



REGULAMENTO GERAL DA PROVA

V Trail do Falcão Real

1. Condições de participação

1.1 Idade permitida de participação nos diferentes percursos

Ultra Trail 46 Km: \geq 18 anos;

Trail Longo 32 Km: \geq 18 anos;

Sprint 17 Km: \geq 16 anos;

Caminhada 10 Km: \geq 14 anos.

A inscrição de menores na caminhada e TC só serão aceites desde que acompanhadas de termo de responsabilidade/ declaração assinada pelo encarregado de educação acompanhada de cópia de documento de identificação do responsável.

Todas as distâncias terão limite máximo de idade de 75 anos.

1.2. Inscrição regularizada

A inscrição será feita através do site: <https://www.crono.aaalgarve.org/>

1.3. Condições físicas

Para participar é indispensável:

- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos e do desnível positivo e negativo das mesmas e de se encontrar adequadamente preparado fisicamente e mentalmente.
- Ter adquirido, antes do evento, capacidades reais de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de provas.
- Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas tais como nevoeiro e chuva.
- Saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc; - Estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas.
- Aconselhamos os atletas que efetuem exames médicos de rotina a fim de saberem como estão as suas condições físicas e psicológicas.

1.4. Possibilidade de ajuda externa

Durante o evento apenas é permitida a entreaduda entre os participantes, não será permitida qualquer ajuda externa aos atletas, excepto em caso de emergência ou nos locais de abastecimento.

1.5. Colocação dorsal

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado de forma bem visível.

Não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação.

O dorsal dispõe de números de telemóveis referentes a números de emergência e da organização.

1.6. Regras de 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.



2. Prova

2.1 Apresentação da prova / Organização

O Evento “**V Trail do Falcão Real**” é uma prova de TrailRunning organizada pela Secção de Trail do Grupo Desportivo de Alcoutim, em colaboração com a Câmara Municipal de Alcoutim e União das Freguesias Alcoutim e Pereiro, que será realizada por trilhos e caminhos do concelho de Alcoutim, no dia 15 dezembro de 2024, prova certificada pela ATRP , que integra o os Circuitos Nacionais de Ultra Trail / Trail / Sprint , Circuito Regional de Trail do Algarve e a Taça Alengarve.

Os percursos têm as seguintes distâncias aproximadamente:

Ultra Trail de 46Km, com partida e chegada a Alcoutim;

Trail Longo de 32 Km, com partida e chegada a Alcoutim;

Trail Curto de 17 Km, com partida e chegada a Alcoutim;

Caminhada de 10 Km com partida e chegada a Alcoutim e que não terá classificações.

2.2.– Programa/ horários

14 Dezembro 2024

17h00 – Abertura do Secretariado (Sede do Grupo Desportivo de Alcoutim)

20h30 - Encerramento

15 Dezembro 2024

06h45 – Abertura do Secretariado (Partida – Cais de Embarque de Alcoutim)

08h45 – Fecho do Secretariado

07H30- Briefing / Controlo Zero (UT)

07H45- Início Ultra Trail

08h45 – Briefing / Controlo Zero

09h00 – Início Trail Longo (TL)

09h00 – Briefing / Controlo Zero

09h15 – Início Sprint

09h25 – Briefing Caminhada

09h30 – Início Caminhada

13h00 – Entrega de Prémios TC (horários sujeitos a alterações)

13h30 – Entrega de Prémios TL (horários sujeitos a alterações)

15h00 – Entrega de Prémios UT (horários sujeitos a alterações)

2.3. Distância e altimetria

Ultra Trail, distância 46 Km; D+2000; Categorização de dificuldade ATRP – 2;

Trail Longo, distância de 32 Km; D+ 1200; Categorização de dificuldade ATRP – 2;

Sprint , distância de 17 Km; D+ 920; Categorização de dificuldade ATRP – 3;

Caminhada: distância 10 Km; D+ 295; D - 295.

As distâncias e perfis altimétricos dos percursos podem sofrer ligeiras alterações; estas informações serão anunciadas na [página oficial de Facebook da prova](#), em data próxima do evento.

