

# III TRAIL RUNNING NOS TRILHOS DO CEIREIRO

Associação Humanitária Cultural e Recreativa Beselguense

Beselga, 13 de maio de 2018



## **REGULAMENTO III TRAIL RUNNING NOS TRILHOS DO CEIREIRO 2018**

A Associação Beselguense, apresenta o regulamento para o **III TRAIL NOS TRILHOS DO CEIREIRO**.  
Aconselha-se a sua leitura na íntegra.

A participação no Trail Running Nos Trilhos o Ceireiro implica a sua aceitação e o cumprimento dos seus requisitos.

### **1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO**

O III Trail Nos Trilhos do Ceireiro é um evento de Trail Running organizado pela Associação Humanitária Cultural e Recreativa Beselguense, que decorre nos trilhos do concelho de Penedono.

#### **1.1. Idade participação diferentes provas**

1.1.1. Trail Longo (TL):> 18 anos;

1.1.2. Trail Curto (TC):> 16 anos;

1.1.3. Caminhada:> 12 anos.

#### **1.2. Inscrição regularizada**

1.2.1. A pré-inscrição no Trail Running Nos Trilhos do Ceireiro pressupõe a total aceitação das regras aqui estabelecidas.

#### **1.3. 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 física e mentalmente.

De haver adquirido, antes do evento, uma capacidade real de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de prova, nomeadamente:

1.3.1. Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas (vento, nevoeiro e chuva);

1.3.2. Saber gerir os problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares, as pequenas lesões, etc.

#### **1.4. Ajuda externa**

Não será permitido qualquer ajuda externa, pelo que o atleta deve estar consciente da sua condição física (ver ponto 1.3) e gerir os seus problemas que surjam para uma atividade em montanha de forma segura.

#### **1.5. Colocação dorsal**

O número do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado à frente do corpo, preferencialmente à altura do peito. Em caso de desistência, desclassificação ou barramento horário o atleta é obrigado a entregar o dorsal à organização, sem prejuízo do mesmo ser devolvido no final da prova (na meta ou secretariado). O nome e o logótipo dos patrocinadores não podem ser modificados ou escondidos.

O incumprimento destas regras acarreta a penalização prevista no artigo 2.11.

#### **1.6. Regras conduta desportiva**

O comportamento inadequado, como seja, o recurso de linguagem ofensiva, a agressão verbal ou física em todas as provas, será punido com advertência, multa, desqualificação ou expulsão com proibição de inscrição em eventos posteriores.

Estas condutas serão sancionadas segundo o artigo 2.11.

## **2. PROVA**

### **2.1. Apresentação da(s) prova (s) / Organização**

**A Associação Humanitária Cultural e Recreativa Beselguense** é a entidade organizadora da 3ª edição do Trail Running Nos Trilhos do Ceireiro que decorrerá de 13 de maio de 2018 em Beselga, concelho de Penedono, independentemente das condições climatéricas do dia, desde que a organização entenda que não oferecem risco aos participantes.

III Trail Running Nos Trilhos do Ceireiro dividir-se-á em 3 percursos com diferentes extensões e graus de dificuldade. O Trail Longo (TL), o Trail Curto (TC) e Caminhada terão aproximadamente uma extensão de 30, 15 e 10 kms respetivamente.

III Trail Running Nos Trilhos do Ceireiro tem o apoio da Câmara Municipal de Penedono, da Associação de Atletismo de Viseu, da Junta de Freguesia de Beselga, dos Bombeiros Voluntários de Penedono e da GNR de Penedono.

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

O Trail Longo (TL) e o Trail Curto (TC) têm início às 09h00 (impreterivelmente), percorrem caminhos e trilhos do concelho de Penedono, com início e fim junto à Sede da Associação Beselguense.

A partida para a Caminhada será às 9h10. Esta terá início e fim junto à sede da Associação Beselguense.

Os participantes devem estar devidamente preparados com, pelo menos, meia hora de antecedência, devidamente equipados e aptos a participar na corrida. Existirá o controlo 0 antes do início da prova.

A organização não atrasará as partidas por atrasos dos atletas, pelo que poderão iniciar a prova com o atraso que existir.

## 2.2. Programa / Horário

### Sábado 12 de maio

- 16h:00 – Abertura do Secretariado com distribuição dos dorsais e documentação
- 23h:00 – Encerramento do Secretariado.

