



# POIARES TRAIL 2018

---



ASSOCIAÇÃO DE TRAIL RUNNING DE PORTUGAL



## REGULAMENTO

---



## **1. Condições de participação**

### **1.1. Idade participação**

A participação no Poiares Trail 2018 na sua prova longa (35km), só é permitida a atletas com idade superior a 20 anos.

No trail curto (17km) é permitida a participação a atletas com idade superior a 18 anos.

A fim de permitir a participação do escalão de juvenis (16/17 anos), existirá uma prova competitiva na distância de 15 kms, sendo dada a partida a 15 kms da meta utilizando o trilho final do trail longo ou do trail curto (estes atletas não contabilizarão para a classificação coletiva).

No PT KIDS podem participar atletas com idade compreendida entre os 8 e os 16 anos.

A caminhada é aberta a todas as idades, devendo os menores serem acompanhados por um adulto responsável.

Para cálculo da idade, participação nas provas e respetivos escalões considera-se a idade à data de 31 de outubro de 2018 à excepção do PT Kids que obedece às normas da FPA.

### **1.2. Inscrição regularizada**

A inscrição deverá ser feita através da página **[www.lap2go.com](http://www.lap2go.com)** e confirmada após respetivo pagamento. Este deverá ser efetuado num prazo máximo de 3 dias após a emissão da referência multibanco.

A participação de atletas com idade de 17 anos carece de apresentação de uma declaração do responsável do menor com autorização expressa para o Poiares Trail 2018, bem como na prova do PT KIDS, que poderá ser solicitada via email ou descarregada na página do evento.

As inscrições para o PT KIDS serão efectuadas de acordo com o regulamento específico desta prova.

### **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, devendo encontrar-se preparado física e mentalmente;



- Adquirir antes do evento capacidades reais de autonomia em montanha, que permitam a gestão dos problemas que derivem deste tipo de provas.
- Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas, tais como nevoeiro, chuva ou frio;
- Saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de fadiga, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc.

#### **1.4. Definição possibilidade ajuda externa**

A ajuda externa só é possível nos postos de abastecimento (PA), não podendo essa assistência interferir com a prova de outros atletas.

#### **1.5. Colocação dorsal**

Será atribuído um dorsal/peitoral ao atleta que terá obrigatoriamente de ser colocado á frente em local visível (é interdito a utilização em mochilas). A não colocação do dorsal ou o seu extravio durante a prova implica a pena de desclassificação.

Os atletas deverão ser portadores de alfinetes ou outro tipo de suportes para fixar o respetivo dorsal.

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

O comportamento inadequado ou o recurso a linguagem ofensiva dará lugar a advertência podendo levar à desclassificação do atleta.

Sendo o trail uma atividade que prima pelo respeito da natureza e meio ambiente, todos os atletas deverão ter o cuidado de não abandonar resíduos, devendo transportar os mesmos até a um PA ou até à meta onde existirão recipientes apropriados para o efeito, correndo o risco de serem desclassificados caso cometam esta infração.

## **2. Prova**

### **2.1. Apresentação da prova**

O Poiares Trail será realizado nos dias 10 e 11 de fevereiro de 2018 e é um evento organizado pela secção de Atletismo da ARSM - Associação Recreativa de S. Miguel, com a parceria do Município de Vila Nova de Poiares e com as Juntas de Freguesia de Arrifana, S. André (Vila Nova de Poiares) e S. Miguel de Poiares.

Do evento fará parte um Trail Longo – PT35K NUTRIVA (35 kms)



– prova integrante do **CAMPEONATO NACIONAL DE TRAIL DA ATRP, SÉRIE 150**, um Trail Curto PT17K CCA (17 kms) – prova integrante do **CIRCUITO DISTRITAL DE TRAIL RUNNING DE COIMBRA (CURTO) DA ADAC**, Caminhada Farmácia Sto. André (12 kms) e o PT KIDS para jovens atletas.

As partidas e chegadas das provas de trail e da caminhada serão efetuadas no centro de Vila Nova de Poiares, nas instalações do Mercado Municipal.

Todas as provas irão reger-se por este regulamento, à exceção do PT KIDS que tem regulamento próprio.

## **2.2. Programa / Horário**

### **Sábado - 10/02/2018**

16:00 – Abertura do secretariado no Centro Cultural de Vila Nova de Poiares.

