



## **CROSS / TRAIL CPR. A-DO-BARBAS - 8ª edição**

### **Prova (candidata) Circuito Trail Sprint - ADAL**

#### **Maceira – Leiria**

#### **Introdução / Organização**

O Centro Popular e Recreativo de A-do-Barbas em co-organização da ADAL, com o apoio da Câmara Municipal de Leiria, Junta de Freguesia de Maceira e junta da União de Freguesias de Pataias e Martingança, organiza no dia **6 de outubro de 2024** a **8ª Edição do Cross/Trail CPR. A-do-Barbas**, que consiste numa prova de Trail, na localidade de A-do-Barbas com partida e chegada junto à sede do Centro Popular e Recreativo de A-do-Barbas.

A prova é constituída no seu percurso por trilhos, carreiros e caminhos com pouco desnível, no entanto e estando o tempo húmido se podem tornar escorregadios, essencialmente onde o piso é pedra. Por tal a organização aconselha a máxima prudência aos participantes. O percurso alia beleza e técnica conciliado com alguma dureza.

#### **1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO**

##### **1.1. Idade participação diferentes provas**

No Trail só poderão participar indivíduos maiores de 18 anos (no dia da prova), desde que gozem de boa saúde e se encontrem com uma preparação física e psíquica apta a esforços longos, não se responsabilizando a organização por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela sua participação, aconselhando os participantes a atestarem a sua condição física pelas vias médicas adequadas.

## **1.2. Inscrição regularizada**

As inscrições para a prova devem conter os elementos solicitados no formulário de inscrição (individual e coletivo), que servirão para identificação de cada participante para o processo de cronometragem, mas também para ativação de seguro (para atletas não federados). As inscrições serão realizadas em [www.recordepessoal.pt](http://www.recordepessoal.pt). A organização confirmará sempre a receção das inscrições e o respetivo pagamento através do email fornecido pelo atleta. A veracidade dos dados é da inteira responsabilidade do atleta. O Pagamento da inscrição implica que o atleta compreendeu e aceitou sem reservas o regulamento da prova.

## **1.3. Condições físicas**

Os participantes devem estar conscientes da distância e das particularidades da prova em que vão participar e estarem suficientemente treinados para concluírem a mesma.

Para qualquer eventualidade deverá contactar a organização ligando para o número de emergência, que estará impresso no peitoral ou através de qualquer elemento da organização, preferencialmente nos Postos de Abastecimentos (PA's).

## **1.4. Definição possibilidade ajuda externa**

Não será permitida ajuda de pessoas alheias à prova, durante a realização e no percurso da mesma.

## **1.5. Colocação dorsal**

- O dorsal (número de atleta) é pessoal e intransmissível que deve ser colocado á frente do corpo de preferência à altura do peito, sempre visível.
- Em caso de perda ou alteração do peitoral, o atleta será desclassificado.
- Em caso de desistência o atleta deve informar a organização através do n. Telefónico que consta no dorsal e é obrigado a entregar o dorsal à organização, sem prejuízo do mesmo ser devolvido no final da prova.

## 1.6. Regras conduta desportiva

- O comportamento inadequado ou o recurso de linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, em todas as modalidades, serão alvo de advertência, expulsão ou desqualificação.
- A prova “Cross/Trail CPR. A-do-Barbas” é organizado com total respeito pela natureza e promove acima de tudo o fair-play.
- É fundamental que o participante ajude qualquer pessoa em perigo e alerte o organizador.
- Todos os participantes devem proteger o meio ambiente, deixando o meio envolvente tal como o encontraram, por isso sugerimos que não deixem lixo nos trilhos fora das zonas de assistência (PA's).

## 2. PROVA

### 2.1. Apresentação da prova(s) / Organização

- A prova denominada “Cross/Trail CPR. A-do-Barbas, 8ª edição é organizada pelo Centro Popular e Recreativo de A-do-Barbas e a ADAL, com o apoio da Câmara Municipal de Leiria, Junta de Freguesia de Maceira e junta da União de Freguesias de Pataias e Martingança.
- Será realizado no dia **6 de outubro de 2024** independentemente das condições climatéricas do dia desde que o organizador entenda que não há riscos acrescidos pelas mesmas para este tipo de evento.
- As provas terão o seu início junto à sede do CPR. A-do-Barbas.

