



TRAIL VILA DE MOUROS

VILA DO CARVALHO
COVILHÃ

DOMINGO
25 JUNHO 2023
9H00

PADRINHOS DA PROVA

MARTA SOARES
PENTA CLUBE COVILHÃ

PEDRO SANTOS
BOAVISTA TRAIL

TRAIL LONGO 26 KM 1200M D+
TRAIL CURTO 16 KM 750M D+
CAMINHADA 11 KM 450M D+
A ANDAR OU CORRER
INSCRIÇÕES EM MEUTEMPO.PT

FB.COM/TRAILTEAMVILADEMOUROS

REGULAMENTO

25 Junho 2023

[Trail Vila de Mouros | Facebook](#)



MUITO IMPORTANTE	3
ÉTICA E VALORES	3
PROGRAMA	4
REQUERIMENTOS	5
CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO	5
CONDIÇÕES DA CORRIDA	7
MATERIAL OBRIGATÓRIO E RECOMENDADO	8
MODIFICAÇÕES, CANCELAMENTO	9
BARREIRAS HORÁRIAS	9
PENALIZAÇÃO E DESCLASSIFICAÇÃO	10
CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS	11
TERMO RESPONSABILIDADE PARENTAL	13



MUITO IMPORTANTE

Tendo em conta que na data de realização da prova estaremos em pleno período de incêndios florestais, a organização da mesma compromete-se a colocar cartazes informativos acerca do perigo de incêndio e a informar os atletas antes da partida e durante as provas, dos possíveis riscos de incêndio florestal. Iremos também alertar os atletas para a importância da proteção da floresta assim como, os iremos formar no sentido do conhecimento de sinais de alerta e formas de contacto de meios de socorro em caso de incêndio.

Relativamente aos meios de socorro existentes capazes de intervir no caso de doença súbita ou traumatismo dos atletas, vimos informá-lo que:

Na prova Trail Vila de Mouros em que o trail curto terá 16km e o longo 26km:

. Teremos uma viatura de Socorro dos Bombeiros com presença de DAE, que terá localização a combinar posteriormente. Antes da partida, será divulgada aos atletas a localização da mesma.

. Nos pontos de abastecimento estarão presentes enfermeiros com competências na área da urgência/emergência com cursos de SAV e SBV. Teremos também um enfermeiro especialista em reabilitação

Haverá um enfermeiro coordenador da equipa de socorro e todos os atletas terão no dorsal o seu número de telemóvel. Os atletas são alertados antes da partida para a presença do contacto de emergência presente no dorsal.

Ao inscrever-se está a concordar, na íntegra, com o presente regulamento.

ORGANIZAÇÃO

O evento Trail Vila de Mouros vai decorrer no dia 25 de junho de 2022, em Vila do Carvalho, concelho da Covilhã, Serra da Estrela.

DEFINIÇÃO DO EVENTO

PROVAS

- Trail Longo: prova de corrida em montanha de 26 km com 1200 metros de desnível positivo;
- Trail Curto: prova de corrida em montanha de 16 km com 750 metros de desnível positivo;
- Caminhada: a correr ou a andar de 11 km com 450 metros de desnível positivo.

ÉTICA E VALORES

O Trail Vila de Mouros baseia-se em ética e valores fundamentais partilhados por todos os corredores, parceiros, voluntários e organizadores. É um evento organizado pela Associação Vila de Mouros e sua equipa de Trail o Trail Team Vila de Mouros, conta com a parceria e colaboração da Junta de Freguesia União de Freguesias Vila do Carvalho e Cantar Galo e da Câmara Municipal da Covilhã.



TRAIL VILA DE MOUROS 2023

Pretendemos promover a região e desenvolver atividades desportivas relacionadas com a natureza, tendo estas cariz social, cultural e ambiental.

Eco-responsabilidade de nunca deitar lixo no chão, mas sim nos caixotes disponíveis. Respeitar a fauna e flora, seguir estritamente a rota marcada sem nunca cortar caminhos. A organização vai usar, se possível, materiais reutilizáveis e recicláveis. A marcação da prova, feita a pé, vai ser removida no mesmo dia no final da prova. A limpeza da rota vai ser realizada após a passagem do último atleta. A comunicação por papel vai ser reduzida ao estritamente necessário, privilegiando o método digital.

Responsabilidade Social está numa encosta da Serra da Estrela. Conscientes do privilegio daqueles que podem livremente correr os trilhos da serra, é indispensável partilhar este gosto com aqueles que estão privados do mesmo.

Solidariedade, respeito pelos corredores, voluntários, parceiros e público, são elementos essenciais do evento Trail Vila de Mouros.