2.4. Tempo limite

As provas terão os seguintes tempos limites para conclusão:

Ultra Trail: tempo máximo 09H00;



Trail Longo: tempo máximo 06H30;
Sprint : tempo máximo 04H00;
Caminhada: sem limite de tempo

Por motivos de segurança serão aplicadas as barreiras horárias seguintes, a partir das quais os atletas não poderão prosseguir em provas caso não atinjam os pontos definidos antes da hora determinada:

Ultra Trail: Ao km 16 às 03H00 de prova;
Ao Km 33 às 06H30 de prova.
Trail Longo: Ao Km 17 às 03H30 de prova.

Os atletas podem fazer o percurso a correr ou a caminhar desde que não ultrapassem o limite estipulado.

2.5. Metodologia de controlo de tempos

O controlo de tempos será feito através de chip incluído no dorsal e da responsabilidade da Associação de Atletismo do Algarve.

Na caminhada não haverá controlo de tempos.

2.6. Postos de controlo

Haverá 2 postos de controle no percurso do UT e TL e 1 posto de controlo no percurso do Sprint. É obrigatória a passagem dos concorrentes pelos postos de apoio e controlo que se situam no seu percurso

2.7. Locais de abastecimento

A organização disponibiliza a todos os atletas abastecimentos líquidos e sólidos de forma a satisfazer as necessidades consoante as distâncias que vai percorrer.

UTL 46Km:

Líquido/Sólido – (+/- 8 km)
Líquido/Sólido – (+/- 20km)
Líquido/Sólido – (+/- 26km)
Líquido/Sólido – (+/- 34km)
Líquido/Sólido – (final)

TL 32km

Líquido – (+/- 8 km)
Líquido/Sólido – (+/- 16km)
Líquido/Sólido – (+/- 24km)
Líquido/Sólido – (final)

Sprint 17km

Líquido/Sólido – (+/- 9km)
Líquido/Sólido – (final)

Caminhada 10Km

Líquido/Sólido - (+/- 5 Km)

*Cada atleta, ao deixar cada posto de abastecimento, é responsável por ter a quantidade de



bebida e comida necessária para alcançar o próximo abastecimento.

2.8. Material obrigatório

No controle “0” os atletas do UT, TL e Sprint terão de apresentar o material obrigatório que irão transportar durante a prova.

Durante a prova elementos da organização podem solicitar a verificação do material obrigatório.

ULTRA TRAIL

- Dorsal (pessoal, intransmissível e visível)
- Telemóvel carregado;
- Apito
- Manta térmica
- Casaco impermeável com capuz (caso as condições meteorológicas assim o exijam)
- Reservatório de líquidos com capacidade mínima de 1,0L.
- Recipiente para consumo de bebidas (não haverá copos nos abastecimentos)

TRAIL LONGO

- Dorsal (pessoal, intransmissível e visível)
- Telemóvel carregado;
- Apito
- Manta térmica
- Reservatório de líquidos com capacidade mínima de 0,5L.
- Recipiente para consumo de bebidas (não haverá copos nos abastecimentos)

SPRINT E CAMINHADA

- Dorsal (pessoal, intransmissível e visível)
- Telemóvel carregado;
- Apito
- Reservatório de líquidos com capacidade mínima de 0,5L.
- Recipiente para consumo de bebidas (não haverá copos nos abastecimentos)

2.9. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário.

Como será impossível realizar corte de tráfego rodoviário nas passagens, os participantes devem cumprir as regras de trânsito na cidade e estradas de uso público, devendo ainda respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

2.10. Penalizações / desclassificações

Os Atletas que não cumprirem as normas constantes no regulamento serão impedidos de participar se a infração respeitar a procedimentos prévios á partida e desclassificados se a infração respeitar a atos que ocorram durante a prova.

As penalizações a aplicar serão decididas pela organização em função da gravidade da infração. Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados.

Penalizações:

- Não leve o seu dorsal bem visível (10 minutos)
- Perda do Dorsal (30 minutos)

Desclassificações:



- Atletas que não cumpram a totalidade do percurso
- Deteriore ou suje o meio ambiente
- Ignore as indicações de algum responsável da Organização
- Tenha alguma conduta Antidesportiva
- Receba qualquer assistência vinda do exterior fora dos postos de abastecimento
- Organização poderá desclassificar o atleta que não tenha material obrigatório

2.11. Seguro desportivo

Todos os atletas participantes estarão cobertos por seguro desportivo de acordo com a lei em vigor. Os atletas filiados na Associação de Atletismo do Algarve têm seguro desportivo da FPA.