### Domingo 13 de maio

- 7h:00 – Abertura do Secretariado com distribuição dos dorsais e documentação.
- 8h.30- **Zumba (aquecimento).**
- 8h:45 – Informações e esclarecimentos aos atletas.
- **9h:00 – Partida Trail.**
- **9h:10 – Partida Caminhada.**
- 9h:30 – Encerramento do Secretariado.
- 13h:00 - Almoço Convívio (servido a partir das 13.h00).
- 15h:00 – Encerramento do Controle/Entrega de prémios.

## 2.3. Distancia / altimetria / categorização de dificuldade

**CAMINHADA:** Distância aproximada – 10,5kms; Desnível Acumulado: 210,53mts; Tempo Max.4h; Dificuldade Técnica- Média; Dificuldade – 1.

**TC 15km:** Distância aproximada – 14,5kms; Desnível Acumulado: 482,10mts; Tempo Max.4h; Dificuldade Técnica- Média; Dificuldade – 1.

**TL 30km:** Distância aproximada – 31 kms; Desnível Acumulado: 802,72mts; Tempo Max.6h; Dificuldade Técnica- Média; Dificuldade – 2.

## 2.4. Mapa/ Perfil altimétrico/ descrição percurso

Os percursos do III Trail Running Nos Trilhos do Ceireiro são compostos por caminhos, trilhos, estradas florestais, estradas rodoviárias, ribeiras, penedos, etc. Contudo, as provas não estão totalmente fechadas e, nesse sentido, os participantes devem ter em consideração o facto de poder haver viaturas, pessoas e animais a circular num ou noutro sentido dos percursos da prova.

O atravessamento de estradas públicas deve merecer a máxima atenção por parte dos participantes.

Estarão disponíveis os tracks GPS dos percursos da prova, contudo, prevalecerá a sinalização colocada no terreno e o atleta estará obrigado a localizá-la e segui-la. Essa sinalização é feita com fitas azuis.

## 2.5. Tempo Limite

**Só poderão seguir para o Trail Longo** aqueles que chegarem à divisão (Trail Longo e Trail Curto -  $\pm 8$ kms) antes das **10.15h**. Os que chegarem depois desta hora terão que fazer obrigatoriamente o percurso do Trail Curto.

Para continuar em prova, os atletas devem chegar e sair do posto de controlo antes do seu encerramento. Caso contrário, só poderão continuar se entregarem o dorsal e o chip à organização, prosseguindo à sua própria responsabilidade e completa autonomia.

## 2.6. Metodologia de controlo de tempos

Será utilizado um sistema eletrónico de controlo de tempos por intermédio de um chip colocado no dorsal. Esse chip é entregue no levantamento do dorsal e o atleta deve devolve-lo no final da prova. Nos postos de controlo, intermédios os atletas terão que parar obrigatoriamente a fim de ser registado o controlo no seu dorsal.

## **2.7. 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 postos de controlo. Os postos de controlo são obrigatórios e os atletas terão que parar a fim de ser registado o controlo no seu dorsal. Os atletas devem respeitar a ordem de chegada ao controlo. A prova será em sistema de open-road, o atleta é responsável pela passagem de estradas, cumprindo as regras do código da estrada.

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. Em condições climáticas extremas, a partida pode ser atrasada no máximo duas horas, período após o qual, a prova é cancelada. Poderá também suspender, reduzir ou parar a prova, nas condições climáticas mencionadas. Em ambos os casos, não haverá direito a reembolso.

## **2.8. Locais dos abastecimentos**

Durante a prova existirão Zonas de Abastecimento e diversos pontos de água.

### **TRAIL LONGO**

ZA1- OUTEIRO DO SINO-  $\pm 7,70$ kms - (TL e TC) - (sólidos, líquidos).

ZA2- LAMEIRA DE CIMA-  $\pm 17,70$  kms - (TL) - (líquidos).

ZA3- BARRAGEM DA PONTE PEDRINHA -  $\pm 20,30$  kms - (TL) - (sólidos, líquidos).

ZA4- META (sólidos e líquidos).

#### **Divisões e junções dos percursos:**

DIVISÃO TRAIL LONGO/ TRAIL CURTO e CAMINHADA -  $\pm 3$ kms

DIVISÃO TRAIL LONGO e TRAIL CURTO -  $\pm 7,70$ kms

JUNÇÃO TRAIL LONGO e TRAIL CURTO/CAMINHADA -  $\pm 28,60$ kms

### **TRAIL CURTO**

ZA1- OUTEIRO DO SINO-  $\pm 7,70$ kms - (TL e TC) - (sólidos, líquidos).

ZA2- META (sólidos e líquidos).

