

**11 maio
2025**

REGULAMENTO



TRAIL | CAMINHADA | TRAIL KIDS
15 KM 8 KM 1KM

1º TRAIL DA MULA BRANCA

1º TRAIL DA MULA BRANCA

- REGULAMENTO -

INDICE

1. Condições de participação
 - 1.1. Idade participação
 - 1.2. Inscrição regularizada
 - 1.3. Condições físicas
 - 1.4. Definição possibilidade ajuda externa
 - 1.5. Regras conduta desportiva
2. Prova
 - 2.1. Apresentação da prova / organização
 - 2.2. Programa
 - 2.3. Distância e altimetria
 - 2.4. Mapa / perfil altimétrico / descrição percurso
 - 2.5. Tempo limite / Barreiras horárias
 - 2.6. Controlo de tempos
 - 2.7. Abastecimento
 - 2.8. Material
 - 2.9. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário
 - 2.10. Penalizações
 - 2.11. Reclamações
 - 2.12. Responsabilidades perante o atleta / participante
 - 2.13. Seguro desportivo
3. Inscrições
 - 3.1. Processo inscrição
 - 3.2. Valores e períodos de inscrição
 - 3.3. Cancelamento de Inscrição e Reembolso
 - 3.4. Material incluído com a inscrição
 - 3.5. Secretariado da prova / horários e locais
4. Prémios
5. Informações
 - 5.1. Localização
 - 5.3. Estacionamento
 - 5.4. Banhos
 - 5.5. Contatos
6. Marcação do percurso
7. Responsabilidade ambiental
8. Direitos de imagem
9. Apoio de emergência
10. Casos omissos
11. Diversos
12. Normas de Conduta

NOTA PRÉVIA

O Evento desportivo, 1º Trail da Mula Branca, a realizar no dia 11 de maio de 2025, atravessando alguns locais da União de Freguesias de Belazaima, Castanheira e Agadão é composto por uma prova competitiva Trail de aproximadamente 15Km, uma prova recreativa Caminhada de 8Km e uma prova recreativa Trail Kids de 1Km.

Todos os atletas inscritos devem permanecer atentos ao site e ao facebook da prova, onde serão colocados todos os avisos oportunos que sirvam de complemento a este regulamento. Se se justificar a organização procederá a ajustes ao presente regulamento.

1º TRAIL DA MULA BRANCA

- REGULAMENTO -

1. Condições de participação

1.1. Idade de participação

A prova competitiva (trail) do evento Trail da Mula Branca é destinada a atletas com idade igual ou superior a 16 anos.

A prova recreativa (caminhada) destina-se a todos os indivíduos masculinos e femininos, cuja condição física o permita. Serão permitidos animais, desde que os donos se responsabilizem por eventuais danos.

1.2. Inscrição regularizada

Para a participação na prova o atleta deverá ter a sua inscrição previamente regularizada e aceitar todas as normas constantes do presente regulamento.

1.3. Condições físicas

É imprescindível que os atletas gozem de boa saúde e se encontrem com uma preparação física e psíquica apta a esforços longos, não se responsabilizando a Organização por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela sua participação. Aconselha-se, assim, que os participantes atestem a sua condição física pelas vias médicas adequadas.

É fundamental, também, que cada atleta tenha a noção de autogestão do esforço, quer físico, quer mental, perante situações adversas às quais poderá ficar exposto, sem que seja possível ajuda/resgate imediato. O atleta deverá, ainda, saber como atuar em caso de pequenas lesões, indisposições gástricas, entre outras situações normais, decorrentes de atividades em montanha.

1.4. Possibilidade de ajuda externa

O apoio aos atletas por elementos externos à organização é apenas permitido nos postos de abastecimento, devendo o atleta, de acordo com o ponto 1.3., ter noção das suas necessidades durante a prova, assim como a sua capacidade de resolução dos problemas perante situações inesperadas.

1.5. Conduta desportiva

O comportamento inadequado, o recurso a linguagem ofensiva, a agressão verbal ou de qualquer outra espécie, será comunicado às autoridades sempre que o ato seja merecedor de tal.

2. Prova

2.1. Apresentação da prova / organização

O Trail da Mula Branca é organizado pela **Associação Cultural, Recreativa e Social de Póvoa de São Domingos**.

No dia 11 de maio de 2025 decorrerão em simultâneo uma prova competitiva Trail (15 km) e uma prova recreativa Caminhada (8 km).