- Abertura das Jornadas Técnicas – Anfiteatro do Centro Cultural de Vila Nova de Poiares, com Representante da Câmara Municipal

16:30 – Painel 1: “Gestão da nutrição/hidratação em prova” com José Carlos Santos

17:15 – Intervalo

17:30 – Painel 2: “O passado, presente e futuro do trail.”, com José Carlos Santos, José Carlos Brito e Mário Leal.  
Moderação: Rui Pinho e José Guilherme Feteira.

19h00 – Painel 3: “Trail no feminino”, com Ester Alves, Inês Marques e Sara Brito

Moderação: Arsénio Fernandes

20h00 – Encerramento da Jornadas Técnicas com Marco Rodrigues

20h30 – Início da prova do PTKids

22:00 – Encerramento do secretariado

### **Domingo - 11/02/2018**

07:00 – Abertura do secretariado no Centro Cultural de Vila Nova de Poiares

08:30 – Encerramento do secretariado para o Trail Curto PT17K CCA

08:50 – Briefing para o Trail Curto PT17K CCA

09:00 – Partida do Trail Curto PT17K CCA

09:30 - Encerramento do secretariado para o Trail Longo PT 35K Nutriva e Caminhada Farmácia Stº André



Aquecimento para todos os participantes da Caminhada Farmácia Stº André e Trail Longo – Centro da Vila

09:50 – Briefing para o Trail Longo PT35K Nutriva

10:00 – Partida do Trail Longo PT35K Nutriva e da Caminhada Farmácia Stº André (partida da prova de 15km – Juvenis)

10:35 – Previsão de chegada do primeiro atleta do Trail Curto PT17K CCA

12:30 – Início do almoço

12:50 – Previsão de chegada do primeiro atleta do Trail Longo PT35K Nutriva

13:30 – Entrega de prêmios do Trail Curto PT17K CCA

14:30 – Entrega de prêmios do Trail Longo PT35K Nutriva

16:30 – Encerramento do percurso do Poiares Trail 2018

17:00 – Encerramento do Poiares Trail I 2018

### **2.3. Distância / categorização de dificuldade ATRP**

O PT35K tem a distância aproximada de 35 kms, sendo classificado como um TRAIL LONGO, sendo a categorização por dificuldade de GRAU 2.



O PT17K tem a distância aproximada de 17 kms, sendo classificado como um TRAIL CURTO, sendo a categorização por dificuldade de GRAU 2.

