

# POIARES TRAIL



11-12 FEV 2023  
VILA NOVA DE POIARES

## REGULAMENTO

TRAIL LONGO

**35KM** 1600D+



TRAIL CURTO

**20KM** 900D+



MINI TRAIL /  
CAMINHADA

**12KM** 250D+



PT KIDS





# POIARES TRAIL 2023 NUTRIVA

A secção de Atletismo da Associação Recreativa de S. Miguel – Vila Nova de Poiares é a entidade organizadora do evento denominado **POIARES TRAIL 2023 NUTRIVA**, que decorrerá a 11 e 12 de fevereiro de 2023.

O **POIARES TRAIL 2023 NUTRIVA** é um evento que integra três provas competitivas e uma caminhada, PT35K Alves Bandeira ( $\pm$  35km, 1800mD+, a contar para o Circuito Nacional de Trail da ATRP e Circuito Distrital de Trail Running de Coimbra – Longo), o PT20K Atualmed ( $\pm$  20km, 980mD+, integrando o Circuito Nacional Sprint da ATRP) e o PT12K Farmácia Santo André ( $\pm$  12km, 400m D+, que integra o Circuito Nacional Jovem da ATRP). Todas as provas estão certificadas pela ATRP. O percurso da caminhada é coincidente com o PT12K Farmácia Santo André.

Este evento decorrerá com absoluto respeito pelo meio ambiente.

## ARTIGO 1.º

### IDADE DE PARTICIPAÇÃO

A participação no **Poiares Trail 2023 Nutriva** nas suas provas longa (35km) e curta (20km), só é permitida a atletas com idade superior a 18 anos.

Na prova curta de 20km existe um escalão de juniores que abarca os atletas de 18 e 19 anos.

No PT12K Farmácia Santo André, como incentivo à prática da modalidade, é permitida a participação de jovens a partir dos 16 anos.

Para os menores de 18 anos será obrigatória a declaração dos pais, a ser disponibilizada pela organização, devidamente assinada consentindo desse modo a participação dos mesmos na prova.

Para cálculo da idade, participação nas provas e respetivos escalões considera-se a idade à data de 31 de outubro de 2023.

## ARTIGO 2.º

### REQUISITOS E OBRIGAÇÕES DOS PARTICIPANTES

Para participar na prova os participantes devem reunir os seguintes requisitos:

- Conhecer e aceitar as condições do presente regulamento.
- Efetuar corretamente a inscrição.

- Os participantes inscritos no **Poiares Trail 2023 Nutriva** aceitam participar voluntariamente e sob a sua própria responsabilidade na competição. Por conseguinte concordam em não reclamar ou exigir à organização, colaboradores, autoridades, patrocinadores e outros participantes de qualquer responsabilidade com os mesmos e seus herdeiros, em tudo o que exceda a cobertura das suas responsabilidades, da dos seus colaboradores e participantes.
- Uma vez que não haverá corte de tráfego rodoviário, os participantes devem cumprir com as regras de trânsito em 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 participantes devem estar conscientes da distância e das particularidades da prova e estarem suficientemente treinados para isso.
- Terem adquirido, antes da prova, uma real capacidade de autossuficiência em montanha, que permita a gestão dos problemas induzidos por este tipo de prova, nomeadamente em condições de alterações climáticas (vento, frio, nevoeiro, chuva ou calor).
- Durante a prova, os atletas podem efetuar ultrapassagens, desde que a mesma não coloque 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 o máximo ou parando, caso seja necessário.
- Os participantes terão de saber enfrentar problemas físicos e mentais resultantes de fadiga extrema, problemas digestivos, articulares e dores musculares, etc.
- Ter a consciência de que não é papel da organização ajudar um participante a ultrapassar estes problemas e que tal depende principalmente da sua capacidade em adaptar-se às situações problemáticas decorrentes deste tipo de evento.
- Ter a consciência que não é permitida assistência externa (por alguém não identificado como pertencente à organização) fora dos postos de abastecimento, ou zonas devidamente sinalizadas para esse efeito.

### ARTIGO 3.º

#### INSCRIÇÕES

A inscrição no **Poiares Trail 2023 Nutriva** implica compreender e aceitar sem reservas as regras e regulamento da prova.

Somente as inscrições feitas na página [www.stopandgo.com.pt](http://www.stopandgo.com.pt) é que serão aceites.

Cada participante deve preencher corretamente o formulário de inscrição e pagar o valor de inscrição.

O registo só será válido mediante o pagamento da taxa de inscrição. Este deverá ser efetuado no prazo estabelecido para o efeito, pelo sistema de inscrição automático, após a emissão da referência multibanco.

As taxas de inscrição são as seguintes:

Prova	Custo até 31 de dezembro de 2022	Custo de 01 a 29 de janeiro de 2023
PT 35K Alves Bandeira	23,00€ (ADAC – 21,50€)	26,00€ (ADAC – 24,50€)
PT 20K Atualmed	18€	21,00€
PT 12K Farmácia Santo André (Caminhada)	13,00€	16,00€

Após confirmação do pagamento, o atleta receberá um protótipo do seu dorsal via email.

O período de inscrições decorrerá entre 23 de outubro de 2022 e 29 de janeiro de 2023, havendo agravamento do valor as inscrições a partir de 1 de janeiro.