De acordo com os horários do programa da prova (ponto 2.2).

- O local da meta é junto ao Centro Popular e Recreativo de A-do-Barbas (onde funcionará o secretariado).
- O evento é composto por **duas provas competitivas**:
  - **T21 Km** - Percurso com cerca de +/-21km de fácil progressão, mas com pouco desnível positivo.
  - **T13 Km** - Percurso com cerca de +/-13km de fácil progressão, mas com pouco desnível positivo, ideal para iniciantes à prática de Trail Running.

### Não competitivo – **Caminhada**

- Em paralelo e não competitivo haverá uma caminhada com cerca de 9km, caminhada esta que será lúdica, com inscrição na plataforma da Recorde Pessoal ou na sede do clube CPR A-do-Barbas. O início do mesmo será junto ao clube CPR. A-do-Barbas.

Caminhada com mostra de tradições e cultura, nomeadamente Resineiros, Lavadeiras, Pinhoeiras, Música tradicional.

- A prova é constituída no seu percurso por trilhos, carreiros e caminhos com pouco desnível, na zona envolvente à povoação de A-do-Barbas, pelos trilhos Barbanos, com passagem na Tufeira, Marco Geodésico, lagoa do texugo, rota do pneu, trilho da Antena, etc. Zonas emblemática e de natureza ímpar.

## **2.2. Programa / Horário**

- 07h 30m – abertura do secretariado no Centro Popular e Recreativo de A-do-Barbas
- 08h 30m – encerramento do secretariado
- 08h 45m – briefing na zona de Pré-partida dos T21 e T13
- 09h 00m – Partida do T21 km
- 09h 30m – Partida do T13 km
- 09h 45m – Partida da Caminhada lúdica 9km
- 12h 30m – Cerimónia de Entrega de Prémios

NOTA: Por razões de força maior, os horários poderão sofrer alterações

## **2.3. Distância / altimetria / categorização**

- 21 Km / 583m desnível positivo
- 13 Km / 353m desnível positivo
- Caminhada – 9km / 300m desnível positivo

O percurso ainda se encontra a ser definido pelo que o presente regulamento será mantido atualizado na página da prova à medida que forem reunidas novas informações.

## 2.4. Mapa/ Perfil altimétrico/ descrição percurso

- Disponível na página oficial no Facebook (semana antecedente à prova).
- O percurso estará balizado com fita sinalizadora de cor amarela de 20 em 20 metros.
- Nos locais com múltiplos carreiros ou caminhos tem elementos organizativos, ou indicações em placas a indicar a direção correta.
- Qualquer outra sinalização, cor ou fita, não deve ser levada em conta.
- Os atletas ficam obrigados a seguir as fitas balizadoras, cor amarela, colocadas em todo o percurso. Em caso de engano ou ausência de marcações deve voltar imediatamente atrás e seguir as indicações corretas.
- O percurso assim como a prova poderão ser alterados ou anulados se a segurança dos atletas for colocada em causa.
- Seguindo os últimos atletas do Trail, percorrerão todo o percurso a pé elementos da Organização intitulados “Vassouras”, que prestarão apoio e informação se caso for necessário.
- Junto dos caminhantes seguirão também “Guias” e “Vassouras” da Organização, a caminhada estará devidamente sinalizada, como tal cada caminhante poderá colocar o ritmo desejado.

## 2.5. Tempo limite

A prova deverá ser concluída num tempo máximo de 4 horas, conta após a passagem no pódio de partida, para as três distâncias competitivas.

Para os dois percursos, durante a prova vai um elemento da organização a fechar o percurso “vassoura”.

