



PENACOVA TRAIL DO CENTRO REGULAMENTO

Índice

Índice	01
1. Condições de participação	03
1.1. Idade participação diferentes prova	03
1.2. Inscrição regularizada	03
1.3. Condições físicas	03
1.4. Definição possibilidade ajuda externa	03
1.5. Colocação da dorsal	03
1.6. Regras conduta desportiva	03
2. Prova	04
2.1. Apresentação da prova / organização	04
2.2. Programa	04
2.3. Distância, altimetria e caracterização de dificuldade ATRP	05
2.4. Mapa / perfil altimétrico / descrição percurso	05
2.5. Tempo limite	05
2.6. Metodologia de controlo de tempos	05
2.7. Postos de controlo	05
2.8. Locais de abastecimento	05
2.9. Material obrigatório	06
2.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário	06
2.11. Penalizações / desqualificações	06
2.12. Responsabilidades perante o atleta / participante	07
2.13. Seguro desportivo	07
3. Inscrições	07
3.1. Processo inscrição (local, página web, transferência bancária)	07
3.2. Valores e períodos de inscrição	07
3.3. Condições devolução do valor inscrição	07
3.4. Material incluído com a inscrição	08
3.5. Secretariado da prova / horários e locais	08
4. Categorias e Prémios	08
4.1. Data, local e hora entrega de prémios	08
4.2. Categorias etárias / sexo individuais e equipas	08
5. Informações	09
5.1. Como chegar	09
5.2. Onde ficar	09
6. Marcação e controles	09
7. Responsabilidade ambiental	09
8. Direitos de imagem	09
9. Apoio de emergência	10
10. Casos omissos	10
11. Diversos	10

MUITO IMPORTANTE

- É preciso ter a condição física adequada às características desta prova de extrema dureza, que junta ao mesmo tempo alta quilometragem, longa duração, terreno montanhoso, grandes desníveis, exposição ao sol, etc.
- Ao inscrever-se está a concordar na íntegra com o presente regulamento;
- É imprescindível beber em todos os abastecimentos e alimentar-se convenientemente;
- A inscrição é pessoal e intransmissível e é aceite por ordem de chegada;
- A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de Seguro;
- Em caso de um participante não poder participar e/ou as condições climatéricas não permitirem a realização do evento ou seu cancelamento, a organização não se vê no dever de devolver o valor das inscrições, assim como o reembolso aos patrocinadores;
- Não se aceitam alterações dos dados fornecidos pelos participantes após o dia 28 de Outubro de 2018;
- Mantenha-se no trilho traçado;
- Preserve a flora e evite perturbar a fauna;
- Não deixe lixo ou outros vestígios de passagem;
- Não faça lume;
- Seja afável com as pessoas que encontre no local;
- Atendendo à necessidade imperiosa de preservar um património natural de uma enorme riqueza, queremos que, em plena comunhão com a natureza, usufruam do mesmo, respeitando-o e protegendo-o. Por este mesmo facto, informamos que os **abastecimentos líquidos não serão fornecidos através de garrafas nem de copos plásticos. Cada atleta é responsável por levar consigo o (s) recipiente (s) que julguem mais adequado (s) para a sua hidratação (preferencialmente servindo também para bebidas quentes).**
- **A Organização reserva-se o direito de aceitar inscrições de última hora.**
- **Para inscrições realizadas no último mês antes da prova, não será possível assegurar tamanho de t-shirt.**
- O presente regulamento está sujeito a alterações;

1. Condições de participação

1.1. Idade de participação

As provas do evento **Penacova Trail do Centro** são destinadas apenas a atletas maiores de 18 anos.

1.2. Inscrição regularizada

Para a participação na prova o atleta deverá ter a sua inscrição previamente regularizada nos prazos estabelecidos e aceitar todas as normas constantes do presente regulamento.

