



TRILHO DE S. TOMÉ'23

7-01-2023

9ª EDIÇÃO



REGULAMENTO - IX TRILHO DE S. TOMÉ'23

(07/01/2023)

1. IX Trilho de S. Tomé'23 - Ferreira-a-Nova

O "IX Trilho de S. Tomé'23" será realizado no dia **7 de Janeiro de 2023**, em Ferreira-a-Nova (**40.23488620, -8.73803616**), a partir das **09:30h**, independentemente das condições climáticas desse dia, desde que a organização entenda que não ofereçam risco para os participantes.

Se a Organização o entender, e a segurança dos participantes o justificar, poderão ser alterados os percursos previamente estabelecidos.

É uma organização da equipa **Grupo Desportivo Ferreirense** em parceria com **Município da Figueira da Foz** e com a **Junta de Freguesia de Ferreira-A-Nova**.

A prova **TRAIL [K25]** terá início às **09h30**, irá percorrer trilhos de terra batida, single tracks, aceiros e estradões, na distância aproximada de 25 Km e com 434 metros de desnível acumulado positivo, tendo início dentro das instalações da empresa Helenos, S.A. e fim junto da Junta de Freguesia de Ferreira-a-Nova e incorpora o **Circuito Distrital de Trail Running de Coimbra, CDTRC**.

O **MINI-TRAIL [K12]** terá início às **10h00h** e terá cerca de 12 Km e com 197 metros de desnível acumulado positivo, dentro das instalações da empresa Helenos, S.A. e fim junto da Junta de Freguesia de Ferreira-a-Nova.

A **CAMINHADA [K10]** terá início às **09h30h** e terá cerca de 10 Km e com 197 metros de desnível acumulado positivo, dentro das instalações da empresa Helenos, S.A. e fim junto da Junta de Freguesia de Ferreira-a-Nova.

Os participantes deverão estar devidamente preparados, equipados e aptos, com pelo menos 30 minutos de antecedência para participarem na prova. O relógio iniciará a contagem no momento estabelecido, com ou sem a presença de todos os participantes.

2. Condições de Participação

Para participar é indispensável:

- Ter **pelo menos 18 anos de idade** e gozar de boa saúde, sendo aconselhável que o participante ateste a sua condição física pelas vias médicas adequadas.
- Para o levantamento do dorsal deverá ser entregue obrigatoriamente um **TERMO DE RESPONSABILIDADE** devidamente assinado. Sem a entrega do termo assinado não será cedido o dorsal e impedida a participação do atleta em causa na prova.
- Aceitar o presente regulamento.



- Possuir capacidade física para participar em provas de trail running.
- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos e dos desníveis positivo e negativo e de se encontrar adequadamente preparado fisicamente e mentalmente para a prova em que participa.
- Ter adquirido, antes do evento, uma capacidade real de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de prova, nomeadamente:
 - Conseguir enfrentar, sem ajuda externa, condições ambientais e climatéricas adversas (chuva, vento, nevoeiro, calor, etc.).
 - Saber gerir os problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares, as pequenas lesões, etc.
 - Estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas e que, para uma atividade em montanha, a segurança depende da capacidade do corredor se adaptar aos problemas que surjam.
- 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.
- O comportamento inadequado, o recurso a linguagem ofensiva, a agressão verbal ou de qualquer outra espécie, será comunicado às autoridades sempre que o ato seja merecedor de tal.

3. Regras Gerais do Evento

O ato de inscrição pressupõe a total aceitação das regras aqui estabelecidas. Cada atleta é responsável pela sua hidratação, sendo que a organização apoia com disponibilização de água ao longo da prova para enchimento dos respetivos recipientes.

A organização reserva-se o direito de alterar a qualquer momento o percurso e a posição dos postos de controlo ou abastecimento, sem aviso prévio.

No caso de as condições climatéricas ou motivos de força maior não permitirem a realização do evento e levarem ao seu cancelamento, as inscrições serão automaticamente transferidas para outro momento em data a definir dentro da mesma época desportiva. Os participantes que optarem por não realizar a prova noutra data será feita a devolução de 50% do valor da inscrição.

4. Períodos de Inscrição e Taxas

- **TRAIL [K25] (FEDERADO)**
 - De 23/10/2022 até 18/12/2022: **13,5€**
 - De 19/12/2022 até 25/12/2022: **15,5€**
- **TRAIL [K25]:**
 - De 23/10/2022 até 18/12/2022: **15 €**



- De 19/12/2022 até 25/12/2022: **17€**
- **MINI-TRAIL [K12]:**
 - De 23/10/2022 até 18/12/2022: **13 €**
 - De 19/12/2022 até 25/12/2022: **15€**
- **CAMINHADA [K10]:**
 - De 23/10/2022 até 25/12/2022: **12 €**

Nota: Para a prova **TRAIL [K25] (FEDERADO)**, os atletas inscritos na **ATRP** ou no **CDTRC Longo** usufruem de um desconto de **1,5€**.

5. Vagas Disponíveis

- **TRAIL [K25] (FEDERADO) + TRAIL [K25]: 150 Vagas**
- **MINI-TRAIL [K12]: 150 Vagas**
- **CAMINHADA [K10]: 150 Vagas**

6. Seguro de Responsabilidade Civil

O evento terá seguro de responsabilidade civil da companhia **A DEFINIR**, apólice: **A DEFINIR**.

