

## 4.ª Edição POVOAÇÃO TRAIL

09-03-2024



### 1. Condições de participação:

#### Regulamento 2024

O “Povoação Trail” é um evento de Trail Running que percorre trilhos e caminhos no concelho da Povoação, enquadrado nas vertentes de Trail Ultra (50 kms), Trail Sprint (25kms), Trail Jovem/ Caminhada (13 kms).

Qualquer participante ao inscrever-se está a concordar e a aceitar na íntegra o presente Regulamento.

#### *Idade mínima de participação nas diferentes provas*

Para participar no **Trail Ultra** os participantes deverão ter pelo menos 18 (dezoito) anos. Relativamente ao **Trail Sprint e Trail Jovem** os participantes deverão ter pelo menos 18 (dezoito) anos a 31 de outubro de 2024 (final da época desportiva). **Os Pais (Tutores Legais) dos atletas menores de idade no momento do levantamento do dorsal terão que assinar um Termo de Responsabilidade.**

A **Caminhada** será aberta a todas as idades, incluindo menores, desde que acompanhados.

#### *Inscrição regularizada*

As inscrições deverão ser realizadas de acordo com os prazos previstos, através do link disponível no website do evento: [www.povoacaotrail.pt](http://www.povoacaotrail.pt) . As inscrições só serão validadas após a confirmação de pagamento.

No momento do levantamento do dorsal, os participantes deverão apresentar documento de identificação.

#### *Condições físicas*

É indispensável que os participantes do “Povoação Trail” aceitem e cumpram os seguintes requisitos, referentes à sua condição física:

- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da prova em que vai participar;
- Estar suficientemente treinado, fisicamente e mentalmente para concluir a prova;
- Estar consciente que a sua segurança depende da capacidade em se adaptar aos problemas que surjam, pois não cabe à Organização ajudar o atleta a gerir os seus problemas;
- Ter adquirido, antes da prova, uma capacidade real de autonomia no terreno que permita a gestão dos problemas induzidos por este tipo de prova, concretamente:
  - Conseguir enfrentar, sem ajuda externa, alterações de condições ambientais e climatéricas (noite, vento, frio, chuva, nevoeiro e neve);
  - Saber gerir problemas físicos ou mentais decorrentes de fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, entre outros;

- Ter a capacidade de autonomia entre 2 (dois) postos de abastecimento, quer em termos de alimentação e hidratação, quer em termos de equipamento e segurança.

### ***Ajuda externa***

Aos participantes é permitido receber ajuda externa durante a prova **apenas e somente** nos postos de controlo/abastecimento previamente definidos pela Organização e desde que não haja interferência com outro atleta.

É estritamente proibida toda a restante ajuda externa, com exceção de situações de carácter físico/médico a avaliar posteriormente pela Organização.

O incumprimento deste ponto implica a desclassificação do atleta.

### ***Colocação do dorsal***

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve estar permanentemente visível durante toda a prova, **colocado obrigatoriamente à frente**.

O incumprimento destas regras poderá originar a não classificação dos atletas, por não ser possível à Organização identificar os mesmos nos diversos controlos realizados ao longo da prova.

### ***Regras de conduta desportiva***

Os participantes devem ajudar qualquer pessoa em perigo e alertar o posto de controlo mais próximo ou contactarem a Organização.

Em caso de desistência durante a prova, o atleta deverá informar de imediato a Organização, em qualquer posto de controlo ou através de contacto telefónico para o número disponibilizado no dorsal.

A Organização reserva-se no direito de excluir da prova, mesmo antes do seu início, qualquer participante que através do seu comportamento condicione a gestão e/ou o bom funcionamento do evento, não havendo reembolso do valor da inscrição.

Qualquer comportamento considerado inadequado, através de linguagem ofensiva, agressões verbais e físicas, e desrespeito para com os outros atletas resultará na desclassificação.

O respeito pela Natureza deverá ser constante, não sendo admissível que qualquer atleta polua os trilhos, ou destrua/altere qualquer elemento natural.

Qualquer protesto deverá ser submetido à Organização por escrito até ao início da entrega de prémios. A Organização analisará esse protesto para resposta célere.

## **2. Prova**

### ***Apresentação das provas / Organização***

A prova “Povoação Trail” tem como objetivo proporcionar aos atletas novas experiências e sensações em trilhos distintos.

Este evento irá decorrer no dia 9 de março de 2024, organizado pelo Clube de Praticantes de Atletismo HL Runners Club e Município da Povoação nas vertentes de Ultra Trail, Trail Sprint, Trail Jovem e Caminhada.

Com a finalidade de proporcionar boas condições de participação aos atletas, por questões de logística, o “Povoação Trail” será limitado a **700 participantes**, no total das 3 (três) Provas, Trail Ultra, Trail Sprint, Trail Jovem e pela Caminhada.

A Organização reserva para si os lugares necessários para satisfazer os seus compromissos.

A Organização reserva-se, ainda, no direito de aumentar ou reduzir o número de vagas por razões de segurança ou por qualquer outro motivo relacionado com o funcionamento da prova. Todas as alterações serão anunciadas coma devida antecedência na página Facebook.

**Trail Ultra 50 kms** : Prova de corrida pedestre em Natureza, com distância aproximada de 50 kms e um desnível positivo de aproximadamente D+3450, que percorre trilhos, caminhos agrícolas e florestais e linhas de água no Concelho da Povoação.

A prova tem início e término no Jardim Municipal da Vila da Povoação. É considerada uma prova de carácter competitivo, uma vez que existem classificações e prémios, sendo adequada a atletas mais experientes devido às condicionantes técnicas, altimétricas e de quilometragem da prova.

