



**CASTELLUM**

**- TRAIL -**

Alcabideque

**[REGULAMENTO DE PROVA VI/MMXIX]**

## **[APRESENTAÇÃO]**

O *Castellum Trail* é uma organização do Centro Cultural e Recreativo de Alcabideque que pretende afirmar-se como uma prova de desporto e lazer na vertente de corrida [Trail Running], a realizar por percursos e trilhos envolventes ao lugar de Alcabideque, pertencente à União das Freguesias de Condeixa-a-Nova e Condeixa-a-Velha.

A prova é aberta a diferentes escalões, sendo promotora de convívio, saúde e bem-estar dos participantes em associação à prática do desporto de natureza.

Sendo este um evento desportivo cuja modalidade atrai inúmeros participantes um pouco por todo o país, a sua realização é garantia de sucesso no que diz respeito à promoção e dinamização das partes envolvidas, cujo impacto considerado, quer seja económico, social ou desportivo, visa estimular o positivo desenvolvimento local. Concentrado no peculiar cenário que remonta à era romana, com enfoque na riqueza patrimonial que impera no local, no misto de paisagens e sensações oferecidas, na arte de bem-receber, na gastronomia e no turismo local, o *Castellum Trail* reúne por isso as devidas potencialidades para que se atinja o maior sucesso organizativo.

A realização da segunda edição do *Castellum Trail* está agendada para a data de 19 de maio de 2019, sendo uma prova integrante do Circuito Distrital de Trail Running de Coimbra nas categorias de Trail Longo e Trail Juvenil referente à época de 2018/2019, competição federada e regulamentada pela ADAC – Associação Distrital de Atletismo de Coimbra e pela FPA – Federação Portuguesa de Atletismo.

A prova será composta por três distâncias, duas das quais de natureza competitiva designadas por Trail Longo (25K) e Trail Curto (15K), e a restante de natureza não competitiva denominada por Caminhada (10K).

## **[CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO]**

### **I.I. Idade Mínima de Participação**

Para participar nas provas das categorias Trail Longo e Trail Curto do *Castellum Trail* os participantes deverão ter como idade mínima obrigatória 18 anos, exceto os participantes do Trail Juvenil, podendo estes ter idade igual ou superior a 16 anos e estar filiados na ADAC – Associação de Atletismo de Coimbra, ATRP – Associação de Trail Running de Portugal ou FPA – Federação Portuguesa de Atletismo.

Apenas na Caminhada os menores de 18 anos serão admitidos desde que acompanhados por um adulto responsável pela sua participação.

### **I.II. Inscrição Regularizada**

A inscrição no *Castellum Trail* implica a aceitação por parte do participante das regras e do regulamento de prova. A inscrição é feita através da plataforma online.

### **I.III. Condições Físicas**

Os participantes devem gozar de boa saúde e se encontrarem com uma preparação física e psíquica apta a esforços entre os 10 e os 25 quilómetros, de acordo com as categorias do *Castellum Trail*, estando por isso aptos à conclusão da mesma. A organização não se responsabiliza por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela participação dos atletas, à exceção do que se encontra coberto pelo seguro de prova, pelo que se aconselham os participantes a avaliarem a sua condição física pelas vias médicas adequadas.

Não é aconselhada a participação de crianças menores de 8 anos na Caminhada.

### **I.IV. Ajuda Externa/Assistência Pessoal**

Apenas será permitida ajuda externa ou assistência pessoal dos participantes nos postos de controlo/abastecimento da prova, sendo expressamente proibida qualquer apoio fora desses locais, devidamente assinalados, à exceção de assistentes pertencentes à organização da prova, equipa médica ou de bombeiros disponível.

## **I.V. Uso de Dorsal**

Nas categorias Trail Longo e Trail Curto/Trail Juvenil é obrigatório o uso do dorsal em local perfeitamente visível ao longo de toda a prova, sendo o mesmo impreterivelmente considerado válido para a atribuição de classificação final e acesso aos postos de abastecimento da prova. Os participantes da Caminhada, ainda que não dispondo de classificação final, deverão igualmente fazer-se acompanhar ao longo de todo o percurso de uma pulseira atribuída no secretariado da prova.