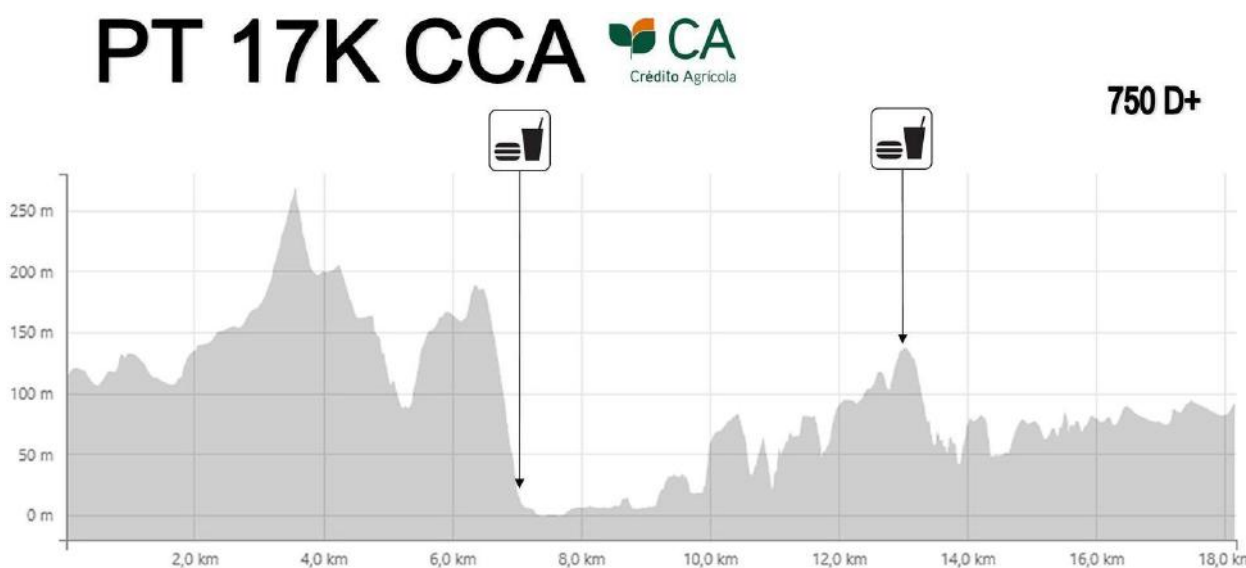
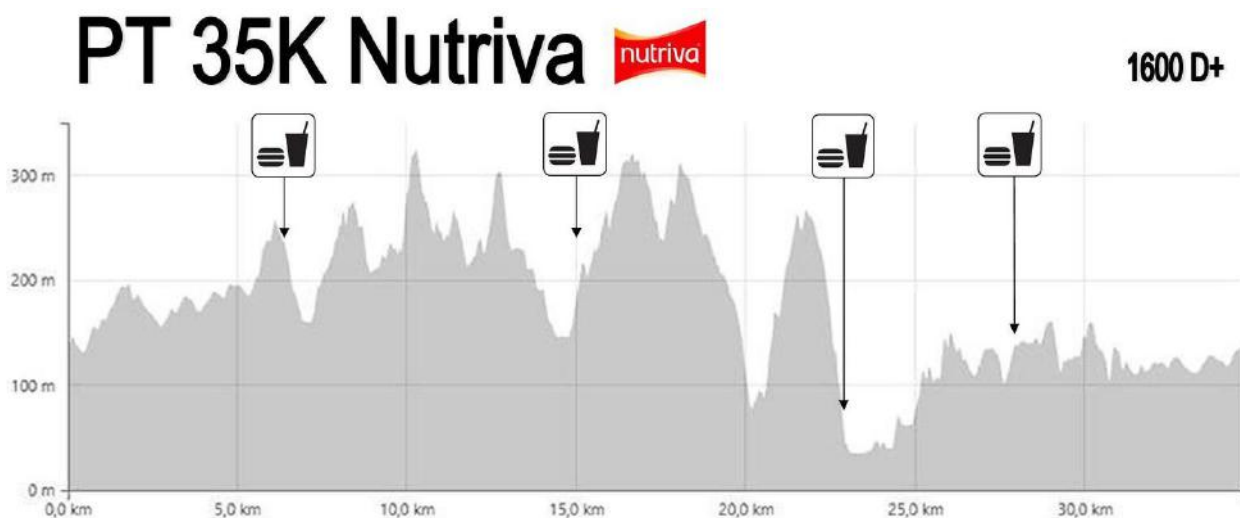




As provas do *PT KIDS* estão definidas no regulamento próprio (ver página da prova).

A Caminhada não tem carácter competitivo e terá uma distância aproximada de 12 km.

## 2.4. Mapa / Perfil altimétrico/ descrição percurso

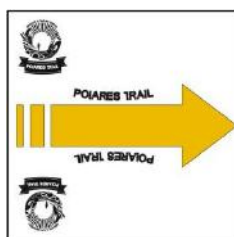


Qualquer alteração ao mapa do percurso, perfil altimétrico e descrição dos percursos das várias provas serão apresentadas em tempo útil, na página do evento, na página do facebook:

Página do evento: [www.poiarestrail.wixsite.com/arism](http://www.poiarestrail.wixsite.com/arism)

Página do evento no facebook: [https://www.facebook.com/Associação Recreativa de S. Miguel - Atletismo](https://www.facebook.com/Associação-Recreativa-de-S.-Miguel-Atletismo)

Os percursos serão marcados com fitas de cor laranja, placas direcionais e informativas com indicação de zonas perigosas.



Haverá membros da organização devidamente identificados nos locais mais críticos e passíveis de engano e/ou perigo. O desrespeito pelas determinações da organização poderá fazer incorrer o atleta em desclassificação.

## 2.5. Tempo limite

O tempo limite para a conclusão do PT35K/PT17K é de 6h30m. O circuito será fechado por membros da organização nas provas de trail e na caminhada.

O Trail Longo 35K terá duas barreiras horárias, nas quais os atletas que não cumprirem o tempo estipulado para a chegada a esses pontos, estarão automaticamente fora de prova e serão transportados, pela organização, para o local da chegada.

Em tempo oportuno sairá a informação sobre as mesmas e divulgadas na página do evento e no facebook.

## 2.6. Metodologia de controlo de tempos

O controlo de tempos e classificações será assegurado pela organização através da empresa Lap2Go ([www.lap2go.com](http://www.lap2go.com)).

