

Regulamento

1º Trail do Côa - da Nascente à Barragem

24 de OUTUBRO de 2015

As presentes provas de Trail (42km e 24km) nasceram de uma conjugação de esforços das Juntas de Freguesia de Fóios, Vale de Espinho, Quadrazais e Malcata (Concelho do Sabugal) e também da ACDM (Associação Cultural e Desportiva de Malcata), ADAVE (Associação dos Amigos de Vale de Espinho) e AOQ (Associação os Quadrazenhos). Este evento desportivo tem por objetivo a promoção do potencial turístico da região: desde a Nascente do Rio Côa até à sua Barragem, incluindo a Serra da Malcata e também conta com a colaboração da AAG (Associação de Atletismo da Guarda).

Os apoios são: Câmara Municipal do Sabugal, Bombeiros Voluntários do Soito e Sabugal, Sapadores Florestais dos Fóios e Malcata, Grupo Cultural Desportivo de Fóios, Nascente do Côa - Turismo em Espaço Rural e, ainda, equipas de cada Freguesia, referidas inicialmente, para os abastecimentos e marcação do percurso.

O início do Trail de 42km será na Serra das Mesas (Nascente do Côa - Fóios), passando depois por Fóios, Vale de Espinho, TrutalCôa, Quadrazais, Barragem e terminará em Malcata.

O Trail de 24km inicia-se no Viveiro TrutalCôa, seguindo depois até Malcata.

1. Condições de participação

1.1. Idade de participação

No Trail do Côa - da Nascente à Barragem os participantes deverão ter pelo menos 20 anos de idade e gozarem de boa saúde, sendo aconselhável que os participantes atestem a sua condição física pelas vias médicas adequadas.

1.2. Inscrição regularizada

As inscrições deverão ser efetuadas em formulário próprio para o efeito, o qual se encontra no endereço da página da Junta de Freguesia de Malcata: <http://www.malcata.sabugal.pt/>

Após o preenchimento e envio do formulário de inscrição, o atleta deverá proceder ao pagamento da respetiva inscrição no valor de **15Euros para o Trail de 42km** e de **10Euros para o Trail de 24km**. Pagamento por transferência bancária para o seguinte **IBAN - PT50 0007 0312 0000 3270 0019 4 - Código SWIFT - BESCPTPL**. O comprovativo de pagamento deverá ser enviado por email, para o endereço eletrónico: freguesiamalcata@sapo.pt

Nota: no ato do levantamento do dorsal é necessário fazer-se acompanhar pelo documento de identificação.

1.3. Condições físicas

O atleta deve estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos, consciente do desnível positivo e negativo da mesma e encontrar-se adequadamente preparado física e mentalmente.

O atleta deve ainda 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, 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.

1.4. Definição possibilidade ajuda externa

O atleta não poderá ser ajudado externamente, sob pena de ser desclassificado.

Nos Trails em questão, os atletas regem-se pela semi-autonomia. A semi-autonomia 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. O atleta deve adaptar-se a problemas imponderáveis que surjam, sejam ou não, previsíveis. O princípio da corrida em semi-autonomia implica as seguintes regras:

- Cada corredor tem de transportar durante a totalidade da prova todo o material obrigatório que vem descrito no ponto 2.8;
- Este material deverá ser transportado em saco/mochila apropriado e deverá ser presente para inspeção aos elementos da organização sempre que estes o solicitem sob pena de penalização/desclassificação caso não o possuam ou não consintam a inspeção;
- Nos postos de apoio e controlo (PAC) existirão bebidas e alimentos destinados a ser consumidos no local. Não serão fornecidos copos.
- 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.

1.5. Colocação do dorsal

O número do atleta é pessoal e intransmissível e deverá ser colocado de forma visível à frente do atleta e de preferência à altura do peito ou como segunda hipótese em torno da cintura para que a organização possa controlar a passagem dos atletas nos Pontos de Apoio e Controlo (PAC).

O número e os patrocínios à prova existentes no dorsal não poderão de forma alguma estar cobertos. O atleta que não tiver o seu dorsal visível será advertido. Em caso de reincidência, sofrerá uma penalização de 10 minutos. Em caso de perda do dorsal, o atleta sofrerá uma penalização de 30 minutos no tempo final da prova.

