



Trail Câmara de Lobos

18-11-2023

Ultra Trail 44km 3100m D+
Trail longo 24Km 1790m D+
Trail curto 14,5Km 960m D+
Trail Mini 6,5Km 170 D+

WWW.ACDJARDIMDASERRA.COM





REGULAMENTO

X TRAIL DE CÂMARA DE LOBOS

1. Apresentação

A ACDJS (Associação Cultural e Desportiva do Jardim da Serra) e a ACRE (Associação Cultural e Recreativa do Estreito), promovem a X Edição do Trail de Câmara de Lobos, evento do Circuito Regional “Trail Madeira”, um projeto da AARAM - 2023/2024. Contando com percursos – Ultra Trail 44km 3100m D+, Trail Longo 24Km 1790m D+, Trail Curto 14,5Km 960M D+ e Trail Mini 6,5Km 170 D+, a prova mais longa percorre as cinco freguesias do concelho de Câmara de Lobos e ainda com passagens pelos concelhos de São Vicente e Ribeira Brava. O início das provas está agendado para o dia 18 de novembro de 2023, pelas 06h00 o Ultra Trail (44Km), às 08h00 o Trail Longo (24km), às 9:30 o Trail Curto (14,5km) e por fim às 10:30 Trail Mini (6,5km). A partida da prova Ultra tem lugar no Centro da Vila do Estreito de Câmara de Lobos, junto à Praça do Mercado Municipal local. O Trail Longo terá como ponto de partida a freguesia do Curral das Freiras, o Trail Curto terá início no Cais de Câmara de Lobos e o Trail Mini na freguesia do Jardim da Serra, tendo todos os percursos como meta comum o Mercado Municipal do Estreito. Estas provas visam promover a interação do homem com a natureza, numa simbiose perfeita, permitindo assim dar a conhecer as paisagens do concelho de Câmara de Lobos e alguns dos seus principais pontos turísticos, onde a adrenalina e aventura serão parceiros constantes. Escalões e distâncias máximas permitidas por escalão etário em cada prova:

1.1. Idade mínima de participação nas diferentes provas

Na presente edição constam quatro provas distintas e a exemplo das edições anteriores, decorrem em maioritariamente em ambiente de serra e montanha. Estando aberto a participantes com 20 ou mais anos para o Trail Ultra 44 km, 18 ou mais para o Trail Longo 24 km e a partir dos 16 anos para o Trail Curto 14,5 km e Trail Mini 6,5 km.



2. Provas

2.1. Apresentação das provas / percursos

É possível obter a descrição o mais detalhada possível dos percursos, nos anexos deste regulamento.

2.2. Distância (categorização por distância) / altimetria (desníveis positivo e negativo acumulados) / categorização de dificuldade / tempos máximos

Prova	Dist. (km)	Desn.+ (m)	Desn.-(m)	Tempo máx. (h)	Categorização (TC/TL/TU)	Grau de Dificuldade	Pontuável*
Ultra	44 km	3200	3100	11h00	Trail Ultra	4	Trail Ultra
Longo	24 km	1790	1500	07h00	Trail Longo	3	Trail Longo
Curto	14,5 km	960	530	05h00	Trail Curto	2	Trail Curto
Mini	6,5 km	170	430	03h00	Trail Mini	1	Trail Mini

* Pontuável para o respetivo ranking.

2.3. Mapa/ Perfil altimétrico/ descrição percurso

A organização disponibilizará os tracks GPS dos percursos das provas, no entanto, no dia de prova prevalecerá sempre a sinalização colocada no terreno.

Uma vez que não haverá corte de tráfego rodoviário, os participantes devem cumprir com as regras de trânsito em cidades e estradas de uso público, assim como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

A marcação do percurso estará presente numa distância de 100 a 200 metros entre cada referência.

2.4. Tempo limite

O X Trail de Câmara de Lobos é um evento que integra quatro provas de etapa única, todas com tempo limite de execução. As barreiras horárias são calculadas para permitir aos participantes alcançar a linha de meta no tempo limite imposto, contabilizando já as possíveis paragens (descanso, abastecimentos, etc.). Para serem autorizados a continuar em prova, os



participantes devem chegar e sair do posto de controlo antes do seu encerramento, caso contrário, serão impedidos de prosseguir e consequentemente, serão desclassificados.

Os atletas que chegarem depois da barreira horaria são impedidos de prosseguir.

A organização reserva-se ao direito de alterar a qualquer momento o percurso e a posição dos postos de controlo / abastecimento, sem aviso prévio. Em caso de condições climáticas fortemente adversas, a partida pode ser atrasada no máximo duas horas, após o qual, a prova será cancelada.