1.3. Condições físicas

É imprescindível ter a condição física adequada às características desta prova de extrema dureza, onde estão presentes em simultâneo, elevada quilometragem, longa duração de tempo para a sua conclusão, terreno extremamente montanhoso com características de alta montanha e grandes desníveis, com trilhos técnicos. O terreno onde se desenrola a prova está sujeito a alterações climatéricas repentinas, pelo que os atletas poderão estar expostos a situações meteorológicas tão diferentes como: calor, frio, vento forte, nevoeiro denso e precipitação intensa. É fundamental que o atleta tenha a noção de autogestão do esforço, quer físico, quer mental, perante situações adversas extremas às quais poderá ficar exposto, sem que seja possível ajuda/resgate imediato. É fundamental o atleta saber como atuar em caso de pequenas lesões, indisposições gástricas, entre outras situações normais, decorrentes de atividades em montanha.

1.4. Possibilidade de ajuda externa

O apoio aos atletas por elementos externos à organização é apenas permitido nos postos de abastecimento, devendo o atleta, de acordo com o ponto 1.3., ter noção das suas necessidades durante a prova, assim como a sua capacidade de resolução dos problemas perante situações inesperadas.

1.5. Colocação do dorsal

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.

1.6. Conduta desportiva

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.

2. Prova

2.1. Apresentação da prova / organização

Partindo de uma experiência acumulada no âmbito da organização de eventos, a rede de Centros de Trail Running Carlos Sá nasce para dar resposta e meios às necessidades dos amantes desta modalidade (e outras), de conhecerem um novo território, de uma forma completamente autónoma.

É um local organizado com vários percursos sinalizados, com sinalética específica e homologada pela Associação de Trail Running Portugal, enquanto garante da usabilidade dos trilhos de forma segura.

O objetivo é orientar o visitante e, em simultâneo, fornecer-lhe todas as informações do local em que se encontra, enriquecendo a sua visita. Para a promoção e visibilidade deste projeto nasce o **Penacova Trail do Centro**.

O **Penacova Trail do Centro** é organizado pela Carlos Sá Nature Events® com o apoio e colaboração da Câmara Municipal de Penacova.

No dia 11 de Novembro de 2018 decorrerão em simultâneo três provas competitivas: **Trail Longo 42 km**, **Trail Longo 25 km** e **Trail Curto 17 km**. Decorrerá ainda uma **Caminhada Solidária (12 km)**, cujos fundos revertem a favor dos Bombeiros Voluntários de Penacova. Todas as provas terão início às 9h, no Parque Verde, junto aos Bombeiros Voluntários de Penacova.

2.2. Programa

10 de Novembro de 2018

15h00 – Abertura do secretariado; entrega de dorsais (junto aos Bombeiros Voluntários de Penacova).

19h00 – Encerramento do secretariado.

11 de Novembro de 2018

07h00 – 8h30 – Funcionamento do secretariado (junto aos Bombeiros Voluntários de Penacova);

09h00 – Partida de todas as provas (no Parque Verde, junto aos Bombeiros Voluntários de Penacova);

10h30 – Chegada prevista de chegada do primeiro atleta na distância 17 Km;

11h30 – Chegada prevista de chegada do primeiro atleta na distância 25 Km;

13h00 - Chegada prevista de chegada do primeiro atleta na distância 42 Km;

14h00 – Cerimónia de entrega de prémios;

18h00 – Encerramento.

2.3. Distância, altimetria e caracterização de dificuldade ATRP

Trail Longo – 42 km – D+ 1900m D- 1900m – grau 2

Trail Longo – 25 km – D+ 1350m D- 1350m – grau 3

Trail Curto – 17 km – D+ 500m D- 500m – grau 1

2.4. Mapa / perfil altimétrico / descrição percurso

Ver ponto 2.1. e mais informações em:

<http://carlossanatureevents.com/evento.aspx?idevento=PNTC>

2.5. Tempo limite

- O tempo para concluir o **Penacova Trail do Centro 42 km** é de **8h**. Já para as restantes provas não haverá tempo limite.
- Os “Corredores Vassoura” ou o responsável de cada controle terão o poder para retirar da prova qualquer corredor se o seu tempo na corrida ou o seu estado de saúde assim aconselhar.
- O corredor que se retirar deverá avisar a organização do seu abandono, comunicando à mesma o seu nº de dorsal.

