



2023

Regulamento

Sport Clube Paradela
Secção Trail / Run



TRAIL DOS ARROZAIIS '23

Índice

Considerações iniciais

1. Condições de Participação

1.1. Idade participação das diferentes provas

1.2. Inscrição regularizada

1.3. Condições físicas

1.4. Colocação do dorsal

1.5. Regras conduta desportiva

1.6. Animais de estimação

2. Prova

2.1. Apresentação da prova / Organização

2.2. Programa / Horário

2.3. Distância / Altimetria

2.4. Mapa / Perfil Altimétrico

2.5. Tempo limite

2.6. Metodologia controlo de tempos

2.7. Postos de controlo

2.8. Locais de abastecimentos

2.9. Material obrigatório / recomendado

2.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

2.11. Barreiras horárias

2.12. Penalizações / Desqualificações

2.13. Responsabilidades do participante

2.14. Seguro desportivo

3. Inscrições

3.1. Processo inscrição (local, página web)

3.2. Valores e período inscrição

3.3. Condição devolução do valor inscrição

3.4. Secretariado da prova / Horários e Locais

4. Categorias e Prémios

4.1. Data, local e hora entrega de prémios

4.2. Definição das categorias para prémio

5. Outras informações

5.1. Marcação e Controlo

5.2. Responsabilidade ambiental

5.3. Direito de imagem

5.4. Apoio e emergência

5.5. Banhos

5.6. Casos omissos

5.7. Diversos



Secção Trail / Run

TRAIL DOS ARROZAIIS '23

CONSIDERAÇÕES INICIAIS

Considera-se essencial ter condição física adequada às características desta prova, que junta ao mesmo tempo de quilometragem, duração, dificuldade inerente ao terreno, desníveis, exposição ao sol/outras condições atmosféricas adversas, etc.

Ao inscrever-se está a concordar na íntegra com o presente regulamento.

É imprescindível a ingestão de bebidas em todos os abastecimentos e alimentar-se de forma adequada.

A inscrição é pessoal e intransmissível.

A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de Seguro.

Em caso de um participante não puder comparecer à prova e/ou as condições climatéricas impedirem a realização do evento ou conduzirem ao seu cancelamento, a organização não tem o 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 18 de Setembro de 2023.

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.

O presente regulamento está sujeito a alterações.



Secção Trail / Run

TRAIL DOS ARROZAIIS '23

1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

1.1. Idade participação das diferentes provas

As provas do evento **TRAIL DOS ARROZAIIS** são destinadas apenas a atletas com idade superior ou igual a 18 anos, com exceção da **Caminhada dos ARROZAIIS**, destinada a maiores de 10 anos.

1.2. Inscrição regularizada

Para a participação na prova o atleta deverá ter a sua inscrição previamente regularizada dentro dos prazos estabelecidos e aceitar todos os pontos deste regulamento.

1.3. Condições físicas

Para participar é indispensável:

- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos e do desnível das mesmas e ainda de se encontrar adequadamente preparado física e mentalmente;
- De haver adquirido, antes do evento, uma capacidade de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivam neste tipo de prova, nomeadamente:

1.3.1. Conseguir enfrentar, sem ajuda externa, condições ambientais e climáticas adversas (vento, calor, frio, nevoeiro e chuva)

1.3.2. Saber gerir problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc.

1.4. 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.

1.5. Conduta desportiva

Comportamento inadequado, tal como, recurso a linguagem ofensiva, agressão verbal ou física assim como **deixar lixo nos trilhos**, não será tolerado e dará direito a **desqualificação imediata**. Este último ponto será validado pelos vários voluntários espalhados em diversos pontos do percurso, incluindo os “vassouras”.



Secção Trail / Run

TRAIL DOS ARROZAIIS '23

1.6. Animais de estimação

É permitida a participação de animais de estimação em qualquer uma das provas do evento **TRAIL DOS ARROZAIIS**, sem necessidade de inscrição prévia, desde que os seus donos tenham uma conduta consciente relativa ao próprio animal - assegurar hidratação e alimentação – bem como relativamente aos outros participantes/animais. **É obrigatório o uso de trela.**

2. PROVA

2.1. Apresentação da prova / Organização

A Secção de Trail do Sport Clube Paradela, em parceria com o Município de Águeda organiza a segunda edição **TRAIL DOS ARROZAIIS**, que decorrerá no dia 24 de Setembro de 2023. O evento incluirá o **Trail Longo**, **Trail Curto** e **Caminhada dos Arrozaís** e trata-se de uma prova certificada pela ATRP.