#### **Divisões e junções dos percursos:**

DIVISÃO TRAIL CURTO /TRAIL LONGO e CAMINHADA -  $\pm 3$ kms

DIVISÃO TRAIL CURTO/TRAIL LONGO -  $\pm 7,70$ kms

JUNÇÃO TRAIL CURTO e CAMINHADA -  $\pm 10,60$ kms

JUNÇÃO TRAIL CURTO/CAMINHADA e TRAIL LONGO -  $\pm 12,70$ kms

### **CAMINHADA**

ZA1- CABEÇA DO PAI-  $\pm 6,10$ kms - (Caminhada) - (sólidos, líquidos).

ZA2- META - (sólidos e líquidos).

#### **Divisões e junções dos percursos:**

DIVISÃO CAMINHADA e TRAIL LONGO/ TRAIL CURTO -  $\pm 3$ kms

JUNÇÃO CAMINHADA e TRAIL CURTO e -  $\pm 6,10$ kms

JUNÇÃO CAMINHADA /TRAIL CURTO e TRAIL LONGO -  $\pm 08,60$ kms

## **2.9. Material obrigatório**

Dorsal – deve ser colocado no peito ou abdómen e visível durante todo o percurso;  
Telemóvel operacional.

### **2.9.1. Material recomendado**

Mochila tipo "camelbak" ou cinto;  
Depósito de água com capacidade mínima de 1L.

Os participantes devem verificar previamente o seu material e se este se encontra em perfeitas condições de utilização.

### **2.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário.**

Os trilhos e estradas, estão abertos à passagem de outro tipo de veículos, pelo que todos os participantes deverão cumprir escrupulosamente as normas em vigor relativas à circulação rodoviária, nomeadamente o código de estrada e sua legislação regulamentar.

### **2.11. Penalizações/ desclassificações**

A Direção de prova e responsáveis dos postos de controlo são responsáveis pela aplicação das regras deste regulamento e, como tal, estão autorizados a aplicar as penalizações e desclassificações descritas abaixo.

2.11.1. Infração: Não prestar assistência a um participante que esteja a necessitar de ajuda> Sanção: Desclassificação e Erradicação.

2.11.2. Infração: Abandonar a prova sem aviso> Sanção: Desclassificação e Erradicação.

2.11.3. Infração: Partilhar o dorsal com outra pessoa durante parte ou na totalidade do percurso> Sanção: Desclassificação e Erradicação.

2.11.4. Infração: Utilizar transporte não autorizado> Sanção: Desclassificação e Erradicação.

2.11.5. Infração: Falta gravosa ao respeito para a organização ou outros participantes (agressão ou insulto)> Sanção: Desclassificação e Erradicação.

2.11.6. Infração: Retirar sinalização do percurso> Sanção: Desclassificação e Erradicação.

2.11.7. Infração: Desobedecer às medidas de segurança indicadas pela organização agressão ou insulto> Sanção: Desclassificação.

2.11.8. Infração: Ausência ou recusa de apresentar material obrigatório> Sanção: Desclassificação.

2.11.9. Infração: Exceder o tempo limite nos postos de controlo> Sanção: Desclassificação.

2.11.10. Infração: Falhar um ou mais postos de controlo> Sanção: Desclassificação.

2.11.11. Infração: Perda de chip> Sanção: Desclassificação.

2.11.12. Infração: Atirar lixo para o chão e/ou danificar o meio ambiente> Sanção: Desclassificação.

2.11.13. Infração: Receber ajuda externa> Sanção: Desclassificação.

2.11.14. Infração: Dorsal não visível> Sanção: Desclassificação.

### **2.12. Responsabilidades perante o atleta/ participante**

O participante assume, por livre e espontânea vontade, os riscos e suas consequências decorrentes da participação na prova, sejam eles danos morais, físicos, materiais ou de qualquer natureza. Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos da responsabilidade.

A inscrição nas provas implicará total aceitação do presente regulamento.

### 2.13. Seguro desportivo

A organização contratualiza os seguros obrigatórios, conforme o Decreto-Lei n.º 10/2009 de 12 de janeiro, para este tipo de prova, estando o seu prémio incluído no valor da inscrição. O pagamento da franquia do seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos atletas.

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

## 3. INSCRIÇÕES

### 3.1. Processo inscrição (local, pagina web, método de pagamento)

Pode pré-inscrever através do formulário específico que estará disponível no sítio: [www.associacaobeselguense.pt](http://www.associacaobeselguense.pt). Não serão aceites pré-inscrições por correio eletrónico ou telefone. Poderão registar-se todos os atletas que queiram participar, se aceitarem os termos gerais do regulamento.

