



**2024**

# REGULAMENTO

**10**

**NOVEMBRO**

**TRAIL LONGO 23KM**

**MINI TRAIL 12KM**

**CAMINHADA**



**Figueira Kayak Clube  
Trail Running**



**figueira**  
da faz para todos







## 1. A PROVA EM NÚMEROS

**FKTRAIL 2024** será constituído por 3 distâncias distintas

**Trail Longo** - Trail com cerca de 23 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-09 de novembro de 2024

Secretariado aberto das 14h00 às 18h00

Domingo- 10 de Novembro de 2024

07h00 abertura do secretariado.

08h20 encerramento do secretariado.

08h50 Arranque dos atletas do Trail.

09h00 Arranque do mini trail.

09h05 Arranque da Caminhada.

13h30 Entrega prevista dos prémios.

## 4. INSCRIÇÕES e PAGAMENTO

**4.1 Valor das inscrições** até dia 31 de outubro (após esta data sobem 5€).

- Trail 19€ ( atletas ADAC com inscrição válida têm 1,5€ de desconto)

- Mini Trail 13€

- Caminhada 10€

**A Inscrição em qualquer uma das provas inclui:**

- Seguro desportivo e de responsabilidade civil;

- T-shirt técnica;

- Abastecimentos sólidos e líquidos;

- Dorsal e lembranças que a organização consiga obter.

**4.2 Almoços: 4€**, 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.

**4.5** 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 (longo).**

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 à data da prova..

Para o Mini trail será de 16 anos completos à data de 30 de Setembro de 2025.

**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 de **30 de Setembro de 2025** (masculino e feminino).

<b>Masculino e Feminino – Trail e Mini Trail</b>									
Sub20	Sub23	Sénior	M/F35	M/F40	M/F45	M/F50	M/F55	M/F60	M/F65
19/20	21/22	23a34	35a39	40a44	45a49	50a54	55a59	60a64	65a69

### 6.2 Equipas

Na prova de Trail haverá classificação por equipas e por género M/F. 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 masculinas e femininas no Trail e Mini trail. Os prémios atribuídos são de carácter não monetário.

## 9. DESCLASSIFICAÇÕES/PENALIZAÇÕES

Serão desclassificados 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.**

Serão penalizados os atletas que:

- **Tenham falta de material obrigatório (caso venha a existir):** 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 2024** o site oficial, <http://www.fktrail.com>, página do evento no facebook, através do contacto telefónico 935261064 ou através do 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 coloquem 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 indemnização total ou parcial dos inscritos.

## **18. DIVERSOS**

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