2.6. Metodologia de controlo de tempos

Controlo realizado através dum chip que o atleta tem de validar em cada um dos postos de controlo. A não entrega e/ou perda de um chip à organização é da exclusiva responsabilidade do participante. Ficarão a cargo dos participantes todos os custos associados à sua reposição.

2.7. Postos de controlo

Os controlos intermédios estarão em lugar a definir pela organização.

2.8. Locais de abastecimento

Trail Longo 42 km

- **Abastecimento 1:** 7 km
- **Abastecimento 2:** 12 km
- **Abastecimento 3:** 22 km
- **Abastecimento 4:** 28 km
- **Abastecimento 5:** 35 km

Trail Longo 25 km

- **Abastecimento 1:** 7 km
- **Abastecimento 2:** 12 km
- **Abastecimento 3:** 21 km

Trail Curto 17 km

- **Abastecimento 1:** 5 km
- **Abastecimento 2:** 11,5 km

Caminhada Solidária 12 km

- **Abastecimento:** 6,5 km

2.9. Material recomendado

O material recomendado para as provas do **Penacova Trail do Centro** é o seguinte: reservatório de água, manta de sobrevivência, apito, impermeável e telemóvel.

Independentemente das condições climatéricas os participantes devem considerar este material como o seu kit de sobrevivência, portanto aconselha-se que este material acompanhe sempre o atleta em terreno Montanhoso de difícil acesso.

2.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

A organização terá um sistema de segurança ao longo de todo o percurso, contudo, dado que será impossível realizar corte de tráfego rodoviário nalgumas passagens, os participantes devem cumprir as regras de trânsito nas estradas de uso público, devendo ainda respeitar o meio envolvente ao percurso, tendo consciência de que o percurso pode atravessar propriedade privada sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

2.11. Desqualificações

Ficará desclassificado todo aquele que:

- Não cumpra o presente regulamento;
- Não complete a totalidade do percurso;
- Deteriore ou suje o meio por onde passe;
- Não leve o seu número bem visível;
- Ignore as indicações da organização;
- Tenha alguma conduta anti-desportiva.

A organização impedirá em futuras edições as inscrições de participantes que sejam abrangidos por alguma das últimas duas alíneas.

2.12. Responsabilidades perante o atleta / participante

A inscrição na prova implicará total aceitação do presente regulamento. Os participantes serão responsáveis por todas as ações suscetíveis de produzir danos materiais, morais, ou de qualquer outra natureza, a si mesmos e/ou a terceiros. A organização declina toda a responsabilidade, em caso de acidente, de negligência, ou de roubo de objetos e/ou valores, de cada participante. Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos de responsabilidade resultante dos atos acima descritos.

2.13. Seguro desportivo

A organização contratualiza os seguros obrigatórios por lei para a realização deste tipo de provas. O prémio do seguro está incluído no valor da inscrição.

3. Inscrições

3.1. Processo inscrição

A inscrição é realizada *online* através do site <http://www.carlossanatureevents.com/>

3.2. Valores e períodos de inscrição

As inscrições *online* abrem no dia 15 de Janeiro de 2018.

- **Trail Longo 42 km** – 25 euros;
- **Trail Longo 25 km** – 20 euros;
- **Trail Curto 17 km** – 15 euros;

O valor de inscrição inclui: dorsal, seguro de acidentes pessoais, abastecimentos, banhos, T-shirt alusiva à prova e reforço alimentar na meta.

- **Caminhada Solidária 12 km** – A inscrição poderá ser feita pelo site <http://www.carlossanatureevents.com/evento.aspx?idEvento=PNTC> ou no próprio dia (presencial). Em ambos os casos, apelamos ao pagamento de um valor mínimo de 5€ no secretariado da prova, no dia 11 de Novembro, valor que dará direito a uma t-shirt alusiva à prova. O montante angariado reverterá a favor dos Bombeiros Voluntários de Penacova.

O valor de inscrição inclui: seguro de acidentes pessoais, abastecimentos, banhos, T-shirt alusiva à prova e reforço alimentar na meta.

A organização poderá substituir algumas destas ofertas por outras similares.

3.3. Condições devolução do valor inscrição

A organização não se vê no dever de devolver o dinheiro da inscrição dos atletas já confirmados e que não possam comparecer no dia do evento. Caso o atleta solicite alteração de inscrição para uma prova com uma distância inferior, o eventual valor de diferença não será restituído.