Durante a prova, em caso de mau tempo, e por razões de segurança, a organização reserva-se ao direito de modificar as barreiras horárias e, ou, de suspender, reduzir, neutralizar ou até mesmo parar a prova.

Por último, em caso da ocorrência de alerta laranja ou vermelho, a prova poderá ser cancelada. Em todos estes casos não haverá qualquer direito a reembolso.

3. Inscrições

Para poder participar numa prova, cada atleta deverá ter a sua inscrição devidamente regularizada mediante o preenchimento de um formulário, disponível na plataforma de inscrições até o dia 07 de novembro de 2023 fazendo o respetivo pagamento por referência multibanco ou transferência. Deverá ainda preencher o termo de responsabilidade e/ou outro documento que a organização considere imprescindível (ex. certificado de provas anteriores) até a data de levantamento do material – *check-in*.

3.1. Processo inscrição (página web, pagamento)

Apenas as inscrições realizadas na plataforma de inscrições serão aceites. Cada participante deverá preencher corretamente o formulário de inscrição e pagar o valor da mesma no prazo estipulado, sendo o participante responsável pela veracidade dos seus dados. A organização não se responsabiliza, por eventuais recusas de responsabilidade, por parte da(s) seguradora(s), resultantes da incorreta inserção dos dados no formulário de inscrição por parte do participante. Os meios de pagamento disponíveis são: MB – Multibanco (só para território nacional); transferência Bancária e Cartão de Crédito. Após confirmação do pagamento, o nome do atleta vigorará na lista de inscritos atualizada. Após o pagamento da inscrição não é possível fazer alteração de prova. O pagamento da taxa de inscrição implica uma reserva de lugar, pessoal e intransmissível. Qualquer esclarecimento adicional deverá ser solicitado por *e-mail* para trailcamaradelobos@gmail.com.



3.2. Valores e períodos de inscrição

Provas	Filiados na AARAM	Não filiados
Ultra Trail 44 km	31.50 Euros	35 Euros
Trail Longo 24 km	25.00 Euros	27.80 Euros
Trail Curto 14,5 km	15.00 Euros	16.70 Euros
Trail Mini 6,5 KM	10.80 Euros	12 Euros

3.3. Alteração de prova, cedência de inscrição e condições de devolução do valor de inscrição.

O reembolso ou a cedência de inscrição a outra pessoa não é permitido.

O reembolso pode ser solicitado quando um participante tiver um impedimento para fazer a prova, desde que esse impedimento esteja associado a um acidente ou a uma doença diagnosticada após a inscrição na prova.

O cancelamento deve ser solicitado por *e-mail* para: trailcamaradelobos@gmail.com. A este pedido terá de ser anexado o atestado médico e o comprovativo de pagamento. Não serão aceites cancelamentos por telefone.

Os montantes reembolsados aos participantes que reúnam as condições acima mencionadas, irão variar de acordo com a data em que for solicitado o reembolso.

O reembolso das taxas pagas será feito nas seguintes condições:

até 10 de agosto de 2023	50% da taxa será devolvida
até 15 de setembro de 2023	25% da taxa será devolvida
a partir de 15 de outubro de 2023	não haverá direito a reembolso

3.4. Materiais e serviços incluídos com a inscrição.

- Seguro de acidentes pessoal.
- Abastecimentos de sólidos e líquidos durante a prova.
- Transporte para o centro do evento em caso de abandono ou impedimento de continuar a prova.
- Transporte para as provas Trail longo 24 km, Trail Curto 14,5 km e Trail Mini 6,5 km.
- Refeição quente à chegada (**almoço**), para todos os participantes que solicitarem.
- T-shirt alusiva à prova (**Apenas para inscrições até 22 de outubro de 2023**).
- Chip de registo eletrónico.
- Prémio Finisher.

O pagamento da taxa de inscrição implica uma reserva de lugar, pessoal e intransmissível.





3.5. Secretariado da prova (*Check-In*) / Horários e locais.

Levantamento de peitoral/documentos no Centro Comunitário Vila Viva do Estreito de Câmara de Lobos (por cima do Mercado do Estreito de Câmara de Lobos)

- terça-feira - 14 novembro das 14h00 às 20h00
- quarta-feira - 15 novembro das 14h00 às 20h00

No dia do evento não será possível fazer o *Check-in*.

3.5.1 – Documentos a apresentar no *Check-In*

O atleta deverá apresentar o cartão de cidadão/B.I. e o termo de responsabilidade corretamente preenchido e assinado.