Com início no Largo da Igreja de S. Pedro, no centro de Paradela (Rua Dr. Francisco Ferraz de Macedo), Freguesia de Recardães e Espinhel, no Concelho de Águeda (coordenadas **GPS 40.546573, -8.486420**), esta será uma prova circular (início e término no mesmo local). <https://goo.gl/maps/rq9ZHdfkLqB2muim9>

O evento terá as distâncias de 25Km, 15Km e uma Caminhada de 8km.

Os participantes do **TRAIL DOS ARROZAIIS** terão oportunidade de correr/caminhar na área patrimonial natural da União de Freguesias de Recardães e Espinhel, por trilhos inéditos, técnicos e estradão junto aos campos de arroz no vale do Rio Cértima.

Em simultâneo com as provas de competição, realizar-se-á uma caminhada de dificuldade fácil e carácter não competitivo.

2.2. Programa / Horário

23 de Setembro (sábado)

17h00 - 19h00 » Abertura/funcionamento do secretariado na **antiga Escola Primária de Paradela** (Rua da Areosa 296, GPS: 40.548805, -8.488084).



Secção Trail / Run

TRAIL DOS ARROZAIIS '23

24 de Setembro (domingo)

07h00-8h45 - Funcionamento do secretariado no **local da partida (Largo da Igreja de S. Pedro, Rua da Lavoura, Paradela, União de Freguesias de Recardães e Espinhel).**

08h45 - Controlo 0 do **Trail Longo**

09h00 - Partida da prova **Trail Longo**

09h05 - Controlo 0 do **Trail Curto**

09h15 - Partida da prova **Trail Curto**

09h30 - Partida **Caminhada dos Arrozaís**

11h00 - Chegada prevista para os 1^{os} atletas da prova **Trail Longo**

12h30 - Cerimónia de entrega de prémios

15h00 - Encerramento da prova/evento

2.3. Distância / Altimetria

Trail Longo - 25km, desnível; d+830 metros.

Trail Curto - 15km, desnível: d+600 metros.

Caminhada dos Arrozaís - 8km, desnível: d+ 230 metros.

2.4. Mapa / Perfil altimétrico

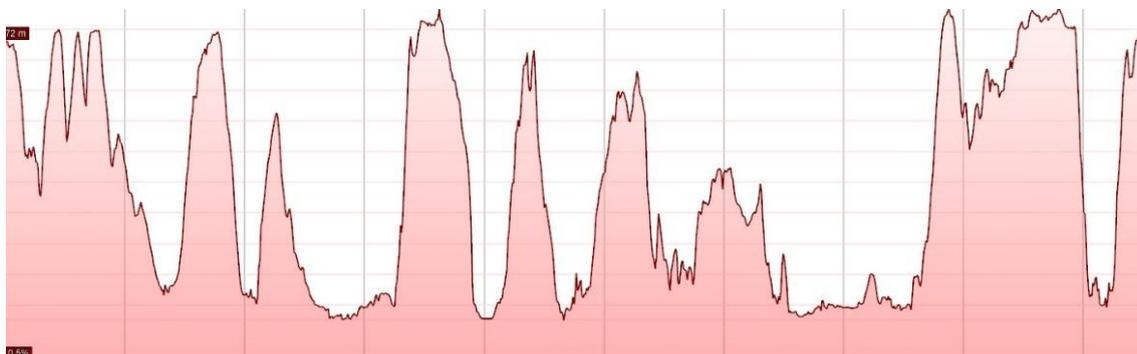
Trail Curto (16,6kms):



Secção Trail / Run

TRAIL DOS ARROZAIIS '23

Trail Longo (24,5kms):



2.5. Tempo limite

Todo o participante, de qualquer um dos eventos que optar por sair de prova, deverá avisar a organização, comunicando à mesma o seu nº de dorsal.

Não existirá barreira de controlo horária intermédia no **Trail Longo**.

O tempo limite para a conclusão do evento/prova do **TRAIL DOS ARROZAIIS** será de 5h30 horas.

2.6. Metodologia de controle de tempos

O controlo será realizado através de chip, que o atleta tem de validar na passagem dos postos de controlo. A não entrega e/ou perda do chip à organização é da exclusiva responsabilidade do participante. Ficarà a cargo dos participantes todo o custo associado à sua reposição.

2.7. Postos de controlo

Os controlos intermédios estarão em lugar a definir pela organização. Surpresa!!!