A inscrição em qualquer uma das provas é definitiva e não poderá ser alterada.

O valor da inscrição inclui:

- Dorsal;
- Seguro de responsabilidade civil e acidentes pessoais;
- Abastecimento enquanto em competição;
- Transporte para o local de partida, nas provas que isso esteja definido;
- Transporte para a chegada, em caso de abandonar a prova ou ser impedido pela organização de continuar em prova;
- Chip, de registo eletrónico (incorporado no dorsal);
- Brinde alusivo à prova – Meias (PT35K/PT20K/PT12K), T’Shirt (Caminhada);
- Prémio de participação (finisher);
- Refeição ligeira no final do evento.

O pagamento da taxa de inscrição implica uma reserva de lugar, pessoal e intransmissível.

A inscrição é sempre individual, havendo, porém, a possibilidade de gerar uma referência única por equipa.

Para grupos/equipas, a cada dez inscrições, a organização oferece a décima. Essa situação terá que ser sempre reportada à organização, via email.

O prémio finisher será entregue ao atleta, após cortar a linha de chegada.

**ARTIGO 4.º****LUGARES LIMITADOS / RESERVADOS**

Por uma questão de gestão da prova e dos próprios trilhos, existirá um limite máximo total de aproximadamente 1300 participantes, em que o número de atletas possível, por prova, será gerido pela organização e consoante a tipologia da mesma: PT35K Alves Bandeira: 400/ PT20K Atualmed: 450/ Mini Trail Farmácia Santo André: 300/ Caminhada Farmácia Santo André: 150.

A entidade organizadora reserva-se ao direito de alterar o número de inscrições por razões de segurança ou por qualquer outro motivo que possa afetar o bom funcionamento da prova. Todas as alterações serão anunciadas com a devida antecedência no site oficial e/ou pelas redes sociais.

A entidade organizadora reserva-se ao direito de excluir da corrida, mesmo antes do seu início, qualquer participante que, através de seu comportamento, condicione a gestão e/ou o bom funcionamento da prova. Caso isso ocorra, o atleta não será reembolsado nem autorizado a participar em futuros eventos organizados pela Associação Recreativa de S. Miguel.

**ARTIGO 5.º****CANCELAMENTO DE INSCRIÇÃO E REEMBOLSO DA TAXA**

Se por razões alheias à vontade da organização relacionadas, principalmente, com questões de segurança ou medidas sanitárias impostas, o evento for cancelado, aos atletas já inscritos será efetuado o reembolso numa determinada percentagem calculada pela organização, que permita cobrir os gastos até então assumidos com o evento.

O reembolso também pode ser solicitado quando um participante tiver um impedimento para fazer a prova, desde que esse impedimento esteja associado a um acidente ou a uma doença diagnosticada, já após o registo na prova.

O cancelamento deve ser solicitado por e-mail para: [poiarestrail@gmail.com](mailto:poiarestrail@gmail.com). A este pedido terá de ser anexado o atestado médico e o comprovativo de pagamento.

Este cancelamento só será possível até ao dia 1 de fevereiro de 2023.

Não serão aceites cancelamentos por telefone.

Os montantes reembolsados aos participantes que tiverem um impedimento para fazer a prova, irão variar de acordo com a data em que solicitar o reembolso.

O reembolso das taxas pagas, por acidente ou lesão, será feito nas seguintes condições:

<b>Até 31 de dezembro de 2022:</b>	50% da taxa será devolvida
<b>Até 1 de fevereiro de 2023:</b>	25% da taxa será devolvida
<b>A partir de 2 de fevereiro de 2023:</b>	não haverá direito a reembolso

## **ARTIGO 6.º**

### **SEMIAUTONOMIA**

Semiautonomia 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, lesões, etc.). Os participantes devem possuir a capacidade de semiautonomia.

## **ARTIGO 7.º**

### **MATERIAL OBRIGATÓRIO / RECOMENDADO**

Durante a competição, todos os participantes têm de se fazer acompanhar do material obrigatório. Em qualquer momento durante a prova, os diretores ou chefes de controlo podem verificar o material obrigatório. O participante terá de aceitar estes controlos de forma pacífica, sem contestar, sob pena de ser excluído da prova. Ver lista de penalizações no artigo 19º.

Tendo em conta as características da prova e as condições climatéricas a que estará sujeita, é recomendado a todos os participantes o uso de material que poderá ser fundamental em situação de acidente, mas que fica à consciência e à responsabilidade de cada um.

As condições climatéricas do momento podem obrigar a organização a estabelecer como obrigatório, algum material que, até então, seria apenas recomendado. Essa informação chegará em tempo útil através dos canais de comunicação rápida do evento: sms, email, redes sociais e site do evento.

<b>Material obrigatório</b> (a ser transportado pelo participante durante toda a prova)	<b>PT35K</b> Alves Bandeira	<b>PT20K</b> Atualmed	<b>Mini Trail PT12K</b> Farmácia Santo André
Dorsal	✓	✓	✓
Manta térmica	✓	✓	✓
Apito	✓	✓	✓

<b>Material recomendado</b>	<b>PT35K</b> Alves Bandeira	<b>PT20K</b> Atualmed	<b>Mini Trail PT12K</b> Farmácia Santo André
Depósito de água ou equivalente de 0,5 litro de capacidade, no mínimo	✓	✓	(0,375l)
Telemóvel operacional (com bateria suficiente)	✓	✓	✓
Alimentação de reserva	✓	✓	✓

Por questões de segurança, é recomendável aos participantes que façam a verificação do seu material, no intuito de se certificarem que está em perfeitas condições para a realização da prova.