3.4. Material incluído com a inscrição

Ver ponto 3.2.

3.5. Secretariado da prova: horários e locais

- No dia 10 de Novembro de 2018 o secretariado funcionará junto aos Bombeiros Voluntários de Penacova entre as 15h e as 19h;
- No dia 11 de Novembro de 2018 o secretariado funcionará junto aos Bombeiros Voluntários de Penacova entre as 7h e as 8h30;
- Todos os atletas devem fazer-se acompanhar de um documento de identificação e de quatro alfinetes.

4. Categorias e Prémios

4.1. Data, local e hora entrega de prémios

Conforme programa.

4.2. Categorias etárias / sexo individuais e equipas

- Para a classificação por equipas contam os tempos dos 3 melhores atletas na classificação geral, (não há distinção de sexo ou idade);
- Têm direito aos prémios os três primeiros classificados individualmente (geral masculino e feminino) e as três equipas com melhor qualificação.
- Irá também haver classificação por escalões. Para efeito de classificação e pontuação dos atletas nos escalões será considerado a idade do atleta no dia da prova.
 - M Sub-23 e F Sub-23 – 18 a 22 anos
 - M Seniores e F Seniores – 23 a 39 anos
 - M40 e F40 – 40 a 49 anos
 - M50 e F50 – 50 a 59 anos
 - M60 e F60 – mais de 60 anos

Serão atribuídos prémios aos 3 primeiros homens e 3 primeiras mulheres de cada escalão nas provas PTC 42 Km, PTC 25 Km e PTC 17 Km.

Prémios

Penacova Trail do Centro individual (42 km, 25 km, 17 km) – classificação geral

Masculino:

1º – Troféu;

2º – Troféu;

3º – Troféu.

Feminino:

1º – Troféu;

2º – Troféu;

3º – Troféu.

Penacova Trail do Centro equipas (42 km, 25 km, 17 km)

1º – Troféu;

2º – Troféu;

3º – Troféu.

Nota: Não serão enviados por correio os prémios que não forem levantados durante a Cerimónia de Entrega de Prémios.

5. Informações

5.1. Como chegar

A partir de Coimbra, via IC2 e IP3, saia no Nó de Penacova. Em alternativa, desloque-se no sentido da Estrada da Beira (N17) e tome a N110, até Penacova.

A partir de Lisboa ou Porto, via A1 ou N1, siga pela IP3 e saia no Nó de Penacova.

A partir de Espanha, via Vilar Formoso, siga no A25 até Mangualde, depois pelo IC12 até Santa Comba Dão e pelo IP3 até Penacova.

5.2. Onde ficar

Mais informações em:

<http://www.cm-penacova.pt/pt/pages/comeredormir>

6. Marcação e controles

O percurso estará marcado com placas e marcações em tinta (sinalética regulamentada dos centros de trail), sendo obrigatória a passagem pelos controles estabelecidos.

7. Responsabilidade ambiental

O atleta é o único responsável pelo transporte de todos os invólucros e resíduos naturais (mesmo que biodegradáveis), ou não naturais, provenientes de géis, barras e/ou outros. Deverá depositar os resíduos no abastecimento mais próximo, ou transportá-lo até à linha da meta.

8. Direitos de imagem

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza aos organizadores da prova a gravação total ou parcial da sua participação na mesma, pressupõe também a sua concordância para que a organização possa utilizar a imagem do atleta para a promoção e difusão da prova em todas as suas formas (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.

9. Apoio e emergência

Haverá equipas de apoio, socorro e emergência para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem.

10. Casos omissos

Os casos omissos deste regulamento, serão resolvidos pela comissão organizadora, de cujas decisões não haverá recurso.

11. Diversos

- Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados e a respeitar as regras de viação nos cruzamentos da estrada.
- A organização reserva-se o direito a realizar as modificações que considere necessárias dependendo das diferentes condições, assim como à suspensão da prova se as condições meteorológicas assim o obrigarem, ou devido a força maior.