Ética. Todos os atletas tem a obrigação de prestar ajuda a outros participantes que dela necessitem, de acordo com a sua condição. Não realizar esta ajuda implica um ato grave.

Em caso de emergência, siga as instruções:

- Marque o contacto de emergência localizado no dorsal;
- Caso não tenha rede marque 112 e indique:
 - Participe no evento Trail Vila de Moutros - Localização aproximada;
 - Situação médica / problema;
 - Nome, dorsal.

É importante saber que em várias zonas da montanha não existe acesso de carro. A ajuda pode demorar várias horas a chegar. Tendo isto em conta siga os seguintes passos:

- Caso possível tente encontrar um local com rede de forma a poder estar em contacto com alguém da organização.
- Seja descritivo sobre a sua situação (local, como se sente, o que tem à disposição)
- Não abandone o trilho.
- Quando se preparar para a prova tenha sempre previsto um cenário em que terá que caminhar longas horas em diversas situações atmosféricas.
- Informe sempre que haja alteração de algum elemento desde o seu último contacto com a equipa de socorro.

PROGRAMA

24/06/2022

14h00 às 22h00 - Entrega de dorsais para todas as provas e verificação de material obrigatório.

25/06/2022

07h00 - Abertura do secretariado

08h00 - Fecho do secretariado

08h15 - Controlo de entrada para os atletas do Trail Longo 26K



TRAIL VILA DE MOUROS 2023

08h30 - Partida do Trail Longo 26K

08h45 - Controlo para os atletas do Tail Curto 16K

09h00 - Partida do Trail Curto 16K

09h15 - Partida da Caminhada 11K

Entrega dos Prémios para Todas as Provas - 10 min após a chegada dos 3 primeiros de cada distancia, masculinos e femininos, ou em alternativa será informado horário pra celebração de entrega de prémios.

REQUERIMENTO

É da responsabilidade de cada atleta efetuar devidamente a inscrição e confirmar atempadamente que todos os passos estão concluídos.

A organização reserva-se no direito de excluir qualquer participante que demonstre conduta impropria em qualquer altura durante o evento.

CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

Cada atleta deve apresentar uma boa forma física fazendo referência aos aspetos do tipo de provas em que irá participar. As provas competitivas do Trail Vila de Mouros são eventos exigentes, que ocorrem em semi-autonomia em plena montanha.

IDADE MÍNIMA

Trail Longo: (26K): Terá de ter até à prova os 18 anos efetuados.

Trail Curto: (16K): Terá de ter até à prova os 18 anos efetuados ou 16 anos com autorização parental.

Caminhada: (11K): Terá de ter até à prova os 18 anos efetuados ou 8 anos com autorização parental.

SEGURO

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

Na eventual necessidade do atleta ter que ser resgatado por meios externos como equipa de resgate, deverá ser o atleta a assumir os custos financeiros deste serviço.

DIREITOS DE IMAGEM

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

INSCRIÇÕES

A inscrição só se encontra confirmada após o pagamento da mesma e a receção do email de confirmação. O atleta deverá ter a sua inscrição previamente regularizada nos prazos estabelecidos,



TRAIL VILA DE MOUROS 2023

até dia 19 de junho de 2023 às 23:59 ou irão ser consideradas inválidas e sem direito a reembolso, os pagamentos só iram ser aceites entre os dias 15, 16 e 17 de junho de 2022.

O estado da inscrição poderá ser consultado no site próprio para o efeito.

As provas têm limite de 500 inscrições, divididas da seguinte forma:

- Caminhada: 200 vagas
- Trail Curto: 200 vagas
- Trail Longo: 100 vagas

A organização tem o direito de aumentar ou reduzir o número de inscritos por motivos de segurança ou outros que possam alterar o decorrer da prova.

VALOR DA INSCRIÇÃO

Prova	Valor até 31 de Maio 2023	Valor até 19 de Junho 2023
Trail Longo - (26K)	12 €	15 €
Trail Curto - (16K)	12 €	15 €
Caminhada - (11K)	8 €	10 €

A INSCRIÇÃO INCLUI:

A inscrição nas provas ou caminhada do Trail Vila de Mouros, inclui:

- dorsal com o número do atleta;
- prémio finisher e lembrança (nesta edição um par de meias desportivas);
- seguro de acidentes pessoais;
- abastecimentos líquidos/Sólidos durante a prova e no final
- transporte para a chegada, em caso de abandono ou de ser impedido de continuar em prova;
- Entrega dos prémios.
- Disponos de banhos, caso a recomendação do Delegado de Saúde o permita.
- Caso haja alguma alteração, avisamos no momento da chegada de cada atleta.