As inscrições estarão abertas para todos os participantes com idade igual ou superior a 18 anos para o Trail Longo (TL) e com idade igual ou superior a 16 anos para o Trail Curto (TC). Para a caminhada estarão abertas para todos os participantes com idade igual ou superior a 12 anos.

**Obs.: os menores de 18 anos deverão obrigatoriamente apresentar autorização do Encarregado de Educação ou outro responsável.**

Caso se trate de menores, a declaração deve ser assinada pelos pais ou encarregado de educação a autorizar a participação na prova (download da declaração em <http://www.associacaobeselguense.pt/>)

As inscrições decorrerão até **9 de maio de 2018** (serão atribuídos os dorsais mediante a receção do comprovativo de pagamento).

Em caso de **alteração** na inscrição o participante terá de efetuar uma nova inscrição, informando a substituição da mesma no campo das observações.

**Após o encerramento das inscrições** e publicada a lista final **não se aceitam** alterações de percursos (TL, TC e Caminhada) e de tamanho de t-shirt, bem como inscrições de almoços de acompanhantes e permutas de inscrições.

O valor da inscrição para o III Trail Running Nos Trilhos do Ceireiro irá variar conforme a modalidade escolhida nomeadamente:

#### **MODALIDADE A -5.00 € (Só Caminhada)**

- Participação no Caminhada, seguro desportivo, abastecimentos, porta-dorsal e banho.

#### **MODALIDADE B -8.00 €**

- Participação no Trail, seguro desportivo, abastecimentos, porta-dorsal e banho.

#### **MODALIDADE C -13.00 €**

- Participação no Trail/Caminhada, seguro desportivo, abastecimentos, porta-dorsal, banho e almoço.

#### **MODALIDADE D -21.00 €**

- Participação no Trail/Caminhada, seguro desportivo, abastecimentos, banho, t-shirt Running e almoço.

Todos aqueles que pretendam a **T-Shirt Running Pro** entregue no dia da prova terão que regularizar a inscrição ou encomendas até dia **13 de abril**. Depois dessa data podemos não entregar as mesmas no dia do Trail, sendo enviadas pelo correio (**custos a suportar pelos participantes**). Contudo, as inscrições estão abertas até ao dia 9 de maio pelo que até lá é sempre possível inscreverem-se na Modalidade D (com T-shirt Running).

O preço por acompanhante para o almoço com idade entre os 6 e 10 anos é de 8€. Com idade superior a 10 anos é de 10€. As crianças até aos **6 anos não pagam** mas a **inscrição é obrigatória**.

**Não serão aceites inscrições de última hora para os almoços dos acompanhantes.**

### **INSCRIÇÃO EQUIPAS**

**11** Participantes = **1 de oferta**

**22** Participantes = **2 de oferta**

**Nota:** As ofertas das inscrições serão de acordo com as modalidades escolhidas (**ex:** 11 inscrições na Modalidade D = oferta de 1 inscrição na Modalidade D; 22 inscrições na Modalidade C= 2 inscrições na Modalidade C....

Em caso de as inscrições serem em **modalidades mistas** (A, B, C e D) as ofertas serão na modalidade de menor valor selecionada. ( ex: 3 Modalidade B, 5 Modalidade C e 3 Modalidade D = 11 (oferta de 1 inscrição na Modalidade B.)

Os pagamentos serão efetuados por transferência bancária para:

**IBAN PT50 0035 0606 00006217930 46**

**BIC SWIFT CGDIPTPL**

O comprovativo de transferência bancária deverá ser enviado obrigatoriamente por correio eletrónico (**geral@associacaobeselguense.pt**) ou para a morada Associação Humanitária Cultural e Recreativa Beselguense, Rua de Portela, Beselga 3630-047 Penedono.

- **Nota:** Não responder para o e-mail [website@associacaobeselguense.pt](mailto:website@associacaobeselguense.pt). Este destina-se apenas para as inscrições, enviar por favor o comprovativo para **geral@associacaobeselguense.pt**.

A inscrição só será válida após a receção do comprovativo de pagamento.

### **3.2. Condições devolução do valor de inscrição**

Em caso o atleta deseje cancelar a sua inscrição por motivos de lesão, deverá contactar a organização através do correio eletrónico: [geral@associacaobeselguense.pt](mailto:geral@associacaobeselguense.pt).

Em caso de cancelamento ou desistência de inscrição, antes (menos de 8 dias) ou durante a prova, não dará direito à devolução do valor pago.

### **3.3. Secretariado da prova/ horários e locais**

O secretariado funcionará na Sede da Associação Beselguense nomeadamente:

- 12 de maio (sábado) - a partir das 16h00 até às 23h00.