## 2.6. Metodologia de controle de tempos

Será utilizado um sistema de cronometragem eletrónico com registo feito com chip eletrónico. O registo de tempos será efetuado assim que o atleta passe no pódio de partida dando assim início à contagem do tempo de prova. A perda ou danificação do dorsal pode provocar a desclassificação do atleta por não ser possível fazer o registo da passagem.

Poderá haver em algumas zonas de controlo registo manual e fotográfico de passagem, devidamente assinalado com antecedência.

## 2.7. Marcações e Postos de controle

A Marcação do percurso é da responsabilidade da organização e o mesmo será marcado com fita plástica nova, setas de viragem em alguns pontos e placas de avisos de perigos e atravessamento de estradas.

Os postos de controlo são zonas obrigatórias de passagem e estão localizadas em locais mencionados pela organização. Em cada um destes controlos estará um responsável da organização.

Não passar nas zonas de controlo, leva à desclassificação do participante.

Os abandonos devem ser feitos única e exclusivamente nos postos de controlo ou nos postos de abastecimento PA's. Na eventualidade de um acidente ou lesão em que o participante esteja imobilizado e não consegue alcançar um posto de controlo ou PA's, 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 seu telemóvel.

A organização reserva-se o direito de alterar a qualquer momento o percurso e a posição dos postos de controlo / abastecimento, sem aviso prévio.

## 2.8. Locais dos abastecimentos

- A prova será feita em regime de auto-suficiência por parte do atleta. Existindo no percurso abastecimentos 2 abastecimentos para o Trail Curto e 1 para o Mini Trail.
- Cada atleta é livre de levar o seu abastecimento, líquido e ou sólido.
- Os abastecimentos serão alimentos sólidos e líquidos em locais a definir posteriormente pela organização e no decorrer da prova com sinalética própria.
- Só quem tiver o peitoral visível poderá abastecer.
- A organização não fornecerá copos nos abastecimentos, pelo que os atletas devem transportar meios para que possam abastecer-se, como caneca, bidon ou outro. A localização dos PA's será divulgada mais perto da data da realização do evento.
- Ao terminar a prova tem uma zona onde haverá abastecimentos líquidos e sólidos.

## 2.9. Material obrigatório/ verificações de material

Material obrigatório Trail Curto

- Telemóvel Operacional
- Manta Térmica
- Apito

No Mini Trail (13km) não haverá material obrigatório, no entanto a organização aconselha os participantes, para sua segurança, a transportarem consigo o seguinte material:

- Telemóvel;
- Impermeável ou corta-vento
- Um sistema próprio para o transporte de água (porta-bidon, camelback ou outro) – (a organização não disponibiliza copos nos abastecimentos);
- Documento de Identificação.

## 2.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

Estará montado um dispositivo de segurança ao longo do percurso, no entanto o trânsito não será cortado sendo o atleta responsável por tomar as devidas precauções na passagem de estradas devendo cumprir as regras de trânsito em vias de uso público, assim como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas.

Ao longo de todo o percurso, nas partes mais técnicas e cruzamentos, estarão membros da organização, elementos de corporação dos bombeiros de Maceira e elementos para assistência médica a fim de garantir a segurança de todos os participantes.

**Em caso de abandono o atleta deverá optar por fazê-lo preferencialmente num dos Postos de Abastecimentos ou nos Pontos de Controle, comunicando obrigatoriamente o abandono aos elementos da organização, a fim de ser transportado para o centro do evento**

## 2.11. Penalizações/ desclassificações

Penalização de 15 minutos para quem não se fizer acompanhar de um ou mais itens do material obrigatório mínimo (ver ponto 2.9 – Material Obrigatório)

Será desclassificado todo o participante que:

- Não cumprir o presente regulamento.
- Não prestar assistência a um participante que esteja a necessitar de ajuda;
- Abandonar a prova sem avisar a organização;
- Partilhar o peitoral com outra pessoa, durante parte ou na totalidade do percurso;
- Não completar o percurso - Utilizar caminhos que não os sinalizados para a prova, atalhando intencionalmente o percurso;
- Utilizar transporte não autorizado (boleia);
- Retirar sinalização do percurso;
- Desobedecer às medidas de segurança indicadas pela organização e entidades associadas;
- Falhar um ou mais postos de controlo;
- Perda do Dorsal / Chip (se aplicável);
- Atirar lixo para o chão e/ou danificar o meio envolvente;
- Conduta antidesportiva