O controlo será efetuado através de um chip de sapatilha, que terá de ser obrigatoriamente devolvido no final da prova.

Na meta estará assegurado um quiosque de resultados que dará toda a informação da classificação e tempo final.

Após ser publicada a classificação provisória, os atletas dispõem de 30min para apresentação de reclamações por escrito, devendo a mesma ser devidamente justificadas.

As classificações e tempos efetuados serão publicados na página da organização e na página da empresa de cronometragem.



Será disponibilizado no final da prova um diploma digital de participação (sem foto), fornecido pela empresa de cronometragem.

## 2.7. Postos de controlo

Existirá um controlo “0” efetuado pela organização a fim de identificar todos os atletas que iniciam a prova, bem como o material obrigatório, e um controlo final de chegada.

Serão efetuados controlos de passagem intermédios por parte da organização em locais que só serão do conhecimento dos atletas no decurso da prova.

Qualquer falha de passagem em local de controlo poderá dar lugar a desclassificação, sendo imprescindível a apresentação do dorsal bem visível.

## 2.8. Locais dos abastecimentos

A organização providenciará o fornecimento de abastecimentos líquidos e sólidos.

Durante os respetivos percursos existirão 4 (quatro) postos de abastecimento para o Trail Longo (PT 35K), 2 (dois) para o Trail Curto (PT 17K) e 1 (um) para a Caminhada. No final da prova (no local da chegada) há um abastecimento comum para todos os atletas e caminhantes participantes no Poiares Trail 2018.

Por motivos ambientais a prova decorrerá em regime de semi-autossuficiência com enchimento de recipientes.

NÃO serão distribuídas garrafas de água ou copos aos atletas/caminheiros durante as provas.

Os atletas/caminheiros deverão fazer-se acompanhar, **obrigatoriamente**, de um reservatório de líquidos para encher nas zonas de abastecimento ou em alternativa beber no local.

## 2.9. Material Obrigatório

Os atletas deverão manter-se hidratados sendo por isso aconselhado o uso de mochila de água (camelbak) ou porta bidões, bem como de recipiente que permita o uso nos PA (copo ou caneca – a organização não fornece copo).

De forma a cumprir o estipulado anteriormente e a reforçar a segurança dos atletas, **é obrigatório** o seguinte material:

- recipiente para água para uso nos PA com capacidade de 1 L,



- manta térmica,
- apito,
- telemóvel.

Caso as condições climatéricas o justifiquem, o material obrigatório poderá ser reformulado, sendo nesse caso, dado conhecimento aos atletas através de email, web site e facebook com pelo menos uma semana antes da prova.

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

O tráfego rodoviário só será interrompido na zona da partida. Todas as restantes passagens em vias Nacionais e Municipais terão pessoal da organização, Polícia Municipal e/ou agentes da Guarda Nacional Republicana não existindo no entanto interrupção de trânsito, pelo que deverão ser tomadas precauções adicionais no seu atravessamento, obedecendo às regras de trânsito, nomeadamente ao n.º 1 do A.º 101.º do Código da Estrada (na sua atual redação, Lei 72/2013 de 3 de setembro).

Oportunamente será publicado na página da organização os locais e quilometragem em que existe atravessamento de vias rodoviárias.

## **2.11. Desclassificações**

O desrespeito pelas determinações da organização, falta de passagem em postos de controlo, o extravio do dorsal, a conduta anti-desportiva e/ou desrespeito pela preservação da natureza e do ambiente natural dará lugar a desclassificação.

## **2.12. Seguro desportivo e de responsabilidade civil**

Todos os atletas estarão cobertos por seguros de acidentes pessoais desportivo e de responsabilidade civil que, atempadamente, serão apresentados aos atletas, e cujos montantes cumprirão os capitais mínimos exigidos por lei.

Qualquer acidente ou incidente que ocorra durante o decorrer do percurso é da responsabilidade dos participantes, em tudo o que exceda o risco coberto pelo seguro.

Em caso de acidente o pagamento da franquia do seguro é da total responsabilidade dos participantes.



### 3. Inscrições

#### 3.1. Processo de inscrição

As inscrições deverão ser efetuadas através do formulário existente na página [www.lap2go.com](http://www.lap2go.com).

Após submissão do formulário de inscrição será gerado automaticamente uma referência para pagamento por multibanco, que terá um prazo de 3 dias para ser liquidado. Após o referido pagamento a inscrição ficará completa.