É um evento que percorre as veredas do monte, passando por margens de rio, ribeiros e escarpas, proporcionando ao atleta a travessia de trilhos de beleza ímpar onde cascatas, vegetação natural e aldeias antigas se fundem num cenário natural que vale a pena conhecer.

2.2. Programa

10 de maio de 2025

14h00 – 20h00: Abertura do secretariado; entrega de dorsais / kit de participação no recinto da capela de Póvoa São Domingos.

1º TRAIL DA MULA BRANCA

- REGULAMENTO -

11 de maio de 2025

- 7h00-09h00 – Entrega de dorsais / kit de participação;
- 9h15 – Briefing geral aos participantes;
- 9h30 – Control zero;
- 9h30 – Partida Trail;
- 9h40 – Partida Caminhada;
- 12h00 – Entrega de prémios (a organização reserva-se ao direito de alteração de horário sem aviso prévio)
- Encerramento.

2.3. Distância e altimetria

Trail – 15 km – D+ 1300m D- 1300m

* Por razões meteorológicas e/ou de segurança, a organização reserva-se ao direito de alterar a distância e altimetria.

2.4. Mapa / perfil altimétrico / descrição percurso

Ver ponto 2.1. e mais informações em:

<https://www.facebook.com/TrailMulaBranca>

2.5. Tempo limite

O tempo limite para a conclusão da prova Trail é de 4.00 horas;

As distâncias indicadas são aproximadas e poderão não corresponder ao GPS de cada atleta.

- Os responsáveis pela organização podem retirar da prova qualquer atleta caso o seu estado de saúde se manifeste aconselhável.
- O atleta que se retirar deverá avisar a organização do seu abandono.

2.6. Controlo de tempos

A organização não irá proceder ao controlo de tempos.

2.7. Abastecimentos

- | | |
|--------------------|--------------------|
| Trail (15 km) | Caminhada (8 km) |
| • Abastecimentos 2 | • Abastecimentos 1 |

No final das provas haverá abastecimento líquido e sólido.

2.8. Material Obrigatório/ Recomendado

Todos os participantes deverão ter em atenção que, pela dureza da prova e pelas dificuldades acrescidas decorrentes das condições atmosféricas que se poderão verificar, é obrigatório/aconselhável que se façam acompanhar do seguinte material:

Material obrigatório:

- Trail: Telemóvel operacional e ligado, Apito e Reservatório de água.
- Caminhada: Reservatório de água.

Material Recomendado:

- Calçado apropriado à prática desportiva da modalidade;
- Mochila ou cinto de Hidratação e recipiente(s);

Nota: 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.

1º TRAIL DA MULA BRANCA

- REGULAMENTO -

2.9. 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 de que o percurso pode atravessar propriedade privada sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

2.10. Penalizações

Serão motivo de penalização os atletas que:

- Não acatem as ordens dos membros da organização;
- Apresentem conduta antidesportiva com outros atletas ou organização;
- Não cumpra o presente regulamento;
- Deteriore ou suje o meio por onde passe.

A organização impedirá em futuras edições as inscrições de participantes que sejam abrangidos por alguma das últimas duas alíneas.

2.11. Reclamações

- a. Podem-se apresentar reclamações por escrito à organização da prova.
- b. As reclamações serão por escrito devendo cumprir um tipo de formato mínimo, onde se constará o seguinte:
 - Nome e apelido da pessoa que a realiza;
 - Número do cartão de cidadão ou similar;
 - Nome(s) e apelido(s) do/a(s) afetado/a(s);
 - Situações que alegam.

2.12. Responsabilidades perante o atleta / participante

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

2.13. 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

A inscrição é realizada online através da plataforma da Lap2go.

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

A inscrição é pessoal e intransmissível e é aceite por ordem de chegada;

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

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

1º TRAIL DA MULA BRANCA

- REGULAMENTO -

3.2. Valores e período de inscrição

As inscrições online abrem no dia 30 de março de 2025.