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 desclassificação.

2. Prova

2.1. Programa / Horário

Dia 23 de Outubro (Sexta-feira):

20h00' - 23h00' - Abertura do Secretariado, entrega de dorsais (Malcata).

Dia 24 de Outubro (Sábado):

07h00' - 08h00' - Secretariado e entrega dos dorsais (Malcata)

08h05' - Transporte dos atletas para os locais da partida (Nascente do Côa e TrutalCôa)

08h50' - Abertura do Controlo Zero (Nascente do Côa)

09h00' - Partida do Trail de 42km

09h50' - Abertura do Controlo Zero (TrutalCôa)

10h00' - Partida do Trail de 24km

12h30' - Chegada prevista dos primeiros atletas

13h30' - Almoço

15h00' - Cerimónia de entrega de troféus do Trail

16h00' - Encerramento do TRAIL (horários sujeitos a alterações)

2.2. Distâncias

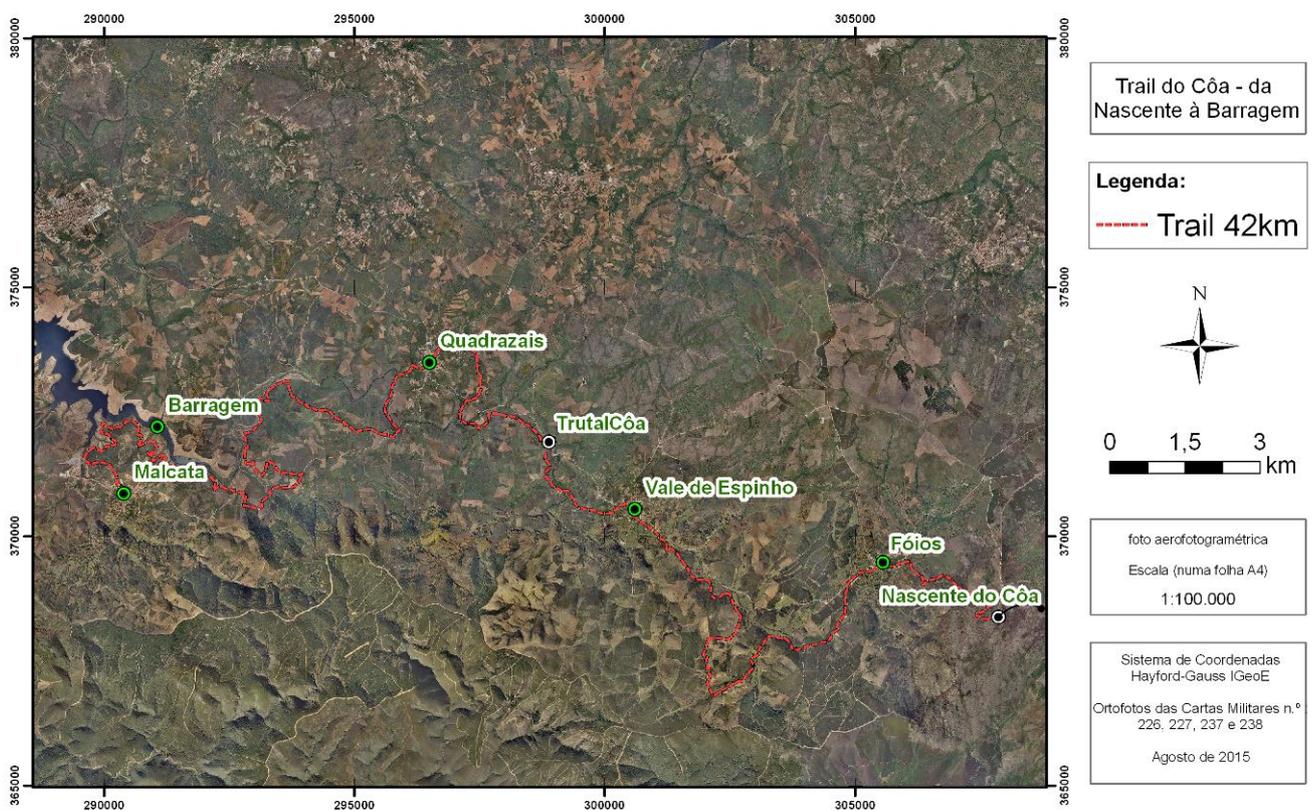
A prova maior ronda os 42km (a organização reserva o direito de alterar a distância se as circunstâncias relacionadas com o evento assim o exigirem).