## **I.VI. Regras de Conduta Desportiva**

Em situações de emergência os participantes deverão informar a organização junto do posto de controlo ou do posto de abastecimento mais próximo, ou através do número de telefone da organização disponibilizado a cada participante. A organização reserva-se ao direito de excluir participantes que não zelem pelo bom funcionamento da prova através de comportamentos éticos e de uma conduta desportiva adequada.

## [PROVA]

### II.I. Apresentação da Prova

Sob organização do Centro Cultural e Recreativo de Alcabideque, com o apoio institucional da Câmara Municipal de Condeixa e da União das Freguesias de Condeixa-a-Velha e Condeixa-a-Nova, entre outras instituições locais de relevo, realiza-se a 19 de maio de 2019 a segunda edição do *Castellum Trail*, uma prova Trail Running que percorrerá percursos e trilhos maioritariamente envolventes à localidade de Alcabideque, no município de Condeixa.

### II.II. Programa

#### **Sábado, 18/05/2019**

15h00 – Abertura do Secretariado

:: Levantamento de Dorsais (local a anunciar)

21h00 – Encerramento do Secretariado

#### **Domingo, 19/05/2019**

07h00 – Abertura do Secretariado

:: Levantamento de Dorsais (local a anunciar)

09h10 – Início do Controlo Zero para o Trail Longo

09h25 – Briefing de Partida para o Trail Longo

09h30 – Partida do Trail Longo

09h40 – Início do Controlo Zero para o Trail Curto/Trail Juvenil

09h55 – Briefing de Partida para o Trail Curto/Trail Juvenil

10h00 – Partida do Trail Curto/Trail Juvenil

10h10 – Briefing de Partida para a Caminhada

10h15 – Partida da Caminhada

13h00 – Entrega de Prémios

17H00 – Encerramento do Secretariado\* Programa sujeito a alterações.

## **II.III. Distâncias/Altimetria/Tempo Limite/Vagas**

### **Trail Longo**

- Distância Máxima Estimada: 25,0 quilómetros
- Altimetria Acumulada: A definir
- Tempo Limite: 5 horas
- Vagas: 250

### **Trail Curto/Trail Juvenil**

- Distância Máxima Estimada: 15,0 quilómetros
- Altimetria Acumulada: A definir
- Tempo Limite: 3 horas
- Vagas: 250

### **Caminhada**

- Distância Máxima Estimada: 10,0 quilómetros
- Altimetria Acumulada: A definir
- Vaga: 350

Todas as distâncias têm um tempo limite de execução, definido de acordo com as possíveis paragens para abastecimento, descanso, etc., por parte dos participantes.

## **II.IV. Metodologia de Controlo de Tempos**

A cronometragem das provas das categorias Trail Longo e Trail Curto/Trail Juvenil será realizada com recurso a tecnologia digital, através do controlo de passagem de um chip transportado por cada atleta, desde a partida à meta. Paralelamente, serão ainda registadas manualmente as passagens dos participantes nos postos de controlo e na meta, pela numeração dos seus respetivos dorsais.

Não existirá cronometragem nem classificações para os participantes da Caminhada.

## **II.V. Postos de Controlo**

Ambas as provas das categorias Trail Longo e Trail Curto/Trail Juvenil terão controlos de passagem intermédios, que garantirão a execução da totalidade do percurso por

parte dos participantes. A falta de registo de passagem dos participantes em todos os postos de controlo implica a não atribuição de classificação.

## **II.VI. Postos de Abastecimento**

Ao longo do percurso os participantes terão à sua disposição diferentes Postos de Abastecimento de sólidos e líquidos. Não serão distribuídas garrafas de água aos participantes, pelo que os mesmos deverão estar munidos do seu próprio reservatório nas zonas de abastecimento ou, em alternativa, beber no próprio local.

O percurso do Trail Longo contemplará 3 postos de abastecimento de sólidos e líquidos, enquanto nos percursos do Trail Curto/Trail Juvenil e da Caminhada estarão disponíveis 2 postos de abastecimento de sólidos e líquidos.