3.6. Serviços disponibilizados (transporte, massagem, duche, etc.)

- Abastecimentos de sólidos e líquidos durante a prova.
- Transporte do local de concentração para a partida do Trail Mini, Curto e Longo.
- Transporte para a chegada em caso de abandono ou impedimento de continuar em prova.
- Refeição quente à chegada, para todos os participantes.
- Massagem de relaxamento após a prova, mediante pagamento de uma taxa, da responsabilidade do atleta.
- Duche.

3.7. Condições físicas dos atletas.

Os participantes devem estar conscientes da distância e das particularidades da prova e estarem suficientemente treinados para isso, sobretudo para a prova Ultra. Deverão ter adquirido, antes da prova, uma real capacidade de autossuficiência, que permita a gestão dos problemas induzidos por este tipo de prova, nomeadamente condições climatéricas adversas (vento, frio, nevoeiro, chuva). Os participantes terão de saber enfrentar problemas físicos e mentais resultantes de fadiga extrema, problemas digestivos, articulares e dores musculares, entre outros. Ter a consciência de que não é papel da organização ajudar um participante a ultrapassar estes problemas e que tal depende principalmente da sua capacidade em adaptar-se às situações problemáticas decorrentes deste tipo de evento.

3.8. Ajuda externa / Assistência pessoal.

A ajuda externa apenas é permitida nas zonas de abastecimentos por elementos devidamente credenciados pela organização no ato do *check-in*.





3.9. Colocação do peitoral.

O uso do peitoral, que será fornecido pela organização, é obrigatório durante todo o tempo em que o participante está em prova e deve estar sempre bem visível para efeitos de classificação e também da sua própria segurança.

3.10. Regras de conduta desportiva.

O X Trail Câmara de Lobos é realizado em absoluto respeito pela natureza e com grande sentido de *fair-play*. É fundamental que os participantes ajudem qualquer pessoa em perigo ou em grande dificuldade, alertando o posto de controlo mais perto, ou preferencialmente contactando o número de emergência facultado pela organização. A organização reserva-se no direito de excluir, mesmo antes do início das provas, qualquer participante que exerça comportamento de desrespeito e que de alguma forma condicione o normal exercício do evento.

3.11. Responsabilidades perante o atleta / atleta

Os participantes nas provas X Trail de Câmara de Lobos aceitam participar na competição voluntariamente e sob a sua própria responsabilidade. Por conseguinte, concordam em não reclamar ou exigir à organização, colaboradores, autoridades, patrocinadores e outros participantes de qualquer responsabilidade com os mesmos e seus herdeiros, em tudo o que exceda a cobertura das suas responsabilidades, da dos seus colaboradores e participantes.

4. Programa / Horário

- Data limite das inscrições, **sexta-feira 07 novembro de 2023**.
- Apresentação do X Trail Câmara de Lobos (data e local a designar).
- Levantamento de peitoral/documentos - **Centro Comunitário Vila Viva do Estreito de Câmara de Lobos** (por cima do Mercado do Estreito de Câmara de Lobos), **terça-feira 14 e quarta-feira 15 novembro de 2022**, das 14h00 às 20h00.
- Dia do evento (prova ultra 44 km, longo 24 km, curto 14,5 km e mini 6,5 km).

Sábado 18 de novembro de 2023

05h00 – Abertura do centro do evento – **Centro Comunitário Vila Viva do Estreito de Câmara de Lobos** (por cima do Mercado do Estreito de Câmara de Lobos).

05h30 – Reunião com os participantes.

05h30 – Entrada em zona de concentração dos participantes Ultra Trail 44 Km.

06h00 – Partida do Ultra Trail 44 km.

06h30 – Partida do transporte para a partida da prova de 24 km. **apenas os atletas que**





organização. Não controlar um ou mais pontos de controlo, levará à desclassificação do participante.

Durante a prova poderão existir “controlos-surpresa” de forma a assegurar o cumprimento integral do percurso. A sua posição, obviamente, não será comunicada pela organização. Os abandonos devem ser feitos única e exclusivamente nos postos de controlo. Na eventualidade de um acidente ou lesão em que o participante esteja imobilizado e não consegue alcançar um posto de controlo, deve ativar a operação de salvamento, entrando em contacto com a organização. O número de contacto da organização, para efeitos de emergência, estará impresso no peitoral do participante e deverá ser igualmente gravado antecipadamente no telemóvel do atleta.