## ARTIGO 8.º

### PARTIDAS E CHEGADAS

Antes da partida, os participantes serão orientados pela organização a proceder ao “CHECK” do chip.

A partida da prova PT 35K Alves Bandeira irá realizar-se na aldeia de S. Miguel, no recinto desportivo do Pavilhão da Associação Recreativa de S. Miguel.

A organização disponibilizará autocarros para o transfer dos atletas para este local.

Os atletas deverão estar atentos ao local de embarque e aos horários definidos para o efeito, não deixando para as últimas viagens esse *transfer*, correndo o risco de não ser possível efetuá-lo em tempo útil.

As partidas das provas do PT20K Atualmed e PT 12K/Caminhada Farmácia Santo André serão efetuadas no Mercado Municipal de Vila Nova de Poiares.

A arena da prova e local de chegada de todas as provas será nas instalações do Mercado Municipal de Vila Nova de Poires, no centro da vila.

À chegada, os participantes finalizarão a sua prova controlando a estação “FINISH” (tapete de meta).

**ARTIGO 9.º****POSTOS DE CONTROLO E ABASTECIMENTOS**

Os postos de controlo são pontos obrigatórios de passagem e estão localizados em locais delineados pela organização.

Não controlar um ou mais pontos de controlo, levará à desclassificação do participante.

Durante a prova poderá existir “controlos-surpresa” de forma a assegurar o cumprimento integral do percurso. A sua posição, obviamente, não será comunicada pela organização.

Somente os participantes com peitoral visível terão acesso aos postos de controlo e postos de abastecimento.

Os participantes utilizarão um sistema de controlo eletrónico fornecido pela organização, basicamente constituído por uma estação de leitura (instalada nos postos de controlo) e um chip, que será transportado pelo participante.

Haverá dois tipos de postos de abastecimento: só de líquidos e com sólidos e líquidos, que irão variar de acordo com a sua localização.

Os postos de abastecimento possuirão bebida e comida, a ser entregue no local. Cada participante certifica-se, ao deixar cada posto de abastecimento, ter a quantidade de bebida necessária para alcançar o abastecimento seguinte.

**ARTIGO 10.º****LOCALIZAÇÃO DOS ABASTECIMENTOS**

Durante os respetivos percursos existirão 3 (três) postos de abastecimento para o Trail Longo (PT 35K Alves Bandeira), 2 (dois) para o Trail Curto (PT 20K Atualmed) e 1 (um) para o Mini TRAIL (PT12K Farmácia Santo André).

O abastecimento final irá localizar-se na arena da prova, no Mercado Municipal de Vila nova de Poiares.

**PT35K Alves Bandeira**

Pack 1\*: Venda Nova (10,5km)

Pack 2\*: Louredo Natura Parque (20km)

Pack 3\*: Posto de Vigia do Carvalho (28,2Km)

\* *Líquidos e Sólidos*

**PT20K Atualmed**

Pack 1\*: Louredo Natura Parque (8,5km)

Pack 2\*: Posto de Vigia do Carvalho (15,7Km)

\* *Líquidos e sólidos*



**Mini Trail/ Caminhada PT12K Farmácia Santo André**

Pack 1\*: Estradão da Ribeira (6,9Km)

*\* Líquidos e Sólidos*

Por motivos ambientais, a prova decorrerá em regime de semi-autossuficiência com enchimento de recipientes. Não serão distribuídas garrafas de água ou copos aos atletas/caminheiros durante as provas.

**ARTIGO 11.º****DISTÂNCIA, TEMPO MÁXIMO E BARREIRAS HORÁRIAS**

O Poiares Trail 2023 Nutriva é um evento que integra três provas de etapa única, com tempo limite de execução:

Provas	Distância	Desnível positivo/negativo	Grau de dificuldade	Tempo máximo
PT 35K Alves bandeira	35 km	1800+ / 1800-	2	8h
PT 20K Atualmed	20 km	980+ / 980-	2	6h
PT 12K Farmácia Santo André	12 km	400+ / 400-	1	4h

As barreiras horárias são calculadas para permitir aos participantes alcançar a linha de meta no tempo limite imposto, contabilizando já as possíveis paragens (descanso, abastecimentos, etc.).

O Trail Longo 35K terá uma barreira horária, na qual os atletas que não cumprirem o tempo estipulado para a chegada a esse ponto, estarão automaticamente fora de prova e serão transportados, pela organização, para o local da chegada.

Para serem autorizados a continuar em prova, os participantes devem chegar e sair do posto de controlo antes do seu encerramento, caso contrário, será impedido de prosseguir, ser-lhe-á retirado o dorsal e, conseqüentemente, será desclassificado.

Por razões meteorológicas e/ou de segurança, a organização reserva-se ao direito de alterar as barreiras horárias.

