



Regulamento

Nota Justificativa

Tendo em conta a história e a beleza da nossa pitoresca aldeia raiana, assim como a beleza natural que a envolve, destacando a Serra de Ficalho, quase única na região, mas também sem esquecer a zona da Serra Baixa, o Vidigão e a Ribeira do Chança, acreditamos, sem sombra de dúvida, ter um enorme potencial para a prática da modalidade do Trail Running, assim como possibilidade de expandir um turismo de natureza consciente e sustentável.

O Trail de Ficalho, assim como todas as atividades que se organizam neste âmbito ao longo do ano, tem como principal objetivo educar e sensibilizar a população local, assim como os que nos visitam, para um conhecimento mais aprofundado da fauna e flora que nos rodeia, criar laços com a natureza, para que possamos usufruir dela de uma maneira não destrutiva. Uma simbiose desta natureza é uma mais-valia para a freguesia e para o concelho.

Artigo 1º Objeto

O presente regulamento tem como objetivo definir as regras de participação no evento desportivo Trail de Ficalho.

Artigo 2º Âmbito de Aplicação

O evento desportivo Trail de Ficalho faz parte do Circuito de Trail do Baixo Alentejo 2025 e é organizado pela Ficalho Desporto e Cultura, com o apoio da Câmara Municipal de Serpa e da Junta de Freguesia de Vila Verde de Ficalho e destina-se a todos os cidadãos que cumpram o disposto no presente regulamento.



Artigo 3º

Condições de participação

1 - As idades de participação são as seguintes:

- a) - Trail Ultra - serão admitidos atletas a partir dos 20 anos
- b) - Trail - serão admitidos atletas a partir dos 20 anos;
- c) - Trail Sprint - serão admitidos atletas a partir dos 18 anos;
- d) - Caminhada - serão admitidos participantes com idade igual ou superior a 12 anos, sendo que os menores de idade terão que apresentar termo de responsabilidade / declaração de autorização do encarregado de educação acompanhada de cópia de documento do responsável.

Artigo 4º

Inscrição

1 - As inscrições devem ser efetuadas na plataforma de inscrições que anunciaremos neste (Link para inscrições)

2 - O período de inscrições (incluindo confirmação com pagamento) termina às 23:59h de dia 27 de Outubro de 2024 ou antes caso se atinja o limite de inscrições (de acordo com o artigo 6º).

3 - A inscrição fica regularizada após liquidação do pagamento. Não será necessário o envio de comprovativo de pagamento.

4 - Todas as inscrições sem confirmação de pagamento até ao prazo limite poderão não ser consideradas. Cabe à organização avaliar a possibilidade de as adicionar e decidir em função das vagas, prazos e condições.

5 - As inscrições são pessoais e intransmissíveis.



6 - Todos os pedidos de informação deverão ser solicitados para o email traildeficalho@gmail.com

7 - A presente atividade desportiva está aberta a pessoas filiadas numa federação ou não, em representação individual ou coletiva (Clubes, Escolas, Associações Desportivas, Empresas).

Artigo 5º **Valores e períodos de inscrição**

1 - As inscrições devem ser concretizadas (com pagamento efetuado) até às 23:59h do dia 27 de Outubro de 2024:

| Distâncias | período de inscrições (até 31 de setembro de 2024) | período de inscrições (até 27 de outubro de 2024) |
|---------------------|--|---|
| Ultra Trail (50km) | 18.00 € | 20.00 € |
| Trail (32km) | 15.00 € | 17.00 € |
| Trail Sprint (17km) | 13.00 € | 15.00 € |
| Caminhada (10km) | 10.00 € | 12.00 € |

Artigo 6º **Limite de inscrições**

| | |
|--------------------|-----|
| Ultra Trail (50km) | 100 |
| Trail Longo (32km) | 100 |
| Trail Curto (17km) | 250 |
| Caminhada (10km) | 250 |

Nota: Caso alguma das distâncias não atinja o limite de inscrições ou por outra decisão da organização, reserva-se a esta o direito de admitir novas vagas.



“Artigo 7º
Devolução do valor de inscrição

1 - Não haverá direito a devoluções do valor do pagamento da inscrição exceto se a prova for anulada por motivos imputáveis à organização.