**Trail Sprint 25 kms:** Prova de corrida pedestre em Natureza com distância aproximada de 25 kms e um desnível positivo de aproximadamente D+1600, que percorre trilhos, caminhos agrícolas e florestais e ribeiras no Concelho de Povoação. A prova tem início e término no Jardim Municipal da Vila da Povoação. É considerada uma prova de carácter competitivo, uma vez que existem classificações e prémios. A prova tem um grau de dificuldade menor comparativamente com o Trail Ultra em todas as vertentes, técnica, altimétrica e quilometragem, pelo que é a prova indicada a atletas menos experientes dos participantes no Ultra.

**Trail Jovem 13 Kms:** Prova de corrida pedestre em Natureza com distância aproximada de 13kms e um desnível positivo de aproximadamente D+700, que percorre trilhos, caminhos agrícolas e florestais e ribeiras no Concelho de Povoação. A prova tem início na freguesia de Nossa senhora dos Remédios e término no Jardim Municipal da Vila da Povoação. É considerada uma prova de carácter competitivo, uma vez que existem classificações e prémios. A prova tem um grau de dificuldade menor comparativamente com o Trail Longo em todas as vertentes, técnica, altimétrica e quilometragem, pelo que é a prova indicada a atletas menos experientes.

**Caminhada:** Tendo como principal objetivo a promoção de hábitos de vida saudáveis, paralelamente às provas de carácter competitivo irá decorrer uma caminhada com cerca de 13 kms com início na freguesia de Nossa Senhora dos Remédios e término junto do Jardim Municipal da Vila da Povoação.

## **Programa/Horário**

### **Quinta Feira 7 de março 2024**

13:00 : Abertura do secretariado no ginásio HL Health Club em Ponta Delgada

19:00 : Encerramento do secretariado

***O levantamento dos dorsais pode ser efetuado por outro participante, desde que no momento de levantamento apresente a declaração que será disponibilizada para o efeito.***

### **Sexta Feira 8 de março de 2024**

14:00 | Abertura do Secretariado no Pavilhão Municipal da Povoação

19:00 | Encerramento do Secretariado.

### **Sábado 9 de março de 2024**

#### ***Trail Ultra, Trail Sprint, Trail Jovem e Caminhada***

07:15: Abertura do Secretariado

08:55: Encerramento do Secretariado

**09:00 | Partida do Ultra Povoação Trail** (caso surjam atrasos, os atletas poderão efetuar a sua partida até às 09H15)

**09:30 | Partida do Trail Sprint** (caso surjam atrasos, os atletas poderão efetuar a sua partida até às 09H45)

09:35 | Transferes da Vila da Povoação para os inscritos no Trail Jovem e Caminhada para centro da Freguesia de Nossa Senhora dos Remédios

**10:30 | Início do Trail Jovem e Caminhada**

16:00 | Cerimónia de Entrega de Prémios

## **Distância/Altimetria**

### **Trail Ultra**

O percurso terá uma distância aproximada de 50 kms, 3450 m D+, classificado como um TRAIL ULTRA, sendo a categorização por dificuldade de GRAU 3 de acordo com a Categorização da ATRP. Série 100 ATRP

### **Trail Sprint**

O percurso terá uma distância aproximada de 25 kms, 1600m D + classificado como um TRAIL SPRINT, sendo a categorização por dificuldade de GRAU 1 de acordo com a Categorização da ATRP. Série 150 ATRP

### **Trail Jovem**

O percurso terá uma distância aproximada de 13Kms 700D + classificado como um TRAIL JOVEM. Série 150 ATRP

### **Caminhada**

A Caminhada não tem carácter competitivo e terá uma distância aproximada de 13 kms.

#### **Tempo Limite**

O “Povoação Trail” é um evento que integra 3 (Três) provas de etapa única com tempo limite de execução. As barreiras horárias são calculadas para permitir aos participantes alcançar a linha de meta no tempo limite imposto, incluindo os tempos de paragem para descanso e abastecimento.

Para serem autorizados a continuar em prova os participantes devem chegar e sair do Posto de Controlo Intermédio (PCI) antes do seu encerramento, caso contrário serão impedidos de prosseguir e consequentemente serão desclassificados.

Qualquer participante excluído da prova e que deseje continuar, só pode fazê-lo entregando o peitoral, prosseguindo à sua própria responsabilidade e em completa autonomia.

Por razões de força maior (meteorológicas e/ou segurança), a organização reserva-se no direito de cancelar o evento, alterar o percurso e as barreiras horárias:

#### **Trail Ultra**

Tempo Limite da Prova: 11:00h

Tempo Limite – Posto de Controlo Intermédio (PCI): 6:00h (PA3)

#### **Trail Sprint**

Tempo Limite da Prova: 7:30 h

#### **Trail Jovem**

Tempo Limite de prova: 4:00 h

### **Metodologia Controlo de Tempos**

Será utilizado um sistema eletrónico de controlo de tempos com chip, pelo que este só deverá ser retirado após a conclusão do evento.

### **Postos de Abastecimento e Controlo**

Os postos de abastecimento estarão identificados e irão disponibilizar aos participantes comida e bebida para ser consumida no local. Cada participante deverá certificar-se, ao deixar cada

posto de abastecimento, que tem a quantidade de bebida e comida necessária para alcançar o próximo abastecimento.

**Trail Ultra:** 5 Abastecimentos com sólidos e líquidos + vários pontos de água potável ao longo do percurso + refeição no final

**Trail Sprint:** 3 Abastecimentos com sólidos e líquidos + refeição no final

**Trail Jovem/ Caminhada:** 1 Abastecimento e refeição no final

Os postos de controlo são pontos obrigatórios de passagem e estão localizados em locais delimitados pela Organização. Em cada um destes controlos estará um responsável da Organização.