A barreira horária é a seguinte:

**BARREIRA HORÁRIA**

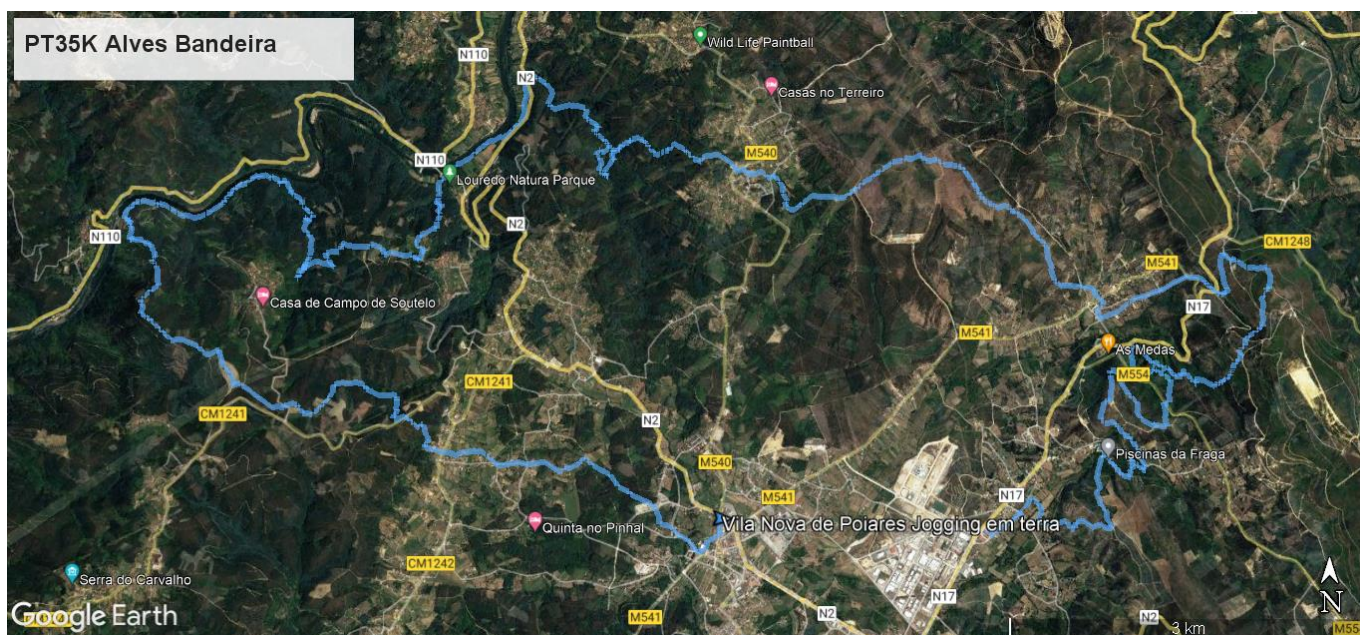
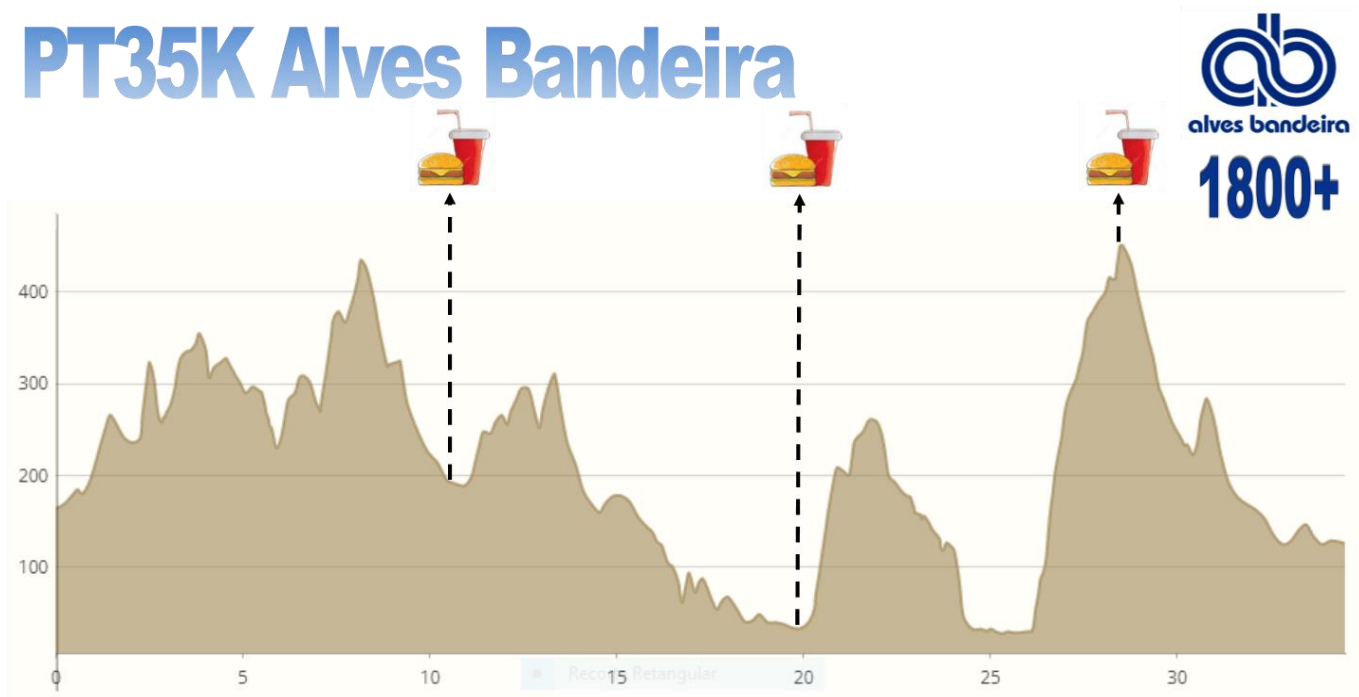
Posto de Vigia do Carvalho (28,2 KM)

