



Associação Distrital de Atletismo de Coimbra



PROVAS DESPORTIVAS
NA VIA PÚBLICA

VISTO

13/12/2019

O IV Trail Barracas de Pedra será realizado no dia 15 de Março de 2020, na Aldeia da Povoia da Lomba – Cantanhede, “casa” da equipa de Trail / Atletismo S. C. Povoense – Caracóis de Corrida. Este evento de Trail em estado puro será composto por um Trail Longo (prova que faz parte do Circuito Distrital de Trail Longo – CDTRC) com cerca de 23 Kms, por um Mini Trail com cerca de 13 Kms e por uma Caminhada Trail com cerca de 11 kms.

Trata-se de uma organização da equipa de Trail / Atletismo S. C. Povoense – Caracóis de Corrida, com o apoio do Sporting Clube Povoense, do Município de Cantanhede, da União de Freguesias de Cantanhede – Pociça, entre outros parceiros.

TODAS AS PROVAS TERÃO INÍCIO ÀS 9H00

Nota: Se a organização entender que a segurança dos participantes está posta em causa, poderão ser alterados os percursos previamente estabelecidos para os 3 eventos.

Os participantes devem, estar devidamente preparados com pelo menos meia hora de antecedência, devidamente equipados e aptos a participar nos três eventos. Existirá um controlo Zero para ambos os Trails. O mesmo será realizado junto da equipa de cronometragem Runmanager.

CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

Para participar é indispensável:

- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas do Trail e Caminhada e encontrar-se adequadamente preparado fisicamente e mentalmente.



- Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas (vento, chuva, frio, nevoeiro, etc...).
- Saber gerir os problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares, as pequenas lesões, entre outros.
- Estar consciente (no Trail) que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas e que a segurança depende da capacidade de se adaptar aos problemas que surjam.

REGRAS GERAIS DO EVENTO:

A. O acto de inscrição pressupõe a total aceitação das regras aqui estabelecidas.

B. Cada atleta é responsável pela sua hidratação/ alimentação, sendo que a organização apoia com a disponibilização de água/ alimentos em diversos pontos de abastecimento para enchimento dos respectivos recipientes e hidratação dos atletas.

C. Taxa de Inscrição

TRAIL LONGO K23 - €12,5 (**Exclusivamente para atletas ADAC**)

TRAIL LONGO K23 €14

MINI TRAIL K13 – €11.50

CAMINHADA TRAIL K11 – €10

INSCRIÇÕES EQUIPA – Por cada 10 Atletas (Oferta de uma Inscrição)



O valor de inscrição para todas as provas inclui:

- T-shirt, dorsal, seguro de acidente pessoal, abastecimentos, banho, almoço volante e prémios de presença.

Os pedidos de inscrição devem ser feitos de acordo com os prazos indicados em **C.** e através do formulário específico que estará disponível no site www.runmanager.net. A organização confirmará, sempre via email/sms a recepção dos pedidos de inscrição. Para qualquer esclarecimento enviar email para scpcaracoiscorrida@gmail.com ou contactar José Miguel Santos 9148186748 para questões técnicas das provas e scpcaracoiscorrida@gmail.com para questões de inscrições.

Os pedidos de inscrição só serão considerados após pagamento por referência Multibanco através do site do evento.

NOTA: No Sábado antes da prova a organização aceita inscrições de ultima hora (16h00 às 19h00), com as mesmas tarifas aplicadas em C. mas sem direito a T-shirt.

D. Secretariado: O Secretariado funcionará na Antiga Escola Primária da Pova da Lomba no dia 14 (Sábado) das 16h00 às 19h00 e dia 15 (Domingo) no Campo do Penedo a partir das 07h30 da manhã.

E. Postos de controlo. A marcação do percurso (fitas, cal e sinalética) é da responsabilidade da organização, devendo os atletas respeitá-lo ao longo de



toda a prova, sendo expressamente proibido optar por atalhos. Ao longo do percurso existirá 1 postos de controlo no TL e 1 postos de controlo no MT.

