

# **COIMBRA TRAIL**

## **REGULAMENTO**

### **CAPÍTULO I**

#### Condições de Participação

##### Artigo 1.º

###### (Evento)

O Coimbra Trail é um evento de Trail Running, que ocorre em Coimbra, no dia 16 de Outubro de 2016, e que integra três provas:

- a) Trail longo, de 38 km (aproximadamente);
- b) Trail curto, de 18 Km (aproximadamente);
- c) Caminhada de 10 km (aproximadamente).

##### Artigo 2.º

###### (Idade mínima)

1. Em ordem a participar nas provas a que se referem as alíneas a) e b) do artigo anterior, os participantes devem ter, pelo menos, 16 anos de idade.
2. Para efeitos do disposto no número anterior, considera-se a idade do participante na data da realização do evento.

##### Artigo 3.º

###### (Inscrição regularizada)

Para que a inscrição no Coimbra Trail se considere regularizada é necessário que, cumulativamente, se verifique:

- a) O preenchimento do formulário de inscrição, que pode ser obtido em [www.coimbratrail.com](http://www.coimbratrail.com)
- b) O pagamento do preço da inscrição;

#### Artigo 4.º

##### (Condições físicas)

1. Todos os participantes do Coimbra Trail devem:
  - a) Estar conscientes da distância e das particularidades da prova em que vão participar e estar suficientemente treinados para concluírem a mesma;
  - b) Saber enfrentar problemas físicos e mentais resultantes, nomeadamente de fadiga extrema, problemas digestivos, articulares e dores musculares.
2. Os participantes do Coimbra Trail devem estar cientes de que não cabe à organização ajudá-los a ultrapassar as situações a que se refere o número anterior e de que, nessa medida, essa superação depende principalmente da sua capacidade de adaptação às situações problemáticas decorrentes deste tipo de evento.

#### Artigo 5.º

##### (Ajuda externa e assistência pessoal)

1. Os participantes no Coimbra Trail podem receber assistência pessoal durante a prova, a qual apenas pode ser prestada nos postos de controlo/abastecimento previamente definidos pela organização do evento;
2. Sem prejuízo do disposto no número anterior, é proibida toda a demais ajuda externa, designadamente assistência profissional de treinadores, médicos e equipas.

#### Artigo 6.º

##### (Colocação do dorsal)

1. O dorsal deve estar permanentemente visível durante toda a prova na parte da frente do atleta.
2. Apenas os participantes com dorsal visível têm acesso aos postos de controlo/abastecimento.

#### Artigo 7.º

(Regras de conduta desportiva)

1. O Coimbra Trail é um evento que promove e privilegia o Fair Play.
2. Todos os participantes estão obrigados a prestar auxílio durante a prova a qualquer participante em situação de perigo, bem como a alertar os elementos da organização no posto de controlo/abastecimento mais próximo.
3. A entidade organizadora do Coimbra Trail pode excluir de qualquer prova, mesmo antes do respectivo início, qualquer participante que, pelo seu comportamento, impeça ou dificulte a gestão e/ou o bom funcionamento do evento.
4. O participante excluído nos termos do número anterior perde o direito ao reembolso do preço de inscrição.

## **CAPÍTULO II**

### **PROVA**

#### **Artigo 8.º**

##### **(Organização)**

O Coimbra Trail é um evento organizado pelo Clube de Praticantes Coimbra Trail Running.

#### **Artigo 9.º**

##### **(Limite de inscrições)**

Por razões de logística e segurança, o Coimbra Trail é limitado a 1000 participantes, distribuídos da seguinte forma:

- a) Prova de 38 km: 300 participantes;
- b) Prova de 18 km: 300 participantes;
- c) Caminhada: 400 participantes.

#### **Artigo 10.º**

##### **(Percurso)**

Os percursos do Coimbra Trail são, maioritariamente, compostos por caminhos, trilhos, estradas florestais não asfaltadas e pequenas extensões de asfalto e

atravessam as freguesias de Santo António dos Olivais, União de Freguesias de Torres do Mondego, Eiras e São Paulo de Frades e Brasfemes.

#### Artigo 11.º

##### (Horário)

1. A partida das provas de 38 km e de 18 km será dada às 9h horas do dia 16 de Outubro de 2016.
2. A partida da Caminhada será dada às 9:15 h do dia 16 de Outubro de 2016.