- 13 de maio (domingo)- das 7h00 até às 9h30.

### **3.4. Serviços disponibilizados (transporte, duche, etc.)**

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

Transporte para a chegada, em caso de abandono ou ser impedido pela organização de continuar em prova.

Banho - Os banhos serão efetuados no ring da Beselga e na Sede da A.H.C.R. Beselguense.

## 4. CATEGORIAS E ENTREGA DE PRÉMIOS

### 4.1 Definição data, local e hora entrega prémios

#### 13 de maio

15h00 – No local de Concentração da Prova (junto ao local onde será servido o almoço).

### 4.2. Definição das categorias etárias/ sexo

Existirá uma **Classificação Geral** (masculino e feminino) do Trail Longo (TL) e Trail Curto (TC).

Para a Caminhada não haverá qualquer registo de tempos nem classificação.

Este ano como novidade haverá troféus para as **três primeiras equipas** de cada percurso (Trail Longo e Trail Curto). As equipas para entrarem na Classificação Coletiva têm que ter pelo menos três (3) Atletas.

Haverá ainda uma **classificação por categorias** de acordo com a idade dos atletas nomeadamente:

#### Masculinos

MSub 23- 18 a 22 anos

MSeniores - 23 a 39 anos

M40 - 40 a 49 anos

M50 - 50 a 59 anos

M60 - mais de 60 anos

#### Femininos

FSub 23- 18 a 22 anos

FSeniores – 23 a 39 anos

F40 - 40 a 49 anos

F50 - 50 a 59 anos

F60 - mais de 60 anos

**Nota:** As categorias etárias serão definidas automaticamente em função dos dados disponibilizados pelos participantes no ato da inscrição e tendo como referência a idade que o atleta terá a 31 de dezembro da corrente época competitiva.

Durante o percurso existirão diversos pontos de controlo. Só aos atletas que tenham efetuado todos os controlos, e não tenham cometido outras irregularidades, será atribuído o tempo realizado. No início da prova terão que efetuar o controlo 0.

O III Trail Running Trilhos do Ceireiro está inserido no Campeonato Regional de Viseu (Verurium Trail).

## 5. INFORMAÇÕES

### 5.1. Como chegar

<http://www.associacaobeselquense.pt/Contactos/>

### 5.2. Onde ficar

Café Primavera - Tel: 254549223 - Beselga

Hotel Rural de Penedono \*\*\*\*- Tel: 254509050 - Penedono

Hospedaria Castelo - Tel: 254505061 - Penedono

Residencial Flora - Tel: 254504411 - Penedono

Quinta da Picoila - Tel: 254508157, 961632350 - Granja-Penedono

Quinta de Santo Estêvão - Tel: 232 680 061- Ponte do Abade-Aguiar da Beira

Hotel Convento N. Sra. do Carmo- Tel:54 594 080 - Freixinho-Sernancelhe



### **5.3. Locais a visitar**

Memorial da Devoção Ceireira, Castelo de Penedono, Necrópole Megalítica da Lameira de Cima, Necrópole Megalítica da Senhora do Monte, Sepulturas e Menir do Vale de Maria Pais, Castanheiro da Guerra...

### **5.4. Outras Informações**

#### **5.4.1. Respeito pela Natureza**

O atleta é responsável pelo transporte dos invólucros e outro lixo não natural, provenientes de géis, barras, etc., no seu próprio CamelBak ou Cinto, depositá-lo no abastecimento mais próximo ou transportá-lo até à Meta. Não é permitido destruir ou alterar propositadamente qualquer elemento natural (muros, plantações, sinalética, marcações, etc.) ao longo do percurso.

#### **5.4.2. Direitos de Imagem e Publicidade**

A entidade organizadora reserva-se ao direito exclusivo da exploração da imagem do evento I Trail Nos Trilhos do Ceireiro e de audiovisuais fotográficos e jornalísticos do evento. Qualquer projeto ou suportes publicitários produzidos para publicação devem obter o prévio consentimento da organização. É obrigatório o uso do material publicitário fornecido pela organização, (peitoral, autocolantes, etc.). Modificar, dobrar ou ocultar o material publicitário será alvo de penalização.

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza utilizar a sua imagem para a difusão da prova em todas as suas formas de comunicação (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, internet, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica.

#### **5.4.3. 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.

#### **5.4.4. 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.

#### **5.4.5. Outros**

A organização decidirá sobre todos os assuntos relacionados com o evento e que não foram objeto de regulamentação ou sobre más interpretações do presente regulamento.

Beselga, 23 de abril de 2018.