TROCAS DE DISTÂNCIAS NO DIA DAS PROVAS (28 DE MAIO DE 2023).**
- **OS ATLETAS INSCRITOS NO PRÓPRIO DIA APENAS PODEM CONCORRER À CLASSIFICAÇÃO GERAL.**

### 3.4. Material incluído com a inscrição

#### Trail Curto | Trail Longo

- Dorsal com Chip incluído
- Seguro
- T-shirt técnica
- Lembrança para todos os atletas que terminarem a prova (Finisher)
- Banhos
- Abastecimentos sólidos e líquidos
- Refeição no final da prova
- Dormida em solo duro de 27 para 28 de maio (Enviar email para [trail.sardao@sapo.pt](mailto:trail.sardao@sapo.pt) até 14 maio 2023)

## Caminhada

- Seguro
- Banhos
- Abastecimento sólido e líquido no **final** da caminhada

### 3.5. Secretariado da prova, horários e locais

O secretariado funcionará no Posto de Turismo (Praça da República) no dia 28 maio 2023 das 07h00 às 08h15.

## 4. Categoria e prémios

### 4.1. Data, local e hora de entrega dos prémios

28 maio 2023 - 14h00 Trail Curto – Praça da República;

28 maio 2023 - 15h00 Trail Longo – Praça da República;

\*Este horário poderá sofrer alterações

### 4.2. Escalões etários | sexo individuais e por equipas

#### Trail Curto

MASCULINO/FEMININO	IDADES
M/F JUNIOR	18 e 19 Anos
M/F SUB 23	20 a 22 Anos
M/F SENIORES	23 a 34 Anos
M/F 35	35 a 39 Anos
M/F 40	40 a 44 Anos
M/F 45	45 a 49 Anos
M/F 50	50 a 54 Anos
M/F 55	55 a 59 Anos
M/F 60	+/- 60 Anos

**Nota:** Como a prova VIII Trail Terras do Sardão está inserida no **Circuito de Trail do Ribatejo**, os atletas irão pontuar de acordo com os escalões definidos no regulamento deste circuito.

**Nota:** Para efeito de classificação dos atletas nos escalões será considerada a idade que o atleta terá a 31 de Outubro da corrente época desportiva.

**Ex:** Um atleta que faz 40 anos entre 1 de Janeiro e 31 de Outubro será classificado no escalão M40 durante todo o campeonato.

### Trail Longo

MASCULINO/FEMININO	IDADES
M/F SUB 23	20 a 22 Anos
M/F SENIORES	23 a 34 Anos
M/F 35	35 a 39 Anos
M/F 40	40 a 44 Anos
M/F 45	45 a 49 Anos
M/F 50	50 a 54 Anos
M/F 55	55 a 59 Anos
M/F 60	+/= 60 Anos

**Nota:** Como a prova VIII Trail Terras do Sardão está inserida no **Circuito de Trail do Ribatejo**, os atletas irão pontuar de acordo com os escalões definidos no regulamento deste circuito.

**Nota:** Para efeito de classificação dos atletas nos escalões será considerada a idade que o atleta terá a 31 de Outubro da corrente época desportiva.

**Ex:** Um atleta que faz 40 anos entre 1 de Janeiro e 31 de Outubro será classificado no escalão M40 durante todo o campeonato.

### 4.3. Prémios

#### Trail Curto

- Prémio para os 3 primeiros classificados da classificação geral da Prova;
- Prémio para os 3 primeiros classificados (por escalão e sexo);
- Prémio para o atleta melhor classificado da geral, residente ou natural do concelho de Sardoal (Masculino/Feminino);
- Prémio para as 3 primeiras equipas classificadas da geral:
  - Contam os 3 melhores atletas classificados de cada equipa (independentemente do género);
  - A equipa terá de ser composta no mínimo por 3 elementos

**NOTA: OS ATLETAS INSCRITOS NO PRÓPRIO DIA APENAS PODEM CONCORRER À CLASSIFICAÇÃO GERAL.**

#### Trail Longo

- Prémio para os 3 primeiros classificados da classificação geral da Prova;
- Prémio para os 3 primeiros classificados (por escalão e sexo);
- Prémio para o atleta melhor classificado da geral, residente ou natural do concelho de Sardoal (Masculino/Feminino);
- Prémio para as 3 primeiras equipas classificadas da geral:
  - Contam os 3 melhores atletas classificados de cada equipa (independentemente do género);
  - A equipa terá de ser composta no mínimo por 3 elementos

**NOTA: OS ATLETAS INSCRITOS NO PRÓPRIO DIA APENAS PODEM CONCORRER À CLASSIFICAÇÃO GERAL.**

#### Outros Prémios:

- Prémio para a equipa com mais elementos **de toda a competição.**
- Prémio para o/a atleta com mais idade **de toda a competição.**

## **5. Direitos de imagem**

Todos os participantes aceitam ceder a sua imagem e autorizam a organização e os seus parceiros a usar e publicar livremente quaisquer fotografias e vídeos decorrentes do evento.

## **6. Casos Omissos**

As questões omissas no presente regulamento serão resolvidas pela entidade organizadora.

## **7. Informações**

### **7.1. Onde ficar**

- Solo duro: Pavilhão Bombeiros Municipais de Sardoal

### **7.2. Locais a visitar**

- Igrejas / Capelas da Vila de Sardoal;
- Espaço “Cá da Terra” (Centro Cultural Gil Vicente);
- Zona Histórica da Vila de Sardoal;
- Área de lazer da Lapa;
- Moinhos de Entrevinhas;
- Área de lazer da Rosa Mana.
- Entre outros..