Para esclarecimento de dúvidas deverá ser usado o endereço de correio electrónico: [poiarestrail@gmail.com](mailto:poiarestrail@gmail.com).

O ato de inscrição pressupõe a total aceitação das regras estabelecidas no presente regulamento.

Apesar do almoço estar incluído no valor da inscrição, o atleta deverá indicar, no ato da inscrição, se pretende usufruir do almoço ou não, e se o almoço é normal ou vegetariano.

#### 3.2. Valores e períodos de inscrição

As inscrições abrem no dia 30 de outubro de 2017 em exclusivo para filiados na ATRP e na ADAC, abrindo aos atletas em geral no dia 1 de novembro de 2017, sendo por isso destinados os dois primeiros dias para inscrições de atletas filiados nas Associações referidas anteriormente.

Os atletas filiados na ATRP e na ADAC, deverão preencher o campo destinado ao número de sócio. Este número será confirmado com as respetivas associações.

As inscrições encerram, impreterivelmente, a 31 de janeiro de 2018.

|                   | PT32K | PT17K | Caminhada |
|-------------------|-------|-------|-----------|
| 30OUT17 a 14JAN18 | 16 €  | 14 €  | 11 €      |
| 15JAN18 a 31JAN18 | 20 €  | 18 €  | 13 €      |

#### Sócios da ADAC e da ARSM

|                   | PT32K | PT17K | Caminhada |
|-------------------|-------|-------|-----------|
| 30OUT17 a 14JAN18 | 15 €  | 13 €  | 10 €      |
| 15JAN18 a 31JAN18 | 19 €  | 17 €  | 12 €      |



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

A organização não se vê no direito de devolver o dinheiro da inscrição dos atletas já confirmados e que não possam comparecer no dia do evento.

Porém, é possível a troca de inscrição com outro atleta até ao dia 31 de janeiro de 2018.

Depois deste período, a inscrição é pessoal e intransmissível, advertindo-se os atletas que caso corram com uma inscrição efetuada para outro atleta, além de serem desclassificados, não estão cobertos pelo seguro da prova, declinando a organização qualquer responsabilidade pelo que possa acontecer ao mesmo.

### **3.4. O que inclui a inscrição**

O valor da inscrição nas provas de Trail incluem:

- ✓ dorsal,
- ✓ seguro de acidentes pessoais,
- ✓ seguro de responsabilidade civil
- ✓ abastecimentos,
- ✓ palas alusivas à prova,
- ✓ almoço final (normal ou vegetariano)
- ✓ banho
- ✓ alguns brindes que a organização possa providenciar.

Os atletas participantes nas provas de Trail terão a possibilidade de adquirir uma tshirt técnica alusiva à prova, que é opcional no momento da inscrição, por 5 euros.

O valor da inscrição na Caminhada inclui:

- ✓ dorsal,
- ✓ seguro de acidentes pessoais,
- ✓ seguro de responsabilidade civil
- ✓ abastecimentos,
- ✓ tshirt técnica alusiva à prova,
- ✓ almoço final (normal ou vegetariano)



- ✓ banho
- ✓ alguns brindes que a organização possa providenciar.

Tendo em consideração o cariz solidário da prova, relacionado com a reflorestação da extensa área ardida no incêndio que assolou o concelho no dia 14 de outubro de 2017, o Poiares Trail 2018 vai promover o **Dorsal Solidário**, em que cada atleta, com uma contribuição de 0,60€ (sessenta cêntimos), irá contribuir para a aquisição de uma árvore, a oferecer à Junta de Freguesia de S. Miguel – Vila Nova de Poiares, e à entidade gestora dos baldios de S. Miguel.

Independentemente desta ação solidária opcional para cada atleta, o Poiares Trail 2018 irá atribuir à Junta de Freguesia de S. Miguel, uma árvore por cada atleta inscrito nesta edição 2018 da nossa prova.

### **3.5. O Secretariado da prova funcionará nas instalações do Centro Cultural de Vila Nova de Poiares nos seguintes horários.**

*Sábado – 10/02/2018*

16:00 – Abertura do secretariado

22:00 – Encerramento do secretariado

*Domingo - 11/02/2018*

07:30 – Abertura do secretariado

08:30 – Encerramento do secretariado para o Trail Curto PT17K CCA

09:30 - Encerramento do secretariado para o Trail Longo PT 35K Nutriva e Caminhada Farmácia Stº André

### **3.6. Serviços disponibilizados.**

Ao longo do percurso, em locais estratégicos, serão distribuídos voluntários da organização, elementos dos Bombeiros Voluntários de Vila Nova de Poiares, bem como de outras corporações, Polícia Municipal e elementos do Agrupamento 711 do Corpo Nacional de Escutas de Vila Nova de Poiares.