- Trail - 12 euros
- Caminhada - 12 euros

3.3. Cancelamento de Inscrição e Reembolso

- Caso as condições climatéricas e/ou ambientais se verifiquem extremas (ex.: incêndio florestal, tempestades, ciclones, etc.) a partida pode ser atrasada num máximo de duas horas, período após o qual a prova é cancelada.
- As mesmas também podem ser suspensas, adiadas e/ou anuladas por decisão da Organização e / ou das entidades oficiais, tais como Proteção Civil, GNR, MAI, DGS, ICNF, etc.
- Em qualquer das situações descritas não haverá em caso algum direito a reembolso.
- Na eventualidade de desistência após a inscrição, a organização não reembolsa o valor da inscrição, exceto quando um participante tiver um impedimento para fazer a prova, desde que esse impedimento esteja associado a um acidente ou a uma doença diagnosticada já após o registo na prova.
- O atleta deve remeter um e-mail com os seus dados de inscrição, atestado médico e o IBAN para acresposd@gmail.com, para a organização poder proceder ao respetivo reembolso, caso exista direito ao mesmo. Em caso algum serão devolvidas taxas de inscrição.
- Não serão aceites cancelamentos por telefone.
- Os atletas são responsáveis por verificar se todos os seus dados se encontram corretos nas listas de inscritos, entretanto publicadas. Só serão aceites retificações apenas até ao encerramento das inscrições.

3.4. Material incluído com a inscrição

Trail: t-shirt do evento, seguro de acidentes pessoais, abastecimentos e outros brindes que a organização consiga obter.

Caminhada: t-shirt do evento, seguro de acidentes pessoais, abastecimentos, e outros brindes que a organização consiga obter.

3.5. Secretariado da prova: horários e locais

- No dia 10 de maio de 2025 o secretariado funcionará no recinto da capela de Póvoa São Domingos entre as 14h e as 20h;
- No dia 11 de maio de 2025 o secretariado funcionará no capela de Póvoa São Domingos entre as 07h e as 09:00h.

Todos os atletas devem fazer-se acompanhar de um documento de identificação e de quatro alfinetes ou porta dorsal.

4. Prémios

No final da prova Trail serão entregues os seguintes prémio:

- 1º, 2º e 3º lugar da geral masculina
- 1º, 2º e 3º lugar da geral feminina.

Nota: Não serão enviados por correio os prémios que não forem levantados durante a Cerimónia de entrega de Prémios.

5. Informações

5.1. Localização

40.519296, -8.361394

1º TRAIL DA MULA BRANCA

- REGULAMENTO -

5.2. Estacionamento

O estacionamento de viaturas é efetuado nos espaços disponíveis ao longo da aldeia de Póvoa São Domingos.

A organização não se responsabiliza por qualquer dano causado aos veículos no dia da prova.

5.3. Banhos

A Organização não disponibiliza banhos aos atletas.

5.4. Contactos

<https://www.facebook.com/TrailMulaBranca>

Tel. +351 969879618 / +351 927994263

6. Marcação do percurso

O percurso estará marcado com fitas e placas sinaléticas.

7. 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, ou transportá-lo até à linha da meta.

8. 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 mesma, pressupõe também a sua concordância para que a organização possa utilizar a imagem do atleta para a promoção e difusão da prova em todas as suas formas (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, internet, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica.

9. Apoio e emergência

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

10. Casos omissos

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

11. Diversos

- Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados e a respeitar as regras de viação nos cruzamentos da estrada.
- A organização reserva-se o direito a realizar as modificações que considere necessárias dependendo das diferentes condições, assim como à suspensão da prova se as condições meteorológicas assim o obrigarem, ou devido a força maior.

12. Normas de Conduta

Todos os participantes deverão:

- a. Conhecer e aceitar as condições do presente regulamento;
- b. Efetuar corretamente a inscrição;

1º TRAIL DA MULA BRANCA

- REGULAMENTO -

- c. Aceitar participar no evento voluntariamente e sob sua própria responsabilidade na competição e por conseguinte, concordar em não reclamar ou exigir à organização, colaboradores, autoridades, patrocinadores em tudo o que exceda a cobertura das suas responsabilidades, da dos seus colaboradores e participantes.
- d. Estar conscientes da distância e das particularidades das provas e estarem suficientemente treinados para isso.
- e. Saber enfrentar problemas físicos e mentais resultantes da fadiga, problemas digestivos, articulares e dores musculares, tendo a consciência de que não é papel da organização ajudar um atleta a ultrapassar estes problemas e que tal depende principalmente da sua capacidade em adaptar-se às situações problemáticas decorrentes deste tipo de competição.
- f. Saber que as provas competitivas são de participação individual, e que não podem fazer-se acompanhar de animais.
- g. Aceitar que, caso desistam de participar nas provas em que se encontram inscritos, a organização não devolverá o valor das respetivas inscrições.
- h. Saber que não se aceita alterações dos dados pessoais fornecidos pelos participantes após o termo das inscrições.