## **II.VII. Material Obrigatório/Recomendado\***

- Roupa e Calçado confortável adequado à prática de Trail (Recomendado)
- Telemóvel Funcional (Obrigatório)
- Depósito de Água/Garrafa/Soft Flask/Copo (Recomendado)
- Manta Térmica (Recomendado)

\* A organização reserva-se ao direito de poder alterar a obrigatoriedade do material em função das condições climáticas aquando da realização da prova.

## **II.VIII. Passagem de Locais com Tráfego Rodoviário**

Ainda que não seja necessário o corte de trânsito rodoviário durante o decorrer do *Castellum Trail*, os participantes deverão obedecer às regras de trânsito e tomar as devidas precauções nos locais de circulação rodoviária. A organização garante a presença de membros nos pontos de passagem com circulação rodoviária.

## **II.IX. Desclassificações**

Ao aceitarem o presente regulamento, os participantes encontram-se obrigados a:

- Possuir dorsal visível durante a prova
- Passarem nos Postos de Controlo ao longo dos percursos
- Respeitar o meio ambiente, protegendo-o e mantendo-o limpo

- Prestar auxílio a outros participantes sempre que necessário
- Completar o percurso para o qual se inscreveram
- Respeitar todos os elementos da organização e as suas indicações
- Não interferir na marcação do percurso durante as provas

No caso de incumprimento do acima exposto, bem como de utilização de meios ilícitos para obter vantagem em relação a outros participantes, o participante em causa será automaticamente desclassificado, sem direito à devolução do valor de inscrição.

## **II.X. Seguro desportivo**

De acordo com o Decreto-Lei n.º 10/2009, de 12 de janeiro, o seguro desportivo é obrigatório para os agentes desportivos (incluindo os agentes desportivos com deficiências ou incapacidades), para os praticantes de atividades desportivas em infraestruturas abertas ao público, públicas ou privadas, e para os participantes em provas ou manifestações desportivas, cabendo a responsabilidade pela celebração do referido seguro desportivo respetivamente, às federações desportivas, às entidades que explorem infraestruturas desportivas abertas ao público e às entidades que organizem provas ou manifestações desportivas.

Todos os participantes no *Castellum Trail*, bem como os elementos da organização e os seus colaboradores estão devidamente cobertos por um seguro de acidentes pessoais e de responsabilidade civil durante a vigência do evento.

A organização declina, no entanto, toda a responsabilidade em caso de acidente, negligência, roubo dos objetos e/ou valores de cada participante.



**[INSCRIÇÕES]****III.I. Processo de Inscrição**

A inscrição é feita através da plataforma de inscrições da **Prozis** em [www.prozis.com](http://www.prozis.com), de acordo com o preenchimento de um formulário de inscrição que solicitará a cada participante a inserção de dados válidos tais como: Nome, Data de Nascimento, Sexo, Número de Bilhete de Identidade/Cartão de Cidadão, Número de Identificação Fiscal, Localidade, E-mail, Telefone, Equipa/Clube, entre outros dados oportunos para o registo de cada participante. A inscrição é validada após a confirmação do pagamento do valor correspondente à escolha de cada participante, estando à disposição o pagamento por via de referência multibanco ou MBWay, com validade até 72 horas após o registo da inscrição por parte do participante. Terminado o prazo e caso o pagamento não se encontre realizado, a inscrição será automaticamente anulada.

**III.II. Períodos e Taxas de Inscrição**

As inscrições têm início a 01 de fevereiro de 2019, prevalecendo por prioridade nos dois primeiros dias os atletas filiados na ADAC – Associação Distrital de Trail Running de Coimbra por via da participação no Circuito Distrital de Trail Running de Coimbra. O prazo de inscrições termina a 10/05/2019.

<b>Prova/Período</b>	<b>15/02/2019 - 10/04/2019</b>	<b>11/04/2018 - 10/05/2019</b>
<b>Trail Longo</b>	15,00€	17,00€
<b>Trail Curto</b>	12,00€	14,00€
<b>Trail Juvenil</b>	12,00€	14,00€
<b>Caminhada</b>	8,00€	10,00€

Atletas filiados na ADAC – Associação Distrital de Trail Running de Coimbra beneficiam de um desconto de 1,50 € em qualquer uma das fases de inscrição.