A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro (24h após o encerramento da prova).

3. Inscrições

3.1. Processo inscrição

As inscrições terão que ser efetuadas online no site: <https://www.crono.aalgarve.org/>
Para qualquer dúvida ou problema na plataforma de inscrições deverá ser contactada a Associação de Atletismo de Algarve pelo email inscricoes@aalgarve.org

3.2. Valores e tipo de inscrições:

As inscrições irão decorrer nos seguintes períodos, divididos em três (3) fases de inscrições , em que cada fase terá um valor de inscrição diferente

- Desconto de 15% para atletas federados na Associação de Atletismo do Algarve.

1º Fase : Até 31 de outubro de 2024

UT 46 Km – 25 Euros

TL 32 km - 20 Euros

TC 17 km - 17 Euros

Caminhada 10km – 10Euros (**sem brinde**) – 15€ (com brinde)

2º Fase de 01 a 30 de novembro de 2024

UT 46 Km – 27 Euros

TL 32 km - 22 Euros

TC 17 km - 19 Euros

Caminhada 10km – 10Euros (**sem brinde**) – 15€ (com brinde)

3º Fase de 01 dezembro a 08 dezembro de 2024 (nesta fase não garantimos *BRINDE)

UT 46 Km – 30 Euros

TL 32 km - 25 Euros

TC 17 km - 22 Euros

Caminhada 10km – 10 Euros

3.3. Número limite de inscrições

UT 150 atletas

TL 200 atletas

TC 350 atletas

Caminhada sem limite



*** a partir do dia 22 novembro não garantimos os tamanhos certos ou mesmo o brinde (Sweat) , devido a questões de logística.**

3.4. Data limite das inscrições

A data limite para inscrição no evento será 08 dezembro 2024, data a partir da qual não serão permitidas mais inscrições.

3.5. Devolução do valor da inscrição

Não haverá direito a devoluções do valor do pagamento da inscrição exceto se a prova for anulada previamente por motivos imputáveis à Organização. As inscrições são pessoais e intransmissíveis. Os dorsais serão entregues individualmente ou a responsável de equipa para levantamento coletivo, deverão apresentar o CC/BI no momento de recolha dos mesmos.

3.6. Material incluído com a inscrição

- Dorsal;
- Brinde*
- Seguro de acidentes pessoais;
- Abastecimentos;
- *Sandes e uma bebida, no final;
- Banhos;
- Outros brindes que a organização consiga angariar.

3.7. Política de cancelamento da prova

O cancelamento da prova pode ocorrer devido a fatores externos á organização, nomeadamente:

- a) Indicação da Direção Geral de Saúde,
- b) Catástrofes naturais, manifestações, impossibilidade de usar as vias de circulação de trânsito, impossibilidade de usar telecomunicações, restrições do governo, nova legislação.
- b) Nestes casos, a organização reserva-se no direito de 60 dias seguintes à data prevista para a realização da prova, emitir um parecer acerca das ações a serem tomadas resultantes da gravidade do cancelamento.

A organização reserva-se o direito a realizar as modificações que considere necessárias dependendo das condições encontradas no dia do evento, assim como a suspensão da prova se as condições não permitirem o seu desenvolvimento em segurança.

3.8. Categorias

CATEGORIAS ESCALÕES		
IDADES	MASCULINO	FEMININO
<23 ANOS	SUB 23	SUB 23
23 – 34 ANOS	SENIORES	SENIORES
35 – 39 ANOS	M35	F35
40 – 44 ANOS	M40	F40
45 – 49 ANOS	M45	F45
50 – 54 ANOS	M50	F50
55 – 59 ANOS	M55	F55
60 – 64 ANOS	M60	F60
65 ANOS OU >	M65	F65



- Nota: para efeito de classificação e pontuação dos atletas nos escalões será considerada a idade que o atleta terá a 30 de setembro 2025.