7. Seguro de Acidentes Pessoais

Os atletas não federados terão no dia da prova um seguro de acidentes pessoais da companhia **A DEFINIR**, apólice: **A DEFINIR**. Os atletas federados, em caso de acidente, deverão ativar o seguro da FPA.

8. Secretariado

O secretariado funcionará na Sede da **Junta de Freguesia de Ferreira-a-Nova** no dia antes da prova entre as **19:00h** e as **21:00h** e no dia da prova a partir das **8:00h**.

9. Escalões Etários

Para as provas **TRAIL [K25]** e **MINI-TRAIL [K12]**, os escalões são os seguintes (idade em **31/10/2023**):

MASCULINOS:

- Seniores (Até 22 anos) – **MSUB23**
- Seniores (23 a 39 anos) – **MSENIOR**
- Veteranos (40 a 44 anos) – **M40**
- Veteranos (45 a 49 anos) – **M45**
- Veteranos (50 a 54 anos) – **M50**
- Veteranos (55 a 59 anos) – **M55**
- Veteranos (60 ou mais anos) – **M60**
- Veteranos (60 ou mais anos) – **M65**



FEMININOS:

- Seniores (Até 22 anos) – **FSUB23**
- Seniores (23 a 39 anos) – **FSENIOR**
- Veteranas (40 a 44 anos) – **F40**
- Veteranas (45 a 49 anos) – **F45**
- Veteranas (50 a 54 anos) – **F50**
- Veteranas (55 a 59 anos) – **F55**
- Veteranas (60 ou mais anos) – **F60**
- Veteranas (60 ou mais anos) – **F65**

Em caso de dúvida, será pedido o documento de identificação (BI/CC), sem o qual se considerará injustificada qualquer reclamação.

10. Classificações e Prémios

Para a prova **TRAIL [K25]** haverá troféus para os 3 primeiros classificados da Classificação Geral (MASCULINOS e FEMININOS), para os **3** primeiros classificados de cada escalão, e para as **3** melhores equipas (regras conforme o ponto **6b** do Regulamento do CDTRC).

Para a prova **MINI-TRAIL [K12]** apenas serão entregues prémios aos primeiros cinco atletas Femininos e Masculinos.

Haverá Cerimónia de Entrega de Prémios, após a confirmação da classificação.

Será entregue uma lembrança/finisher a cada participante no momento da entrega do lanche final (na Sede da Junta de Freguesia).

11. Material Obrigatório e Facultativo para todos os Atletas

- Dorsal (**Obrigatório**);
- Reservatório de líquidos com capacidade mínima de 500 ml (**Obrigatório**);
- Recipiente para líquidos (abastecimentos) (Facultativo);
- Apito (**Obrigatório**);
- Corta Vento (Facultativo);
- Manta Térmica (Facultativo);
- Telemóvel Operacional (**Obrigatório**).

Nota: A não apresentação do material obrigatório no controlo zero levará à penalização do atleta em causa em **15 minutos** por cada tipo de material em falta.

12. Abastecimentos (Semi-Auto-Suficiência de Líquidos)

Durante o percurso da prova **TRAIL [K25]** haverá 2 postos de abastecimento de sólidos e líquidos, aproximadamente aos **7 km** e aos **12,5 km**. Para o percurso da prova do **MINI-TRAIL [K12]** e **CAMINHADA [K10]** haverá 1 posto de abastecimento de sólidos e líquidos aproximadamente aos 7 km.



Não serão fornecidos pela organização garrafas nem copos. Cada atleta é responsável por levar consigo o(s) recipiente(s) que julgue mais adequado(s) para a sua hidratação.

No final da prova, nas instalações da Sede da Junta de Freguesia-a-Nova será entregue um lanche, com sandes, fruta, sumo e água.

13. Postos de Controlo

A marcação do percurso 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 existirão vários postos de controlo. Os atletas devem respeitar a ordem de chegada ao controlo. A prova será em sistema de Open-Road, ou seja, o atleta é responsável pelo atravessamento de estradas.

14. Tempo Limite das Provas

A prova **TRAIL [K25]** terá um tempo limite de **4:00h** e a prova do **MINI-TRAIL [K12]** terá um tempo limite de **2:00h**.

15. Numeração

O número do atleta é pessoal e intransferível e deve ser usado na parte da frente do corpo, preferencialmente.

16. Conduta Desportiva

O comportamento inadequado ou o uso de linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, antes, durante ou depois da competição, serão alvo de advertência ou desqualificação do atleta na competição.

17. Respeito pela Natureza

O atleta é responsável pelo transporte dos invólucros e outro lixo não natural, provenientes de Geles, Barras, etc., na sua própria Mochila ou Cinto, depositá-lo no abastecimento mais próximo ou transportá-lo até à Meta. Não é permitido destruir ou alterar propositadamente qualquer elemento natural plantações, muros, sinalética, marcações, etc. ao longo do percurso.

18. Marketing

Os dados fornecidos à Organização para inscrição, bem como as imagens (fotos e vídeos) que possam ser recolhidas durante o evento, poderão ser usados pela Organização para futuras ações de marketing.

19. Decisões Soberanas

As dúvidas ou omissões deste Regulamento serão aplicadas pela Organização de forma soberana, não cabendo recursos a essas decisões.

20. Banhos



Os banhos serão realizados nos balneários da Piscina Municipal de Ferreira-a-Nova.

21.Contactos Telefónicos

- Paulo Santos, **919 942 750**
- José Andrade, **914 515 448**

Ferreira-a-Nova, 04 de outubro de 2022

A Organização

