

4.ª Edição POVOAÇÃO TRAIL

2024



1. Condições de participação:

Regulamento 2024

O “Povoação Trail” é um evento de Trail Running que percorre trilhos e caminhos no concelho da Povoação, enquadrado nas vertentes de Trail Ultra (50 kms), Trail Sprint (25kms), Trail Jovem/ Caminhada (13 kms).

Qualquer participante ao inscrever-se está a concordar e a aceitar na íntegra o presente Regulamento.

Idade mínima de participação nas diferentes provas

Para participar no **Trail Ultra** os participantes deverão ter pelo menos 18 (dezoito) anos. Relativamente ao **Trail Sprint e Trail Jovem** os participantes deverão ter pelo menos 18 (dezoito) anos a 31 de outubro de 2024 (final da época desportiva). **Os Pais (Tutores Legais) dos atletas menores de idade no momento do levantamento do dorsal terão que assinar um Termo de Responsabilidade.**

A **Caminhada** será aberta a todas as idades, incluindo menores, desde que acompanhados.

Inscrição regularizada

As inscrições deverão ser realizadas de acordo com os prazos previstos, através do link disponível no website do evento: www.povoacaotrail.pt . As inscrições só serão validadas após a confirmação de pagamento.

No momento do levantamento do dorsal, os participantes deverão apresentar documento de identificação.

Condições físicas

É indispensável que os participantes do “Povoação Trail” aceitem e cumpram os seguintes requisitos, referentes à sua condição física:

- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da prova em que vai participar;
- Estar suficientemente treinado, fisicamente e mentalmente para concluir a prova;
- Estar consciente que a sua segurança depende da capacidade em se adaptar aos problemas que surjam, pois não cabe à Organização ajudar o atleta a gerir os seus problemas;
- Ter adquirido, antes da prova, uma capacidade real de autonomia no terreno que permita a gestão dos problemas induzidos por este tipo de prova, concretamente:
 - Conseguir enfrentar, sem ajuda externa, alterações de condições ambientais e climatéricas (noite, vento, frio, chuva, nevoeiro e neve);
 - Saber gerir problemas físicos ou mentais decorrentes de fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, entre outros;

- Ter a capacidade de autonomia entre 2 (dois) postos de abastecimento, quer em termos de alimentação e hidratação, quer em termos de equipamento e segurança.

Ajuda externa

Aos participantes é permitido receber ajuda externa durante a prova **apenas e somente** nos postos de controlo/abastecimento previamente definidos pela Organização e desde que não haja interferência com outro atleta.

É estritamente proibida toda a restante ajuda externa, com exceção de situações de carácter físico/médico a avaliar posteriormente pela Organização.

O incumprimento deste ponto implica a desclassificação do atleta.

Colocação do dorsal

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve estar permanentemente visível durante toda a prova, **colocado obrigatoriamente à frente**.

O incumprimento destas regras poderá originar a não classificação dos atletas, por não ser possível à Organização identificar os mesmos nos diversos controlos realizados ao longo da prova.

Regras de conduta desportiva

Os participantes devem ajudar qualquer pessoa em perigo e alertar o posto de controlo mais próximo ou contactarem a Organização.

Em caso de desistência durante a prova, o atleta deverá informar de imediato a Organização, em qualquer posto de controlo ou através de contacto telefónico para o número disponibilizado no dorsal.

A Organização reserva-se no direito de excluir da prova, mesmo antes do seu início, qualquer participante que através do seu comportamento condicione a gestão e/ou o bom funcionamento do evento, não havendo reembolso do valor da inscrição.

Qualquer comportamento considerado inadequado, através de linguagem ofensiva, agressões verbais e físicas, e desrespeito para com os outros atletas resultará na desclassificação.

O respeito pela Natureza deverá ser constante, não sendo admissível que qualquer atleta polua os trilhos, ou destrua/altere qualquer elemento natural.

Qualquer protesto deverá ser submetido à Organização por escrito até ao início da entrega de prémios. A Organização analisará esse protesto para resposta célere.