A 2ª prova ronda os 24km.

2.3. Mapas/ Perfis altimétricos/ descrição dos percursos

Percursos maioritariamente por caminhos/trilhos em terra batida e quase sempre junto ao rio Côa.

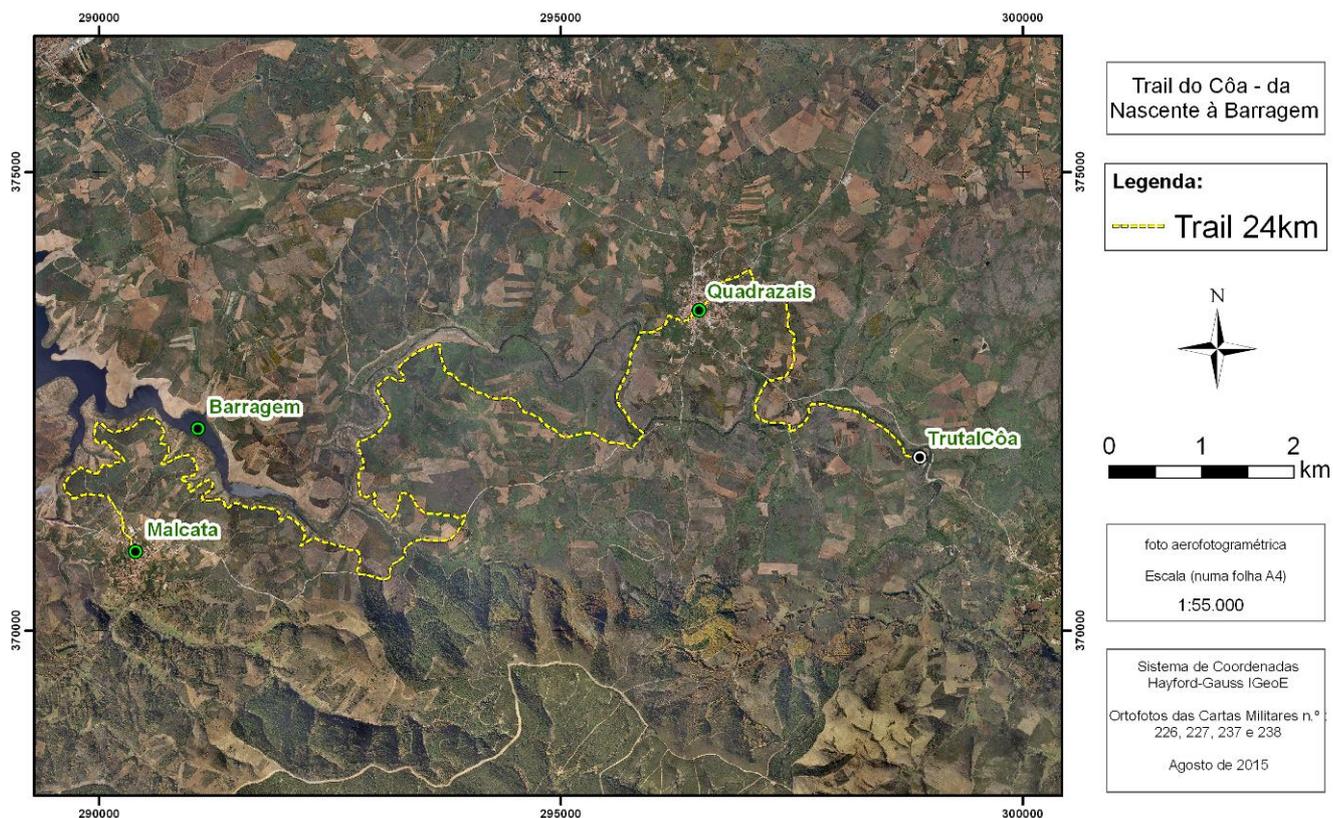
Ver mapas:



O perfil altimétrico do Trail de 42km é o seguinte:



O percurso é predominantemente a descer, a prova de 42km tem **1077m de desnível negativo (D-)** e **723m de desnível positivo (D+)**. O que segundo a classificação ATRP dá um **Rácio de 1,72** (D+acum/Distância em metros) x 100, sendo assim, a **dificuldade é de grau 1**.



O perfil altimétrico do Trail de 24km é o seguinte:



2.4. Tempo limite

O **Trail de 42km** tem uma duração máxima de 6 horas.

Para o **Trail de 24km** a duração máxima é de 4 horas.

O objetivo cinge-se a assegurar a integridade física e a segurança do atleta.

2.5. Metodologia de controlo de tempos

O controlo de passagens nos PAC será feito pela organização e o controlo de tempos pela AAG (Associação de Atletismo da Guarda).

2.6. Postos de controlo

O controlo de passagem será feito pelos elementos da organização, em pontos estrategicamente escolhidos, de forma a tornar a vertente classificativa justa e adequada à realidade.

A não passagem dos concorrentes por todos os postos implica a desclassificação.

2.7. Locais dos abastecimentos

O **Trail de 42km** terá 3 abastecimentos sólidos/líquidos (Fóios, Vale de Espinho, Quadrazais) e depois mais 2 refrescamentos líquidos entre Quadrazais e Malcata.

O **Trail de 24km** terá 1 abastecimento sólido/líquido (Quadrazais) e depois mais 2 refrescamentos líquidos.

Os abastecimentos serão constituídos por sólidos e líquidos para serem consumidos no local. Somente a água é destinada a encher depósitos ou outros recipientes. Cada atleta, ao deixar cada posto de abastecimento, é responsável por ter a quantidade de bebida necessária para alcançar o próximo abastecimento.

Haverá abastecimento após a linha de meta.

2.8. Material obrigatório/ verificações de material

Material aconselhável: apito, bastões, manta térmica, chapéu ou gorro.

Material obrigatório: bolsa ou mochila, corta-vento / impermeável, copo, telemóvel (com bateria carregada) e ainda camelbak, depósito de água ou outro recipiente com capacidade mínima de 1litro.

2.9. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário ou ferroviário

As provas serão em *openroad*, ou seja, todos os atletas terão que ter algum cuidado ao passar nos troços rodoviários; salientamos que a organização terá colaboradores nos cruzamentos/entroncamentos e noutros locais onde a sua presença seja considerada necessária.

Meios humanos/colaboradores:

- Sapadores florestais, equipas locais (recursos humanos de intervenção no local de partida/chegada, travessia de vias públicas e abastecimentos);
- Bombeiros - (meios de socorro e segurança do evento);
- Outros (os que se considerarem necessários).

2.10. Penalizações/ desclassificações

Será penalizado ou desclassificado todo o atleta que:

- a) Não cumpra o presente regulamento (desclassificado);
- b) Não cumpra a totalidade do percurso (desclassificado);
- c) Deteriore ou suje o meio ambiente por onde passe (desclassificado);
- d) Não leve o seu dorsal bem visível (penalizado até 10 min);
- e) Ignore as indicações da organização (desclassificado);
- f) Tenha alguma conduta anti-desportiva (desclassificado);
- g) Não efetue o percurso sinalizado (penalizado em 1h);
- h) Não transporte o material obrigatório (30min por item);
- i) Receba qualquer tipo de assistência do exterior (desclassificado)

2.11. Responsabilidades perante o atleta/ participante

Todos os atletas deverão estar atentos e assistir ou alertar a organização sobre acidentes que aconteçam durante o evento.

2.12. Seguro desportivo

Todos os atletas serão cobertos por seguro de acidentes pessoal.