PENACOVA TRAIL DO CENTRO REGULATIONS

Index

Index	01
1. Terms of participation	03
1.1. Age requirement	03
1.2. Confirmed registration	03
1.3. Physical condition	03
1.4. External help	03
1.5. Race bibs	03
1.6. Sportsmanlike conduct rules	03
2. The event	04
2.1. Presentation of the event / organization	04
2.2. Program	04
2.3. Distance, altimetry and ATRP* difficulty levels	05
2.4. Maps and route	05
2.5. Time barriers	05
2.6. Time check	05
2.7. Control posts	05
2.8. Refreshment posts	05
2.9. Obligatory gear	06
2.10. Information of places with car traffic	06
2.11. Penalties/ Disqualifications	06
2.12. Participation conditions	07
2.13. Insurance	07
3. Registration	07
3.1. Registration process	07
3.2. Registration prices and deadlines	07
3.3. Cancelations	07
3.4. Included gear	08
3.5. Secretariat (time and places)	08
4. Rankings and prizes	08
4.1. Prize giving: times and places	08
4.2. Prizes and ranks	08
5. Information	09
5.1. How to get to Penacova	09
5.2. Where to stay	09
6. Marks and controls	09
7. Environmental responsibility	09
8. Image rights	09
9. Support and emergency	10
10. Omissions	10
11. Others	10

VERY IMPORTANT

- It is essential to be in a good physical condition to participate in this race;
- Registration on this competition implies full acceptance of the rules;
- Each runner must drink and eat properly at the refreshment posts;
- The registration is personal, non-transferable, and will be accepted on a first-come-first-served basis;
- All the data information provided by participants is their own responsibility and must be legit;
- If a registered athlete can no longer participate; or in the case of cancelation of the event due to climatic conditions, the organization has no obligation to reimburse the registration fee;
- No changes to the participant's data will be accepted after 28th October 2018;
- Keep yourself on the marked routes;
- Preserve the flora and avoid disturbing the fauna;
- Do not leave litter or other traces of your passage through the routes;
- Do not start a fire;
- Be nice with the people around you;
- In order to preserve a natural heritage of enormous wealth, we want you to enjoy it in full communion with nature, by respecting and protecting it. For this same reason, we inform you that **liquid refreshments will not be supplied in bottles or plastic cups. Athletes are responsible for bringing with them the container(s) they deem most suitable for their hydration (preferably also suitable for hot drinks);**
- **The Organization reserves the right to accept last minute registrations.**
- **For registrations made in the last month prior to the race, the organization does not guarantee t-shirt size.**
- The contents of this manual are subject to change without notice.

1. Terms of participation

1.1. Age requirement

The minimum age requirement for participation in **Penacova Trail do Centro** is 18 years of age.

1.2. Confirmed registration

To participate in the competition athletes must have their registration validated and agree to comply with the race regulations.

1.3. Physical condition

- It is essential to be in a good physical condition to participate in this race;
- The terrain where this race is held is subject to sudden weather changes. Therefore, runners might be exposed to different weather conditions such as: heat, cold, strong wind, thick mist, intense rain and even snow;
- Athletes must know how to manage their physical and mental stress and cope with adverse situations during the race;
- Athletes must know how to manage physical or mental problems arising from high fatigue, digestive problems, muscular or joint pain, etc;

1.4. External help

External help is not allowed, except on refreshment posts. Athletes must know how to adapt to the problems encountered during the race.

1.5. Race bibs

The race bib is personal and not transferable. Race bibs must be clearly visible throughout the race. In the case of abandonment runners must return their race bib to the organisation.

1.6. Sportsmanlike conduct rules

Unlawful behaviour, offensive language and verbal/physical aggressions will not be tolerated and will be punished with penalties, fines or disqualification. Any illegal acts will be reported to the appropriate authorities.

2. The event

2.1. Presentation of the event / organization

The **Carlos Sá Trail Running Centers** is a project that arises from all the accumulated experience in organizing trail events, in order to respond to the needs of lovers of this sport (and others), who wish to know a new territory in a completely autonomous way.

It is an organized place with several marked routes, with specific signs homologated by the Portuguese Trail Running Association (ATRP), while guaranteeing the usability of the trails in a safe way.