Durante a prova existirão “**controles surpresa**” de forma a assegurar o cumprimento integral do percurso.

Na eventualidade de um acidente ou lesão em que o participante não consiga alcançar o posto de controlo mais próximo deve entrar em contacto com a Organização.

O número de contacto da Organização, para efeitos de emergência, estará impresso no dorsal e deverá ser antecipadamente gravado no telemóvel pelo participante.

Haverá primeiros socorros estrategicamente colocados no terreno. É fundamental que os participantes ajudem qualquer pessoa em perigo, alertem o posto de controlo mais próximo e/ou contactem a Organização.

A Organização reserva-se o direito de alterar a qualquer momento o percurso e a posição dos postos de controlo/abastecimento.

**Material Obrigatório / Verificação de Material**

Durante a competição todos os participantes têm de se fazer acompanhar pela totalidade do material obrigatório. Para além deste, aconselha-se os atletas a utilizarem vestuário adequado à prática da modalidade e cópia de documento de identificação.

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.

#### **Material Obrigatório – Trail Ultra e Trail Sprint**

- Dorsal (visível durante a totalidade da prova)
- Depósito de água ou equivalente de 1 litro
- Mochila ou equipamento similar
- Telemóvel operacional (com saldo e bateria suficientes)
- Manta térmica
- Apito
- Frontal de luz ou lanterna (Apenas Ultra)

- Impermeável / Corta Vento
- Copo ou recipiente para líquidos (a organização não disponibilizará copos plásticos)

#### **Material Obrigatório – Trail Jovem**

- Dorsal (visível durante a totalidade da prova)
- Depósito de água ou equivalente de 250 ml
- Telemóvel operacional
- Manta Térmica
- Apito
- Impermeável / Corta Vento

#### **Material Aconselhável:**

- Banda elástica ou ligadura
- Bastões
- Roupa adequada

#### **Informações sobre passagem de locais com tráfego rodoviário**

Nas zonas de atravessamento de vias com tráfego rodoviário, haverá Controladores da Organização identificados para auxílio dos atletas nestas zonas, no entanto, os **participantes devem cumprir com as regras de trânsito nas localidades e estradas de uso público**, assim como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas.

#### **Penalizações / Desclassificações**

A Direção da Prova e os Controladores são responsáveis pela aplicação das regras e regulamento que regem a prova, pelo que estão autorizados a aplicar as penalizações e desclassificações apresentadas seguidamente:

- **Desclassificação**
  - Não prestar assistência a um participante que esteja a necessitar de ajuda
  - Abandonar a prova sem avisar a Organização
  - Partilhar o dorsal com outra pessoa, durante parte ou na totalidade do percurso
  - Dorsal não visível, durante parte ou na totalidade do percurso
  - Utilizar caminhos que não são os sinalizados para a prova, atalhando intencionalmente o percurso

- Utilizar transporte não autorizado (boleia)
- Falta gravosa ao respeito para com a Organização ou outros participantes (agressão ou insulto)
- Retirar sinalização do percurso
- Desobedecer às medidas de segurança indicadas pela Organização e entidades associadas
- Exceder o tempo limite nos Postos de Controlo Intermédio (PCI) ou tempo total de corte
- Falhar 1 (um) ou mais Postos de Controlo
- Perda do chip
- Atirar lixo para o chão e/ou danificar o meio envolvente
- Receber ajuda externa fora das áreas definidas pela Organização

- **Penalizações**

- ***Penalização de 01 hora por cada item em falta no material obrigatório***

A Direção de Prova baseada no seu próprio julgamento tem poderes para desclassificar e/ou penalizar qualquer atleta que perturbe o normal funcionamento do evento.

#### **Responsabilidade perante o atleta / participante**

Os participantes inscritos no “Povoação Trail” aceitam participar voluntariamente e sob a sua própria responsabilidade na competição.

A Organização compromete-se a desenvolver todos os esforços por forma a salvaguardar qualquer incidente. A Organização não se responsabiliza por qualquer situação que não esteja prevista neste Regulamento.

#### **Seguro Desportivo**

A Organização subscreve um Seguro de Responsabilidade Civil e de Acidentes Pessoais de acordo com a lei em vigor durante a vigência do evento.

*O acionamento do seguro por parte do segurado, implica uma caução no valor de 75 euros.*

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.

O participante poderá ainda contactar o 112, **neste caso responsabiliza-se pelas despesas que os atos médicos e de transporte acarretarem.**

A Organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno, **(máximo 48H posteriores à data do evento)** para ativar o seguro.



Condições:

Coberturas, Capitais Seguros e Franquias, por Pessoa Segura

Cobertura	Capital	Franquia
Morte (*) ou Invalidez Permanente por Acidente	€28.158,56	-
Despesas de Tratamento, Transporte Sanitário e Repatriamento por Acidente	€4.505,37	€75,00 por sinistro
Despesas de Funeral por Acidente	€2.252,69	-

(\*) Para os menores de 14 anos a indemnização por Morte fica reduzida ao valor das Despesas de funeral.

**Dados do Risco**

Duração	Temporário	Nº Dias 1
Segmento	Responsabilidade Civil Exploração - Organização de Eventos	
Atividade	Organização Provas Atletismo (Corridas, Trails, Maratonas)	
Número de Ocorrências	1	

Cobertura(s)	Franquia por sinistro	Limite de responsabilidade por sinistro / período de vigência
Responsabilidade Civil Exploração	10,00 % do valor dos Prej. Ind., com o Min. de 175,00 e o Máx. de 750,00	50.000,00 €

### 3. Inscrições

#### Processo de Inscrição

Somente as inscrições realizadas na página do site [www.povoacaotrail.pt](http://www.povoacaotrail.pt) serão aceites.

