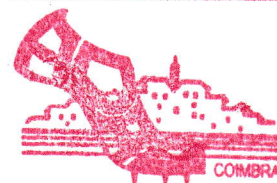




Associação Distrital de Atletismo de Coimbra



PROVAS DESPORTIVAS

NA VIA PÚBLICA

VISTO

27/04/2024

## REGULAMENTO

O 11º Benfeita Trail será realizado no dia 11 de Agosto de 2024, na Aldeia de Xisto da Benfeita - Arganil. Este evento de Trail em estado puro será composto por um Trail Curto, prova que faz parte do Circuito Distrital de Trail Curto – ADAC e do Circuito Nacional de Trail Sprint – ATRP com cerca de 21 Kms e por um Mini Trail com cerca de 10 Kms que faz parte do Circuito Nacional de Trail Jovem ATRP.

Trata se de uma organização da Equipa de Trail / Atletismo S. C. Povoense – Caracóis de Corrida, com apoio do Município de Arganil, Junta de Freguesia da Benfeita, ADXTUR entre outros parceiros.

**Nota:** Se a organização entender que a segurança dos participantes está posta em causa, poderão ser alterados os percursos previamente estabelecidos para os 2 eventos.

Os participantes devem, estar devidamente preparados com pelo menos meia hora de antecedência, devidamente equipados e aptos a participar nos 2 eventos. Existirá um controlo Zero para ambos os Trails.

## CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

Para participar é indispensável:

- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas do Trail e encontrar-se adequadamente preparado fisicamente e mentalmente.



- Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas (calor, vento, chuva, nevoeiro, etc...).
- Saber gerir os problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares, as pequenas lesões, entre outros.
- Estar consciente (no Trail) que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas e que a segurança depende da capacidade de se adaptar aos problemas que surjam.

#### **REGRAS GERAIS DO EVENTO:**

**A.** O acto de inscrição pressupõe a total aceitação das regras aqui estabelecidas.

**B.** Cada atleta é responsável pela sua hidratação/ alimentação, sendo que a organização apoia com a disponibilização de água/ alimentos em diversos pontos de abastecimento para enchimento dos respectivos recipientes e hidratação dos atletas.

#### **C. Taxa de Inscrição**

**1ª Fase 1 de Março a 31 de Maio de 2024**

TRAIL CURTO K21 – €13 (Exclusivamente para atletas ADAC)

TRAIL CURTO K21 – €14,50 – Atletas em Geral

MINI TRAIL K11 – €11



**2ª Fase 1 de Junho a 3 de Agosto de 2024**

TRAIL CURTO K21 – €16 (Exclusivamente para atletas ADAC)

TRAIL CURTO K21 – €17,5 – Atletas em Geral

MINI TRAIL K11 – €14

O valor de inscrição para o Trail Curto e Mini Trail inclui:

- T-shirt, dorsal, seguro de acidente pessoal, seguro de responsabilidade civil, abastecimentos, reforço final volante e lembranças de presença.

Os pedidos de inscrição devem ser feitos de acordo com os prazos indicados (até às 23h59 do dia 3 de Agosto de 2024) através do formulário específico que está disponível no site [www.runmanager.net](http://www.runmanager.net). Para qualquer esclarecimento enviar email para [benfeitatrail@gmail.com](mailto:benfeitatrail@gmail.com) ou contactar José Miguel Santos – Director de Prova através do 914818674.

Os pedidos de inscrição só serão considerados após pagamento por referência Multibanco através do site do evento (**data limite para pagamentos – 23h59 do dia 4 de Agosto de 2024**). A confirmação de pagamento é feita na listagem de atletas, com a atribuição do número de dorsal.

**D. Secretariado:** O Secretariado funcionará no Quiosque da Benfeita no dia 10 de Agosto (Sábado) das 17h00 às 19h00 e no dia 11 de Agosto (Domingo) das 07h30 às 8h45.



