



REGULAMENTO 2023

1. Objetivos do evento e Condições de participação

Ao organizar este evento o organizador pretende:

- promover a corrida por trilhos (trail running);
- promover a Freguesia de São Caetano como palco para este desporto e como região natural que deve ser preservada;
- promover a prática de um desporto com um impacto ambiental nulo como forma de chamar a atenção da população para a preservação do meio ambiente.

1.1. Idade participação diferentes provas

As provas de Corrida são abertas a todas as pessoas, homens e mulheres, nascidos antes de 12 de julho de 2002 (categorias seniores e veteranos), filiados numa federação ou não.

A atividade de caminhada, não têm carácter competitivo e está aberta a todas as pessoas, sem limite de idade.

1.2. Inscrição

O ato de inscrição pressupõe a aceitação integral do regulamento da prova, das normas da IAAF/FPA adaptadas ao trail e das decisões do júri da prova, que são soberanas e das quais não cabe recurso.

1.3. Número Máximo de Participantes

Caminhada Trail Areias do Caetano 8 Km – 150

Mini maratona Trail Areias do Caetano 10Km - 150

1/2 Maratona Trail Areias do Caetano 21 Km – 100

A inscrição será formalizada através do preenchimento completo de um formulário online que ficará disponível a partir de 28 de abril de 2023 e do pagamento do valor da inscrição.

O período de inscrições termina no dia 09 de julho de 2023 ou quando atingido o número mencionado anteriormente, que será anunciado no sítio da prova na internet.

A confirmação das inscrições será feita através da comunicação que receberá após os atos da inscrição online.



Não haverá direito à devolução do valor do pagamento da inscrição exceto se a prova for anulada previamente por motivos imputáveis à Organização.

1.4. 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;
- de haver adquirido, antes do evento, uma capacidade real de autonomia em floresta que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de prova, nomeadamente:
 - conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas (vento, frio ou calor, nevoeiro e chuva);
 - saber gerir os problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares, as pequenas lesões, ...
 - de estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas e que para uma atividade na natureza a segurança depende da capacidade do corredor de se adaptar aos problemas que surjam.

1.4. Definição Possibilidade Ajuda Externa

O princípio de corrida individual em semiautonomia é a regra.

A semiautonomia define-se como a capacidade de ser autónomo entre dois postos de abastecimento, tanto do ponto de vista alimentar como do vestuário e da segurança, que permita adaptar-se a problemas imponderáveis ou climatéricos que surjam, sejam ou não previsíveis de antemão.

Este princípio implica as seguintes regras:

- Cada corredor tem de transportar durante a totalidade da prova todo o material obrigatório que vem descrito no parágrafo Equipamento.
- Este material deverá ser transportado em saco/mochila apropriado e deverá ser presente para inspeção aos juizes sempre que estes o solicitem sob pena de desclassificação caso não o possuam ou não consintam a inspeção; nota: excetuam-se desta obrigatoriedade as bebidas e alimentos entretanto consumidos.
- Nos postos de apoio e controlo (PAC) haverá bebidas e comidas destinadas a ser consumidas no local. Apenas água poderá ser cedida para completar os recipientes que para esse efeito os concorrentes transportem consigo.



- É permitida uma assistência pessoal (duas pessoas no máximo por atleta) mas todo o apoio terá que ser prestado dentro da área do PAC.

- A passagem pelos PAC é obrigatória mesmo que o participante não pretenda usufruir de qualquer tipo de apoio. A não passagem por um PAC implica a desclassificação do participante.

- É proibido fazer-se acompanhar ou aceitar ser acompanhado durante a totalidade ou parte da corrida por pessoa não inscrita, com exclusão de uma extensão de 200 m antes e após um PAC.

- Os participantes devem ter ainda em consideração que não haverá qualquer corte de trânsito em vias onde a circulação automóvel seja possível, devendo cumprir escrupulosamente todas as normas aplicáveis aos peões.

1.5. Dorsais

Serão entregues individualmente a cada participante mediante a apresentação de cartão de identificação.