The purpose is to guide visitors and, at the same time, provide them all the information about the place in which they are, enriching their visit. To promote and give more visibility to this project it will be held the 2nd edition of **Penacova Trail do Centro**.

The **Penacova Trail do Centro** is organized by Carlos Sá Nature Events® with the support and collaboration of the Penacova Municipality and Penacova Voluntary Firemen Squad.

On the 11th November three races will take place: **Long Trail 42 km and 25 km and Short Trail 17 km**. There will also be a Solidarity Hike (12 km), whose funds will revert to the Volunteer Firefighters of Penacova. All the races will start at 09:00 am, at Park Verde, near the Volunteer Firefighters of Penacova.

2.2. Program

10th November 2018

03:00 pm – 07:00 pm – Race bib distribution (near the Volunteer Firefighters of Penacova)

11th November 2018

07:00 am – 08:30 am – Race bib distribution (near the Volunteer Firefighters of Penacova)

09:00 am – Start for all races (at Park Verde, near the Volunteer Firefighters of Penacova).

10:30 am – Expected arrival of the first athletes 17 km

11:30 pm – Expected arrival of the first athletes 25 km

01:00 pm – Expected arrival of the first athletes 42 km

02:00 pm – Prize giving ceremony

06:00 pm – End of the event

2.3. Distance, altimetry and ATRP* difficulty levels

Long Trail – 42 Km – D+ 1900m D- 1900m – level 2

Long Trail – 25 Km – D+ 1350m D- 1350m – level 3

Short Trail – 17 Km – D+ 500m D- 500m – level 1

* ATRP – Portuguese Trail Running Association

2.4. Map / profile altimetry / courses

See 2.1. and more info at:

<http://carlossanatureevents.com/evento.aspx?idevento=PNTC>

2.5. Time barriers

- The time limit to conclude **Penacova Trail do Centro 42 km** is **8 hours maximum**. There are no time limits for the other races.
- The “SWEEPERS” and the head of each control post will have the power to withdraw from the race any runner who isn't within the time limit, or any runner whose state of health necessitates doing so.
- Any runner who abandons the race must alert the organization and return his race bib.

2.6. Time check

Controlled by chip, the athlete must validate it in each control post. The loss of a chip is the sole responsibility of the participant. All the costs associated with its replacement shall be borne by the participant.

2.7. Control posts

Intermediate time controls will be opportunely defined.

2.8. Refreshment posts

Long Trail 42 km

- **Refreshment 1:** 7 km
- **Refreshment 2:** 12 km
- **Refreshment 3:** 22 km
- **Refreshment 4:** 28 km
- **Refreshment 5:** 35 km

Long Trail 25 km

- **Refreshment 1:** 7 km
- **Refreshment 2:** 12 km
- **Refreshment 3:** 21 km

Short Trail 17 km

- **Refreshment 1:** 5 km
- **Refreshment 2:** 11,5 km

Solidarity Hike 12 km

- **Refreshment:** 6,5 km

2.9. Recommended gear

The recommended material for the **Penacova Trail do Centro** races is the following: stock of water, survival blanket, whistle, waterproof jacket and cellphone.

No matter the weather conditions, athletes should consider this equipment as their survival kit. So, it is recommended that athletes always have this equipment in high mountain terrain, whose access can be very difficult.

2.10. Information of places with car traffic

The organization will have a security system throughout the route, however, as it will be impossible to cut road traffic in some places, participants must comply with the traffic rules on public-use roads and must respect the surrounding environment. The participants cannot cross private property.

2.11. Disqualifications

Disqualification, based on the following chart:

- No complying with the rules;
- Not finishing the route;
- Throwing away rubbish;
- Race number not visible;
- Refusal to comply with the orders from the organization;
- Anti-sporting behavior.

Participants covered by the last two points won't be able to register in future editions.

2.12. Participation Conditions

Registration on this competition implies full acceptance of the rules.

Participants will be held accountable for all actions that may cause material or moral damages to themselves and/or to third parties. The organization declines all responsibility in case of accident, negligence, or theft of objects.

2.13. Insurance

The entry fee includes a personal accident insurance premium.

