



## Introdução

1. Ao inscrever-se está a concordar na íntegra com o presente regulamento.
2. A inscrição é pessoal e intransmissível e é aceite por ordem de chegada.
3. A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de Seguro.
4. No mês que antecede o evento não é permitida a alteração de dados na inscrição nem a organização se vê no dever de devolver qualquer valor da inscrição;
5. Mantenha-se no trilho traçado;
6. Não deixe lixo no trilho;
7. Os abastecimentos líquidos não serão fornecidos através de garrafas nem de copos plásticos. Cada atleta é responsável por levar consigo o(s) recipiente(s) que julguem mais adequado(s) para a sua hidratação;
8. A Organização reserva-se o direito de aceitar inscrições de última hora.
9. O presente regulamento está sujeito a alterações.
10. Esta prova integra o Circuito Nacional da ATRP e Porto Trail Series.



## **1. Condições de participação**

### **1.1 Idade de participação**

O Trail do Marco é destinado apenas a atletas maiores de 18 anos.

### **1.2. Inscrição regularizada**

Para a participação na prova o atleta deverá ter a sua inscrição previamente regularizada nos prazos estabelecidos e aceitar todas as normas constantes do presente regulamento.

### **1.3. Condições físicas**

É imprescindível ter a condição física adequada às características desta prova de dificuldade elevada. O terreno onde se desenrola a prova está sujeito a alterações climáticas repentinas, pelo que os atletas poderão estar expostos a situações meteorológicas tão diferentes como: calor, nevoeiro denso e precipitação intensa. É fundamental que o atleta tenha a noção de auto-gestão do esforço, quer físico, quer mental, perante situações adversas extremas às quais poderá ficar exposto, sem que seja possível ajuda/resgate imediato.

### **1.4. Colocação do dorsal**

O dorsal é pessoal e intransmissível. O dorsal do atleta deve estar em local facilmente visível aos elementos da organização e demais entidades que apoiam e/ou colaboram com a mesma. Em caso de desistência o atleta deverá entregar o dorsal à organização no secretariado da prova, comunicando dessa forma a sua desistência.

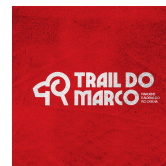
### **1.5. Conduta desportiva**

O comportamento inadequado, o recurso de linguagem ofensiva, a agressão verbal ou de qualquer outra espécie, será sujeito a penalizações por parte da organização.

## **2. A Prova**

### **2.1 Apresentação**

O Trail do Marco, que nasceu em 2022, retorna em 2024 para a sua terceira edição, consolidando-se como um dos eventos desportivos mais esperados na região de Marco de Canaveses. Organizado pela Associação Desportiva do Marco 09, com o apoio do Município de Marco de Canaveses, Juntas de Freguesia de Marco, Tabuado, Soalhães e Várzea Aliviada e Folhada e várias entidades locais, este evento está marcado para o dia 10 de novembro de 2024.



O Trail do Marco é uma competição de Trail Running que oferece percursos desafiadores e envolventes, explorando as paisagens naturais e os pontos históricos da região. Os participantes podem escolher entre várias distâncias, adaptadas a diferentes níveis de experiência e resistência.

Esta terceira edição, é composta por 3 provas competitivas: Mini Trail de 15 km; Trail Curto de 23 km e Trail Longo de 31 km. Será realizada no mesmo dia uma Caminhada de 12 km.

Todas as rotas terão início e fim na zona envolvente à Câmara Municipal de Marco de Canaveses.

## 2.2 Programa

9 de Novembro (Sábado)

14h00 - Abertura do Secretariado - Auditório Municipal de Marco de Canaveses

19h00 - Encerramento do Secretariado

10 de Novembro (Domingo)

07h00 - Abertura do Secretariado - Auditório Municipal de Marco de Canaveses

**08h30 - Partida Trail Longo 31km**

**09h00 - Partida Trail Curto 23 km**

09h00 - Encerramento do Secretariado

**09h30 - Partida Mini Trail 15km + Caminhada**

12h00 - Cerimónia de Entrega de Prémios

## 2.3 Mapa/Perfil Altimétrico

Brevemente disponível em [facebook.com/traildomarco](https://facebook.com/traildomarco)

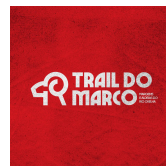
## 2.4 Tempo Limite

O corredor que se retirar deverá avisar a organização do seu abandono, comunicando à mesma o seu nº de dorsal.