O dorsal não poderá ser dobrado ou cortado e deverá ser transportado perfeitamente visível durante toda a prova na parte da frente do concorrente (peito ou abdómen). A organização não fornece alfinetes.

1.6. Regras Conduta Desportiva

Todos os atos dos eventos deverão ser norteados por um completo *fair-play*, assumindo a organização e os concorrentes, pelo fato de aceitarem este regulamento ao inscrever-se, aquilo que é o património cultural deste desporto emergente: respeito pelo desafio, entreajuda e respeito pelos outros concorrentes, organizadores e colaboradores; respeito pelo ambiente natural em que decorrem procurando um impacto ambiental nulo.

2. Prova

2.1. Apresentação da(s) Prova(s) / Organização

A MMTAC é um evento que integra duas provas de corrida/progressão a pé em plena natureza, em regime de semiautonomia e uma Caminhada. As provas de corrida desenrolam-se numa única etapa, num ritmo de progressão livre, num tempo limitado.

A MMTAC tem cerca de 21km. Não apresenta desnível acumulado negativo ou positivo digno de destaque. Tem **6 abastecimentos**: Pisão (líquidos); Criação (líquidos e sólidos); Talefe



(líquidos); Rilhozes (líquidos e sólidos); Sardão (líquidos e sólidos); São Caetano (líquidos e sólidos)

O Mini Trail tem cerca de 10Km. Não apresenta desnível acumulado negativo ou positivo digno de destaque. Tem **3 abastecimentos**: Criação (líquidos e sólidos); Talefe (líquidos); São Caetano (líquidos e sólidos)

A Caminhada Trail tem cerca de 8Km. Não apresenta desnível acumulado negativo ou positivo digno de destaque. **Tem 3 abastecimentos**: Talefe (líquidos); Criação (líquidos e sólidos); São Caetano (líquidos e sólidos).

2.2. Programa / Horário

Sábado, dia 15 de julho de 2023

16h00 – Abertura do Secretariado na sede da Junta de freguesia de São Caetano

16h00/19h00 – Entrega de Dorsais e Informações

19h00 - Encerramento

Domingo, dia 16 de julho de 2023

07h:45 – Abertura do Secretariado na sede da Junta de freguesia de São Caetano

08h:45 - Abertura da Câmara de chamada do MMTAC com controlo de presenças e de material obrigatório

09h:00 – Partida da **Caminhada TAC – 8k**, do Largo da Igreja de São Caetano

09h:15 – Partida da **MMTAC - 21k**, do Largo da Igreja de São Caetano

09h:20 – Partida da **Mini TAC – 10k**, do Largo da Igreja de São Caetano

12h30 - Cerimónias protocolares da MMTAC 21k e Mini TAC 10k

2.3. Tempo Limite

A MMTAC 21k e Mini TAC 10k : 5 h de tempo limite.

Serão efetuados controlos intermédios nos seguintes locais:

MMTAC 21k

PAC 4 Rilhozes- os atletas que chegarem após as 15h 00 m serão impedidos de continuar em prova; PAC 5 Sardão - os atletas que chegarem após as 16h 00 m serão impedidos de continuar em prova;

Mini TAC 10k



PAC 2 Criação- os atletas que chegarem após as 13h 00 m serão impedidos de continuar em prova; PAC 3 Talefe - os atletas que chegarem após as 14 h 00 m serão impedidos de continuar em prova;

Por motivos de segurança – mau tempo, incêndio ou outro motivo – a Organização reserva-se o direito de modificar o traçado ou a distância a ser percorrida ou mesmo a cancelar o evento.

Os PAC serão os postos de informação privilegiados para comunicar aos concorrentes as decisões técnicas respeitantes ao evento.

2.4. Metodologia de Controlo de Tempos

É obrigatória a passagem dos concorrentes pelos postos de apoio e controlo (PAC) que se situem no seu percurso.

Nesses postos os concorrentes certificarão a continuidade da prova através de um controle eletrónico e/ou por membro do júri.