3. Registration

3.1. Registration process

Online registration: <http://www.carlossanatureevents.com/>

3.2. Registration prices and deadlines

Online registrations start on 15th January 2018.

- **Long Trail 42 km** – 25 euro;
- **Long Trail 25 km** – 25 euro;
- **Short Trail 17 km** – 15 euro;

Registration fee includes: race bib, injury insurance, refreshments, showers, race T-shirt and a light meal at the finish line.

- **Solidarity Hike 12 km** – Registration can be made at <http://www.carlossanatureevents.com/Default.aspx> or in the event day (secretariat). In both cases, we call for the payment of a minimum of 5€ in the secretariat of the event, on 11th November, which will entitle a t-shirt allusive to the event. The amount raised will revert to the Volunteer Firefighters of Penacova.

Registration fee includes: injury insurance, refreshments, showers, race T-shirt and a light meal at the finish line.

The organization might substitute some of these offers for similar ones.

3.3. Cancelations

If a registered athlete does not attend the race, the organization has no obligation to reimburse the registration fee. If the athlete requests a change for a race with a lower distance, any difference value will not be refunded.

3.4. Material included in the registration

See 3.2.

3.5. Secretariat (time and places)

10th November 2018 – near the Volunteer Firefighters of Penacova – 3:00pm to 7:00pm;

11th November 2018 - at Park Verde, near the Volunteer Firefighters of Penacova – 7:00 am to 8:30 am;

- Each athlete must bring an identity document and four pins.

4. Rankings and prizes

4.1. Prize giving: times and places

See program.

4.2. Prizes

Rankings: For the classification and scoring of athletes in the ranks it will be considered the age of the athlete in the day of the race.

- M Sub-23 and F Sub-23 – 18 to 22 years old
- M Seniors and F Seniors – 23 to 39 years old
- M40 and F40 – 40 to 49 years old
- M50 and F50 – 50 to 59 years old
- M60 and F60 – more than 60 years old

Prizes will be given to the first 3 men and 3 first women of each rank in the races PTC 42 Km, PTC 25 Km and PTC 17 Km.

Prizes

Penacova Trail do Centro Individual (42 Km, 27 Km, 17 Km) – general ranking

Male:

- 1st– Trophy
- 2nd – Trophy
- 3rd – Trophy

Female:

- 1st– Trophy
- 2nd – Trophy
- 3rd – Trophy

Penacova Trail do Centro Teams (42 Km, 27 Km, 17 Km) – general ranking

1st– Trophy

2nd – Trophy

3rd – Trophy

Note: Prizes that are not collected during the Prize Giving Ceremony will not be sent by mail after it.

5. Information

5.1. How to get to Penacova

If you are coming from Coimbra, take IC2 and IP3 and take the exit towards Penacova. Alternatively, go through Estrada da Beira (N17) and take N 110 until Penacova.

If you are coming from Lisbon or Porto, using either A1 or N1, take IP3 and leave at the Penacova exit.

If you are coming from Spain, through VilarFormoso, keep on A 25 until Mangualde, after it take IC12 until Santa CombaDão and then IP3 until Penacova.

5.2. Where to stay

See:

http://www.cm-penacova.pt/site/index.php?target=showContent&id_website=1&id=172&id_lingua=1&menu=64&id_pai=46

6. Marks and control posts

The route is marked with bright tapes and flags. All participants must pass through the established control posts.

7. Environmental responsibility

You can't throw down your litter (whether it's biodegradable or not) along the route. You must dispose your litter either in the nearest refreshment post, or at the finish line.

8. Image rights

Each participant authorizes the organizers to record and to use any images taken during the event, without the right (for the participant) to receive any financial compensation. These images may be used for promotional documents and/or advertising mediums (radio, press, video, photo, internet, outdoors, etc.).

9. Support and emergency

There will be support, help and emergency teams to provide care to the participants who need it.

10. Omissions

Omissions in this regulation shall be resolved by the organizing committee, whose decisions will not be appealed.

11. Others

- Participants are required to assist the injured and to respect the traffic rules in road crossings.
- The organization reserves the right to make changes it deems necessary depending on different conditions, as well as the cancelation of the race due to adverse weather conditions or other major reasons.