#### Artigo 12.º

##### (Programa)

A programação do Coimbra Trail será a seguinte:

- a) Segunda-feira, 23.05.2016 - Abertura de Inscrições;
- b) Sexta-Feira, 07.10.2016 – Encerramento das Inscrições;
- c) Sábado ,15.10.2016

Horário		Local
16:30	Abertura do secretariado para levantamento de dorsais	Junta de freguesia de Stº António dos Olivais
21:00	Encerramento do secretariado	Junta de freguesia de Stº António dos Olivais

#### d) Domingo ,16.10.2016

Horário		Local
07:00	Abertura do secretariado para levantamento de dorsais	Junta de freguesia de Stº António dos Olivais
08:30	Aquecimento conjunto “Nelson Gym”	Junta de freguesia de Stº António dos Olivais
08:45	Encerramento do secretariado	Junta de freguesia de Stº António dos Olivais
08:50	Briefing com os atletas e caminheiros na zona de partida.	
09:00	Partida do “Trail Longo” e “Trail Curto”	Largo de Stº António dos Olivais
09:15	Partida da “Caminhada”	Largo de Stº António dos Olivais
10:50	Previsão de chegada do 1º atleta do “Trail	Largo de Stº António dos Olivais

	Curto”	
13:00	Previsão de chegada do 1º atleta do “Trail Longo”	Largo de Stº António dos Olivais
13:15	Início do almoço para todos os participantes	Largo de Stº António dos Olivais
13:30	Entrega de prémios “Trail Curto”	Largo de Stº António dos Olivais
15:00	Entrega de prémios “Trail Longo”	Largo de Stº António dos Olivais

### Artigo 13.º

(Distância, altimetria e categorização de dificuldade ATRP)

1. As distâncias e altimetrias das provas de 37 Km e de 19 km do Coimbra Trail são as seguintes:

Provas	Distância total	Acumulado de desnível total	Acumulado de desnível positivo
<b>TRAIL LONGO</b>	38 km	4.400 m	2.200 m
<b>TRAIL CURTO</b>	18 km	2.200 m	1.100 m

2. A organização reserva-se o direito de, até ao início da prova, proceder a alterações ao disposto no número anterior.

3. A organização disponibilizará atempadamente os gráficos altimétricos dos percursos das provas.

4. A organização sinalizará o percurso com fitas sinalizadoras, de cores a divulgar oportunamente, placas e marcas no solo.

### Artigo 14.º

(Tempo limite)

1. Todas as provas do Coimbra Trail têm um tempo limite de execução.

2. As barreiras horárias são calculadas por forma a permitir aos participantes alcançar a linha de meta no tempo limite imposto, considerando-se já, para esse efeito, eventuais paragens, designadamente para descanso e abastecimento.

3. Só são autorizados a continuar em prova os participantes que cheguem e saiam dos postos de abastecimento antes do respectivo encerramento.

4. Os participantes que não cumpram os tempos limite de chegada e saída a que se refere o número anterior são desclassificados.
5. Qualquer participante que, tendo sido desclassificado nos termos do número anterior, pretenda continuar o percurso fa-lo-á por sua exclusiva responsabilidade e em total autonomia.
6. A organização do Coimbra Trail pode, por razões de força maior, alterar as barreiras horárias.

#### Artigo 15.º

(Metodologia de controlo de tempos)

Será utilizado um sistema eletrónico de controlo de tempos com recurso a chip a cargo da empresa “Lap2go”.

---

#### Artigo 16.º

(Posto de controlo/abastecimento)

1. A prova de 38 km terá 4 postos de controlo/abastecimento.
2. A Prova de 18 Km terá 3 postos de controlo/abastecimento.
3. A caminhada terá 1 posto de abastecimento.
4. A organização pode criar outros postos de controlo ao longo dos percursos, em ordem a aferir do integral cumprimento destes por parte dos participantes.
5. Os abandonos da prova devem ocorrer apenas nos postos de controlo/abastecimento.
6. Sempre que os participantes não conseguirem alcançar um dos postos de controlo/abastecimento, deve contactar-se a organização, através dos números disponibilizados para o efeito, por forma a que se possam desencadear os meios de resgate e salvamento.
7. A organização disponibiliza 2 tipos de abastecimento, uns só de líquidos e outros de sólidos e líquidos.
8. Os participantes devem certificar-se, antes de deixar cada posto de controlo/abastecimento, que dispõem da quantidade necessária de comida e de bebida que lhes permita alcançar o posto de controlo/abastecimento seguinte.

## Artigo 17.º

### (Material obrigatório)

1. Os participantes, nas provas de corrida do Coimbra Trail devem, durante todo o percurso das provas, ser portadores do seguinte material:

- a) dorsal
- b) reservatório de 500ml de líquidos
- c) manta térmica
- d) telemóvel
- e) apito

2. A Organização pode, antes, durante ou logo após as provas, verificar o cumprimento do disposto no número anterior.

3. Para a Caminhada participantes deverão trazer calçado e vestuário adequados à modalidade.

## Artigo 18.º

### (Passagem em locais com tráfego rodoviário)

Durante as provas do Coimbra Trail não se procederá ao corte do trânsito rodoviário, pelo que os participantes devem, nos locais do percurso com tráfego rodoviário, circular com cautela e cumprir as normas em vigor para o trânsito de peões.