Para além dos PAC que a organização divulga, haverá outros pontos de controlo ao longo do percurso cuja localização não será comunicada aos participantes. A não passagem dos concorrentes por todos estes postos implica a desclassificação.

A classificação final estabelece-se pela Ordem de Chegada à Meta de cada concorrente. Os resultados serão apresentados com indicação do tempo global de cada concorrente.

Será utilizado um sistema de controlo eletrónico (chips).

É obrigatória a passagem dos concorrentes pelos postos de apoio e controlo que se situem no seu percurso.

Nesses postos os concorrentes certificarão a continuidade da prova através de um controle eletrónico e/ou por membro do júri.

Nos PAC para além do controlo dos concorrentes será fornecido auxílio como bebidas e alimentos.

Todos os líquidos e outros alimentos terão que ser obrigatoriamente consumidos no interior do PAC.

Não é permitida a utilização de garrafas e o depósito de lixo em locais não específicos para o efeito é passível de levar à desclassificação do concorrente.

O concorrente deve transportar consigo os invólucros de quaisquer alimentos que decida transportar consigo dentro do conceito de semiautonomia em que a prova decorre. Qualquer



infração a esta regra detetada por membro da Organização levará à desclassificação imediata do concorrente e a indicação expressa para abandonar o circuito balizado.

2.5. Material Aconselhado/ Verificações de Material

- Telemóvel (MMTAC /Mini TAC/ Caminhada)
- Reserva de água - Mínimo 0,25 l (MMTAC / MiniTAC/ Caminhada)
- Apito (MMTAC / MiniTAC/ Caminhada)

Outro material facultativo:

- Outros materiais poderão ser apropriados nomeadamente os que procurarem uma adequação às condições atmosféricas que se fizerem sentir.

2.6. Informação sobre Passagem de Locais com Tráfego Rodoviário ou Ferroviário

Os participantes devem ter em consideração que não haverá qualquer corte de trânsito em vias onde a circulação automóvel seja possível, devendo cumprir escrupulosamente todas as normas aplicáveis aos peões.

2.7. Penalizações/ Desclassificações

Os participantes que não cumprirem as normas constantes no regulamento serão impedidos de participar se a infração respeitar a procedimentos prévios à Partida e desclassificados se a infração respeitar a atos que ocorram durante a realização do evento. De modo a salvaguardar o direito dos concorrentes à Reclamação será permitida a continuidade em prova, salvo o previsto no parágrafo seguinte.

A equipa médica da prova, devidamente identificada, poderá dar Ordem de retirada a um concorrente que, de acordo com o seu parecer médico, não reúna condições de continuar sem fazer perigar a sua saúde.

A Organização poderá aplicar outras sanções que salvaguardem a verdade desportiva.

2.8. Responsabilidades Perante o Atleta/ Participante

Não haverá direito à devolução do valor do pagamento da inscrição exceto se a prova for anulada previamente por motivos imputáveis à Organização.

Um cuidado e extenso serviço de resgate e apoio médico e de enfermagem estará disponível durante todo o evento e após o final das provas. A entidade médica relevante desta equipa detém autoridade para dar ordem de retirada da prova aos concorrentes que, no seu entender, não reúnam condições de saúde para continuar sem fazer perigar a sua saúde.

2.9. Seguro Desportivo



Será subscrito um Seguro por participante de acordo com a lei em vigor para os concorrentes devidamente inscritos. Caso algum dorsal seja utilizado durante a prova por concorrente não devidamente inscrito fica claro que a Organização e a Seguradora não assumem qualquer responsabilidade por tudo o que decorrer desse ato ilegítimo.

3. Inscrições

3.1. Processo Inscrição (local, página web, pagamento)

A inscrição será formalizada através do preenchimento completo de um formulário online que ficará disponível a partir de 08 março de 2020 em www.runmanager.net e do pagamento do valor da inscrição.

