

Associação Distrital de Atletismo de Coimbra

PROVAS DESPORTIVAS

NA VIA PÚBLICA

VISTO

306



# REGULAMENTO

28 - 09 - 2025

*Trail Vale do Ceira*





# REGULAMENTO

## 1. Condições de Participação

O Trail Vale do Ceira, adiante designado por TVC, é um evento de corrida em trilhos com o objetivo de percorrer determinada distância ultrapassando os obstáculos naturais do terreno e enfrentar as suas adversidades no menor tempo possível.

A prova desenrola-se na Freguesia de Ceira e zonas adjacentes.

### 1.1. Idade mínima de participação nas diferentes provas

Trail - 20 anos

Trail Sprint - 18 anos

Caminhada - 10 anos

### 1.2. Inscrição

A inscrição no TVC implica compreender e aceitar sem reserva as regras e o regulamento da prova.

É imperativo:

Efetuar corretamente a inscrição, através do link disponível nas redes sociais do evento.

Proceder ao pagamento da respetiva taxa de inscrição com as referências multibanco disponibilizadas no ato da inscrição

### 1.3. Condições Físicas

Os participantes devem estar conscientes da distância, da dificuldade e das particularidades da prova em que vão participar.

Terem adquirido, antes da prova, uma real capacidade de autossuficiência que permita a gestão dos problemas induzidos por este tipo de prova, nomeadamente, alterações das condições climatéricas e capacidade de ser autónomo entre dois postos de abastecimento, não somente na alimentação, mas também no equipamento e segurança.

Os participantes terão de saber enfrentar problemas físicos e mentais resultantes de fadiga extrema, problemas digestivos, articulares e dores musculares, etc.

Ter presente de que não é papel da organização ajudar um participante a ultrapassar estes problemas e que tal depende, principalmente, das suas capacidades.



#### 1.4. Ajuda externa\Assistência pessoal

Aos participantes é permitido receber assistência pessoal dada apenas e somente nos postos de abastecimento previamente definidos pela organização.

É estritamente proibida toda a restante ajuda externa, “pacers” ou similares.

Não serão permitidos “pacers” externos ao evento.

#### 1.5. Colocação do peitoral

O peitoral deve estar permanentemente visível durante toda a prova, ou seja, deve ser posicionado sobre a roupa, na zona do peito, abdómen ou sobre a frente da coxa, e não pode ser, por qualquer razão, fixado nas costas. O nome e qualquer eventual logótipo dos patrocinadores não podem ser modificados ou escondidos. Somente os participantes com peitoral visível terão acesso aos postos de Controlo\abastecimento.

#### 1.6. Regras de conduta desportiva

É fundamental que os participantes ajudem qualquer pessoa em perigo e alertem o posto de controlo mais próximo ou contatem a organização.

A organização reserva o 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. Caso isso ocorra, o atleta não será reembolsado. As condutas antidesportivas serão sancionadas.

Os participantes devem abster-se de utilizar substâncias, grupos farmacológicos e métodos destinados a aumentar artificialmente as suas capacidades físicas. De qualquer forma, qualquer participante deve obrigatoriamente passar por qualquer controlo antidopagem, se solicitado.

### 2. Prova

#### 2.1. Apresentação da prova\Organização

A Junta de Freguesia de Ceira e o CPT Sobral de Ceira, colocam no terreno o evento denominado Trail Vale do Ceira que decorrerá no dia 28 de setembro de 2025.

A entidade organizadora reserva para si os lugares necessários para satisfazer os seus compromissos.

A entidade organizadora reserva ainda o direito de aumentar ou reduzir o número de vagas por razões de segurança ou por qualquer outro motivo que possa afetar o bom funcionamento da prova. Todas as alterações serão anunciadas com a devida antecedência nas redes sociais oficiais do evento.

Os percursos das 3 provas de Trail do TVC atravessam a Freguesia de Ceira, Carvalhosas, União de Freguesias Semide e Rio de Vide, Vale de Açor.



A anterior descrição pretende dar uma orientação genérica dos percursos, mas não especifica em pormenor dos mesmos, assim como, por vezes, faz uso da toponímia popular, pelo que a organização rejeita qualquer responsabilidade que possa advir da leitura da mesma.