## Artigo 19.º

### (Atravessamento de propriedades privadas)

1. Parte dos percursos do Coimbra Trail desenvolve-se através de propriedades privadas, pelo que os participantes devem abster-se de quaisquer actos susceptíveis de causar danos às mesmas.

2. Os participantes devem estar cientes de que, para além do tráfego rodoviário a que se refere o artigo anterior, durante o percurso das provas pode existir, nos terrenos atravessados, circulação de veículos, pessoas ou animais.

3. Os participantes são integralmente responsáveis pelo ressarcimento de eventuais danos causados a terceiros, resultantes de actos praticados em desrespeito do disposto no n.º 1 do presente artigo.

Artigo 20º  
(Penalizações)

1. Constituem infracções ao presente Regulamento:

- a) A não prestação de auxílio a um participante que dele careça durante a prova;
- b) O abandono da prova sem aviso à Organização;
- c) A partilha do dorsal com outra ou outras pessoas durante a totalidade ou parte do percurso;
- d) A utilização intencional de caminhos não integrantes do percurso.
- e) A utilização, durante o percurso, de transporte não autorizado;
- f) A agressão ou a injúria a outros participantes e/ou membros da Organização;
- g) A retirada de sinalização dos percursos;
- h) A desobediência às medidas de segurança estabelecidas pela Organização;
- i) O incumprimento das regras referentes a material obrigatório;
- j) O recurso a ajuda externa não autorizada;
- k) O não cumprimento dos tempos limite de controlo nos postos de controlo com barreira horária;
- l) A não passagem por um ou mais postos de controlo;
- m) A perda do chip
- n) O pedido de auxílio sem necessidade fundamentada;
- o) A danificação intencional do meio envolvente;
- p) A não utilização do dorsal na frente e visível;
- q) O recurso à assistência pessoal fora das zonas definidas para esse efeito;
- r) O arremesso ou largada de lixo nos percursos e áreas envolventes.

2. As infracções referidas nas alíneas a) a g) do número anterior são punidas com a desclassificação dos participantes infractores bem como com a respectiva erradicação de futuras edições do Coimbra Trail;

3. As infracções referidas nas alíneas h) a o) do número anterior são punidas com a desclassificação dos participantes infractores;

4. As infracções referidas nas alíneas p) a r) do número anterior implicam uma penalização de 30 minutos no tempo final dos participantes infractores.

## Artigo 21.º

(Responsabilidades perante o atleta/participante)

1. Os participantes assumem, de livre e espontânea vontade, os riscos decorrentes da participação nas provas do Coimbra Trail.
2. Sem prejuízo dos factos cobertos pelo seguro desportivo a que se refere o artigo seguinte, a organização, bem como quaisquer outros envolvidos na prova, não pode ser responsabilizada por quaisquer danos, quer sejam de ordem patrimonial ou não patrimonial, decorrentes da participação no Coimbra Trail.
3. A inscrição no Coimbra Trail implica a aceitação integral e sem reservas do presente Regulamento.

## Artigo 22.º

(Seguro desportivo)

1. A organização subscreve um seguro de responsabilidade civil e de acidentes pessoais durante a realização do Coimbra Trail, estando o respectivo prémio incluído no valor da inscrição.
2. O pagamento da franquia do seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos participantes.
3. A organização não assume o pagamento de quaisquer despesas de sinistros que não tenham sido comunicados em tempo oportuno para activar o seguro a que se refere o n.º 1 do presente artigo.

## **CAPÍTULO III**

### **INSCRIÇÃO**

## Artigo 21.º

(Processo de inscrição)

1. As inscrições no Coimbra Trail são feitas, exclusivamente, no site [www.coimbratrail.com](http://www.coimbratrail.com).
2. Cada participante deve preencher o formulário de inscrição e pagar o valor inerente à mesma, sendo integralmente responsável pela veracidade dos dados fornecidos.

3. Após a confirmação do pagamento, o participante passa a fazer parte integrante da lista de inscritos.
4. Qualquer esclarecimento adicional deve ser pedido através do e-mail [coimbratrail@gmail.com](mailto:coimbratrail@gmail.com);
5. A alteração de participantes inscritos só é permitida até ao dia 08 de Outubro de 2016.