Cada participante deve preencher corretamente o formulário e pagar o valor da mesma, sendo o participante responsável pela veracidade dos seus dados.

Após confirmação do pagamento, o nome do atleta vigorará na lista de Inscritos. O pagamento da taxa de inscrição implica uma reserva de lugar, pessoal e intransmissível.

Qualquer esclarecimento adicional sobre o processo de inscrições deverá ser solicitado para o e-mail: [povoacaotrail@gmail.com](mailto:povoacaotrail@gmail.com)

#### Valores e período de inscrição

O período de abertura das inscrições decorrerá entre 15 de julho de 2023 e 13 de fevereiro de 2024, no sentido de preencher as 700 vagas (**limite de 350 para a Trail Jovem e Caminhada**).

As taxas de inscrição são as seguintes:

Prova	De 15.07.2022 a 31.12.2023	De 01.01.2023 a 13.02.2024
Trail Ultra 50 kms	30 €	35 €
Trail Sprint 25 kms	25 €	30 €
Trail Jovem 13 kms	15 €	20 €
Caminhada		

**Após o fecho das inscrições a organização do Povoação Trail não permitirá, nem realizará qualquer tipo de troca de dados ou permuta.**

Será disponibilizado um ficheiro gpx dos 3 percursos aos atletas.

**Material incluído com a inscrição:**

- Seguro de Acidentes Pessoais e Responsabilidade Civil
- Dorsal
- Chip integrado ou similar (Trail Ultra, Trail Sprint e Trail Jovem)
- Abastecimentos Líquidos e Sólidos
- Transfer do parque de estacionamento junto do Pavilhão Municipal da Povoação para centro da Freguesia de Nossa Senhora de Remédios, para os participantes do Trail Jovem e da Caminhada
- Duches
- Lembrança finisher oficial do evento
- Refeição no final da prova.
- T-Shirt técnica alusiva à prova a todos os participantes
- Manguitos aos participantes do Trail Ultra e Trail Sprint
- Saco de atleta com vários brindes de oferta

Os vencedores da Geral do **Trail Ultra** e **Trail Sprint** asseguram automaticamente a inscrição participação na próxima edição do Povoação Trail.

**Condições devolução do valor da inscrição**

O reembolso pode ser solicitado única e exclusivamente quando um praticante tiver comprovadamente um impedimento para fazer a prova, desde que o mesmo esteja associado a um acidente ou a uma doença diagnosticada após a inscrição na prova. O cancelamento deve ser solicitado através do e-mail [povoacaotrail@gmail.com](mailto:povoacaotrail@gmail.com), pelo que a este pedido deverá ser anexado o atestado médico. Em caso de cancelamento da inscrição serão devolvidos 50% do valor da inscrição.

Não serão aceites cancelamentos por telefone.

***Se o evento for cancelado ou alterado por razões alheias à vontade da Organização, não haverá direito a reembolso do valor da inscrição.***

**4. Categorias e Prémios****Definição da data, local e hora da entrega dos prémios.**

A entrega de prémios terá lugar no dia 9 de março de 2024 pelas 16:00 junto à meta.

Para o **Trail Ultra e Trail Sprint** haverá uma classificação geral individual, por escalão e coletiva. As provas **Trail Ultra e Trail Sprint** serão ganhas pelos concorrentes que realizarem a totalidade dos respetivos percursos no menor tempo. Para as 2 (duas) provas, somente os participantes que passarem em todos os postos de controlo e cortarem a linha de meta dentro do tempo estipulado serão classificados.

É obrigatória a presença dos premiados na cerimónia de entrega de prémios, pelo que a Organização não enviará prémios ou quaisquer outros elementos por correio postal ou outro meio de distribuição.

A classificação coletiva determina-se com base na classificação geral absoluta (masculinos e femininos), somam-se os lugares dos 3 primeiros classificados de cada equipa. Em caso de empate, declara-se vencedora a equipa que em primeiro lugar feche a classificação coletiva.

Exemplo:

Equipa A:  $5^{\circ} + 6^{\circ} + 7^{\circ} = 18 \rightarrow$  **1.º lugar** (primeiro lugar)

Equipa B:  $3^{\circ} + 4^{\circ} + 12^{\circ} = 19 \rightarrow$  **2.º lugar** (segundo lugar)

Equipa C:  $1^{\circ} + 2^{\circ} + 17^{\circ} = 20 \rightarrow$  **3.º lugar** (terceiro lugar)

Serão premiados os três melhores tempos da geral (masculinos e femininos), do escalão e as 3 equipas com a melhor classificação coletiva.

**Prize Money – Será atribuído exclusivamente aos vencedores da geral do Trail Ultra e Trail Sprint um prémio monetário, apresentado na tabela abaixo.**

PRIZE MONEY		
Vencedores da geral M/F	ULTRA-50 kms	SPRINT-25 kms
<b>1.º Lugar</b>	1000 €	500€
<b>2.º Lugar</b>	600€	300€
<b>3.º Lugar</b>	300€	150€

#### **Definição das categorias etárias / sexo individuais e equipas**

As categorias serão definidas automaticamente em função dos dados disponibilizados pelos participantes no ato da inscrição.