Atletas federados inscritos em equipas do concelho de Condeixa-a-Nova federadas na ADAC – Associação Distrital de Trail Running de Coimbra na época de 2018/2019

terão um desconto de 50% no valor da inscrição, mediante apresentação do respetivo número de filiação na ADAC, não cumulativo com o desconto de 1,50€.

Por cada grupo de dez participantes inscritos pela mesma equipa, a organização oferece o valor de uma inscrição extra (ex.: 10 inscrições pagas + 1 gratuita).

### **III.III. Condições de Devolução do Valor de Inscrição**

Não serão devolvidas as taxas de inscrição, exceto a não realização da prova em situações ou motivos de força maior a avaliar pela organização.

### **III.IV. Ofertas**

O valor da inscrição para as provas das categorias Trail Longo e Trail Curto/Trail Juvenil, bem como da Caminhada, contempla o direito aos abastecimentos ao longo dos percursos, bem como abastecimento reforçado no final, almoço ligeiro, seguro individual de acidentes pessoais, dorsal (pulseira no caso da caminhada), classificação individual (à exceção da caminhada), t-shirt técnica, prémio *finisher* e banhos no final.

### **III.V. Serviços Disponibilizados**

A organização irá dispor de transporte durante a prova para os participantes que não concluíam a totalidade dos percursos e ainda de um serviço de massagens (mediante acordo com clínica da especialidade) e banhos quentes no final das provas.

## [CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS]

### IV.I. Categorias

Haverá lugar à atribuição de prémios aos três primeiros classificados das categorias Trail Longo e Trail Curto/Trail Juvenil por escalão/sexo, bem como por equipas\*.

\*A classificação por equipas será definida pela obtenção do número de pontos contabilizados pela soma dos três melhores resultados de atletas pertencentes à mesma equipa, na mesma categoria, independentemente do escalão/sexo.

A equipa com o menor número de pontos atribuídos será a vencedora.

(i.e.: 1.º lugar + 5.º lugar + 10.º lugar = 1 + 5 + 10 = 16 pontos.)

### IV.II. Escalões

- **Juvenis Masculinos/Femininos:** 16 a 17 anos
- **Sub-23 Masculinos/Femininos:** 18 a 22 anos
- **Seniores Masculinos/Femininos (SEM M/SEM F):** 23 a 39 anos
- **Veteranos Masculinos/Femininos (M40/F40):** 40 a 49 anos
- **Veteranos Masculinos/Femininos (M50/F50):** 50 a 59 anos
- **Veteranos Masculinos/Femininos (M60/F60):** + de 60 anos

Na sequência da alteração do Art.º 9 do Regulamento Geral de Competições da FPA aprovada em Assembleia Geral Extraordinária da FPA (24.07.2010), os escalões são considerados em relação ao ano civil em que os atletas atingem as idades estipuladas (i.e. a partir de 1 de Janeiro). Em caso de dúvida será pedido o documento de identificação do participante, sem a presença do qual se considera injustificada qualquer reclamação relativa à classificação/escalão.

### IV.III. Prémios

#### Trail Longo e Trail Curto/Trail Juvenil

- Troféus aos 3 primeiros classificados da Geral (Masculinos e Femininos)
- Troféus aos 3 primeiros classificados por Escalão (Masculinos e Femininos)
- Troféus para as 3 primeiras Equipas

Não haverá lugar para a atribuição de prémios aos participantes da Caminhada.

## **[CONTACTOS]**

### **Organização**

Centro Cultural e Recreativo de Alcabideque

Rua das Casas Pintadas, Alcabideque  
3150-211 Condeixa-a-Velha

Tel.: 964 174 851 (Nuno Caridade – Presidente)

E-mail: [ccralcabideque@gmail.com](mailto:ccralcabideque@gmail.com)



### **Direção de Prova**

Daniel Marcos  
Tel.: 910 491 179

Hugo Santos  
Tel.: 915 936 798

Luís Caridade  
Tel.: 969 644 871

[info@castellumtrail.pt](mailto:info@castellumtrail.pt)  
[www.castellumtrail.pt](http://www.castellumtrail.pt)