## 2.2. Programa\Horário

Sábado 27.Setembro.2025 [sujeito a revisão]

17:00 | Abertura do Secretariado [Junta de Freguesia de Ceira]

20:00 | Encerramento do Secretariado

Domingo 28.Setembro.2025 [sujeito a revisão]

07:30 | Abertura do Secretariado [Junta de Freguesia de Ceira]

08:30 | Abertura da box Trail 31kms [verificação material obrigatório]

09:00 | Partida Trail 31kms

09:05 | Encerramento da box Trail 31kms

09:10 | Abertura da box Trail Sprint 17kms [verificação material obrigatório]

09:30 | Partida Trail Sprint 17kms

09:35 | Encerramento da box Trail Sprint 17kms

09:45 | Abertura da box para a Caminhada

10:00 | Início da Caminha

16:00 | Encerramento da Meta

15:00 | Cerimónia de entrega de prémios Trail 31kms

15:15 | Cerimónia de entrega de prémios Trail Sprint 17kms

## 2.3. Mapa\Perfil altimétrico\Descrição do percurso

Os percursos do TVC serão compostos por caminhos, trilhos, veredas, linhas de água, estradas-florestais não asfaltadas e pequenas extensões de asfalto. Os percursos utilizam vias públicas quer seja em estrada ou fora de estrada, atravessam sítios e aldeias e utilizam acessos de serventias que passam por propriedades privadas. Os percursos não estarão, pois, fechados para as provas e nesse sentido os participantes devem ter em consideração o facto de poder haver viaturas, pessoas e animais a circular num e noutro sentido nos percursos das provas.



Os percursos das provas atravessam algumas estradas e, por vezes, cruzam-nas na perpendicular. O atravessamento deve merecer a máxima atenção por parte dos participantes.

Atempadamente serão disponibilizados os gráficos de altimetria provisórios, bem como os definitivos, através das plataformas de divulgação habituais.

A organização sinalizará o percurso com fitas sinalizadoras, placas e marcas no pavimento se justificável. É imperativo seguir os caminhos sinalizados sem tomar atalhos. Os participantes, no caso de deixarem de ver sinalização, durante aproximadamente 300 metros, deverão retroceder até encontrar novamente a respetiva sinalização. O bom senso deverá imperar.

#### 2.4. Tempo limite

O TVC é um evento que integra duas provas de etapa única, com tempo limite de execução de 6h. A Caminhada não será um evento competitivo.

As barreiras horárias são calculadas para permitir aos participantes alcançar a linha de meta no tempo limite imposto, contabilizando já as possíveis paragens [descanso, abastecimentos, etc.].

Para serem autorizados a continuar em prova, os participantes devem chegar posto de controlo antes do seu encerramento, caso contrário, serão impedidos de prosseguir e, conseqüentemente, 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 de segurança], a organização reserva-se o direito de alterar as barreiras horárias.

#### 2.5. Metodologia do controlo de tempos

Será utilizado um sistema eletrónico de controlo de tempos. Nos postos de controlo existirá uma estação eletrónica que registará a passagem dos atletas.

Será colocado no peitoral um chip integrado, o qual, nos postos de controlo, deverá ser aproximado do sistema de controlo, ficando assim registado a passagem do atleta.

Além do controlo eletrónico haverá igualmente controlo manual de registo de passagem.

O peitoral só deverá ser retirado após a finalização do evento.

#### 2.6. Postos de controlo

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

Não passar por um ou mais pontos de controlo, levará à desclassificação do participante.



Durante a prova poderão existir “controles-surpresa”, de forma a assegurar o cumprimento integral do percurso. A sua posição, obviamente, não será comunicada pela organização.

Na eventualidade de um acidente ou lesão em que o participante esteja imobilizado e não consegue alcançar um posto de controlo, deve ativar o número SOS, 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 telemóvel do participante.

A organização reserva-se o direito de alterar a qualquer momento o percurso e a posição dos postos de controlo\abastecimento, sem aviso prévio. Em caso de condições climáticas fortemente adversas, a partida pode ser atrasada ou cancelada. Não haverá direito a reembolso da inscrição.

Durante a prova, em caso de mau tempo, e por razões de segurança, a organização reserva-se o direito de modificar as barreiras horárias e, ou, de suspender, reduzir, neutralizar ou parar a prova. Não haverá direito a reembolso.

## 2.7. Locais dos abastecimentos

Os postos de abastecimento irão disponibilizar aos participantes comida e bebida para ser consumida no local. Embora sejam disponibilizadas no local outras bebidas, somente será fornecida água para encher os depósitos dos participantes e outros recipientes. Cada participante deverá certificar-se, que ao deixar cada posto de abastecimento, que tem a quantidade de bebida e comida necessária para alcançar o próximo abastecimento.