Nota Importante:

- No final haverá Almoço com um custo de 5 € (quer para participantes como acompanhantes) a adquirir no ato da inscrição.

DESISTÊNCIAS OU ALTERAÇÃO DE INSCRIÇÃO

Na eventualidade de desistência, por motivo de lesão ou doença, com apresentação do respetivo atestado/comprovativo médico, até dia 19 de junho de 2023, será devolvido 25% do valor da inscrição. Após esta data não haverá direito a qualquer reembolso em caso de desistência. O cancelamento deve ser solicitado por e-mail para avmouros@gmail.com ou



vilademourostrailteam@gmail.com. A este pedido terá de ser anexado o atestado médico. O pedido para reembolso deverá ser entregue acompanhado pelo certificado médico devidamente autenticado. Os pedidos serão tratados nos dois meses seguintes ao evento. Qualquer cancelamento deve ser pedido por email ou correio. Telefone ou fax não são aceites. Não se efetua transição de inscrições para anos seguintes.

Serão aceites alterações de inscrição entre provas até dia 16 de junho de 2023. Para que o valor a ser cobrado seja o correspondente da distancia a percorrer. A eventual troca de distâncias deverá ser efetuada pelos próprios até ao dia 16 de junho de 2023.

O pedido de fatura é facultativo e é feito pelo atleta, através do email **avmouros@gmail.com** ou **vilademourostrailteam@gmail.com**, até ao dia 20 de junho de 2023, afim de se fazer chegar a mesma, no dia do evento, sendo solicitada no levantamento do dorsal.

PROTEÇÃO DE DADOS

Os dados dos participantes indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora para efeitos de processamento do evento, nomeadamente, seguradora, lista de inscritos, noticias e classificações. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para a empresa responsável pela gestão das inscrições.

MODIFICAÇÕES

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

CONDIÇÕES DA CORRIDA

PERCURSO

O evento Trail Vila de Mouros toma lugar numa encosta da Serra da Estrela utilizando percursos e trilhos já existentes na montanha. Os atletas irão percorrer algumas zonas do Parque Natural da Serra da Estrela nos parâmetros exigidos pelas Entidades responsáveis.

ABASTECIMENTOS

Irão estar disponíveis abastecimentos líquidos e sólidos durante o percurso. Irá estar um responsável devidamente identificado em cada abastecimento que poderá limitar ou proibir a entrada de acompanhantes dos atletas de forma a facilitar a gestão da prova. Todo o acompanhamento/ajuda, será dentro de uma zona marcada para o efeito.

AJUDA EXTERNA

Só é permitido ajuda externa em postos de abastecimento indicados para o efeito. Qualquer ajuda externa fora destes locais está sujeita a uma penalização por tempo ou desqualificação da prova.



DORSAIS

É necessária a apresentação de documentos oficiais com fotografia para levantamento do dorsal. Nunca deverá ser trocado ou cedido a terceiros. Deve estar visível durante toda a prova. A inscrição é pessoal e intransmissível e será aceite pela ordem de chegada. A verificação do material obrigatório para todas as provas será aleatória. Qualquer atleta que corra com um dorsal não correspondente à sua identidade será imediatamente desclassificado e impossibilitado de participar em futuras edições. Não são permitidas permutas de inscrições.

MATERIAL OBRIGATÓRIO E RECOMENDADO

Trail Longo 26K Trail Curto 16K Caminhada 11K

	Trail Longo 26K	Trail Curto 16K	Caminhada 11K
Manta Térmica	OBRIGATÓRIO	OBRIGATÓRIO	OBRIGATÓRIO
Impermeável com capuz	OBRIGATÓRIO	OBRIGATÓRIO	RECOMENDADO
Apito	OBRIGATÓRIO	OBRIGATÓRIO	OBRIGATÓRIO
Reservatório de água 1L min.	OBRIGATÓRIO	OBRIGATÓRIO	RECOMENDADO
Géis Energéticos	RECOMENDADO	RECOMENDADO	RECOMENDADO
Abastecimento Sólido	RECOMENDADO	RECOMENDADO	RECOMENDADO
Proteção para a cabeça	OBRIGATÓRIO	OBRIGATÓRIO	RECOMENDADO
Copo com capacidade 125ml (A organização não fornece copos nos abastecimentos)	OBRIGATÓRIO	OBRIGATÓRIO	OBRIGATÓRIO
Bastões	RECOMENDADO		
Telemóvel Funcional	OBRIGATÓRIO	OBRIGATÓRIO	OBRIGATÓRIO
Loção solar	RECOMENDADO	RECOMENDADO	RECOMENDADO
Loção anti fricção	RECOMENDADO	RECOMENDADO	RECOMENDADO
Frontal	RECOMENDADO		



TRAIL VILA DE MOUROS 2023

NOTA

Todos os atletas devem fazer-se acompanhar de todo o material obrigatório e aquele com que iniciaram durante toda a prova. Dependendo das condições climatéricas, a organização pode anunciar durante o briefing qual o material obrigatório que poderá tornar-se opcional.