#### Artigo 22.º

(Valores e períodos de inscrição)

1. A participação nas provas do Coimbra Trail implica o pagamento dos seguintes valores:

Provas	<b>23/05/2016 a 14/07/2016</b>	<b>15/07/2016 a 14/09/2016</b>	<b>15/09/2016 a 07/10/2016</b>
<b>TRAIL LONGO</b>	14,00 €	16,00 €	18,00 €
<b>TRAIL CURTO</b>	12,00 €	14,00 €	16,00 €
<b>CAMINHADA</b>	6,00 €	6,00 €	8,00 €

2. A inscrição no Coimbra Trail pode ser feita no período compreendido entre **23/05/2016 e 07/10/2016**.

#### Artigo 23.º

(Condições de devolução do valor da inscrição)

1. Sempre que um participante se veja impedido de realizar a prova, por circunstância decorrente de doença diagnosticada ou acidente ocorrido após a respectiva inscrição, pode solicitar o reembolso do valor pago, nas condições previstas no n.º 3;
2. O reembolso a que se refere o número anterior depende da apresentação de atestado médico comprovativo da doença ou acidente impeditivos da participação.
3. O reembolso compreende apenas 50 % do valor de inscrição e deve ser solicitado até ao dia 1 de Outubro de 2016.

#### Artigo 24.º

(Material incluído com a inscrição)

A inscrição nas provas do Coimbra Trail inclui:

- a) Dorsal com o número do atleta
- b) T- shirt técnica alusiva ao evento
- c) Seguro acidentes pessoais
- d) Abastecimentos durante a provas e no final
- e) Convívio e refeição na entrega dos prémios

#### Artigo 25.º

(Secretariado da prova/horários e locais)

O Secretariado do Coimbra Trail funcionará, a partir de 15 de Outubro de 2016, na Junta de Freguesia de Santo António dos Olivais, sita na Rua Flávio Rodrigues, n.º 21, 3000-550 Coimbra.

#### Artigo 26.º

(Serviços disponibilizados)

A organização do Coimbra Trail coloca à disposição dos participantes:

- a) Abastecimento de sólidos e líquidos, nos locais assinalados;
- b) Transporte para a chegada, em caso de abandono ou de ser impedido de continuar em prova;
- c) Massagem de relaxamento após a prova
- d) Abastecimento de chegada
- e) Duche;

### **CAPÍTULO IV**

#### **CATEGORIAS E PRÉMIOS**

#### Artigo 27.º

(Data, local e hora de entrega dos prémios)

Os prémios do Coimbra Trail são entregues no dia 16 de Outubro de 2016, a partir das 13h30 no Largo de Stº António dos Olivais.

#### Artigo 28.º

(Categorias etárias/sexo individuais e equipas e classificações)

1. As provas do Coimbra Trail são ganhas pelos participantes que obtiverem o menor tempo no final das mesmas, aí se incluindo as penalizações, se a elas houver lugar.

2. 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 de 2016, sendo as seguintes:

- a) Sub-18 M/F - 16 e 17 anos
- b) Sub-23 M/F – dos 18 aos 22 anos
- c) Seniores M/F – dos 23 aos 39 anos
- d) Vet. M40/F40 – dos 40 aos 44 anos
- e) Vet. M45/F45 – dos 45 aos 49 anos
- f) Vet. M50/F50 – dos 50 aos 54 anos
- g) Vet. M55/F55 – dos 55 aos 59 anos
- h) Vet. M60/F60 – a partir dos 60 anos

3. O apuramento da classificação por equipas é efectuado com base nas três melhores classificações dos respectivos atletas, sem distinção de sexo.

4. Para cada prova é estabelecida uma classificação individual feminina e masculina, à geral e por escalões e uma classificação única por equipas, organizadas e premiadas da seguinte forma:

<b>TRAIL LONGO</b>	Masculino	Feminino
<b>Geral</b>	Troféu aos 3 primeiros	Troféu às 3 primeiras
<b>Todos os escalões</b>	Troféu aos 3 primeiros	Troféu às 3 primeiras
<b>Equipas</b>	Troféu às 3 primeiras equipas	

<b>TRAIL CURTO</b>	Masculino	Feminino
<b>Geral</b>	Troféu aos 3 primeiros	Troféu às 3 primeiras

<b>Todos os escalões</b>	Troféu aos 3 primeiros	Troféu às 3 primeiras
<b>Equipas</b>	Troféu às 3 primeiras equipas	

#### Artigo 29.º

(Prazo para reclamação das classificações)

1. As reclamações relativas às classificações devem ser apresentadas à organização até 30 minutos após a chegada do último participante.
2. A organização decide sobre todas as reclamações antes da publicação oficial dos resultados do Coimbra Trail.

### **CAPÍTULO V**

#### **DISPOSIÇÕES FINAIS**

#### Artigo 30.º

(Protecção de dados)

1. Os dados pessoais fornecidos pelos participantes do Coimbra Trail aquando do acto de inscrição são utilizados unicamente para efeitos de organização do evento.
2. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, rectificação e anulação dos seus dados pessoais, devendo, para o efeito, enviar um e-mail para [coimbratrail@gmail.com](mailto:coimbratrail@gmail.com).

#### Artigo 31.º

(Casos omissos)

1. Os casos omissos no presente regulamento são decididos pela organização com respeito pelas normas legais e regulamentares em vigor.