Haverá dois tipos de postos de abastecimento: uns, só de líquidos e, outros, de sólidos e líquidos, que irão variar de acordo com a sua localização. Haverá primeiros socorros estrategicamente colocados no terreno. Reiteramos que é fundamental que os participantes ajudem qualquer pessoa em perigo, alertem o posto de controlo mais próximo e\ou contactem a organização.

Os participantes devem acatar as decisões do pessoal médico especializado.

## 2.8. Material obrigatório\ verificações de material

Aquando da entrada na box de partida os atletas deverão colaborar com os elementos da organização e\ou juízes árbitros que procederão à verificação do material.

Durante a competição, todos os participantes têm de se fazer acompanhar da totalidade do material obrigatório. Em qualquer momento durante a prova, os juízes-árbitro, diretores ou chefes de controlo podem verificar o mesmo. O participante terá de aceitar estes controlos de forma pacífica, sem contestar, sob pena de ser excluído da prova, de acordo com a lista de penalizações.

Os primeiros 5 [cinco] atletas da geral, masculino e feminino, de todas as provas podem ser inspecionados, após conclusão da mesma.



### Material Obrigatório

	Trail 31 kms	Trail Sprint 17 kms	Caminhada
Telemóvel operacional	✓	✓	✓
Manta térmica	✓	✓	
Apito	✓	✓	
Copo	✓	✓	✓

#### NOTA:

Lembramos que à data do evento a temperatura pode ser elevada. 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.

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

Uma vez que não haverá corte de tráfego rodoviário, com exceção da partida, os participantes devem cumprir com as regras de trânsito em localidades e estradas de uso público, assim como 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

O Júri da competição, constituído pelo Presidente do Júri, os Juízes-árbitro e o Diretor de prova, bem como os chefes de controlo presentes nos controlos serão responsáveis pela aplicação das regras e regulamento que regem a prova. Os elementos que constituem o Júri da competição estão autorizados a aplicar as penalizações e desclassificações estabelecidas de seguida.



## DESCCLASSIFICAÇÃO

- 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.
- Utilizar caminhos que não 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 [insulto ou agressão].
- Retirar sinalização do percurso.
- Desobedecer às medidas de segurança indicadas pela organização e entidades associadas.
- Exceder o tempo limite de controlo nos postos de controlo com barreira horária.
- Falhar um ou mais postos de controlo.
- Perda do chip.
- Atirar lixo para o chão e/ou danificar o meio envolvente.
- Pedir ajuda sem necessidade fundamentada.

## PENALIZAÇÃO DE 1 HORA

- Receber ajuda externa fora das áreas definidas pela organização.
- Peitoral não visível ou afixado nas costas.
- Ausência de material obrigatório. Penalização de 1 hora por cada item em falta.

O Júri da competição tem poderes para desclassificar ou não permitir a permanência em prova aos concorrentes que a dado momento configurem qualquer um dos seguintes casos:

- Problemas de saúde física ou mental;
- Abuso ou violação premeditada do presente Regulamento da Prova;
- Conduta antidesportiva;
- Ingestão exagerada de bebidas alcoólicas;





- Participação na prova sob a influência de drogas alucinogénias;
- Grosseiro desrespeito pelas leis vigentes, religiões ou costumes;
- Grosseiro desrespeito pelo meio ambiente (inclui deitar propositadamente ao chão invólucros de barras energéticas ou outros);
- Grosseiro desrespeito pelas regras de trânsito.

#### 2.11. Responsabilidades do atleta\participante

Os participantes inscritos no TVC aceitam participar voluntariamente e sob a sua própria responsabilidade na competição. Por conseguinte, concordam em não reclamar ou exigir à organização, colaboradores, autoridades, patrocinadores e outros participantes qualquer responsabilidade com os mesmos e seus herdeiros, em tudo o que exceda a cobertura das suas responsabilidades, dos seus colaboradores e participantes.

#### 2.12. Seguro desportivo

O organizador subscreve um seguro de responsabilidade civil e de acidentes pessoais durante a vigência do evento. Este seguro garante a cobertura das suas responsabilidades, dos seus colaboradores e participantes.

Em caso de acidente, o participante deverá, em primeiro lugar, contactar a organização, a qual providenciará o seu encaminhado para a instituição médica mais adequada ao seu estado de saúde.

Todo e qualquer documento de despesa relacionado com um sinistro já participado, será previamente liquidado pelo respetivo sinistrado e os seus originais enviados à seguradora para posterior reembolso.

A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro.



### 3. Inscrições

#### 3.1. Processo de Inscrição

Somente as inscrições feitas na plataforma serão aceites.