2.8. Locais de abastecimentos

TRAIL LONGO

1º abastecimento (sólidos/líquidos) +-6km

2º abastecimento (sólidos/líquidos) +- 9km

3º abastecimento (sólidos/líquidos) +- 11km

4º abastecimento (sólidos/líquidos) +- 19km (*BARREIRA HORÁRIA*)

5.º abastecimento (sólidos/líquidos) - final



Secção Trail / Run

TRAIL DOS ARROZAIIS '23

TRAIL CURTO

- 1º abastecimento (sólidos/líquidos) +-6km
- 2º abastecimento (líquidos) +-9km
- 3º abastecimento (líquidos) +-12km (*BARREIRA HORÁRIA*)
- 4º abastecimento (sólidos/líquidos) - final

CAMINHADA DOS ARROZAIIS

- 1º abastecimento (sólidos/líquidos) +-6km
- 2º abastecimento (final)

2.9. Material obrigatório/recomendado

Atenção: A organização **não** oferece copos nos abastecimentos

| Material | TRAIL CURTO | TRAIL LONGO |
|-----------------------------------|-------------|-------------|
| Reservatório de Água | Obrigatório | Obrigatório |
| <i>Telemóvel operacional</i> | Obrigatório | Obrigatório |
| <i>Manta térmica</i> | Obrigatório | Obrigatório |
| <i>Apito</i> | Obrigatório | Obrigatório |
| Casaco corta-vento ou impermeável | Recomendado | Recomendado |
| Boné ou proteção para a cabeça | Recomendado | Recomendado |

Verificação Material

Haverá verificação de material no controlo zero, posto controlo durante a prova e meta. O atleta está sujeito a **desclassificação, na ausência** dos itens **obrigatórios**.

2.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

A organização terá um sistema de segurança ao longo de todo o percurso, contudo, os participantes devem cumprir as regras de trânsito nas estradas de uso público, devendo ainda respeitar o meio envolvente ao percurso, tendo consciência que o percurso atravessa em alguns pontos propriedade privada sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes de conduta indevida.

2.11. Barreiras horárias

Serão impedidos de continuar em prova/desclassificados os atletas que ultrapassem as barreiras horárias estipuladas.

Trail Longo:

- 1ª barreira: 4.º abastecimento (19 kms), se ultrapassar as 3h de prova (hora local: 12h00);
- 2ª barreira: meta, se ultrapassar as 5h de prova (hora local: 14h00).



Secção Trail / Run

TRAIL DOS ARROZAIIS '23

Trail Curto:

- 1.ª barreira: 3.º abastecimento (12 kms), se ultrapassar as 2h30 de prova (hora local: 11h45);
- 2ª barreira: meta, se ultrapassar as 4h de prova (hora local: 13h15).

2.12. Penalizações / Desclassificações

O atleta é desclassificado:

- Caso não cumpra com o material considerado obrigatório (ver lista ponto 2.9)
- Caso não cumpra as barreiras horárias estipuladas;
- Caso não cumpra o percurso definido;
- Caso não siga as indicações de elementos da organização;
- Caso tenha alguma conduta antidesportiva;
- Caso tenha alguma conduta poluidora.

A organização impedirá, em futuras edições, inscrições de atletas e pedestrianos que sejam abrangidos nestes dois últimos pontos.

2.13. Responsabilidades do participante

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

2.14. 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

As inscrições serão feitas através da plataforma Lap2go, de acordo com normas da mesma.

O ato de inscrição é condição de aceitação das presentes normas de participação por parte do atleta.



Secção Trail / Run

TRAIL DOS ARROZAIIS '23

Para levantamento do dorsal será exigido comprovativo de pagamento (no telemóvel) e/ou número de identificação pessoal (BI/CC).

3.2. Valores e período de inscrição

As inscrições online abrem no dia 4 de Junho de 2023.

TRAIL LONGO

12 euros (*abertura inscrições - até 2 de Julho*) + camisola (4€)

15 euros (*fase única – 3 de Julho a 17 de Setembro*) + camisola (4€)

TRAIL CURTO

11 euros (*abertura inscrições – até 2 Julho*) + camisola (4€)

13 euros (*fase única – 3 de Julho a 17 de Setembro*) + camisola (4€)

CAMINHADA DOS ARROZAIIS

7 euros (*fase única – até a 17 de Setembro*) + camisola (4€)¹

O valor de inscrição inclui:

- Dorsal
- Seguro de acidentes pessoais
- Abastecimentos
- Banho
- Bombeiros
- Fotografias
- Massagens
- Transporte para a chegada caso o atleta abandone a prova, ou, seja impedido pela organização de continuar
- Assim como todas as ofertas que a organização venha ainda a conseguir. A organização poderá substituir algumas destas ofertas por outros similares.

O Kit Participante deve e só poderá ser levantado nos dias de secretariado estipulados para este efeito. Todos os Kits não levantados reverterão para a organização.

3.4. Devolução do valor inscrição

A organização não se vê no dever de devolver o valor da inscrição dos participantes já confirmados e que não possam comparecer no dia do evento.

