



## 1. A PROVA EM NÚMEROS

**FKTRAIL 2023** será constituído por 3 distâncias distintas

**Trail** - Trail com cerca de 20 km e 1000m de desnível positivo.

**Sprint** - Mini Trail com cerca de 12 km e 500m de desnível positivo.

**Caminhada** - Caminhada com cerca de 10 Km.

nota: as distâncias poderão sofrer ligeiros ajustes.

**2. LOCAL** O evento realizar-se-á entre Quiaios e Buarcos percorrendo a Serra da Boa Viagem.

Todas as distâncias terão marcações em toda a sua extensão e haverá staff em algumas zonas.

As distâncias são em open road, o atleta terá de cumprir as regras de trânsito e respeitar a circulação de terceiros nos trilhos.

## 3. PROGRAMA

Sábado- 11 de novembro de 2023

Secretariado aberto das 14h00 às 18h00

Domingo- 12 de Novembro de 2023

07h00 abertura do secretariado.

08h00 encerramento do secretariado.

08h50 Arranque dos atletas do Trail.

09h00 Arranque do Sprint.

09h05 Arranque da Caminhada.

13h30 Entrega prevista dos prémios.

## 4. INSCRIÇÕES e PAGAMENTO

### 4.1 Valor das inscrições

#### PROVA P/Atleta INCLUI

**Todas as distâncias:** Seguro desportivo e de responsabilidade civil, T-shirt técnica, abastecimentos sólidos e líquidos, dorsal e lembranças que a organização consiga obter .

**Trail 18€**

**Sprint 13,5€ (Atletas ADAC têm 1,5€ de desconto na inscrição) .**

**Caminhada 8€**

**4.2 Almoços:** 3€, inclui bifana e bebida.

**4.3 Realização das inscrições** As inscrições terão que ser feitas preenchendo, de forma completa, o formulário disponibilizado pela organização.

**4.4 Pagamentos** O pagamento será a única forma de confirmar a inscrição e validar a participação no evento. O pagamento será efetuado com a referência gerada no acto da inscrição.

**4.6** Caso não seja possível a realização da prova devido a ser decretada alguma proibição por parte das entidades oficiais (ICNF; Protecção civil, etc) a organização devolve a totalidade do valor, se a proibição for decretada até dia 1 de Novembro e 50% após dia 5 de Novembro.

(Ver pto 17, cancelamento forçado nas 48h que precedem o evento)

## 5. Outras condições

### **A prova faz parte do circuito distrital de trail de Coimbra ( Sprint ).**

O preenchimento e envio para a organização do formulário de inscrição na prova correspondem a uma declaração de aptidão física e psicológica por parte do atleta.

A idade mínima de participação nas provas longas do circuito é de 18 anos.

Para o Sprint será de 16 anos completos à data de 30 de Setembro de 2024

para atletas filiados na federação portuguesa de atletismo através da ADAC.

**5.1 Desistências** As situações em que já tenha sido feito o pagamento, mas exista a impossibilidade de participação do atleta, a organização analisará cada situação individualmente. Nestes casos será necessário entrar em contacto com a organização.

**5.2 Lista de Inscritos** A Lista de Inscritos será atualizada automaticamente no site da entidade contratada para as inscrições.

### 5.3 Material altamente recomendável

-Copo, flask, bidon ou algo semelhante, a organização não fornecerá meios para ingerir líquidos nos abastecimentos situados nos percursos.

-Telemóvel funcional.

-Dependendo das condições climatéricas **poderá ser obrigatório** o uso de manta térmica, corta-vento e telemóvel.

-Outros que a organização achar pertinente para a salvaguarda do atleta.

## 6. CLASSIFICAÇÕES

**6.1 Individual** As provas terão classificação por escalões e estes calculados à data da prova(masculino e feminino).

**Masculinos Femininos** M/F Sub23: 16 aos 22 anos; M/F Sénior: 23 aos 39 anos; M/F 40: 40 aos 44 anos; M/F 45: 45 aos 49 anos; M/F 50: 50 aos 54 anos; M/F 55: 55 aos 59 anos; M/F60: 60 aos 64; M/F65: 65 em diante.