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

O meio de pagamento disponível será referências Multibanco.

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 deverá ser solicitado por e-mail para [trailvaledoceira@gmail.com](mailto:trailvaledoceira@gmail.com)

#### 3.2. Valores e período de inscrição

O período de inscrições decorrerá entre 2 de julho e 21 de setembro de 2025.

As taxas de inscrição são as seguintes:

Trail 31 kms – 24€

Trail 17 kms – 17€

Caminhada tem o custo de 10€ (ou 15€ com t-shirt)

O custo de alteração de dados, em todos os percursos, será de 5€

Até à data limite de inscrições, é permitida a alteração de inscrição entre provas, sempre que houver disponibilidade de lugares. Caso a alteração seja de valor menor para um valor maior, haverá lugar ao pagamento do diferencial. Se for de um valor maior para um valor menor, não haverá devolução do diferencial. Após o fecho de inscrições, não são permitidas alterações.

Todos os atletas filiados na ADAC e ATRP terão um desconto de 1,50€. Para isso têm de inserir os seus dados de filiado.

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

O reembolso pode ser solicitado única e exclusivamente quando um participante tiver comprovadamente um impedimento para fazer a prova, desde que o mesmo esteja associado a um acidente ou a uma doença diagnosticada após o registo na prova.



O cancelamento deve ser solicitado por e-mail para [trailvaledoceira@gmail.com](mailto:trailvaledoceira@gmail.com). A este pedido terá de ser anexado o atestado médico.

Não serão aceites cancelamentos por telefone.

Os montantes reembolsados aos participantes que reúnam as condições acima mencionadas, irão variar de acordo com a data em que seja solicitado o reembolso.

A organização não procederá ao 'congelamento' de inscrições. O reembolso das taxas pagas será feito nas seguintes condições.

Até 24 de julho de 2025 | 50% da taxa será devolvida

Até 24 de agosto de 2025 | 25% da taxa será devolvida

A partir de 21 setembro 2025 | Não haverá direito a reembolso

Se o evento for cancelado por razões alheias à vontade da organização, até à data limite das inscrições, haverá direito a reembolso numa determinada percentagem calculada pela organização, que permita cobrir os gastos até então assumidos com o evento.

### 3.4. Material incluído com a inscrição

Peitoral personalizado.

Chip integrado ou similar.

Lembrança oficial do evento.

Lembrança de Finisher para os atletas Trail 31kms e

Trail Sprint 17kms que completem a totalidade do percurso dentro do tempo limite estipulado.

Certificado de participação [digital, a ser descarregado posteriormente].

Almoço que terá de ser selecionado no ato de inscrição.

### 3.5. Secretariado da prova [Check-In]\Horários e locais

3.5.1 O Secretariado da prova funcionará nos horários e locais a designar.

Para o Check-In os participantes devem apresentar os seguintes documentos:

- B.I. / C.C. ou Passaporte.





### 3.6. Serviços disponibilizados

#### 3.6.1 Serviços incluídos na inscrição

Abastecimento de sólidos e líquidos, enquanto em competição, nos postos assinalados.

Assistência médica, nos postos assinalados.

Dispositivo de segurança e socorro.

### 4. Categorias e Prémios

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

A entrega de prémios terá lugar no Domingo, dia 28 setembro 2025 entre as 15h00 e as 16h00 conforme programa, junto ao local da meta. As categorias/escalões que serão premiadas serão as em vigor na ATRP, sendo que será sempre o mais breve quanto possível após estarem completos. Todos os restantes serão entregues de forma individual conforme forem ficando definidos.

#### Classificações e Prémios:

As diferentes provas serão ganhas pelos concorrentes que somarem o menor tempo no total das mesmas, somadas que forem as devidas penalizações, se as houver.

Para as duas provas, somente os participantes que sejam controlados em todos os postos de controlo e cortarem a linha de meta dentro do tempo estipulado, serão classificados.

O apuramento da classificação por equipas será efetuado com base nas três melhores classificações dos respetivos atletas.

Não haverá prémios monetários.

É obrigatória a presença dos premiados na cerimónia de entrega de prémios.

A organização não enviará troféus, prémios de chegada, nem quaisquer outros elementos por correio postal ou outro meio de distribuição.

Para cada prova haverá uma classificação individual feminina e masculina à geral, por escalão e coletiva.

Serão premiados os três melhores tempos de cada escalão em cada uma das provas.