Para efeitos de classificação e pontuação nos escalões, é tido em conta o ano de nascimento do atleta, considerando-se a idade que o atleta terá no final da época desportiva, ou seja, em 31 de outubro do ano seguinte.

- M-Sub23 / F-Sub23 (18 - 22 anos)
- M-Sen / F-Sen (23 - 39 anos)
- M-40 / F-40 (40 - 44 anos)
- M-45 / F-45 (45 – 49 anos)
- M-50 / F-50 (50 – 54 anos)
- M - 55 / F-55 (55 – 59 anos)
- M - 60 / F-60 ( >60 anos)

#### **Trail Jovem:**

Somente os participantes que passarem em todos os postos de controlo e cortarem a linha de meta dentro do tempo estipulado serão classificados.

Prémios – Serão atribuídos apenas prémio aos 3 melhores atletas femininos e masculinos da geral. Não haverá classificação por escalões etários, por equipas nem atribuição de prémio monetário.

#### **Caminhada:**

Não haverá classificação por escalões etários, por equipas nem atribuição de prémios de qualquer natureza.

#### **Prazo para reclamação de classificações**

As classificações vão sendo afixadas e atualizadas em tempo real, pelo que as mesmas podem ir sofrendo alterações.

Toda e qualquer reclamação deve ser colocada por escrito e remetida à Direção de Prova até à hora de entrega de prémios.

Os participantes têm ainda um prazo de 24 horas para a apresentação de reclamações de classificações através do e-mail [povoacaotrail@gmail.com](mailto:povoacaotrail@gmail.com).

#### **5. Direitos de Imagem e Publicidade**

A entidade organizadora reserva-se ao direito exclusivo da exploração da imagem do evento “Povoação Trail” e dos registos audiovisuais e/ou fotográficos, assim como registos jornalísticos do evento.

Qualquer projeto ou suportes publicitários produzidos para publicação devem obter o prévio consentimento da Organização.

A aceitação do presente Regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza utilizar

a sua imagem para a difusão da prova, em todas as suas formas de comunicação (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e que estas possam ser utilizadas de forma intemporal em qualquer ação publicitária, com o único fim de promoção e divulgação do evento. Cede também todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do participante/atleta, a receber qualquer compensação económica.

#### **6. Proteção de Dados**

Os dados dos participantes indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora e pela empresa [Lap2go](#) para efeitos de processamento no evento nomeadamente, seguradora, lista de inscritos, classificações e notícias. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para [povoacaotrail@gmail.com](mailto:povoacaotrail@gmail.com).

#### **7. Outros**

**A Organização decidirá sobre todos os assuntos relacionados com o evento e que não foram objeto de regulamentação ou sobre más interpretações do presente regulamento.**

Esta prova decorrerá já com a classificação das distâncias da World Athletics adotadas pela ATRP.

Trail Jovem até 15 Kms

Trail Sprint 15 a 30 Kms

Trail 30 a 45 Kms

Trail Ultra 45 a 90 Kms

Este regulamento poderá sofrer alterações.

Diretor de Prova

Rui Filipe Almeida

## ENGLISH VERSION

### 1. Participation conditions:

The "Povoação Trail" is a Trail Running event that runs along trails and paths in the municipality of Povoação, framed in the aspects of Trail Ultra (50 kms), Trail Sprint (25kms), Trail young / Walk (13 kms). By registering, any participant agrees and fully accepts these Regulations.

Minimum age for participation in the different tests

To participate in Trail Ultra, participants must be at least 18 (eighteen) years old. Regarding the Trail sprint and Trail young, participants must be at least 18 (eighteen) years old on October 31, 2024 (end of the sporting season). The Parents (Legal Guardians) of underage athletes at the time of lifting the dorsal will have to sign a Term of Responsibility.

The Walk will be open to all ages, including minors, provided they are accompanied.

Enrollment regularized

Entries must be made in accordance with the established deadlines, through the link available on the event's website: [www.povoacaotrail.pt](http://www.povoacaotrail.pt). Registrations will only be validated after confirmation of payment.

At the time of collecting the dorsal, participants must present an identification document.

Physical conditions

It is essential that "Povoação Trail" participants accept and comply with the following requirements, regarding their physical condition:

- Be aware of the specific distances and difficulties of the race in which you are going to participate;
- Be sufficiently trained, physically and mentally, to complete the race;
- Be aware that your safety depends on your ability to adapt to problems that arise, as it is not up to the Organization to help athletes manage their problems;
- Having acquired, before the test, a real capacity for autonomy in the field that allows the management of the problems induced by this type of test, specifically:
  - Be able to face, without external help, changes in environmental and climatic conditions (night, wind, cold, rain, fog and snow);
  - Knowing how to manage physical or mental problems resulting from extreme fatigue, digestive problems, muscle and joint pain, minor injuries, among others;
  - Have autonomy between 2 (two) fueling stations, both in terms of food and hydration, and in terms of equipment and safety.

Foreign aid

Participants are allowed to receive outside help during the race only and only at checkpoints/supply previously defined by the Organization and as long as there is no interference with another athlete. All other external help is strictly prohibited, with the exception of physical/medical situations to be evaluated later by the Organization.

Failure to comply with this point will result in the disqualification of the athlete.

Placing the dorsal

The athlete's dorsal is personal and non-transferable and must be permanently visible throughout the race, obligatorily placed in front.

Failure to comply with these rules may lead to the non-classification of athletes, as it is not possible for

the Organization to identify them in the various controls carried out throughout the race.

rules of sporting conduct

Participants must help anyone in danger and alert the nearest checkpoint or contact the Organization.

In case of withdrawal during the race, the athlete must immediately inform the Organization, at any checkpoint or through telephone contact to the number provided on the dorsal.