(40.22422253671689, -8.308135160344001)

HORA DE CHEGADA: 16H05 (7H05 DE PROVA)

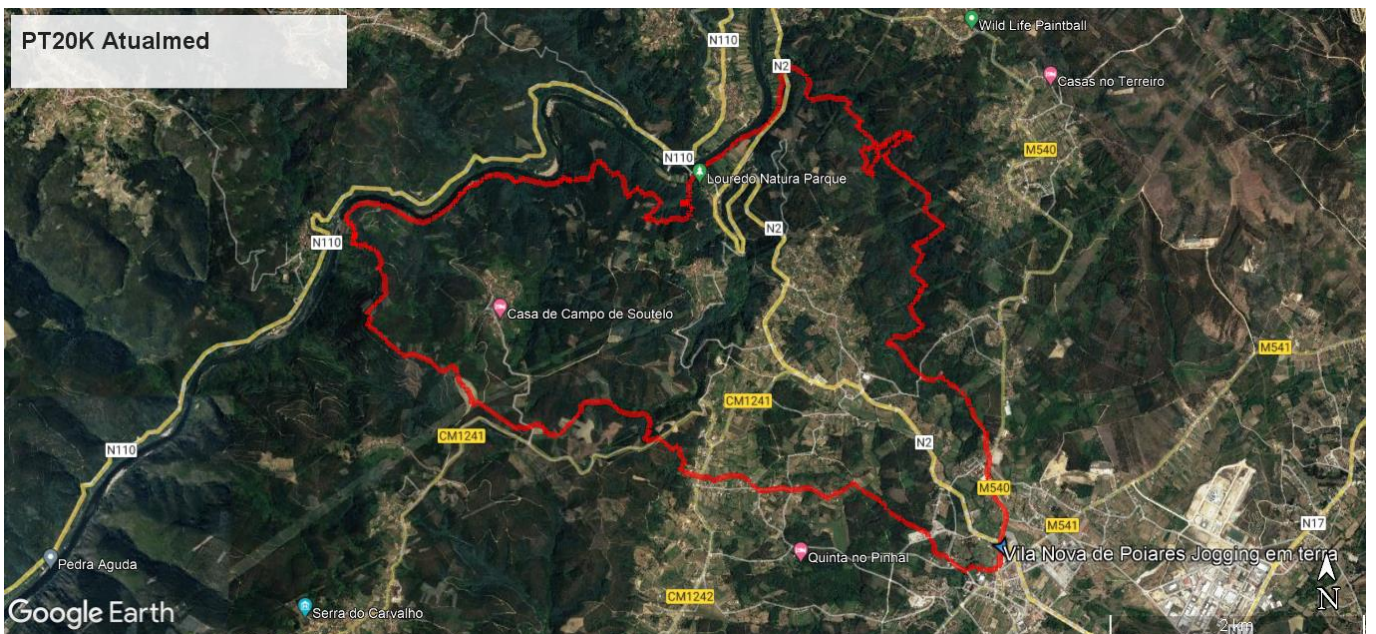
ARTIGO 12.º

MAPA / PERFIL ALTIMÉTRICO / DESCRIÇÃO PERCURSO



A prova dos 35 km vai ter início no Pavilhão da Associação Recreativa de S. Miguel, em S. Miguel de Poiares. Saem em direção à Igreja de S. Miguel cruzando a estrada da Malpartida, entrando em estradas de terra. Depois de percorrerem alguns trilhos, passam a estrada a estrada para Alveite Grande, acima das piscinas da Fraga, percorrem trilhos e caminhos pela serra da Fraga e estrada M554, antes da cortada para a pista de Parapente, entrando em caminhos e trilhos de terra. Após percurso pela serra do Bidoeiro, passam a N17, por baixo do pontão das Medas e seguem pela M541 até ao lugar da Venda Nova, onde voltam a cruzar a M541, junto aos lavadouros. Após percorrerem uns largos quilómetros pela serra, irão cruzar a M540, no lugar da Ervideira, junto às instalações do Ercassol. Entram nos trilhos da Ribeira, cruzam a N2 por baixo da Ponte da Ribeira de Poiares e seguem pela estrada do rio até ao Louredo Natura Parque. Sobem a rampa do Downhill, passam no Vilar, no Soutelo, descem ao rio, sobem ao vigia do Carvalho, cruzam a estrada para o Soutelo e cruzam a CM1241, acima do lugar do Crasto. Descem e cruzam a CM1242 no lugar do Pereiro, seguindo no sentido da vila, passam pelo cemitério e regressam pela Avenida Amália Rodrigues. Passam por baixo do túnel da Caixa de Crédito Agrícola e descem a vila até ao Mercado.