5.3. Locais dos abastecimentos

Os postos de abastecimento irão disponibilizar aos participantes comida e bebida para ser consumida no local. Embora sejam disponibilizadas no local outras bebidas, apenas será fornecida água para encher os depósitos dos participantes e outros recipientes. Cada participante deverá certificar-se, ao deixar cada posto de abastecimento, que tem a quantidade de bebida e comida necessária para alcançar o próximo abastecimento. Haverá dois tipos de postos de abastecimento: uns, só de líquidos e, outros de sólidos e líquidos, que irão variar de acordo com a sua localização no percurso da prova. Haverá primeiros socorros posicionados em alguns postos de controlo. É fundamental que os participantes ajudem qualquer atleta em perigo, alertem o posto de controlo mais próximo e/ou contatem a organização.

6. Material obrigatório/recomendado e verificações de material

Durante a competição, todos os participantes têm de se fazer acompanhar da totalidade do material obrigatório. A qualquer momento da prova, os diretores ou chefes de controlo podem verificar o mesmo. O participante terá de aceitar estes controlos de forma pacífica, sem contestar, sob pena de ser excluído da prova, **de acordo com a lista de penalizações abaixo descritas.**



<i>Na ausência dos presentes requisitos haverá:</i>	<i>Penalização</i>	<i>Desclassificação</i>
Sem mochila ou equipamento similar	2h	
Sem lanterna / frontal Ultra 44 km	1h	
Sem sistema de hidratação (depósito de água ou equivalente no mínimo com 1 litro de capacidade)	1h	
Sem alimentação de reserva	1h	
Sem telemóvel operacional		X
Sem apito	1h	
Sem impermeável		X
Sem copo com 15 cl de capacidade, no mínimo	1h	
Sem manta térmica		X
Peitoral não visível	1h	
Exceder o tempo limite de controlo nos CP'S com barreira horária		X
Atalhar o percurso		X
Utilizar transporte não autorizado (boleia)		X
Atirar lixo para o chão e/ou danificar o meio envolvente	2h	
Ajuda externa fora dos postos de controlo		X
Perda do Chip		X
Recusar apresentar o material obrigatório, se pedido pelos elementos da organização		X
Desobedecer às medidas de segurança indicadas pela organização e entidades associadas		X
Não ajudar um participante que esteja a necessitar de ajuda		X
Pedir ajuda sem necessidade fundamentada		X
Falhar um ou mais postos de controlo		X
Faltar gravosamente ao respeito para com a organização, participantes e/ou terceiros		X



9.4. Prazo para reclamação de classificações

Toda e qualquer reclamação deve ser colocada por escrito e remetida ao Presidente do Júri, acompanhada de uma caução de 50,00 € em dinheiro (não reembolsável caso a reclamação seja indeferida), 15 minutos após a publicação das listas de classificações.

Na reclamação deve constar o nome do reclamante, n.º BI/CC, nome do(s) atleta(s) afetados, n.º do peitoral e motivos alegados.

As classificações provisórias também podem ser alvo de reclamação até 15 minutos após a sua publicação. Na reclamação deve constar o nome do reclamante, no de BI/CC ou passaporte, nome do(s) atleta(s) afetado(s), n.º do peitoral e alegados motivos.

O Júri da competição, que analisará a reclamação, é composto pelo diretor da prova, um elemento da organização e por um representante da AARAM. O Júri pronunciar-se-á com a maior brevidade possível.

9.4.1. – Constituição do Júri

O júri da competição é constituído pelo diretor de prova, um elemento da organização e por um representante da AARAM.

10. Notas e alterações

Considerando o Trail uma modalidade de elevada exigência física e psíquica, sobretudo para as provas ULTRA e não sendo possível aquando da preparação da prova quantificar as reais condições climatéricas à data da sua realização a organização, sempre em prol da segurança dos atletas e elementos do staff, reforça-se que se reserva o direito de alterar a qualquer momento o(s) percurso(s) que apresentam as maiores dificuldades técnicas e de altitude, e por conseguinte a posição dos postos de controlo / abastecimento, sem aviso prévio. No caso de cancelamento da prova, devido a condições climatéricas adversas ou em que esteja em causa a segurança dos participantes, as inscrições não serão reembolsadas.

Na falta de informação a este regulamento reporte-se ao regulamento da AARAM, http://atletismodmadeira.pt/wp-content/uploads/2022/10/Reg_Trail_Madeira_2023.pdf

10.1 Direitos de Imagem e Publicidade

A entidade organizadora reserva-se ao direito exclusivo da exploração da imagem do X Trail de Câmara de Lobos e de audiovisuais fotográficos e jornalísticos do evento. Qualquer projeto ou suportes publicitários produzidos para publicação devem obter o prévio consentimento da organização.