**6.2 Equipas** Na prova de Trail haverá classificação por equipas. Pontuam os 3 (três) atletas da mesma equipa, melhores classificados na classificação geral da prova (masculina/feminina), sendo atribuídos pontos conforme a classificação final, em caso de igualdade ganha a equipa que fechar primeiro.

**6.3 Prazo de reclamação das classificações:** As reclamações relativas às classificações devem ser feitas até 30min após a chegada do último atleta da respectiva distância.

**6.4 Tempos limite :** 4h30 para o trail, 3h00 para as restantes distâncias.

**7. DORSAL e controlo de tempos:** A organização fornece um chip para controlo de tempos, um dorsal com o número do atleta, gráfico de altimetria, localização de abastecimento e nº de SOS. O atleta apenas será classificado no final da prova com o seu chip intacto e o dorsal fixado preferencialmente na parte da frente do corpo. Todos os atletas devem fazer-se acompanhar de quatro alfinetes para colocação do dorsal ou de um porta dorsais.

**8. PRÉMIOS** Serão premiados os 3 primeiros classificados no geral, por escalão, masculino e feminino, e por equipas no Trail. Os prémios atribuídos são de carácter não monetário.

**9. DESCLASSIFICAÇÕES/PENALIZAÇÕES** Serão desclassificados/penalizados os

atletas que:

**Não cumpram o percurso estipulado:** Desclassificação.

**Tenham alguma conduta anti-desportiva, nomeadamente, utilização de palavras ofensivas aos elementos da organização e atletas:** Desclassificação imediata.

**Não sigam as indicações dos elementos da organização ou colaboradores:**

Penalizado com 30 minutos

**Falta de material obrigatório:** Penalizado com 30 min.

**Tenham alguma conduta poluidora:** Penalizado com 1 hora.

**10. SECRETARIADO** O secretariado funcionará junto à partida de todas as provas cumprindo o horário divulgado no site oficial. Todos os atletas devem fazer-se acompanhar de um documento de identificação.

**11. BANHOS** A divulgar oportunamente.

**12. SEGURO DESPORTIVO** Todos os participantes serão cobertos por seguro desportivo e de responsabilidade civil nos termos da apólice disponível (brevemente para consulta.) O atleta entende-se abrangido pelo seguro desportivo, aquando do pagamento efectivo da inscrição dentro dos prazos indicados. A franquia é da responsabilidade do atleta.

**13. APOIO E EMERGÊNCIA** Haverá equipas de apoio, socorro e emergência para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem. A organização não se responsabiliza pela condição física dos atletas, por qualquer acidente ou outro dano sofrido antes, durante ou após a realização da prova, para além daqueles que se encontrem cobertos pelo seguro da prova.

**15. COMUNICAÇÃO** Considera-se o meio oficial de comunicação e informação do **FKTRAIL 2023** o site oficial, <http://www.fktrail.com>, página do evento no facebook, através do contacto telefónico 935261064 e mail da prova [figueirakayakclub@gmail.com](mailto:figueirakayakclub@gmail.com). O preenchimento e envio do formulário de inscrição implica que o atleta que se inscreve **tome conhecimento e aceite sem quaisquer reservas o presente Regulamento.**

**16. IMAGENS** As imagens captadas durante as provas poderão ser utilizadas pela organização para fins de divulgação e publicidade do evento.

**17. CONDIÇÕES METEOROLÓGICAS** A organização reserva-se ao direito de cancelar ou alterar trajecto(s) da(s) prova(s) em situações em que as condições climatéricas ou outras condições adversas põem em risco a integridade física dos participantes (ex. alertas vermelho, risco de incêndio elevado). Neste tipo de situações decretada nas 48h que precedem o evento, não haverá lugar a qualquer

indenização total ou parcial dos inscritos.

**18. DIVERSOS** Os casos omissos neste regulamento, serão resolvidos pela organização, de cujas decisões não haverá recurso

4

Associação Distrital de Atletismo de Coimbra



PROVAS DESPORTIVAS

NA VIA PÚBLICA

VISTO

04 / 10 / 2023

A handwritten signature in blue ink, consisting of several loops and a long horizontal stroke.