The Organization reserves the right to exclude from the race, even before its beginning, any participant that, through their behavior, affects the management and/or proper functioning of the event, with no reimbursement of the registration fee.

Any behavior considered inappropriate, through offensive language, verbal and physical aggression, and disrespect towards other athletes will result in disqualification.

Respect for Nature must be constant, and it is not acceptable for any athlete to pollute the trails, or destroy/alter any natural element.

Any protest must be submitted to the Organization in writing by the start of the prize giving. The Organization will analyze this protest for a quick response.

## 2. Races

Presentation of races / Organization

The “Povoação Trail” race aims to provide athletes with new experiences and sensations on different trails.

This event will take place on March 9, 2024, organized by the Athletics Practitioners Club HL Runners Club and Povoação Municipality in the areas of Ultra Trail, Long Trail, Trail Sprint and Walking.

In order to provide good conditions for the participation of athletes, for logistical reasons, “Povoação Trail” will be limited to 700 participants, in a total of 3 (three) Events, Ultra Trail, Sprint Trail, Trail young and Walk.

The Organization reserves for itself the seats necessary to fulfill its commitments.

The Organization also reserves the right to increase or reduce the number of vacancies for security reasons or for any other reason related to the running of the race. All changes will be announced in advance on the Facebook page.

Trail Ultra 50 km: Trail running in Nature, with a distance of approximately 50 km and a positive slope of approximately D+3400, which runs along trails, agricultural and forest paths and water lines in the Municipality of Povoação.

The race starts and ends at the Municipal Garden of Vila da Povoação. It is considered a competitive race, since there are classifications and prizes, being suitable for more experienced athletes due to the technical, altimetric and mileage constraints of the race.

Sprint Trail 25 km: Trail running in Nature with an approximate distance of 25 km and a positive slope of approximately D+1600, which runs along trails, agricultural and forest paths and streams in the municipality of Povoação. The race starts and ends at the Municipal Garden of Vila da Povoação. It is considered a competitive race, since there are rankings and prizes. The test has a lower degree of difficulty compared to the Trail Ultra in all aspects, technique, altimetry and mileage, so it is the test indicated for less experienced athletes among those participating in the Ultra.

Trail young 13 Kms: Trail young in Nature with an approximate distance of 13kms and a positive slope of approximately D+700, which runs along trails, agricultural and forest paths and streams in the municipality of Povoação. The race starts in the parish of Remédios and ends in the Municipal Garden of Vila da Povoação. It is considered a competitive race, since there are rankings and prizes. The test has a lower degree of difficulty compared to the Long Trail in all aspects, technique, altimetry and mileage, so it is the test suitable for less experienced athletes.

Walk: Having as main objective the promotion of healthy lifestyle habits, parallel to the competitive races, there will be a walk of about 13 km starting in the parish of Remédios and ending near the

Municipal Garden of Vila da Povoação.

**Programa/Horário**

**Thursday 7 de março 2024**

13:00 : Open of the secretariat in HL Health Club in Ponta Delgada

19:00 : Close

***O levantamento dos dorsais pode ser efetuado por outro participante, desde que no momento de levantamento apresente a declaração que será disponibilizada para o efeito.***

**Sexta Feira 8 de março de 2024**

14:00 | Open Secretariat on Pavilhão Municipal da Povoação

19:00 | Close.

**Sábado 9 de março de 2024**

***Trail Ultra, Trail Sprint, Trail Jovem e Caminhada***

07:15: Open of Secretariat

08:55: Close

**09:00 | Start Ultra Povoação Trail** (caso surjam atrasos, os atletas poderão efetuar a sua partida até às 09H15)

**09:30 | Start do Trail Sprint** (caso surjam atrasos, os atletas poderão efetuar a sua partida até às 09H45)

09:35 | Transfere da Vila da Povoação for athletes from Trail Young and walk for the center Freguesia de Nossa Senhora dos Remédios

**10:30 | Start of do Trail young and walk**

16:00 | Prizes ceremony

**Limit time**

“Povoação Trail” is an event that integrates 3 (Three) single-stage races with a time limit. Time barriers are calculated to allow participants to reach the finish line within the imposed time limit, including rest and fuel stops.

To be authorized to continue in the race, participants must arrive and leave the Intermediate Control Post (PCI) before its closure, otherwise they will be prevented from continuing and consequently will be disqualified.

Any participant excluded from the race and who wishes to continue, can only do so by handing in the bib, proceeding at their own responsibility and in complete autonomy.

For reasons of force majeure (weather and/or security), the organization reserves the right to cancel the event, change the route and time barriers:



## Trail Ultra

Test Time Limit: 11:00h

Time Limit – Intermediate Control Post (PCI): 6:00h (PA3)

## Sprint trail

Test Time Limit: 7:30 am

## Trail young

Test time limit: 4:00 h

## Time Control Methodology

An electronic time control system with chip will be used, so this should only be removed after the conclusion of the event.

## Supply and Control Stations

The supply stations will be identified and will provide participants with food and drink to be consumed on site. Each participant must make sure, when leaving each fuel station, that he has the amount of drink and food needed to reach the next fuel supply.

Trail Ultra: 5 supplies of solids and liquids + several drinking water points along the route + meal at the end

Long Sprint: 3 supplies with solids and liquids + meal at the end

Trail young / Hike: 1 Refueling and meal at the end

The checkpoints are obligatory crossing points and are located in places defined by the Organization. A person responsible for the Organization will be responsible for each of these controls.

During the race there will be “surprise checks” in order to ensure full compliance with the course.