2. Prova

Apresentação das provas / Organização

A prova “Povoação Trail” tem como objetivo proporcionar aos atletas novas experiências e sensações em trilhos distintos.

Este evento irá decorrer no dia 9 de março de 2024, organizado pelo Clube de Praticantes de Atletismo HL Runners Club e Município da Povoação nas vertentes de Ultra Trail, Trail Sprint, Trail Jovem e Caminhada.

Com a finalidade de proporcionar boas condições de participação aos atletas, por questões de logística, o “Povoação Trail” será limitado a **700 participantes**, no total das 3 (três) Provas, Trail Ultra, Trail Sprint, Trail Jovem e pela Caminhada.

A Organização reserva para si os lugares necessários para satisfazer os seus compromissos.

A Organização reserva-se, ainda, no direito de aumentar ou reduzir o número de vagas por razões de segurança ou por qualquer outro motivo relacionado com o funcionamento da prova. Todas as alterações serão anunciadas coma devida antecedência na página Facebook.

Trail Ultra 50 kms : Prova de corrida pedestre em Natureza, com distância aproximada de 50 kms e um desnível positivo de aproximadamente D+3450, que percorre trilhos, caminhos agrícolas e florestais e linhas de água no Concelho da Povoação.

A prova tem início e término no Jardim Municipal da Vila da Povoação. É considerada uma prova de carácter competitivo, uma vez que existem classificações e prémios, sendo adequada a atletas mais experientes devido às condicionantes técnicas, altimétricas e de quilometragem da prova.

Trail Sprint 25 kms: Prova de corrida pedestre em Natureza com distância aproximada de 25 kms e um desnível positivo de aproximadamente D+1600, que percorre trilhos, caminhos agrícolas e florestais e ribeiras no Concelho de Povoação. A prova tem início e término no Jardim Municipal da Vila da Povoação. É considerada uma prova de carácter competitivo, uma vez que existem classificações e prémios. A prova tem um grau de dificuldade menor comparativamente com o Trail Ultra em todas as vertentes, técnica, altimétrica e quilometragem, pelo que é a prova indicada a atletas menos experientes dos participantes no Ultra.

Trail 13 Kms: Prova de corrida pedestre em Natureza com distância aproximada de 13kms e um desnível positivo de aproximadamente D+700, que percorre trilhos, caminhos agrícolas e florestais e ribeiras no Concelho de Povoação. A prova tem início na freguesia de Remédios e término no Jardim Municipal da Vila da Povoação. É considerada uma prova de carácter competitivo, uma vez que existem classificações e prémios. A prova tem um grau de dificuldade menor comparativamente com o Trail Longo em todas as vertentes, técnica, altimétrica e quilometragem, pelo que é a prova indicada a atletas menos experientes.

Caminhada: Tendo como principal objetivo a promoção de hábitos de vida saudáveis, paralelamente às provas de carácter competitivo irá decorrer uma caminhada com cerca de 13 kms com início na freguesia de Remédios e término junto do Jardim Municipal da Vila da Povoação.

Programa/Horário

Sexta Feira 8 de março de 2024

14:00 | Abertura do Secretariado em local a definir e ser comunicado no caderno de atleta.

O levantamento dos dorsais pode ser efetuado por outro participante, desde que no momento de levantamento apresente a declaração que será disponibilizada para o efeito.

19:00 | Encerramento do Secretariado.

Sábado 9 de março de 2024

Trail Ultra, Trail Sprint, Trail Jovem e Caminhada

06:30: Abertura do Secretariado

08:30: Encerramento do Secretariado

08:00 | Partida do Ultra Povoação Trail (caso surjam atrasos, os atletas poderão efetuar a sua partida até às 08H15)

09:00 | Partida do Trail Sprint (caso surjam atrasos, os atletas poderão efetuar a sua partida até às 09H15)

09:15 | Transferes da Vila da Povoação para inscritos no Trail Sprint e Caminhada para centro da Freguesia dos Remédios