Os participantes serão responsáveis de todas as ações suscetíveis de produzir danos materiais, morais ou de saúde a si mesmo e/ou a terceiros. A organização declina toda a responsabilidade em caso de acidente, negligência, roubo dos objetos e valores de cada participante.

3. Inscrições

3.1. Processo de inscrição

A inscrição deverá ser efetuada em formulário próprio, o qual se encontra no endereço da página da Junta de Freguesia da Malcata: <http://www.malcata.sabugal.pt>

Após o preenchimento e envio do formulário de inscrição, o atleta deverá proceder ao pagamento da respetiva inscrição no valor de **15Euros para o Trail de 42km** e de **10Euros para o Trail de 24km**. Pagamento por transferência bancária para o seguinte **IBAN - PT50 0007 0312 0000 3270 0019 4 - Código SWIFT - BESCPTPL**. O comprovativo de pagamento deverá ser enviado por email, para o endereço eletrónico: freguesiamalcata@sapo.pt

3.2. Valores e períodos de inscrição

A data limite de inscrições é até ao dia **20 de Outubro de 2015 (24:00)**.

O valor da inscrição é de 15 euros para o Trail de 42km e é de 10 euros para o Trail de 24km, até à data limite mencionada anteriormente.

Limite máximo de participantes no evento: **150 atletas**

3.3. Condições devolução do valor de inscrição

Em momento nenhum a inscrição será devolvida caso o atleta desista da prova. Em caso de desistência, somente serão permitidas as transferências de inscrição para outro atleta, que devem ser efetuadas no prazo máximo de 7 dias de antecedência à realização da prova. Outros motivos poderão ser válidos após análise individual dos casos/motivos.

3.4. Material incluído com a inscrição

- Dorsal
- T-shirt
- Seguro de acidentes pessoal
- Abastecimentos (durante e no final da corrida)
- Medalha de Finisher
- Duches
- Almoço (e boa camaradagem)
- Saco com produtos regionais aos primeiros 50 atletas que chegarem à meta (pão centeio, queijo, mel e garrafa de vinho)

3.5. Secretariado da prova/ horários e locais

O secretariado do evento funcionará em Malcata (Sede da A.C.D. Malcata).

Dia 23 de Outubro (Sexta-feira): 20h00' - 23h00'

Dia 24 de Outubro (Sábado): 07h00' - 08h00'

3.6. Serviços disponibilizados

Os atletas que desejarem transporte para os locais de partida, a partir do local de entrega dos dorsais (Malcata) **deverão informar a organização atempadamente** (para reserva de autocarros). O contrário também se aplica, ou seja, caso opte por deixar o seu veículo no local de partida e queira regressar até lá depois de concluir a prova, a organização disponibilizará o transporte necessário. Terá que avisar atempadamente a organização sobre a sua preferência (aquando do envio do comprovativo de pagamento, por exemplo).

Banhos: Malcata.

4. Categorias e Prémios

4.1. Definição data, local e hora entrega prémios

A cerimónia de entrega de prémios será realizada em Malcata, no dia da realização da competição, com previsão de entrega pela 15horas.

4.2. Definição das categorias etárias/ sexo individuais e equipas

Como não é uma prova pontuável para o circuito nacional, as classificações são puramente meritórias e os prémios simbólicos serão atribuídos aos primeiros três (3) classificados de cada prova de Trail (42km e 24km), nas categorias de MASCULINO e FEMININO (não há escalões etários).

4.3. Prazos para reclamação de classificações

Poderão ser efetuadas por escrito à organização, até meia hora após a afixação dos resultados.

5. Direitos de imagem

O participante do evento concede permissão à entidade organizadora de utilizar a sua imagem, gravada em suporte de vídeo, televisão, fotografia, ou qualquer outro meio, para fins promocionais e publicitários do próprio evento e da entidade organizadora.

6. Disposições Finais

6.1. A organização reserva o direito de alteração do regulamento em benefício do bom funcionamento do Trail, sendo os atletas avisados de tal alteração.

6.2. Todos os casos omissos serão resolvidos pela organização.

Malcata, 11 de Setembro de 2015

A Organização

1º Trail do Côa - da Nascente à Barragem