Artigo 8º
Serviços / Material Fornecido

1 - A participação no evento desportivo inclui:

- Dorsal;
- Controlos de passagem de chegadas e tempos (Trails);
- Produto alusivo ao evento;
- Seguro;
- Abastecimentos;
- Transporte dos atletas desistentes desde os postos de abastecimento até a area da meta;
- Duches (Balnearios do Campo de Futebol).

Artigo 9º
Condições físicas

Todos os participantes no evento, em qualquer uma das provas, devem estar cientes das condições físicas em que se encontram, devendo gozar de boa saúde e de uma preparação física e psíquica apta a esforços longos devendo estar preparados para terrenos acidentados, com riscos e condições atmosféricas adversas.”

Artigo 10º
Ajuda externa

Não será permitida a ajuda de pessoas alheias à organização, excepto em situações de emergência ou para assistência nos postos de abastecimento.



Artigo 11º **Peitoral e chip**

- - A identificação por número de peitoral do atleta é pessoal e intransmissível e deve estar sempre à frente e bem visível.
- - O participante é responsável pela integridade do peitoral e do chip.
- - Os peitorais serão entregues individualmente e os participantes deverão apresentar o documento de identificação no momento de recolha dos mesmos.
- - Os meios de fixação do peitoral são da responsabilidade do atleta.

Artigo 12º **Regras de conduta desportiva**

- - Considerando que se trata de um desporto na natureza, será importante zelar por um impacto ambiental nulo, pelo que todos os atletas serão responsáveis pelo transporte de todo o seu "lixo", depositando esses resíduos no abastecimento mais próximo ou levando-os consigo até à meta.
- - O comportamento inadequado, como seja, o recurso de linguagem ofensiva, a agressão verbal ou física, poderá ser punido com advertência, desqualificação ou expulsão com proibição de inscrição em eventos posteriores.



Artigo 13º **Prova**

1 - A IV edição do Trail de Ficalho integra as seguintes distâncias:

- a) - Trail Ultra - 50 Km
- b) - Trail - 32 Km
- c) - Trail Sprint - 17 Km
- c) - Caminhada/Minitrail 10 km, sem vertente competitiva.

2 - Os trail's serão realizados por percursos que englobam caminhos, trilhos, ribeiras, escarpas, entre outros. Não são percursos fáceis.

3 - Todas as distâncias evitam estradas alcatroadas, às exceções das estradas de entrada/saída de Ficalho e do atravessamento de algumas vias.

4 - A caminhada/minitrail fará a escalada da Serra de Ficalho e conta com caminhos e trilhos de dificuldade elevada.

5 - As marcações principais dos percursos são efetuadas com fita sinalizadora, placas informativas ou marcação no solo.

Artigo 14º **Distância / Altimetria / Dificuldade ATRP**

1 - Caminhada/minitrail partida e chegada Ficalho
Distância (prevista): 10 Km
Tipo de piso: Asfalto, caminhos e trilhos de terra batida.

2 - Trail Sprint partida e chegada Ficalho
Distância: 17 Km
Tipo de piso: caminhos, trilhos, ribeiras, escarpas, entre outros.
Desníveis acumulados e Classificação ATRP:
D+: 600m



3 - Trail partida e chegada Ficalho

Distância: 32 Km Tipo de piso: caminhos, trilhos, ribeiras, escarpas, entre outros.

Desníveis acumulados e Classificação ATRP:

D+: 1500m

4- Trail Ultra partida e chegada Ficalho

Distância (prevista): 50Km

Tipo de piso: caminhos, trilhos, ribeiras, escarpas, entre outros.

Desníveis acumulados e Classificação ATRP:

D+: 2200m

Mais informação será cedida aos atletas no site oficial do evento assim como por email.

Artigo 15° Mapa e Perfil Altimétrico

A disponibilizar em <https://www.ficalhodc.com/trail-de-ficalho/>

Artigo 16° Tempo limite

1 - As distâncias de Trail Sprint, Trail e Trail Ultra têm tempo limite para a sua conclusão, sendo que:

a) O Trail Sprint - terá um tempo limite de 03h.

b) O Trail - terá um tempo limite de 06h30.

Existirá uma barreira horária no primeiro abastecimento e outra no segundo abastecimento, todos os participantes que cheguem depois da hora definida* terão obrigatoriamente de abandonar a corrida e aguardar por transporte da organização.



c) O Trail Ultra - terá um tempo limite de 10h00.