10:10 | Início do Trail Jovem e Caminhada

16:00 | Cerimónia de Entrega de Prémios

Distância/Altimetria

Trail Ultra

O percurso terá uma distância aproximada de 50 kms, 3450 m D+, classificado como um TRAIL ULTRA, sendo a categorização por dificuldade de GRAU 3 de acordo com a Categorização da ATRP. Série 100 ATRP

Trail Sprint

O percurso terá uma distância aproximada de 25 kms, 1600m D + classificado como um TRAIL SPRINT, sendo a categorização por dificuldade de GRAU 1 de acordo com a Categorização da ATRP. Série 150 ATRP

Trail Jovem

O percurso terá uma distância aproximada de 13Kms 700D + classificado como um TRAIL JOVEM. Série 150 ATRP

Caminhada

A Caminhada não tem carácter competitivo e terá uma distância aproximada de 13 kms.

Tempo Limite

O “Povoação Trail” é um evento que integra 3 (Três) provas de etapa única com tempo limite de execução. As barreiras horárias são calculadas para permitir aos participantes alcançar a linha de meta no tempo limite imposto, incluindo os tempos de paragem para descanso e abastecimento.

Para serem autorizados a continuar em prova os participantes devem chegar e sair do Posto de Controlo Intermédio (PCI) antes do seu encerramento, caso contrário serão impedidos de prosseguir e consequentemente serão desclassificados.

Qualquer participante excluído da prova e que deseje continuar, só pode fazê-lo entregando o peitoral, prosseguindo à sua própria responsabilidade e em completa autonomia.

Por razões de força maior (meteorológicas e/ou segurança), a organização reserva-se no direito de cancelar o evento, alterar o percurso e as barreiras horárias:

Trail Ultra

Tempo Limite da Prova: 12:00h

Tempo Limite – Posto de Controlo Intermédio (PCI): 6:00h (PA3)

Trail Sprint

Tempo Limite da Prova: 7:30 h

Trail Jovem

Tempo Limite de prova: 3:00 h

Metodologia Controlo de Tempos

Será utilizado um sistema eletrónico de controlo de tempos com chip, pelo que este só deverá ser retirado após a conclusão do evento.

Postos de Abastecimento e Controlo

Os postos de abastecimento estarão identificados e irão disponibilizar aos participantes comida e bebida para ser consumida no local. 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.

Trail Ultra: 5 Abastecimentos com sólidos e líquidos + vários pontos de água potável ao longo do percurso + refeição no final

Trail Sprint: 3 Abastecimentos com sólidos e líquidos + refeição no final

Trail Jovem/ Caminhada: 1 Abastecimento e refeição no final

Os postos de controlo são pontos obrigatórios de passagem e estão localizados em locais delineados pela Organização. Em cada um destes controlos estará um responsável da Organização.

Durante a prova existirão “**controlos surpresa**” de forma a assegurar o cumprimento integral do percurso.

Na eventualidade de um acidente ou lesão em que o participante não consiga alcançar o posto de controlo mais próximo deve entrar em contacto com a Organização.

O número de contacto da Organização, para efeitos de emergência, estará impresso no dorsal e deverá ser antecipadamente gravado no telemóvel pelo participante.

Haverá primeiros socorros estrategicamente colocados no terreno. É fundamental que os participantes ajudem qualquer pessoa em perigo, alertem o posto de controlo mais próximo e/ou contactem a Organização.

A Organização reserva-se o direito de alterar a qualquer momento o percurso e a posição dos postos de controlo/abastecimento.

Material Obrigatório / Verificação de Material

Durante a competição todos os participantes têm de se fazer acompanhar pela totalidade do material obrigatório. Para além deste, aconselha-se os atletas a utilizarem vestuário adequado à prática da modalidade e cópia de documento de identificação.

Por questões de segurança, é recomendável aos participantes que façam a verificação do seu material, no intuito de se certificarem que está em perfeitas condições para a realização da prova.