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

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



#### 4.2.1 Categorias\Escalões

##### Trail 31kms

Geral masculino e feminino

MSUB23 e FSUB23 - 20 a 22 anos (feitos até 30 de setembro na época de referência)

MSEN e FSEN - 23 a 34 anos (feitos até 30 de setembro na época de referência)

M35 e F35 - 35 a 39 anos (feitos até 30 de setembro na época de referência)

M40 e F40 - 40 a 44 anos (feitos até 30 de setembro na época de referência)

M45 e F45 - 45 a 49 anos (feitos até 30 de setembro na época de referência)

M50 e F50 - 50 a 54 anos (feitos até 30 de setembro na época de referência)

M55 e F55 - 55 a 59 anos (feitos até 30 de setembro na época de referência)

M60 e F60 - 60 a 64 anos (feitos até 30 de setembro na época de referência)

M65 e F65 - 65 a 70 anos (feitos até 30 de setembro na época de referência)

M70 e F70 - mais de 70 anos (feitos até 30 de setembro na época de referência)

Equipa Geral (1º, 2º e 3º classificado)

*Serão atribuídos troféus aos 3 primeiros homens e 3 primeiras mulheres.*

##### Trail Sprint 17kms

Geral masculino e feminino

MJUNIOR e FJUNIOR – 18 e 19 (feitos até 30 de setembro na época de referência)

MSUB23 e FSUB23 - 20 a 22 anos (feitos até 30 de setembro na época de referência)

MSEN e FSEN - 23 a 34 anos (feitos até 30 de setembro na época de referência)

M35 e F35 - 35 a 39 anos (feitos até 30 de setembro na época de referência)

M40 e F40 - 40 a 44 anos (feitos até 30 de setembro na época de referência)

M45 e F45 - 45 a 49 anos (feitos até 30 de setembro na época de referência)

M50 e F50 - 50 a 54 anos (feitos até 30 de setembro na época de referência)

M55 e F55 - 55 a 59 anos (feitos até 30 de setembro na época de referência)

M60 e F60 - 60 a 64 anos (feitos até 30 de setembro na época de referência)

M65 e F65 - 65 a 70 anos (feitos até 30 de setembro na época de referência)

M70 e F70 - mais de 70 anos (feitos até 30 de setembro na época de referência)

Equipa Geral (1º, 2º e 3º classificado)

*Serão atribuídos troféus aos 3 primeiros homens e 3 primeiras mulheres*

\*Para obter classificação coletiva, as equipas terão de ser formadas por um mínimo de 3 elementos.

A Caminhada não tem classificações.



#### 4.3. Prazo para reclamação de classificações

Toda e qualquer reclamação deve ser colocada por escrito e remetida ao Presidente do Júri, acompanhada de uma caução de 50€ [não reembolsável caso a reclamação seja indeferida] até duas horas após a chegada do participante em questão. Na reclamação deve constar o nome do reclamante, n.º BI/CC ou passaporte, nome do[s] participante[s] afetados, n.º do peitoral e motivos alegados. As classificações provisórias também podem ser alvo de reclamação, até 15 minutos após a sua publicação.

O Júri da competição, que analisará a reclamação, é composto pelo Presidente do Júri, os juízes-árbitro e o Diretor de prova. O Júri pronunciar-se-á antes da afixação dos resultados oficiais. Os participantes têm ainda um prazo de uma semana para a apresentação de retificações nas classificações.

#### 5. Direitos de Imagem e Publicidade

As entidades organizadoras reservam-se ao direito exclusivo da exploração da imagem do TVC e de audiovisuais fotográficos e jornalísticos do evento. Qualquer projeto ou suportes publicitários produzidos para publicação devem obter o prévio consentimento da organização.

#### 6. 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 classificação. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para [trailvaladoceira@gmail.com](mailto:trailvaladoceira@gmail.com)

Ao aceitar o regulamento o participante declara que os seus dados pessoais podem ser utilizados para fins estatísticos e no âmbito de iniciativas publicitárias e de marketing [ex: envio de newsletters], por parte da Organização.

#### 7. Modificações

Estas regras podem ser editadas, alteradas ou melhoradas a qualquer momento pela entidade organizadora, sem aviso prévio. O facto de realizar a sua inscrição implica a aceitação do presente regulamento.

#### 8. Circuito Nacional de Trail

A este documento acresce o Regulamento das Competições de Trail da ADAC em vigor, no que aos critérios das distâncias Trail 31kms e Trail Sprint 17kms diz respeito e a outros assuntos não contemplados neste regulamento de prova.

#### 9. Outros





O Júri da competição decidirá sobre todos os assuntos relacionados com o evento que não foram objeto de regulamentação ou sobre más interpretações do presente regulamento.