In the event of an accident or injury in which the participant is unable to reach the nearest checkpoint, he must contact the Organization.

The Organization's contact number, for emergency purposes, will be printed on the dorsal and must be recorded in advance on the mobile phone by the participant.

There will be first aid stations strategically placed on the ground. It is essential that participants help anyone in danger, alert the nearest checkpoint and/or contact the Organization.

The Organization reserves the right to change at any time the route and the position of the control/supply points Mandatory Material / Material Verification

During the competition all participants must be accompanied by all the mandatory material. In addition to this, athletes are advised to wear clothing suitable for the practice of the sport and a copy of their identification document.

For security reasons, it is recommended that participants check their material, in order to make sure that it is in perfect condition for the test.

Required Material – Ultra Trail and Sprint Trail

- Dorsal (visible during the entire race)
- 1 liter water tank or equivalent
- Backpack or similar equipment

- Working phone (with enough balance and battery)
- Thermal blanket
- Whistle
- Front light or flashlight (Ultra only)
- Waterproof / Windproof
- Cup or container for liquids (the organization will not provide plastic cups)

Required Material – Trail young

- Dorsal (visible during the entire race)
- 250 ml water tank or equivalent
- Operational cell phone
- Thermal blanket
- Whistle
- Waterproof / Windproof

Advisable Material:

- Elastic band or bandage
- Sticks
- Appropriate clothing

Information about crossing places with road traffic

In the zones where there is road traffic, there will be Organization Controllers identified to help the athletes in these zones, however, the participants must comply with the traffic rules in the localities and roads of public use, as well as respect the agricultural areas and properties private.

Penalties / Disqualifications

The Race Direction and Controllers are responsible for applying the rules and regulations that govern the race, so they are authorized to apply the penalties and disqualifications presented below:

- Disqualification
  - Not providing assistance to a participant who is in need of assistance
  - Abandoning the race without notifying the Organization
  - Share the dorsal with another person, during part or all of the route
  - Dorsal not visible, during part or all of the route
  - Using paths that are not marked for the race, intentionally cutting short the route
  - Using unauthorized transport (ride)
  - Serious lack of respect for the Organization or other participants (aggression or insult)
  - Remove signage from the route
  - Disobey the security measures indicated by the Organization and associated entities
  - Exceeding the time limit at Intermediate Control Posts (PCI) or total cut-off time
  - Miss 1 (one) or more Checkpoints
- the chip loss
  - Throwing garbage on the ground and/or damaging the surroundings
  - Receiving external help outside the areas defined by the Organization

● Penalties

- Penalty of 01 hour for each missing item in the mandatory material

The Race Direction based on its own judgment has the power to disqualify and/or penalize any athlete who disturbs the normal functioning of the event.

#### Responsibility towards the athlete / participant

Participants enrolled in “Povoação Trail” agree to participate voluntarily and under their own responsibility in the competition.

The Organization undertakes to make every effort to safeguard any incident. The Organization is not responsible for any situation that is not provided for in this Regulation.

#### sports insurance

The Organization takes out Civil Liability and Personal Accident Insurance in accordance with the law in force during the duration of the event.

The activation of the insurance by the insured person implies a deposit in the amount of 75 euros.

In the event of an accident, the participant must, first of all, contact the Organization, which will arrange for their referral to the most appropriate medical institution for their state of health.

The participant may also contact 112, in which case he is responsible for the expenses incurred by medical and transport procedures.

The Organization will not assume expenses for claims, which it did not become aware of in a timely manner, (maximum 48H after the date of the event) to activate the insurance.

#### Coberturas, Capitais Seguros e Franquias, por Pessoa Segura

Cobertura	Capital	Franquia
Morte (*) ou Invalidez Permanente por Acidente	€28.158,56	-
Despesas de Tratamento, Transporte Sanitário e Repatriamento por Acidente	€4.505,37	€75,00 por sinistro
Despesas de Funeral por Acidente	€2.252,69	-

(\*) Para os menores de 14 anos a indemnização por Morte fica reduzida ao valor das Despesas de funeral.

#### Dados do Risco

Duração	Temporário	Nº Dias	1
Segmento	Responsabilidade Civil Exploração - Organização de Eventos		
Atividade	Organização Provas Atletismo (Corridas, Trails, Maratonas)		
Número de Ocorrências	1		
<b>Cobertura(s)</b>	<b>Franquia por sinistro</b>	<b>Limite de responsabilidade por sinistro / período de vigência</b>	
Responsabilidade Civil Exploração	10,00 % do valor dos Prej. Ind., com o Min. de 175,00 e o Máx. de 750,00	50.000,00 €	

### 3. Registration

#### Application Process

Only registrations made on the website page [www.povoacaotrail.pt](http://www.povoacaotrail.pt) will be accepted.

Each participant must correctly fill in the form and pay the amount thereof, with the participant being responsible for the veracity of their data.

After confirmation of payment, the name of the athlete will remain in the Entry List. The payment of the registration fee implies a personal and non-transferable seat reservation.

Any additional clarification about the registration process should be requested to the e-mail:

[povoacaotrail@gmail.com](mailto:povoacaotrail@gmail.com)

#### Fees and registration period

The registration opening period will run from July 15, 2023 to February 10, 2024, in order to fill the 700 vacancies (limit of 350 for the Trail young and Walk).

Entry fees are as follows:

Prova	De 15.07.2023 a 31.12.2023	De 01.01.2024 a 10.02.2024
Trail Ultra 50 kms	30 €	35 €
Trail Sprint 25 kms	25 €	30 €
Trail youth 13 kms Caminhada	15 €	20 €

After registration closes, the organization of Povoação Trail will not allow or carry out any type of data exchange or exchange.