Em caso de desistência, o atleta terá de se deslocar até ao abastecimento mais próximo onde terá que aguardar por transporte para a meta (salvo situações de gravidade extrema).

Tempos limite para a realização das provas:

- Trail Longo: tempo limite de 8h;
- Trail Curto: tempo limite de 6h;



- Mini Trail: tempo limite de 4h;
- Caminhada: tempo limite de 4h;

## **2.5. Metodologia de controlo de tempos**

Controlo realizado através de um chip inserido no dorsal.

## **2.6. Postos de controlo**

Os controlos intermédios estarão em local a definir pela organização.



## 2.7. Material obrigatório e recomendado

O controle do material obrigatório poderá ser feito durante a entrega do dorsal ou em qualquer momento no decorrer da prova desde a partida.

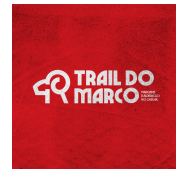
Items	Caminhada/15 km	23 km	31 km
Reservatório Água 0,5l	Recomendado	Recomendado	<b>Obrigatório</b>
Telemóvel	<b>Obrigatório</b>	<b>Obrigatório</b>	<b>Obrigatório</b>
Manta Térmica	<b>Obrigatório</b>	<b>Obrigatório</b>	<b>Obrigatório</b>
Apito	<b>Obrigatório</b>	<b>Obrigatório</b>	<b>Obrigatório</b>
Corta-Vento	Recomendado	Recomendado	Recomendado
Impermeável	Recomendado	Recomendado	Recomendado

A organização reserva-se no direito, aquando da elaboração do guia do atleta, a ser publicado nos dias antecedentes à prova de alterar algum do material recomendado para material obrigatório, mediante as condições climáticas previstas para o dia de prova.

Por cada item em falta o atleta será penalizado com 15min ao seu tempo final.

## 2.8. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário ou ferroviário

A organização terá um plano de segurança ao longo de todo o percurso, contudo, dado que será impossível realizar corte de tráfego rodoviário em algumas passagens, os participantes devem cumprir as regras de trânsito nas estradas de uso público, devendo ainda respeitar o meio envolvente ao percurso, tendo consciência de que o mesmo pode atravessar propriedade privada, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.



## **2.9. Desclassificações**

Ficará desclassificado todo aquele que:

- Não cumpra o presente regulamento;
- Não complete a totalidade do percurso;
- Deteriora ou suje o meio por onde passe;
- Ignore as indicações da organização;
- Tenha alguma conduta antidesportiva.

**A organização impedirá, em futuras edições, a inscrição de participantes que sejam abrangidos por alguma das últimas duas alíneas.**

## **2.10. Responsabilidades perante o atleta/ participante**

- A inscrição na prova implica total aceitação do presente regulamento;
- 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;
- A organização declina toda a responsabilidade, em caso de acidente, de negligência, ou de roubo de objetos e/ou valores, relativamente aos participantes;
- Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos de responsabilidade resultante dos atos acima descritos;
- Durante a prova os atletas poderão efetuar ultrapassagens desde que as mesmas não coloquem em risco a sua integridade e a dos seus concorrentes, tendo o cuidado de a sinalizar. Os atletas ultrapassados devem facilitar a manobra de ultrapassagem, encostando-se ao máximo ou parando se necessário.

## **2.11. Seguro desportivo**

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



### 3. Inscrições

#### 3.1 Processo de Inscrição

As inscrições devem ser efectuadas através da página do evento disponível no site Stop and Go. Este link é também disponibilizado na página [facebook.com/traildomarco](https://facebook.com/traildomarco)

Adicionalmente, a organização poderá nomear alguns locais físicos para o efeito, sendo comunicados em [facebook.com/traildomarco](https://facebook.com/traildomarco).