Existirá uma barreira horária nos abastecimentos, e todos os participantes que cheguem depois da hora definida* terão obrigatoriamente de abandonar a corrida e aguardar por transporte da organização.

*a publicar em <https://www.ficalhodc.com/trail-de-ficalho/>

Artigo 17º Programa

Sábado, 2 de Novembro de 2024

18:00h - Abertura do secretariado no Salão polivalente, praça Conde de Ficalho;

21:00h - Encerramento do Secretariado.

Domingo, 3 de Novembro de 2024

06:00h - Abertura do secretariado no Salão polivalente, praça Conde de Ficalho;

07:15h – Início do controle zero para o Trail Ultra (obrigatório) Na zona da meta

07:25h – Briefing do Trail Ultra;

07:30h – Partida do Trail Ultra;

07:45h – Início do controle zero para o Trail (obrigatório) Na zona da meta

07:55h – Briefing do Trail;

08:00h – Partida do Trail;

08:20h - Início do controle zero para o Trail Ultra (obrigatório) Na zona da meta



08:40h – Briefing do Trail Sprint;

08:45h – Partida do Trail Sprint;

08:55h – Briefing Caminhada/Minitrail

09:00h –Partida da Caminhada/Minitrail;

14:00h – Entrega de prémios

Artigo 18º **Secretariado**

Sábado, 2 de Novembro de 2024 18:00h - Abertura do secretariado no Salão Polivalente na Praça conde de Ficalho

21:00h – Encerramento do secretariado

Domingo, 3 de março de 2024 06:00h – Abertura do secretariado no Salão Polivalente na Praça conde de Ficalho

Artigo 19º **Controlo de tempos**

O controlo de tempos da prova será da responsabilidade de entidade especializada.

Artigo 20º **Postos de controle**

1 - Todos os participantes são obrigados a percorrer na íntegra os percursos definidos pela organização sob a pena de desqualificação.

2 - Os postos de controle são colocados em locais estratégicos.

3 - A não passagem por um posto de controle levará à desqualificação do atleta.



Artigo 21º **Abastecimentos**

1 - Ao longo das provas será fornecido abastecimento composto por sólidos e líquidos:

- a) Trail Sprint – 2 postos de abastecimento;
- b) Trail – 3 postos de abastecimento;
- c) Trail Ultra – 5 postos de abastecimento.

A localização dos postos de abastecimento será disponibilizada em:
<https://www.ficalhodc.com/trail-de-ficalho/>

2 - Existirá um abastecimento complementar na zona de meta com sólidos e líquidos.

Artigo 22º **Material obrigatório**

Todos os participantes nos trails são obrigados a ser portadores do seguinte material durante toda a prova:

Trail Ultra:

- Peitoral à frente e bem visível.
- Reservatório(s) para líquidos com capacidade para de 1,0L (não há fornecimento de copos nos postos de abastecimentos);
- Manta térmica;
- Apito;
- Telemóvel carregado e operacional.
- Lanterna Frontal

Trail, Trail Sprint e Caminhada/minitrail

- Peitoral à frente e bem visível.
- Reservatório(s) para líquidos com capacidade para de 0,5L (não há fornecimento de copos nos postos de abastecimentos);
- Manta térmica;
- Apito;
- Telemóvel carregado e operacional.



Se as condições meteorológicas estiverem adversas, a organização poderá tornar como obrigatório a utilização de corta-vento / impermeável. Caso isso aconteça, será devidamente anunciado, com uma antecedência superior a 48 horas, na página <https://www.ficalhodc.com/trail-de-ficalho/> na nossa pagina do Facebook e por email.

Artigo 23º **Passagem de locais com tráfego rodoviário**

- 1 - Existem locais com tráfego rodoviário, pelo que todos os atletas deverão cumprir as regras de circulação rodoviária para peões.
- 2 - Nas estradas com mais movimento, existirão membros da organização em pontos estratégicos para facilitar a passagem dos atletas.