**A desclassificação cessa a responsabilidade da organização perante o atleta.**

## 2.12. Responsabilidades perante o atleta/ participante

O participante declara que cumpre com todas as condições do presente regulamento e assume por sua livre e espontânea vontade os riscos e suas consequências decorrentes da participação na prova, sejam eles danos físicos, morais, materiais ou de qualquer natureza. Fica a organização e todos os envolvidos isentos de outras responsabilidades que não as obrigatórias por Lei.

- Os participantes devem ter uma conduta não poluidora, sendo o atleta responsável pelo transporte dos invólucros e outro lixo por si produzido, e depositá-lo no abastecimento mais próximo ou chegada.
- Todo o Atleta que utilizar meios ilícitos para obter vantagem em relações a outros será automaticamente desclassificado.

- O comportamento inadequado, como seja, o recurso de agressão verbal ou física, será punido com desqualificação ou expulsão e com proibição de inscrição em eventos posteriores.

Os **eventuais protestos** devem ser apresentados à organização até uma hora após a publicação da sua classificação provisória. Os protestos terão que ser escritos e assinados pelo próprio. Da deliberação tomada pela direção da prova, não haverá recurso das decisões tomadas.

### 2.13. Seguro desportivo

Todos os atletas não federados estarão seguros com um seguro contratualizado para a prova, para os atletas federados, estão abrangidos por o seguro contratualizado pela federação. A organização contratualiza também um seguro de responsabilidade civil para o evento. Estes seguros não abrangem atos negligentes e ou deliberados assim como os atos criminosos.

O Pagamento da franquia do seguro é da exclusiva responsabilidade do atleta.

## 3. INSCRIÇÕES

### 3.1. Processo inscrição (local, página web, transferência bancária)

A inscrição individual ou coletiva (equipas) é feita, única e exclusivamente, na página

<https://www.recordepessoal.pt/evento/cross-trailcpra-do-barbas-8edicao>

Deverão seguir as instruções que o processo for indicando, em caso de dúvida deverão contactar a Recorde Pessoal.

Não serão aceites inscrições por email ou telefone.

Ao realizar a inscrição, os participantes aceitam os termos do presente regulamento.

A inscrição apenas é considerada válida após confirmação do pagamento. Aparecendo o nome do participante na lista de inscritos.

Levantamento de dorsais:

Os dorsais serão entregues pessoalmente, no dia 5 de outubro a partir das 19h às 21h e no dia da prova das 7h às 8h.

O levantamento do dorsal, de atletas individuais, depende da exibição do comprovativo de pagamento da inscrição correspondente e de um documento de identificação.

Para qualquer esclarecimento adicional o participante poderá contactar [geral@recordepessoal.pt](mailto:geral@recordepessoal.pt) e/ou [atletibarbas@gmail.com](mailto:atletibarbas@gmail.com).

A veracidade dos dados recebidos é da inteira responsabilidade do atleta inclusive para efeito de seguro.

### 3.2. Valores e períodos de inscrição

As inscrições serão aceites até às 24h, do dia 29 de setembro 2024 ou até completar:

#### - Limite de atletas

- **400 – Trail Sprint +- 21Km – 16 euros**
- **300 – Mini Trail +- 13Km – 13 euros**
- **Caminhada lúdica +- 9km - 7 euros**

Atletas filiados/federados têm desconto de 1€, para todos os percursos competitivos (Trail) e para todo o período de inscrições.

A lista de inscrições estará sempre disponível para consulta em: <https://www.recordepessoal.pt/evento/cross-trailcpra-do-barbas-8edicao>.

- Almoço por mais 6 euros, a indicar no ato de inscrição. O almoço será constituído por:

- Sopa
- Bifana
- Bebida (imperial, vinho, sumo).