# PT20K Atualmed



A prova dos 20 km vai ter início no Mercado Municipal de Vila Nova de Poiares, saindo em direção à Ribeira do Moinho, pela M540. No lugar da Ribeira do Moinho, seguem por caminhos de terra até à Ribeira de Poiares, onde entram nos trilhos da Ribeira. Fazem os trilhos da Ribeira, cruzam a N2 por baixo da Ponte da Ribeira de Poiares e seguem pela estrada do rio até ao Louredo Natura Parque. Sobem a rampa do Downhill, passam no Vilar, no Soutelo, descem ao rio, sobem ao vigia do Carvalho, cruzam a estrada para o Soutelo e cruzam a CM1241, acima do lugar do Crasto. Descem e cruzam a CM1242 no lugar do Pereiro, seguindo no sentido da vila, passam pelo cemitério e regressam pela Avenida Amália Rodrigues. Passam por baixo do túnel da Caixa de Crédito Agrícola e descem a vila até ao Mercado.





# PT12K/Caminhada Farmácia Santo André

400+



A prova dos 12 km/Caminhada vai ter início no Mercado Municipal de Vila Nova de Poiares, saindo em direção à Ribeira do Moinho, pela M540. No lugar da Ribeira do Moinho, cruzam a M540 para o lado do campo Fernando Lima e seguem por caminhos de terra até ao lugar das Cabeças, onde voltam a cruzar a M540. Seguem por caminhos de terra até à Ribeira de Poiares, onde entram nos trilhos da Ribeira até à Lixosa, onde cruzam a estrada CM1243 e, mais à frente, a N2 junto ao café Parreirinha. Seguem pela CM1241 e seguem no sentido da vila, pelo lugar da Arrifana e Fonte da Telha, até ao Cemitério de Poiares. Aí seguem pela Avenida Amália Rodrigues, passam por baixo do túnel da Caixa de Crédito Agrícola e descem a vila até ao Mercado.

**ARTIGO 13.º****ABANDONO, EVACUAÇÃO E ASSISTÊNCIA MÉDICA**

Os abandonos devem ser feitos somente nos postos de controlo ou abastecimentos. Na eventualidade de um acidente ou lesão em que o participante esteja imobilizado e não consegue alcançar um posto de controlo, deve ativar a operação de salvamento, entrando em contacto com a organização.

O número de contacto da organização, para efeitos de emergência, estará impresso no peitoral do participante e deverá ser igualmente gravado antecipadamente no telemóvel do participante.

A organização disponibiliza transporte desde o ponto de abandono, com acessibilidade rodoviária, até à chegada.

Haverão primeiros socorros posicionados em alguns postos de controlo ou pontos estratégicos da prova, definidos no plano de segurança da prova. É essencial que os participantes ajudem qualquer pessoa em perigo e alertem o posto de controlo mais próximo ou contactem a organização.

Não esquecer que, devido a problemas associados ao ambiente e tipo de evento pode ser necessário aguardar pela assistência durante mais tempo do que o previsto. Assim sendo, a segurança primária dos atletas depende basicamente da qualidade dos materiais/equipamentos que os mesmos possuem.

Os participantes devem acatar as decisões do pessoal médico especializado.

**ARTIGO 14.º****ALTERAÇÃO DO PERCURSO OU DAS BARREIRAS HORÁRIAS; CANCELAMENTO DA PROVA**

A organização reserva-se ao direito de alterar a qualquer momento o percurso e a posição dos postos de controlo / abastecimento, sem aviso prévio. Em caso de condições climatéricas fortemente adversas a partida pode ser atrasada no máximo duas horas, após o qual, a prova é cancelada. Não haverá direito a reembolso.

Durante a prova, em caso de mau tempo, e por razões de segurança, a organização reserva-se ao direito de modificar as barreiras horárias e, ou, de suspender, reduzir, neutralizar ou parar a prova. Não haverá direito a reembolso.

**ARTIGO 15.º****CHECK-IN**

Será constituído um secretariado que funcionará no dia anterior e no próprio dia da prova, para entrega do dorsal e kit de inscrição (Check-in).

Neste Check-In (11 e 12 de fevereiro de 2023) os participantes devem apresentar os seguintes documentos:

- BI, C.C. ou Passaporte
- Autorização do Encarregado de Educação (caso seja menor).

O Secretariado da prova funcionará nas instalações do Mercado Municipal de Vila Nova de Poiares nos seguintes horários:

- Sábado (11/02/2023)
  - 18h30 Abertura do secretariado
  - 20h30 Encerramento do secretariado
- Domingo (12/02/2023)
  - 07h15 Abertura do secretariado
  - 09h30 Encerramento do secretariado

### ARTIGO 16.º

#### SEGURO

O organizador subscreve um seguro de responsabilidade civil e de acidentes pessoais durante a vigência do evento. Este seguro garante a cobertura das suas responsabilidades, da dos seus colaboradores e participantes.

A organização do evento disponibilizará um espaço na arena da prova para atendimento e esclarecimento aos acidentados denominado *Gabinete de Apoio ao Sinistrado*.