Serão disponibilizados vários locais para tomar banho, bem como serviço de massagens gratuito no final da prova, conforme disponibilidade e por ordem de chegada.

Os locais para os banhos serão indicados em tempo útil nos meios de comunicação da prova e através dos email's dos participantes.



#### **4. Categorias e Prémios**

No Trail de 35 kms irão ser considerados os seguintes escalões:

##### **Masculinos**

MSub23 – 20 a 22 anos  
MSeniores – 23 a 39 anos  
M40 – 40 a 44 anos  
M45 – 45 a 49 anos  
M50 – 50 a 54 anos  
M55 – 55 a 59 anos  
M60 – mais de 60 anos

##### **Femininos**

FSub23 – 20 a 22 anos  
FSeniores – 23 a 39 anos  
F40 – 40 a 44 anos  
F45 – 45 a 49 anos  
F50 – 50 a 54 anos  
F55 – 55 a 59 anos  
F60 – mais de 60 anos

No Trail de 17 kms, além dos referidos anteriormente, existirão os seguintes escalões suplementares:

##### **Masculinos**

M Júnior – 18 e 19 anos

##### **Femininos**

F Júnior – 18 e 19 anos

Além dos escalões existentes no PT35K e PT17K existirá ainda o escalão de juvenis (M/F), que fará os 15 kms finais do PT35K ou do PT17K.

#### **ATENÇÃO:**

Para efeitos de escalões, classificação e pontuação será considerado o ano de nascimento do atleta, ou seja, a idade que o atleta terá em 31 de outubro de 2018.

Serão premiados com a atribuição de um troféu especialmente criado para o evento os três primeiros classificados de cada escalão, bem como os três primeiros classificados da geral masculina e feminina.

Existirá classificação coletiva sendo premiadas as primeiras três equipas. Para o cálculo da classificação coletiva, serão considerados os primeiros três atletas de cada equipa na classificação geral, independentemente do género ou escalão. Ao lugar na classificação geral corresponde o mesmo número de pontos, vencendo a equipa que obtenha o menor número de pontos e assim sucessivamente.

Existirá igualmente classificação coletiva feminina sendo



premiadas as primeiras três equipas. Para o cálculo da classificação serão consideradas as primeiras três atletas de cada equipa na classificação geral.

Sendo que o Poiares Trail 2018 se realiza na quadra do Carnaval, serão premiados os três primeiros atletas das provas de trail, que cortarem a meta com um traje completo de Carnaval, devendo manter o dorsal visível.

Serão, igualmente, premiados os primeiros três estrangeiros a cortar a meta nesta edição 2018 do Poiares Trail 35 kms.

No Trail Curto 17k os atletas de 17 anos (que completam os 18 anos até 31OUT18) que apresentem a autorização dos encarregados de educação para participar na mesma, serão inseridos na classificação final da prova/escalão (junior).

A Caminhada é uma prova não competitiva não existindo classificações.

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

Os prémios serão entregues no local de chegada da prova a partir das 13.00, para o PT17K, e das 14.00 horas, para o PT35K.

### **5. Informações**

#### **5.1. Como chegar**

Vila Nova de Poiares fica a cerca de 25 kms de Coimbra tendo como principais acessos a Estrada Nacional n.º 17 (Estrada da Beira) e o IP3 (via rápida que liga Coimbra a Viseu). Para mais informações consulte a página da organização.

#### **5.2. Onde ficar**

Serão disponibilizadas 40 camas nas instalações dos Bombeiros Voluntários de Vila Nova de Poiares (por ordem de chegada do pedido de reserva) e solo duro a todos aqueles que o solicitem atempadamente.

Para outras soluções de alojamento e restauração consulte a página da organização.

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



Consultar página da organização

Notas e alterações:

O presente regulamento tem como base o regulamento tipo elaborado pela ATRP, podendo ser atualizado, constando em rodapé a data da versão. O regulamento atualizado estará publicado na página da organização e na página da empresa de cronometragem.