Artigo 24º **Penalizações / desclassificações**

- 1 - O não cumprimento do disposto no presente regulamento inviabiliza a participação caso seja prévio à partida e poderá levar à penalização ou desclassificação se a infração respeitar a atos que ocorram durante a prova.
- 2 - As penalizações serão decididas pela equipa técnica da prova em função das condicionantes e gravidade da transgressão.
- 3 - Penalizações:
Atleta que não apresente o dorsal bem visível
Acresce 10 minutos ao tempo total
Atleta que perca o dorsal
Acresce 30 minutos ao tempo total
- 4 - Desclassificações
Não cumprir a totalidade do percurso



Deteriorar ou sujar o meio ambiente
Ignorar as indicações da Organização
Conduta antidesportiva

Receber assistência do exterior, fora dos postos definidos para esse efeito
Não apresentar material obrigatório

Artigo 25º **Responsabilidades perante o participante**

- 1 - A inscrição na prova implica a total aceitação do presente regulamento.
- 2 - Os participantes serão responsáveis por todas as ações suscetíveis de produzir danos materiais, morais, ou de qualquer outra natureza, a si mesmos e/ou a terceiros.
- 3 - A organização declina toda a responsabilidade, em caso de acidente ou negligência por parte do participante ou furto de objetos e/ou valores pertencentes a cada participante.

Artigo 26º **Seguro desportivo**

- 1 - Todos os participantes no evento beneficiarão de um seguro desportivo, da responsabilidade da organização.
- 2 - As condições da apólice do seguro de acidentes pessoais são as do seguro desportivo obrigatório em vigor, conforme o Decreto-Lei n.º 10/2009 de 12 de janeiro, aplicável a todos os participantes.
- 3 - A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento até 24h após o encerramento da prova.



Artigo 27º **Prémios**

1 - Prémios dos Trail's:

- a) - Prémio Simbólico para os três primeiros classificados da geral (de cada género);
- b) - Prémio Simbólico para os três primeiros classificados por escalão etário masculino e feminino, com excepção do Minitrail/caminhada;
- c) - Prémio simbólico às três primeiras equipas (classificação aferida pelas três melhores classificações, independentemente do género) com excepção do Minitrail/caminhada

Artigo 28º

Categorias etárias Faixa etária Masculino Feminino

Menos de 23 anos M Sub23 F Sub23

23 a 34 anos M Seniores F Seniores

35 a 39 anos M35 F35

40 a 44 anos M40 F40

45 - 49 anos M45 F45

50 - 54 anos M50 F50

55 - 59 anos M55 F55

60 a 64 anos M60 F60

Mais de 65 anos M65 F65

Nota: para efeito de categorias etárias e respetiva classificação será considerada a idade que o atleta tiver a 31 de outubro de 2024.

Artigo 29º **Reclamação de classificações**

1 - Os atletas poderão fazer reclamação das classificações, após



publicação das mesmas, num prazo de 5 dias úteis.

Artigo 30º

Direitos de Imagem

1 - O participante, ao proceder à inscrição, autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional, dos direitos de utilização da sua imagem tal como

captada nas filmagens/registos fotográficos que terão lugar durante o evento, autorizando a sua reprodução e utilização para fins promocionais das entidades promotoras.

Artigo 31º **Alterações**

A organização reserva-se o direito a realizar as modificações que considere necessárias para melhorar as provas ou sob influência das condições encontradas no dia do evento, assim como à suspensão do mesmo se não existirem condições que permitam a realização prevista ou a sua segurança.

Artigo 32º **Casos Omissos**

Os casos omissos serão resolvidos pela organização, de cujas decisões não haverá recurso.

Informação útil

<https://www.ficalhodc.com/trail-de-ficalho/>

Toda a informação referente a este evento será disponibilizada no site

<https://www.ficalhodc.com/trail-de-ficalho/>



Onde ficar

Para uma pernoita comoda recomendamos o Serpa Hotel, que é patrocinador oficial do nosso evento.

Comes e Bebés

A aldeia de Vila Verde de Ficalho é uma aldeia pequena mas com varios sitios para se deliciar com comida tradicional, ou se refrescar com uma bebida. Aconselhamos: SnackBar/Restaurante Azinheira dos Guiões, Restaurante O Património, Restaurante Boavista, Snack Bar Solar da Bica, Snak Bar Nova Era

O que visitar

No site www.visitserpa.pt, está disponível informação acerca de todos os locais de interesse no concelho.