- Será criada uma opção no ato de inscrição, para que seja possível inscrever acompanhante para o almoço.

### 3.3. Condições devolução do valor de inscrição

No caso comprovado por atestado/declaração médica da impossibilidade de participação do atleta até 30 dias antes da realização da prova será devolvida a totalidade do valor da inscrição.

A alteração de inscrição de prova só é permitida até à data limite do período de inscrições (08 de outubro de 2023).

Se a organização decidir pela suspensão do evento por alguma das razões descritas em 2.1, as taxas de inscrição efetivamente pagas poderão ser devolvidas ou transitarão para o evento a realizar em nova data.

Caso as condições climáticas não permitam a realização do evento a organização reserva-se no direito de tomar a decisão conforme a gravidade do cancelamento nos 30 dias posteriores e comunicada aos atletas inscritos (com uma nova data para a realização do mesmo).

### 3.4. Material incluído com a inscrição

#### 3.4.1 Inscrição Percursos Trail

- Peitoral personalizado;
- Brinde **T-shirt técnica** alusiva ao evento;
- Abastecimentos líquidos e sólidos;
- Bolo tradicional, bebida, fruta e mais Lembranças que a organização venha a angariar para o evento;
- Seguro de responsabilidade civil e acidentes pessoais (não federados);

#### 3.4.2 Inscrição Caminhada

- Peitoral personalizado;
- Brinde alusivo ao evento (a definir – A divulgar no Facebook);
- Bebida, fruta e mais Lembranças que a organização venha a angariar para o evento; Abastecimentos líquidos e sólidos;
- Seguro de responsabilidade civil e acidentes pessoais (não federados);

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

O secretariado funcionará na sede do Centro Popular e Recreativo de A-do-Barbas nos horários definidos nos pontos anteriores (ponto 2.2 do presente regulamento).

Os dorsais serão entregues pessoalmente, no dia 5 de outubro a partir das 19h às 21h e no dia da prova das 7h às 8h.

### 3.6. Serviços disponibilizados

No final da prova haverá banhos nos balneários do campo do CPR.

**No “event center” do evento existirá também serviço de bar durante todo o evento.**

## 4. CATEGORIAS E PRÉMIOS

### 4.1. Definição data, local e hora entrega prémios

A Cerimónia de Entrega de Prémios e Troféus do Trail Curto, do Mini-Trail e do Campeonato Distrital Curto da Trail da ADAL será junto à sede do Centro Popular e Recreativo de A-do-Barbas, com hora prevista às 12h30m

## 4.2. Definição das categorias etárias/ sexo individuais e equipas

O evento “Cross/Trail de A-do-Barbas” destina-se a todos os atletas, federados, em representação individual ou coletiva, depois de devidamente inscritos no respetivo percurso.

### 4.2.1 Classificação individual

O **Trail Curto** e o **Mini Trail** destina-se a atletas devidamente inscritos, federados ou não, em representação coletiva ou individual.

No **Trail Curto (19km)** e **Mini Trail (13km)** serão divididos nos escalões definidos pela ADAL:

|                        | MASCULINO | FEMININA |
|------------------------|-----------|----------|
| <b>18 &gt; 22 anos</b> | Sub23 M   | SUB23 F  |
| <b>23 &gt; 34 anos</b> | SEN MASC  | SEN FEM  |
| <b>35 &gt; 39 anos</b> | M35       | F35      |
| <b>40 &gt; 44 anos</b> | M40       | F40      |
| <b>45 &gt; 49 anos</b> | M45       | F45      |
| <b>50 &gt; 54 anos</b> | M50       | F50      |
| <b>55 &gt; 59 anos</b> | M55       | F55      |
| <b>60 &gt; 64 anos</b> | M60       | F60      |
| <b>65 ou mais anos</b> | M65       | F65      |

### Prémios e Troféus

- **Trail curto 21 Km** - Classificação para os 3 primeiros atletas da geral, assim como prémios por escalão para femininos e masculinos.

Troféus para as 3 primeiras equipas classificadas no **Trail Curto 21km**.