#### 3.2 Valores e períodos de inscrição

As inscrições online abrem a 22 de Maio de 2024 e encerram a 31 de Outubro de 2024 ou quando forem atingidos os limites de inscrição.

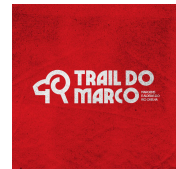
Percurso	TL 31 km	TC 23 km	MT 15 km	Caminhada
Até 30 de Junho	20,00€	16,00€	12,00€	8,00€
1 de Julho a 30 de Setembro	22,00€	18,00€	14,00€	9,00€
De 1 a 31 de Outubro	26,00€	23,00€	16,00€	10,00€

#### 3.3. Condições de devolução do valor de inscrição

No caso do atleta cancelar a sua participação será devolvido parte do valor já pago conforme a tabela abaixo:

Data de Cancelamento	Percentagem de reembolso
Até 30 de Junho	70%
De 1 de Julho a 30 de Setembro	30%
A partir de 1 de Outubro	Sem Reembolso

No caso de as condições climáticas ou motivos de força maior não permitirem a realização do evento e levarem ao seu cancelamento, as inscrições serão automaticamente transferidas para a edição de 2025, se for pedida a devolução pelo participante será feita a devolução de 70% do valor;



### **3.4. Material incluído com a inscrição**

A inscrição no Trail do Marco inclui:

- Duche;
- Reforços sólidos e líquidos durante os percursos;
- Transporte para a chegada, em caso de abandono ou obrigado a abandonar pela organização;
- Seguro de acidentes pessoais;
- Ofertas que a organização venha a adquirir.

### **3.4. Secretariado da prova**

Auditório Municipal de Marco de Canaveses

9 de Novembro (Sábado)

14h00 - Abertura do Secretariado - Auditório Municipal de Marco de Canaveses

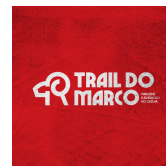
19h00 - Encerramento do Secretariado

10 de Novembro (Domingo)

07h00 - Abertura do Secretariado - Auditório Municipal de Marco de Canaveses

09h00 - Encerramento do Secretariado





## 4. Categorias e prémios

### 4.1. Data, local e hora entrega prémios

A Cerimónia de Entrega de Prémios no dia 10 de Novembro de 2024, a partir das 12h00 na Zona envolvente à Câmara Municipal de Marco de Canaveses.

### 4.2. Premiação

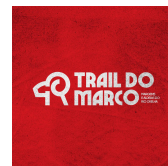
No que diz respeito à classificação geral serão atribuídos troféus conforme tabela abaixo:

Prémios	M/F	31 km	23 km	15 km
Geral	✓	✓	✓	✓
Sub 23 dos 18 aos 22 anos	✓	✓	✓	✓
Séniore dos 23 aos 39 anos	✓	✓	✓	✓
M/F 40 dos 40 aos 49 anos	✓	✓	✓	✓
M/F 50 dos 50 aos 59 anos	✓	✓	✓	✓
M/F 60 +60 anos	✓	✓	✓	✓

Haverá classificação e prémios por equipas para a qual contam os tempos dos 3 melhores atletas na classificação geral, (não há distinção de sexo ou idade).

## 5. Marcação e controlos

Os percursos do Trail do Marco estarão totalmente marcados, contudo, será recomendado ter um GPS com o track da rota. Os percursos estarão marcados com fitas e placas de cor viva.



## **6. Direitos de imagem**

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza aos organizadores da prova a gravação total ou parcial da sua participação na mesma, pressupõe também a sua concordância para que a organização possa utilizar a imagem do atleta para a promoção e difusão da prova em todas as suas formas (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, internet, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica.

## **7. Apoio e emergência**

Haverá equipas de apoio, socorro e emergência para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem.

## **8. Casos omissos**

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

## **9. Diversos**

Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados e a respeitar as regras de viação nos cruzamentos da estrada.

A organização reserva-se ao direito de realizar as modificações que considere necessárias, dependendo das diferentes condições, assim como à suspensão da prova, se as condições meteorológicas assim o obrigarem, ou por motivos de força maior.