Material Obrigatório – Trail Ultra e Trail Sprint

- Dorsal (visível durante a totalidade da prova)
- Depósito de água ou equivalente de 1 litro
- Mochila ou equipamento similar
- Telemóvel operacional (com saldo e bateria suficientes)
- Manta térmica
- Apito
- Frontal de luz ou lanterna (Apenas Ultra)
- Impermeável / Corta Vento
- Copo ou recipiente para líquidos (a organização não disponibilizará copos plásticos)

Material Obrigatório – Trail Jovem

- Dorsal (visível durante a totalidade da prova)
- Depósito de água ou equivalente de 250 ml
- Telemóvel operacional
- Manta Térmica
- Apito
- Impermeável / Corta Vento

Material Aconselhável:

- Banda elástica ou ligadura
- Bastões
- Roupa adequada

Informações sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

Nas zonas de atravessamento de vias com tráfego rodoviário, haverá Controladores da Organização identificados para auxílio dos atletas nestas zonas, no entanto, os **participantes devem cumprir com as regras de trânsito nas localidades e estradas de uso público**, assim como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas.

Penalizações / Desclassificações

A Direção da Prova e os Controladores são responsáveis pela aplicação das regras e regulamento que regem a prova, pelo que estão autorizados a aplicar as penalizações e desclassificações apresentadas seguidamente:

- **Desclassificação**
 - Não prestar assistência a um participante que esteja a necessitar de ajuda
 - Abandonar a prova sem avisar a Organização
 - Partilhar o dorsal com outra pessoa, durante parte ou na totalidade do percurso
 - Dorsal não visível, durante parte ou na totalidade do percurso
 - Utilizar caminhos que não são os sinalizados para a prova, atalhando intencionalmente o percurso
 - Utilizar transporte não autorizado (boleia)
 - Falta gravosa ao respeito para com a Organização ou outros participantes (agressão ou insulto)
 - Retirar sinalização do percurso
 - Desobedecer às medidas de segurança indicadas pela Organização e entidades associadas

- Exceder o tempo limite nos Postos de Controlo Intermédio (PCI) ou tempo total de corte
- Falhar 1 (um) ou mais Postos de Controlo
- Perda do chip
- Atirar lixo para o chão e/ou danificar o meio envolvente
- Receber ajuda externa fora das áreas definidas pela Organização

- **Penalizações**

- ***Penalização de 01 hora por cada item em falta no material obrigatório***

A Direção de Prova baseada no seu próprio julgamento tem poderes para desclassificar e/ou penalizar qualquer atleta que perturbe o normal funcionamento do evento.

Responsabilidade perante o atleta / participante

Os participantes inscritos no “Povoação Trail” aceitam participar voluntariamente e sob a sua própria responsabilidade na competição.

A Organização compromete-se a desenvolver todos os esforços por forma a salvaguardar qualquer incidente. A Organização não se responsabiliza por qualquer situação que não esteja prevista neste Regulamento.

Seguro Desportivo

A Organização subscreve um Seguro de Responsabilidade Civil e de Acidentes Pessoais de acordo com a lei em vigor durante a vigência do evento.

O acionamento do seguro por parte do segurado, implica uma caução no valor de 75 euros.

Em caso de acidente, o participante deverá, **em primeiro lugar, contactar a Organização**, a qual providenciará o seu encaminhamento para a instituição médica mais adequada ao seu estado de saúde.

O participante poderá ainda contactar o 112, **neste caso responsabiliza-se pelas despesas que os atos médicos e de transporte acarretarem.**

A Organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno, **(máximo 48H posteriores à data do evento)** para ativar o seguro.

Condições:

Coberturas, Capitais Seguros e Franquias, por Pessoa Segura

Cobertura	Capital	Franquia
Morte (*) ou Invalidez Permanente por Acidente	€28.158,56	-
Despesas de Tratamento, Transporte Sanitário e Repatriamento por Acidente	€4.505,37	€75,00 por sinistro
Despesas de Funeral por Acidente	€2.252,69	-

(*) Para os menores de 14 anos a indemnização por Morte fica reduzida ao valor das Despesas de Funeral.