Se decidirem começar com bastões devem transportar durante toda a prova. É proibido entregar ou levantar durante o decorrer da mesma.

MODIFICAÇÕES, CANCELAMENTO

Durante a semana anterior ao evento a organização irá informar sobre as potenciais alterações que poderão ocorrer baseando-se nas previsões meteorológicas. As decisões finais serão, no entanto, tomadas no briefing minutos antes da partida de cada distancia. A informação será depois disponibilizada nas redes sociais da prova Trail Vila de Mouros.

ASSISTÊNCIA

A assistência pessoal é tolerada exclusivamente em posto previamente anunciado para esse efeito. À exceção destes postos é expressamente proibido ser acompanhado.

ABANDONO VOLUNTÁRIO

Salvo em caso de lesões, o abandono só é permitido em postos de abastecimentos próprios para o efeito. Se este ponto não for acessível por veiculo o atleta terá que se dirigir ao ponto mais próximo sozinho ou por meios próprios. É proibido abandonar a prova sem avisar a organização e ter a devida autorização. O responsável do abastecimento irá informar o atleta onde se dirigir para conseguir o transporte para a meta. A desistência em postos de abastecimento sem transporte implica que o atleta poderá ter que esperar várias horas até a chegada do mesmo, ou ao fecho do posto.

ABANDONO OBRIGATÓRIO

A equipa da organização pode reter por breves momentos um atleta ou até retirá-lo da prova se considerar que o atleta apresenta um estado que ponha em causa a integridade física e segurança do próprio.

METEOROLOGIA

Em caso de meteorologia adversa ou de catástrofe natural, a organização reserva-se no direito de neutralizar o evento, modificar o percurso, partida e até cancelar o mesmo.

No caso de paragem temporária ou cancelamento da prova a organização encarregar-se-á de efetuar a evacuação de todos os participantes ainda no percurso.

BARREIRAS HORÁRIAS

O Trail Vila de Mouros terão as seguintes barreiras horárias disponíveis em anexo neste regulamento. Estas podem ser modificadas a qualquer altura pela organização. Os atletas que queiram continuar a



TRAIL VILA DE MOUROS 2023

prova após a barreira horária ter sido atingida, terão de entregar o dorsal e o respetivo chip e prosseguem sobre a sua total responsabilidade.

Barreira horária			
Distancias	Fecho do Posto	Fecho do Posto	Meta
26k	A definir	A definir	14h30
16K	---	A definir	13h30
11k			Sem Limite de Tempo

CANCELAMENTO

A organização pode cancelar o evento, sempre que entenda que a segurança dos participantes possa estar em causa. Em caso de cancelamento não existe devolução do valor da inscrição.

PENALIZAÇÕES E DESCLASSIFICAÇÕES

A implementação das regras e penalizações que regem o evento para que este corra dentro da normalidade estará a cargo das seguintes entidades: batedores, staff, enfermeiros, organizadores, supervisores e responsáveis dos postos de controlo.

REGRAS	PENALIZAÇÕES
Sair do percurso marcado	15 minutos
Fazer-se acompanhar de pessoas não registadas na prova exceto nas zonas previstas para o feito	2 horas
Saída do percurso marcado representando um atalho significativo	1 a 3 Horas
Atirar lixo voluntariamente	Desclassificação
Falta de um item do material obrigatório: apito, manta térmica e Telemóvel.	Desclassificação
Falta de material obrigatório restante	1 hora (por cada item)
Não ajudar um atleta em necessidade (lesão, hipotermia, exaustão...)	1 hora ou desclassificação (dependendo da gravidade)
Não passar nos postos de controlo	Desclassificação
Partir de uma baliza horária após tempo limite	Desclassificação
Acompanhamento por um animal	Desclassificação



REGRAS	PENALIZAÇÕES
Transferência do dorsal para outra pessoa antes ou durante o decorrer da prova.	Desqualificação e proibição de entrar em futuros eventos
Abandono da prova sem avisar a organização e ter devida autorização	Impedido de participar nas edições e eventos seguintes
Providenciar falsa informação à organização	Desqualificação e proibição de entrar em futuros eventos
Recusa a uma observação médica	Desclassificação
Receber ajuda fora das zonas indicadas para o efeito	1º aviso - 30 minutos 2º aviso - desclassificação

CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS

CLASSIFICAÇÃO GERAL

Trail Longo 26 km: Prémio para os três primeiros masculinos e femininos escalão sénior Sub-23 M/F – entre 18 e 22 anos, Seniores M/F – entre 23 e 34 anos, Vet. M35/F35 – entre 35 e 39 anos, Vet. M40/F40 – entre 40 e 44 anos, Vet. M45/F45 – entre 45 e 49 anos Vet. M50/F50 – entre 50 e 54 anos, Vet. M55/F55 – entre 55 e 59 anos, Vet. M60/F60 – a partir dos 60 anos

Trail Curto 16 km: Prémio para os três primeiros masculinos e femininos escalão sénior Sub-23 M/F – entre 18 e 22 anos, Seniores M/F – entre 23 e 34 anos, Vet. M35/F35 – entre 35 e 39 anos, Vet. M40/F40 – entre 40 e 44 anos, Vet. M45/F45 – entre 45 e 49 anos, Vet. M50/F50 – entre 50 e 54 anos, Vet. M55/F55 – entre 55 e 59 anos, Vet. M60/F60 – a partir dos 60 anos

Caminhada 11 km: A caminhada não têm carácter competitivo, não terá classificação.

PRÉMIO DE EQUIPA

Trail Longo 26 km: Prémio para as 3 primeiras equipas (fecha a equipa o terceiro classificado da mesma).

Trail Curto 16 km: Prémio para as 3 equipas primeiras (fecha a equipa o terceiro classificado da mesma).

Definição das categorias etárias/ sexo individuais e equipas

As categorias etárias serão definidas automaticamente em função dos dados disponibilizados pelos participantes no ato da inscrição, e tendo como referência a idade que o atleta terá a 31 de outubro de Para obter classificação coletiva, as equipas terão de ser formadas por 3 elementos. Para apuramento dos resultados coletivos é importante que o nome da equipa seja uniforme entre todos os participantes dessa mesma equipa! Não serão efetuadas alterações após o início da prova.

TRAIL VILA DE MOUROS 2023



Categorias:

- Sub-23 M/F – entre 18 e 22 anos
- Seniores M/F – entre 23 e 34 anos
- Vet. M35/F35 – entre 35 e 39 anos
- Vet. M40/F40 – entre 40 e 44 anos
- Vet. M45/F45 – entre 45 e 49 anos
- Vet. M50/F50 – entre 50 e 54 anos
- Vet. M55/F55 – entre 55 e 59 anos
- Vet. M60/F60 – a partir dos 60 anos

Equipa mais numerosa - Será atribuído um prémio à equipa mais numerosa presente no evento com dorsal levantado, no conjunto da totalidade das 3 distâncias.

NOTA

Para efeitos de classificação e pontuação dos atletas nos escalões será considerado o dia e mês de nascimento do atleta, ou seja, considera-se a idade que o atleta terá no dia da prova.

Ex: Um atleta que faz 40 anos em 26 de junho, será classificado no escalão M40.



TRAIL VILA DE MOUROS 2023
FINISHERS

Todos os atletas que completarem a prova terão uma recordação da sua participação na mesma. Podem ser adquiridos através do número do dorsal após terminarem a prova. Nunca os prémios irão ser enviados por correspondência.

Os casos omissos deste regulamento serão resolvidos pela organização, cujas decisões não terão direito a recurso.



Termo de Responsabilidade Parental

Eu, _____, portador do bilhete de identidade/cartão do cidadão/passaporte n.º _____, natural de _____ e residente em _____ (morada completa), _____ (país), autorizo o/a meu/minha filho/a _____, portador do bilhete de identidade/cartão do cidadão/passaporte n.º _____, natural de _____ e residente em _____ (morada completa), _____ (país), a participar na prova Mouros Vertical, em Vila do Carvalho, Covilhã, a 26 de Junho de 2023.

Ao assinar esta autorização, aceito que a organização do evento está isenta de toda a responsabilidade em qualquer acidente que o/a meu/minha filho/a possa sofrer no decorrer da competição, sabendo que ele/a estará abrangido/a por um seguro de acidentes pessoais.

Autorizo ainda o livre uso dos seus dados pessoais e de imagens obtidas durante a sua participação no evento, pela organização ou por empresas patrocinadoras, sempre para fins promocionais do evento, em qualquer suporte ou meio de comunicação, incluindo sites e redes sociais.

_____, _____ de _____ 2023.