#### IMPORTANTE

Em caso de acidente o pagamento da franquia do seguro é da total responsabilidade dos participantes.

Em caso de acidente, o participante deverá, em primeiro lugar, contactar a organização, a qual providenciará o seu encaminhamento para a instituição médica mais adequada ao seu estado de saúde, juntamente com uma cópia da respetiva participação de sinistro. 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.

A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro (até 48h da ocorrência do acidente).

Os Seguros de Responsabilidade Civil e de Acidentes Pessoais Desportivos são efetuados pela Atualmed Seguros e com a Seguradora Victoria.



**Apólices:**

- Responsabilidade Civil: 11544025
- Acidentes Pessoais Desportivos – Trail: 11544182
- Acidentes Pessoais Desportivos – Caminhada: 11543513

**IMPORTANTE:** em caso de utilização do Seguro de Acidentes Pessoais da prova, o pagamento da franquia é da inteira responsabilidade do atleta – 60 euros.

A participação terá que ser feita, obrigatoriamente, nas 48h subsequentes à prova, correndo o risco de não poder usufruir do mesmo, após esse período.

A organização irá disponibilizar um espaço na arena da prova, destinado, exatamente, às questões de ativação do seguro da prova.

Todo e qualquer atleta que ativar o seguro da prova, deverá informar, obrigatoriamente, esta organização, a fim de seguir os tramites normais do processo.

**ARTIGO 17.º****SINALIZAÇÃO**

A organização sinalizará o percurso com fitas sinalizadoras (laranja), placas e marcas no pavimento. É imperativo seguir os caminhos sinalizados sem tomar atalhos. Os participantes, se deixarem de ver sinalização durante aproximadamente 200 metros, deverão voltar para trás até encontrar novamente a respectiva sinalização. O bom senso deverá imperar.

Haverá membros da organização devidamente identificados nos locais mais críticos e passíveis de engano e/ou perigo. O desrespeito pelas determinações da organização poderá fazer incorrer o atleta em desclassificação.



## ARTIGO 18.º

## PROGRAMA / HORÁRIO

**- SÁBADO, 4 DE FEVEREIRO DE 2023 -**

17h00 Jornadas Técnicas *on line*

20h00 Encerramento das Jornadas Técnicas

**- SÁBADO, 11 DE FEVEREIRO DE 2023 -**

15h00 PT Kid's

18h30 Abertura do Secretariado (Check-in) (Mercado Municipal)

20h30 Encerramento do Secretariado

**- DOMINGO, 12 DE FEVEREIRO DE 2023 -**

07h15 Abertura do secretariado no local do evento (Mercado Municipal).

07h45 Início do transporte dos atletas do PT 35K Alves Bandeira para o local da partida

08h30 Controlo zero para o trail longo PT35K Alves Bandeira

08h45 Último transporte dos atletas do PT35K Alves Bandeira para o local da partida

09h00 **PARTIDA DO TRAIL LONGO PT35K Alves Bandeira**

Controlo zero para o trail curto PT20K Atualmed

09h30 Encerramento do Secretariado

**PARTIDA DO TRAIL CURTO PT20K Atualmed**

09h35 Controlo zero para o mini trail PT12K Farmácia Santo André

10h30 **PARTIDA DO MINI TRAIL E DA CAMINHADA PT12K Farmácia Santo André**

11h35 Previsão de chegada do primeiro classificado do trail curto PT12K Farmácia Santo André

11h25 Previsão da chegada do primeiro classificado do mini trail PT20K Atualmed

11h50 Previsão de chegada do primeiro classificado do trail longo PT35k Alves Bandeira

12h30 Início do almoço

14h00 Entrega de prémios do mini trail PT12K Farmácia Santo André

- 14h30** Entrega de prémios do trail curto PT20K Atualmed
- 15h00** Entrega de prémios do trail longo PT35K Alves Bandeira
- 17h00** Encerramento do percurso do **Poiares Trail 2023 NUTRIVA**
- 17h30** Encerramento do **Poiares Trail 2023 NUTRIVA**

### ARTIGO 19.º

#### PENALIZAÇÃO E DESCLASSIFICAÇÃO

A direção da prova e os comissários existentes nos controlos são responsáveis pela aplicação das regras e regulamento que regem a prova e por isso estão autorizados a aplicar penalizações e desclassificações, estabelecidas na tabela abaixo.

Ação	Penalização	Desclassificação
Peitoral não visível	30'	
Modificar, dobrar ou ocultar o material publicitário	30'	
Não transportar consigo algum material que seja considerado obrigatório	30'	
Exceder o tempo limite de controlo nos CP'S com barreira horária		✓
Atalhar o percurso		✓
Utilizar transporte não autorizado (boleia)		✓
Atirar lixo para o chão e/ou danificar o meio envolvente (se deliberado dá desclassificação)		✓
Perda do Chip/Dorsal		✓
Recusar apresentar o material obrigatório, se pedido pelos elementos da organização		✓
Não ajudar um participante que esteja a necessitar de ajuda		✓
Falhar um ou mais postos de controlo		✓
Faltar gravosamente ao respeito para com a organização e participantes (agressão ou insulto)		✓
Partilhar o peitoral com outro participante		✓
Retirar sinalização do percurso		✓
Abandonar a prova sem avisar a organização		✓