Dados do Risco

Duração	Temporário	Nº Dias	1
Segmento	Responsabilidade Civil Exploração - Organização de Eventos		
Atividade	Organização Provas Atletismo (Corridas, Trails, Maratonas)		
Número de Ocorrências	1		
Cobertura(s)	Franquia por sinistro	Limite de responsabilidade por sinistro / período de vigência	
Responsabilidade Civil Exploração	10,00 % do valor dos Prej. Ind., com o Min. de 175,00 e o Máx. de 750,00	50.000,00 €	

3. Inscrições

Processo de Inscrição

Somente as inscrições realizadas na página do site www.povoacaotrail.pt serão aceites.

Cada participante deve preencher corretamente o formulário e pagar o valor da mesma, sendo o participante responsável pela veracidade dos seus dados.

Após confirmação do pagamento, o nome do atleta vigorará na Lista de Inscritos. O pagamento da taxa de inscrição implica uma reserva de lugar, pessoal e intransmissível.

Qualquer esclarecimento adicional sobre o processo de inscrições deverá ser solicitado para o e-mail: povoacaotrail@gmail.com

Valores e período de inscrição

O período de abertura das inscrições decorrerá entre 15 de julho de 2023 e 10 de fevereiro de 2024, no sentido de preencher as 700 vagas (**limite de 350 para a Trail Jovem e Caminhada**).

As taxas de inscrição são as seguintes:

Prova	De 15.07.2022 a 31.12.2022	De 01.01.2023 a 10.02.2023
Trail Ultra	30 €	35 €
Trail Sprint	25 €	30 €
Trail Jovem Caminhada	15 €	20 €

Após o fecho das inscrições a organização do Povoação Trail não permitirá, nem realizará qualquer tipo de troca de dados ou permuta.

Será disponibilizado um ficheiro gpx dos 3 percursos aos atletas.

Material incluído com a inscrição:

- Seguro de Acidentes Pessoais e Responsabilidade Civil

- Dorsal
- Chip integrado ou similar (Trail Ultra, Trail Sprint e Trail Jovem)
- Abastecimentos Líquidos e Sólidos
- Transfer do parque de estacionamento junto do Pavilhão Municipal da Povoação para centro da Freguesia de Remédios, para os participantes do Trail Jovem e da Caminhada
- Duches
- Lembrança finisher oficial do evento
- Refeição no final da prova.
- T-Shirt técnica alusiva à prova a todos os participantes
- Manguitos aos participantes do Trail Ultra e Trail Sprint
- Saco de atleta com vários brindes de oferta

Os vencedores da Geral do **Trail Ultra** e **Trail Sprint** asseguram automaticamente a inscrição participação na próxima edição do Povoação Trail.

Condições devolução do valor da inscrição

O reembolso pode ser solicitado única e exclusivamente quando um praticante tiver comprovadamente um impedimento para fazer a prova, desde que o mesmo esteja associado a um acidente ou a uma doença diagnosticada após a inscrição na prova. O cancelamento deve ser solicitado através do e-mail povoacaotrail@gmail.com, pelo quea este pedido deverá ser anexado o atestado médico. Em caso de cancelamento da inscrição serão devolvidos 50% do valor da inscrição.

Não serão aceites cancelamentos por telefone.

Se o evento for cancelado por razões alheias à vontade da Organização, não haverá direito a reembolso do valor da inscrição.

4. Categorias e Prémios

Definição da data, local e hora da entrega dos prémios.

A entrega de prémios terá lugar no dia 9 de março de 2024 pelas 16:00 junto à meta.

Para o **Trail Ultra** e **Trail Sprint** haverá uma classificação geral individual, por escalão e coletiva. As provas **Trail Ultra** e **Trail Sprint** serão ganhas pelos concorrentes que realizarem a totalidade dos respetivos percursos no menor tempo. Para as 2 (duas) provas, somente os participantes que passarem em todos os postos de controlo e cortarem a linha de meta dentro do tempo estipulado serão classificados.

É obrigatória a presença dos premiados na cerimónia de entrega de prémios, pelo que a Organização não enviará prémios ou quaisquer outros elementos por correio postal ou outro meio de distribuição.

A classificação coletiva determina-se com base na classificação geral absoluta (masculinos e femininos), somam-se os lugares dos 3 primeiros classificados de cada equipa. Em caso de empate, declara-se vencedora a equipa que em primeiro lugar feche a classificação coletiva.