Ex: um atleta que faz 40 anos entre 01 de outubro 2024 e 30 de setembro 2025 será classificado no escalão M40.

3.9. Prémios

Os 3 primeiros classificados na Geral e de cada escalão Masculino / Feminino (UT/TL/Sprint) têm direito a prémios concedidos pela organização.

Serão atribuídos prémios também para as 3 primeiras equipas nos UT/Sprint/TL.

A classificação por equipas será pelo sistema de pontos, a equipa com menor número de pontos será a vencedora (Exemplo de pontos a atribuir: 1º Class.– 1 Ponto; 2º Class. - 2 Pts). Para a Classificação por equipas contam os 3 primeiros atletas de cada equipa a terminar. Em caso de empate pontual, a equipa com o atleta melhor classificado vence.

4. Marcação do percurso

A marcação principal será constituída por fita pendurada em elementos naturais à altura dos olhos. A cor da fita será anunciada no momento da partida.

Para além da fita sinalizadora serão utilizadas outras sinaléticas como setas impressas, cal a cortar as estradas e informações diversas para além de indicações por colaboradores da Organização em atravessamento de estradas e outros locais.

Os concorrentes obrigam-se a percorrer todo o trilho sinalizado o mais perto possível das marcações não devendo atalhar nos pontos em que eventualmente tal seja possível. O não acatamento desta norma pode levar à desclassificação se no entender da organização da prova tal for feito com a intenção de diminuir a distância percorrida ou de diminuir as naturais dificuldades técnicas do percurso.

No caso de um concorrente percorrer alguma parte do percurso sem sinalização deverá voltar atrás pelo caminho que seguiu e procurar o caminho sinalizado.

5. Responsabilidade ambiental

O atleta é o único responsável pelo transporte de todos os invólucros e resíduos naturais (mesmo que biodegradáveis), ou não naturais, provenientes de géis, barras e/ou outros. Deverá depositar os resíduos no abastecimento mais próximo, ou transportá-lo até à linha da meta.

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. Casos omissos

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

Contactos e Informações da Organização

Telefs: 962827170 / 927808476

Email – gdalcoutim.falcostrail@gmail.com



Página – <https://www.facebook.com/gdalcoutim.falcoestrail>

8. Diversos

A organização reserva-se o direito a realizar as modificações que considere necessárias dependendo das diferentes condições encontradas no dia do evento, assim como à suspensão da prova se as condições não permitirem o seu desenvolvimento em segurança.

9. Estadias

Existirá piso duro no Pavilhão de Alcoutim, o mesmo deverá ser solicitado por quem necessitar para o email gdalcoutim.falcoestrail@gmail.com até 08 de dezembro de 2024.

- Hotel D'Alcoutim

<https://www.booking.com/hotel/pt/d-alcoutim.pt-pt.html>

-Pousada da Juventude de Alcoutim

<https://www.booking.com/hotel/pt/pousada-da-juventude-de-alcoutim.pt-pt.html>

- Paisagem do Guadiana Turismo Rural:

<https://www.booking.com/hotel/pt/paisagem-do-guadiana-turismo-rural.pt-pt.html>

- Alojamento local - Casa da Corte da Seda:

https://www.airbnb.pt/rooms/30063023?source_impression_id=p3_1570610644_aD0Y5gtqg156V3HW

- Alojamento Brisas Guadiana – Alcoutim:

https://www.airbnb.pt/rooms/14225243?source_impression_id=p3_1570610889_tmjSUErLoNJ5Vtm0

- Alojamento Local – Casa dos Avós:

https://www.airbnb.pt/rooms/13368573?source_impression_id=p3_1570611053_GMM3pJKGp%2BVN6PYN

Casa do vale das Hortas:

<http://www.valedashortas.com>

Casa Grande Alcaria Cova:

<https://baixoguadiana.com/>

A/L – Alfazema do Monte – Alcoutim:

<https://www.booking.com/hotel/pt/casa-alfazema-do-monte.pt-pt.html>

Este regulamento ainda pode ser alterado de modo a que fique mais completa a informação.

Organização Trail do Falcão Real
Gdalcoutim-Trailrunners
01 de Outubro 2024