- **Mini Trail 13 Km** - Classificação para os 3 primeiros atletas da geral, assim como prémios por escalão para femininos e masculinos e para os 3 primeiros classificados Sub 18 femininas e masculinos.

|           |           |          |
|-----------|-----------|----------|
|           | MASCULINO | FEMININA |
| < 18 anos | Sub 18 M  | SUB 18 F |

- **Caminhada** - Os caminheiros não terão escalões etários.

#### 4.2.1 Classificação coletiva

- A classificação coletiva (Trail Curto) determina-se com base na classificação geral absoluta (sem distinção de escalão ou sexo), somando os lugares dos 4 primeiros classificados de cada equipa. As equipas vencedoras serão as que obtiverem a pontuação menor, através do cálculo anterior;

Situações de empate serão resolvidas pela melhor classificação do último elemento dos 4 em causa

- Troféu para a equipa mais numerosa, com chegada validada para os 2 percursos do Trail (Leitão)

- Prémio de presença para todos os atletas do Trail (T-shirt técnica)

#### 4.2.2 Divulgação Classificação

O participante autoriza que a sua classificação e identificação constem do ficheiro de classificações que a Organização poderá ter de submeter à Federação Portuguesa de Atletismo, para efeitos de gestão da Modalidade, designadamente, para que conste no Portal do Atletismo Português e nos Rankings da Modalidade.

#### 4.3. Prazos para reclamação de classificações

- As reclamações da classificação devem ser feitas até 15 minutos antes da cerimónia de pódio.

Será constituída uma comissão com o diretor prova, um representante do atleta e um dos atletas que tenha realizado a prova, que decidirão sobre a reclamação.

## **5. Publicidade e direitos de imagem**

Os participantes são livres de captar imagens e vídeos do evento.

A organização, patrocinadores e parceiros que colaboram na realização das provas podem usar qualquer imagem da mesma.

### **5.1 PROTEÇÃO DE DADOS**

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

## **6. Responsabilidade Ambiental**

Todos os espaços onde decorrerá este evento devem ser conservados e mantidos limpos e preservados para que no futuro todas as pessoas possam caminhar ou treinar nas mesmas condições anteriores ao evento.

Os participantes devem manter consigo qualquer lixo até ao PA´s mais próximo onde existirão recipientes próprios para a recolha e separação dos mesmos a fim de serem reciclados.

## **7. Apoio e Emergência**

A organização dispõe de equipas de apoio, socorro e emergência para prestar cuidados aos participantes. No dorsal estará impresso um número de emergência da organização.

A organização dispõe de pessoal de apoio em alguns locais que podem reter ou até mesmo retirar da prova o participante que não esteja em condições de prosseguir.

## 8. INFORMAÇÕES

### 8.1. Como chegar

Saída IC2 direção Maceira, após rotunda dos Campos virar na direção de A-do-Barbas, junto à capela virar à direita e seguir em frente até chegar à sede do CPR. A-do-Barbas.

A8 saída n.º 24 seguir direção Maceira, rotunda da Cerca seguir direção Maceira, após 700m virar na direção de A-do-Barbas, seguidamente junto à capela virar à direita e seguir em frente até chegar à sede do CPR. A-do-Barbas

Coordenadas GPS 39° 40'24''N 8° 55'25''W

### 8.2. Locais a visitar

- Pode ainda visitar a zona da Amazônia – Maceira (Coordenadas GPS 39° 40'51''N 8° 53'37''W)
- Pode Visitar a Barroquinha e o Santo Amaro (Coordenadas GPS 39° 41'05''N 8° 53'06''W).
- Num raio de 20/30k pode visitar Fátima, Batalha, Nazaré.

## 9. Casos Omissos

Os casos omissos deste regulamento, serão resolvidos pela comissão organizadora, de cujas decisões não haverá recurso.

## 10. Direção Técnica da Prova

A direção técnica da prova estará ao cargo de Joaquim Gomes.

**Data: 29 de julho de 2024 - Versão 1**