F. Cronometragem: será realizada de forma contínua pela empresa www.runmanager.net iniciando com o sinal de partida e para efeitos de classificação, terminará quando o atleta passar a linha de meta.

G. Desistências: em hipótese alguma o dinheiro da inscrição será devolvido caso o atleta desista da prova, depois do dia 08 de Março (data limite das inscrições). Em caso de desistência, somente serão permitidas as transferências de inscrição para outro atleta após análise individual dos casos/motivos por parte da Organização. O atleta que iniciar a prova e que desista é obrigado a comunicar o facto á Organização.

H. Abastecimentos: Haverá 3+1 pontos de abastecimento em local a designar oportunamente no TL, no MT e Caminhada Trail 2+1 postos de abastecimento.

I. Classificações e Prémios: No IV Trail Barracas de Pedra Trail Longo K23 os 3 primeiros classificados (Masculino e Feminino) têm direito a prémio, assim como os 3 primeiros de cada escalão (MSub23, FSub23, MSenior, FSenior, M35, F35, M40, F40, M45, F45, M50, F50, M55, F55, M60, F60, M65, F65) e para as 3 primeiras equipas.

No Mini Trail apenas os 3 primeiros da classificação geral (Masculino e Feminino) têm direito a prémio. A Organização vai também premiar a Equipa com o maior número de atletas inscritos nos 3 eventos. Se assim o entender, a



Organização, pode ainda vir a estabelecer outros prémios não considerados no presente regulamento. **A entrega de Prémios será realizada pelas 12h30.**

Classificações: O IV Trail Barracas de Pedra faz parte integrante do Circuito Distrital de Trail de Coimbra (ADAC) / Trail Longo K23 pelo que terá classificação própria para atletas filiados.

J. Seguro: A organização do IV Trail Barracas de Pedra irá realizar um seguro de prova a todos os participantes não filiados na ADAC (independentemente da prova em que se inscrevam) assim como um seguro de responsabilidade civil. A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante. **Em caso de Acidente a Franquia será suportada pelo Atleta.**

K. Termo de Responsabilidade: A organização do IV Trail Barracas de Pedra irá disponibilizar um documento de termo de responsabilidade para ser preenchido pelos pais caso o atleta seja menor de idade. Caso esse documento não nos seja entregue até ao dia da prova, o menor não poderá participar na prova.

L. Respeito pela Natureza: Os atletas são responsáveis pelo transporte dos invólucros e outro lixo não natural, provenientes de Gels, Barras, etc., na sua própria mochila ou bolsos, depositá-lo no abastecimento mais próximo ou transportá-lo até á Meta. Não é permitido destruir ou alterar propositadamente qualquer elemento natural (muros, plantações, sinalética, marcações, etc...) ao longo do percurso.



M. Banhos: Serão no campo do Sporting Clube Povoense (Campo do Penedo) para as atletas femininas e no Pavilhão C.F. “Os Marialvas” para os atletas masculinos. A organização vai ter carrinhas para fazer o transporte dos atletas entre o Local da Meta, Parque de Estacionamento e os Balneários da Escola e respectivo regresso.

N. Alimentação: O almoço volante está incluído na taxa de inscrição e será servido por volta das 12h00.

O. Reembolso: A organização não reembolsa os inscritos do IV Trail Barracas de Pedra caso se verifique uma situação de alerta vermelho determinado pela Proteção Civil ou caso similar.

O. Direitos de Imagem: Todos os Participantes, ao efectivarem a inscrição, autorizam automaticamente a cedência de forma gratuita, incondicional e perpétua à organização os direitos de utilização da sua imagem e que podem ser cedidos a terceiros, desde que autorizados pela própria organização e incluem vídeos, imagens, fotos ou qualquer outro registo do evento.

Associação Distrital de Atletismo de Coimbra



PROVAS DESPORTIVAS

NA VIA PÚBLICA

VISTO

13, 12, 2005

COIMBRA