O período de inscrições termina no dia 05 de julho de 2020 ou quando atingido o número mencionado anteriormente, que será anunciado no sítio da prova na internet.

A confirmação das inscrições será feita através de email enviado pela entidade gestora do processo.

Considera-se confirmada a inscrição quando efetuado o envio de comprovativo de pagamento por e-mail, ou após pagamento em dinheiro junto da organização. Posto isto, será envio via e-mail e/ou entregue em mãos pela organização, o comprovativo de validação da inscrição.

3.2. Valores e Períodos de Inscrição

PREÇOS DE INSCRIÇÃO INDIVIDUAL

MMTAC – 21 Km

Até 18 de junho – 14€ Entre 19 de junho e 09 de julho – 16€

Mini Trail – 10Km

Até 18 de junho – 11€ Entre 19 de junho e 09 de julho – 13€

Caminhada Trail – 8 Km

Até 18 de junho – 9€ Entre 19 de junho e 09 de julho – 11€

PREÇOS DE INSCRIÇÃO EQUIPAS

Os valores da inscrição dos atletas por equipa é igual ao valor de inscrição individual. Contudo, **cada equipa com dez ou mais elementos inscritos, terá oferta de uma inscrição.**

3.3. Condições de Devolução do Valor de Inscrição

Não haverá direito à devolução 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 e os participantes deverão apresentar o CC/BI/DNI no momento de recolha dos mesmos bem como o Registo de Entrada que lhe foi enviado por email pela entidade gestora do processo.

Até ao dia 09 de julho a Organização permite a mudança dos dados da inscrição para outro concorrente.

Não é possível a mudança de prova (distância).

3.4. Material Incluído com a Inscrição

Ao inscrever-se em qualquer das provas do evento, ser-lhe-á atribuído o seguinte:

- Dorsal, T'shirt, Alimentos e bebidas nos PAC's, Almoço (1Sopa+1Bifana+2Bebidas+1Fruta), Prémio Finisher e Seguro de Acidentes Pessoais.

Por questões de logística, a Organização reserva-se o direito de apenas assegurar a T-Shirt da prova para as inscrições validadas até 30 de junho de 2023.

4. Marcação dos Percursos

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.

O princípio será o da visibilidade contínua, isto é, da posição de uma fita vê-se a seguinte.

Para além da fita sinalizadora serão utilizadas outras sinaléticas como setas impressas 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 do Júri 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. Categorias e Prémios

5.1. Definição das Categorias Etárias/ Sexo / Individuais e Equipas

IDADES

GERAL MASCULINA GERAL FEMININA



| | | |
|----------|----------|---------|
| MSub -23 | FSub -23 | 18 A 22 |
| MSenior | F Senior | 23 a 39 |
| M40 | F40 | 40 a 49 |
| M50 | F50 | 50 a 59 |
| M60 | F 60 | Mais 60 |

6. Reclamações

Dado o princípio atrás enunciado no capítulo Fair Play as reclamações formais deverão ser evitadas.

A existirem, todas as reclamações devem ser formuladas por escrito em impresso próprio disponível no Secretariado e aí depositado contra o pagamento de uma caução de 100 €, que serão devolvidos no caso de a reclamação ser considerada procedente pelo júri da prova.

As reclamações só serão aceites se depositadas até 30 minutos após a divulgação dos resultados.

7. Direitos de Imagem

Ao inscrever-se os concorrentes renunciam aos direitos de imagem durante todos os atos do evento nomeadamente a prova e as cerimónias protocolares. Apenas a organização pode transmitir esse direito de imagem a outros, nomeadamente aos órgãos de comunicação social.

8. Casos Omissos

Os casos omissos serão resolvidos pela Organização tendo como referência as normas e regulamentos da Associação de Trail Running de Portugal e da Federação Portuguesa de Atletismo, se técnicos, e o seu critério, se de outra índole.

O Regulamento será enriquecido com informações complementares. Visite regularmente o sítio do evento:

A Organização,

24 de abril de 2023

Centro de Cultura e Recreio de São Caetano