A gpx file of the 3 routes will be made available to the athletes.

Material included with registration:

- Personal Accident and Civil Liability Insurance
- Dorsal
- Integrated chip or similar (Trail Ultra, Sprint Trail and Trail youth)
- Liquid and Solid Supplies
- Transfer from the car park next to the Povoação Municipal Pavilion to the center of the Parish of Remédios, for Trail Sprint and Walk participants
- Showers
- Official finisher souvenir of the event
- Meal at the end of the race.
- Technical T-Shirt alluding to the race for all participants
- Cuffs for Ultra Trail and Long Trail participants
- Bag with various giveaway goodies

The winners of the General Trail Ultra and Trail Sprint automatically ensure their participation in the next edition of Povoação Trail.

Conditions refund of registration fee

Reimbursement can be requested solely and exclusively when a practitioner has a proven impediment to taking the test, as long as it is associated with an accident or a disease diagnosed after enrolling in the test. Cancellation must be requested by email to [povoacaotrail@gmail.com](mailto:povoacaotrail@gmail.com), for which reason the medical certificate must be attached to this request. In case of cancellation of registration, 50% of the registration fee will be refunded.

Telephone cancellations will not be accepted.

If the event is canceled for reasons beyond the control of the Organization, there will be no right to a refund of the registration fee.

#### 4. Categories and Awards

Definition of the date, place and time for awarding the prizes.

The prize giving will take place on March 09, 2024 at 16:00 next to the finish line.

For the Ultra Trail and Sprint Trail there will be an individual general classification, by age group and collective. The Trail Ultra and Trail Longo tests will be won by the competitors who complete all of the respective routes in the shortest time. For the 2 (two) races, only the participants who pass all the checkpoints and cross the finish line within the stipulated time will be classified.

It is mandatory for the winners to be present at the prize-giving ceremony, so the Organization will not send prizes or any other elements by postal mail or any other means of distribution.

The collective classification is determined based on the absolute general classification (male and female), adding up the places of the top 3 of each team. In the event of a tie, the team that first closes the collective classification is declared the winner.

Example:

Team A: 5th + 6th + 7th = 18 → 1st place (first place)

Team B: 3rd + 4th + 12th = 19 → 2nd place (second place) Team C: 1st + 2nd + 17th = 20 → 3rd place (third place)

Prizes will be awarded to the three best times overall (male and female), in the category and the 3 teams with the best collective classification.

Prize Money – A monetary prize will be awarded exclusively to the general winners of the Ultra Trail and Sprint Trail, as shown in the table below.

PRIZE MONEY		
Vencedores da geral M/F	ULTRA 50kms	SPRINT 25kms
<b>1.º Lugar</b>	1000 €	500€
<b>2.º Lugar</b>	600€	300€
<b>3.º Lugar</b>	300€	150€

Definition of individual and team age / sex categories

The categories will be defined automatically according to the data provided by the participants at the time of registration.

For the purposes of classification and scoring in the categories, the year of birth of the athlete is taken into account, considering the age that the athlete will be at the end of the sporting season, that is, on October 31 of the following year.

- M-Sub23 / F-Sub23 (18 - 22 years old)
- M-Sen / F-Sen (23 - 39 years old)
- M-40 / F-40 (40 - 44 years old)
- M-45 / F-45 (45 – 49 years old)
- M-50 / F-50 (50 – 54 years old)
- M - 55 / F-55 (55 – 59 years old)
- M - 60 / F-60 (>60 years old)

Trail sprint:

Only participants who pass all checkpoints and cross the finish line within the stipulated time will be

classified.

Prizes – Only prizes will be awarded to the top 3 female and male athletes overall.  
There will be no classification by age groups, by teams or attribution of monetary prize.

Walk:

There will be no classification by age groups, by teams or attribution of prizes of any kind.

Deadline for claiming ratings

The rankings are posted and updated in real time, so they may undergo changes.

Any and all claims must be made in writing and sent to the Race Direction by the time of award delivery.

Participants still have a period of 24 hours to submit classification complaints via email

[povoacaotrail@gmail.com](mailto:povoacaotrail@gmail.com).

#### 5. Image and Publicity Rights

The organizing entity reserves the exclusive right to exploit the image of the “Povoação Trail” event and the audiovisual and/or photographic records, as well as journalistic records of the event.

Any project or advertising material produced for publication must obtain the prior consent of the Organization.

The acceptance of these Regulations implies, obligatorily, that the participant authorizes the use of his image for the dissemination of the race, in all its forms of communication (radio, written press, video, photography, posters, social media, etc.) and that these can be used timelessly in any advertising action, with the sole purpose of promoting and publicizing the event. It also assigns all rights to its commercial and publicity exploitation that it deems opportune to execute, without the right, on the part of the participant/athlete, to receive any economic compensation.

#### 6. Data Protection

The data of the participants indicated in the registration form will be registered by the organizing entity and by the company Lap2go for the purposes of processing at the event, namely, insurance company, list of subscribers, rankings and news. All participants can exercise their right to access, rectify or cancel their personal data by sending an email to [povoacaotrail@gmail.com](mailto:povoacaotrail@gmail.com).

#### 7. Other

**The Organization will decide on all matters related to the event that have not been subject to regulation or misinterpretations of this regulation.**

This race already have adopted the World Athletics nominations validated by ATRP.

Trail young até 15 Kms

Trail Sprint 15 a 30 Kms

Trail 30 a 45 Kms

Trail Ultra 45 a 90 Kms

This regulation may undergo changes.

Race Director

Rui Filipe Almeida