Exemplo:

Equipa A: $5^{\circ} + 6^{\circ} + 7^{\circ} = 18 \rightarrow$ **1.º lugar** (primeiro lugar)

Equipa B: $3^{\circ} + 4^{\circ} + 12^{\circ} = 19 \rightarrow$ **2.º lugar** (segundo lugar)

Equipa C: $1^{\circ} + 2^{\circ} + 17^{\circ} = 20 \rightarrow$ **3.º lugar** (terceiro lugar)

Serão premiados os três melhores tempos da geral (masculinos e femininos), do escalão e as 3 equipas com a melhor classificação coletiva.

Prize Money – Será atribuído exclusivamente aos vencedores da geral do Trail Ultra e Trail Sprint um prémio monetário, apresentado na tabela abaixo.

PRIZE MONEY		
Vencedores da geral M/F	ULTRA	SPRINT
1.º Lugar	1000 €	500€
2.º Lugar	600€	300€
3.º Lugar	300€	150€

Definição das categorias etárias / sexo individuais e equipas

As categorias serão definidas automaticamente em função dos dados disponibilizados pelos participantes no ato da inscrição.

Para efeitos de classificação e pontuação nos escalões, é tido em conta o ano de nascimento do atleta, considerando-se a idade que o atleta terá no final da época desportiva, ou seja, em 31 de outubro do ano seguinte.

- M-Sub23 / F-Sub23 (18 - 22 anos)
- M-Sen / F-Sen (23 - 39 anos)
- M-40 / F-40 (40 - 44 anos)
- M-45 / F-45 (45 – 49 anos)
- M-50 / F-50 (50 – 54 anos)
- M - 55 / F-55 (55 – 59 anos)
- M - 60 / F-60 (>60 anos)

Trail Jovem:

Somente os participantes que passarem em todos os postos de controlo e cortarem a linha de meta dentro do tempo estipulado serão classificados.

Prémios – Serão atribuídos apenas prémio aos 3 melhores atletas femininos e masculinos da geral. Não haverá classificação por escalões etários, por equipas nem atribuição de prémio monetário.

Caminhada:

Não haverá classificação por escalões etários, por equipas nem atribuição de prémios de qualquer natureza.

Prazo para reclamação de classificações

As classificações vão sendo afixadas e atualizadas em tempo real, pelo que as mesmas podem ir sofrendo alterações.

Toda e qualquer reclamação deve ser colocada por escrito e remetida à Direção de Prova até à hora de entrega de prémios.

Os participantes têm ainda um prazo de 24 horas para a apresentação de reclamações de classificações através do e-mail povoacaotrail@gmail.com.

5. Direitos de Imagem e Publicidade

A entidade organizadora reserva-se ao direito exclusivo da exploração da imagem do evento “Povoação Trail” e dos registos audiovisuais e/ou fotográficos, assim como registos jornalísticos do evento.

Qualquer projeto ou suportes publicitários produzidos para publicação devem obter o prévio consentimento da Organização.

A aceitação do presente Regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza utilizar a sua imagem para a difusão da prova, em todas as suas formas de comunicação (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e que estas possam ser utilizadas de forma intemporal em qualquer ação publicitária, com o único fim de promoção e

divulgação do evento. Cede também todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do participante/atleta, a receber qualquer compensação económica.

6. Proteção de Dados

Os dados dos participantes indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora e pela empresa [Lap2go](#) para efeitos de processamento no evento nomeadamente, seguradora, lista de inscritos, classificações e notícias. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para povoacaotrail@gmail.com.

7. Outros

A Organização decidirá sobre todos os assuntos relacionados com o evento e que não foram objeto de regulamentação ou sobre más interpretações do presente regulamento.

Esta prova decorrerá já com a classificação das distâncias da World Athletics adotadas pela ATRP.

Trail Jovem até 15 Kms

Trail Sprint 15 a 30 Kms

Trail 30 a 45 Kms

Trail Ultra 45 a 90 Kms

Diretor de Prova

Rui Filipe Almeida