1



TRAIL DOS ARROZAIIS '23

Até ao dia 16 de Setembro, poderá haver alterações na lista de participantes (troca de dorsal), mediante justificação apresentada à organização, via e-mail (scparadelatrail@gmail.com).

Caso o atleta solicite alteração de inscrição para uma prova com uma distância inferior, o eventual valor de diferença não será restituído.

3.5. Secretariado da prova/ horários e locais

O secretariado funcionará nos seguintes dias e horários:

- Dia 23 de setembro de 2023: 17h00 às 19h00, na **antiga Escola Primária de Paradela** (Rua da Areosa 296, GPS: 40.548805, -8.488084)

[.https://goo.gl/maps/mhQEtbNLadR1dU3Y7](https://goo.gl/maps/mhQEtbNLadR1dU3Y7)

- Dia 24 de setembro de 2023: 07h00 às 8h45, junto ao local de partida (**Largo da Igreja de S. Pedro**, Paradela - Rua Dr. Francisco Ferraz de Macedo, GPS: 40.546573, -8.486420). <https://goo.gl/maps/rq9ZHdfkLqB2muim9>

Todos os atletas devem fazer-se acompanhar de um documento de identificação/comprovativo de pagamento e de alfinetes, se necessário.

4. CATEGORIAS E PRÉMIOS

4.1. Data, local e hora entrega prémios

Data: 24 de Setembro 2023

Local: Largo da Igreja de S. Pedro, Rua Dr. Francisco Ferraz de Macedo, Paradela.

Entrega de Prémios: 12h30

A entrega de prémios será feita no dia da prova, e apenas nesse dia, aquando da cerimónia de entrega, ao próprio ou representante.

A organização não se responsabiliza pela não comparência dos participantes vencedores, e como tal não fará chegar os prémios por outra via senão acima descrita.

4.2. Definição das categorias para prémio

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 24 de Setembro de 2023.

Irà haver classificações por escalões nas provas:

TRAIL LONGO

Geral masculino e feminino

Júnior (18-19 anos)



Secção Trail / Run

TRAIL DOS ARROZAIIS '23

- # Sub23 (20-22 anos)
- # Sénior – 23 a 39 anos
- # Veteranos 40 – 40 a 49 anos
- # Veteranos 50 – 50 a 59 anos
- # Veteranos 60 - 60 anos ou mais
- #1_Equipa_Geral

Serão atribuídos troféus aos 3 primeiros homens e 3 primeiras mulheres.

TRAIL CURTO

- # Geral masculino e feminino
- # Júnior (18-19 anos)
- # Sub23 (20-22 anos)
- # Sénior – 23 a 39 anos
- # Veteranos 40 – 40 a 49 anos
- # Veteranos 50 – 50 a 59 anos
- # Veteranos 60 - 60 anos ou mais
- #1_Equipa_Geral

Serão atribuídos troféus aos 3 primeiros homens e 3 primeiras mulheres.

Será atribuído Prémio à Equipa Mais Numerosa.

5. Outras informações

5.1. Marcação e controlos

O percurso estará marcado com fitas e bandeiras de cor viva, sendo obrigatória a passagem pelos controlos estabelecidos.

5.2. 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 (de preferência, tendo em conta as regras da triagem de resíduos – recicláveis / lixo doméstico), ou transportá-lo até à linha da meta.

5.3. 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



Secção Trail / Run

TRAIL DOS ARROZAIIS '23

mesma. Pressupõe, ainda, a sua aceitação de que a organização possa utilizar a imagem do atleta com fins de promoção e difusão da prova em todas os meios (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, internet, cartazes, outros meios de comunicação social) e cede todos os direitos à exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica.

5.4. Apoio e emergência

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

5.5. Banhos

A organização tem à disposição dos atletas, os balneários do Ginásio Gym City (<https://goo.gl/maps/dUaMnH6d1UTrirxK8>), em Barrô (a 1,5km do local da meta), para os banhos no final das provas.

5.6. Casos omissos

Os casos omissos neste regulamento, serão resolvidos pela organização, de cuja decisão não haverá recurso.

A organização reserva o direito de modificar o presente regulamento até à data do evento.

5.7. Diversos

Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados e a respeitar as regras de viação nos cruzamentos de estrada.

A organização reserva-se o direito de aceitar inscrições de última hora.

A organização reserva-se o direito a realizar as alterações que considere necessárias ao percurso, dependendo de diferentes condições imprevistas à data da publicação deste regulamento, assim como à suspensão da prova, caso se as condições meteorológicas assim o obrigarem, ou por outros motivos de força maior.



Secção Trail / Run