## ARTIGO 20.º

### CATEGORIAS, CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS

No trail longo de 35km e trail curto de 20km irão ser considerados os seguintes escalões:

Masculinos	Femininos
MJúnior – 18 e 19 anos	FJúnior – 18 e 19 ano
MSub23 – 20 a 22 anos	FSub23 – 20 a 22 anos
MSéniiores – 23 a 39 anos	FSéniiores – 23 a 39 anos
M35 – 35 aos 39 anos	F35 – 35 aos 39 anos
M40 – 40 a 44 anos	F40 – 40 a 44 anos
M45 – 45 a 49 anos	F45 – 45 a 49 anos
M50 – 50 a 54 anos	F50 – 50 a 54 anos
M55 – 55 a 59 anos	F55 – 55 a 59 anos
M60 – 60 aos 64 anos	F60 – 60 aos 64 anos
M65 – mais de 65 anos	F65 – mais de 65 anos

Para as três provas, somente os participantes que controlarem todos os postos de controlo (CP'S) e cortarem a linha de meta dentro do tempo estipulado, serão classificados (FINISHERS).

Prémio de participação para todos os atletas classificados (FINISHERS).

Troféu para a primeira equipa masculina e feminina, na prova principal, PT35K Alves Bandeira, e para a prova do PT20K Atualmed. Para o cálculo da classificação coletiva, serão considerados os primeiros três atletas de cada equipa na classificação geral, por género. Ao lugar na classificação geral corresponde o mesmo número de pontos, vencendo a equipa que obtenha o menor número de pontos e assim sucessivamente.

Caso o empate se verifique, após a aplicação dos critérios anteriores, classifica-se em primeiro, a equipa que fechar os três atletas, em primeiro lugar.

Haverá, ainda, a nível individual, para as provas PT35K Alves Bandeira e PT20K Atualmed, troféu para os três primeiros classificados da geral masculina e feminina e também para cada um dos escalões.

Na prova do PT12K Farmácia Santo André será constituído um pódio alargado até ao 6º classificado por género.

A cerimónia de entrega de prémios irá realizar-se conforme o horário determinado para cada uma das provas, em local próprio na arena da prova (Mercado Municipal).

## **ARTIGO 21.º**

### **RECLAMAÇÕES**

Toda e qualquer reclamação deve ser colocada por escrito e remetida ao diretor da prova, até uma hora e trinta minutos após a chegada do participante em questão. Na reclamação deve constar o nome do reclamante, n.º BI/CC ou passaporte, nome do(s) participante(s) afetados, n.º do peitoral e motivos alegados. As classificações provisórias também podem ser alvo de reclamação, até 30 minutos após a sua publicação.

O júri, que analisará a reclamação, é composto pelo diretor da prova, que preside, pelo presidente ou vice-presidente do clube organizador e por uma personalidade de reconhecido mérito na área do Trail. O júri pronunciar-se-á antes da afixação dos resultados oficiais.

As decisões tomadas pelo júri são soberanas e não são objeto de apelo.

## **ARTIGO 22.º**

### **DIREITOS DE IMAGEM E PUBLICIDADE**

A entidade organizadora reserva-se ao direito exclusivo da exploração da imagem do Poiares Trail 2023 Nutriva e de audiovisuais fotográficos e jornalísticos do evento. Qualquer projeto ou suportes publicitários produzidos para publicação devem obter o prévio consentimento da organização.

Os participantes no Poiares Trail 2023 Nutriva cedem integral e gratuitamente à Organização os direitos de utilização da imagem e voz, autorizando a sua reprodução, edição e publicação, em qualquer suporte (papel ou digital), e integrada em qualquer outro material (fotografia, desenho, ilustração, pintura, vídeo, animação, etc.), conhecido ou que venha a existir, para:

- Divulgação na página eletrónica do evento (site);
- Divulgação nas redes sociais (Facebook, Instagram, Youtube, outros);
- Exposição em formato físico ou digital (exposições, outros);
- Divulgação em newsletters, brochuras, flyers; etc.

É obrigatório o uso do material publicitário fornecido pela organização, (peitoral, autocolantes, etc.). Modificar, dobrar ou ocultar o material publicitário será alvo de penalização.

## **ARTIGO 23.º**

### **PROTEÇÃO DE DADOS**

Os dados dos participantes indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora para efeitos exclusivos de processamento no evento, sendo publicados nomeadamente na lista de inscritos, notícias

diversas e classificação. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para [poiarestrail@gmail.com](mailto:poiarestrail@gmail.com).

#### **ARTIGO 24.º**

#### **ALTERAÇÕES**

Estas regras podem ser editadas, alteradas ou melhoradas a qualquer momento pela entidade organizadora, sem aviso prévio. O facto de realizar a sua inscrição implica a aceitação do presente regulamento.

#### **ARTIGO 25.º**

#### **COMO CHEGAR**

Vila Nova de Poiares fica a cerca de 25 km de Coimbra tendo como principais acessos a Estrada Nacional n.º 17 (Estrada da Beira) e o IP3 (via rápida que liga Coimbra a Viseu).

Para mais informações consulte a página da organização: [www.poiarestrail.pt](http://www.poiarestrail.pt)