**E. Postos de controlo.** A marcação do percurso (fitas, sinalética e cal) são da responsabilidade da organização, devendo os atletas respeitá-lo ao longo de toda a prova, sendo expressamente proibido optar por atalhos. No percurso existirá **uma Barreira de Tempo (BT) sensivelmente aos 17 kms com o tempo máximo de 3h15 m e um posto controlo surpresa no Trail Curto.**

**F. Cronometragem:** será realizada de forma contínua pela empresa [www.runmanager.net](http://www.runmanager.net) iniciando com o sinal de partida e para efeitos de classificação, terminará quando o atleta passar a linha de meta. **Os atletas que passarem na BT sensivelmente aos 17 Kms com mais de 3h15 serão desclassificados (DNF).**

**G. Desistências:** em hipótese alguma o dinheiro da inscrição será devolvido caso o atleta desista da prova, depois do dia 3 de Agosto (data limite das inscrições). Em caso de desistência, somente serão permitidas as transferências de inscrição para outro atleta após análise individual dos casos/motivos por parte da Organização. O atleta que iniciar a prova e que desista é obrigado a comunicar a mesma á Organização.

**H. Abastecimentos:** Haverá 3+1 pontos de abastecimento no TC (Benfeita, Sardal, Benfeita e Meta) e 1+1 no Mini Trail (Benfeita e Meta).

**I. Classificações e Prémios:** No 11º Benfeita Trail – Curto K21 os 3 primeiros classificados (Masculino e Feminino) têm direito a prémio, assim como os 3 primeiros de cada escalão (MSub23, FSub23, MSenior, FSenior, M35, F35, M40, F40, M45, F45, M50, F50, M55, F55, M60, F60, M65, F65) e as 3 primeiras equipas (Masculinas e Femininas).





No Mini Trail apenas os 3 primeiros da geral (masculino e feminino) têm direito a prémio assim como as 3 Primeiras equipas (contando os 3 primeiros atletas para fechar equipa independentemente do sexo).

**As entregas de Prémios serão realizadas na Praia Fluvial (Meta) a partir das 12h30. Caso não seja possível fechar os pódios na hora agendada, os prémios serão entregues individualmente aos atletas em causa.**

**J – Classificações:** O 11º Benfeita Trail faz parte integrante do Circuito Distrital de Trail de Coimbra (ADAC) / Trail Curto – K21, do Circuito Nacional de Trail Sprint ATRP e do Circuito Nacional de Trail Jovem – ATRP pelo que as 3 competições terão classificação própria para atletas filiados tanto na ADAC como na ATRP e que serão disponibilizados nos respetivos sites.

**J. Seguro:** A organização do 11º Benfeita Trail irá realizar um seguro de prova a todos os participantes não filiados na ADAC/ATRP, (independentemente da prova em que se inscrevam) assim como um seguro de responsabilidade civil. A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante. **Em caso de Acidente a Franquia será suportada pelo Atleta.**

**K. Respeito pela Natureza:** Os atletas são responsáveis pelo transporte dos invólucros e outro lixo não natural, provenientes de Gels, Barras, etc., na sua própria mochila ou bolsos, depositá-lo no abastecimento mais próximo ou transportá-lo até á Meta. Não é permitido destruir ou alterar propositadamente qualquer elemento natural (muros, plantações, sinalética, marcações, etc...) ao longo do percurso.



**L. Alimentação:** O reforço final volante está incluído na taxa de inscrição e será entregue aos atletas no final da prova, junto do abastecimento final da meta.

**M. Reembolso:** A organização não reembolsa os inscritos do 11º Benfeita Trail caso se verifique uma situação de alerta vermelho determinado pela Proteção Civil ou caso similar.

**O. Direitos de Imagem:** Todos os Participantes, ao efectivarem a inscrição, autorizam automaticamente a cedência de forma gratuita, incondicional e perpétua à organização os direitos de utilização da sua imagem e que podem ser cedidos a terceiros, desde que autorizados pela própria organização e incluem vídeos, imagens, fotos ou qualquer outro registo do evento.

**P. Material recomendado (MR):** Todos os participantes devem levar consigo uma manta térmica de sobrevivência, um apito, um reservatório de água com o mínimo de 0,5L e um telemóvel. A não apresentação (basta um dos quatro) não implica qualquer sanção, mas a organização não se responsabiliza por qualquer acidente que possa vir a decorrer da falta dos mesmos ou um eventual resgate.

**Q. Horários:** Tanto o Trail Curto como o Mini Trail terão início às 9h00 junto da Praia Fluvial da aldeia de Xisto da Benfeita.

**R. Banhos:** Visto que se trata de uma prova realizada em pleno mês de Agosto, o banho, por norma (e já vamos para a 11ª edição) é “um belo



mergulho” na Praia Fluvial. Mesmo assim, e para quem entender tomar um banho de chuveiro a Junta de Freguesia vai disponibilizar os balneários (1 Masculino e 1 Feminino) da Praia Fluvial.

**S. Segurança de Prova:** A ordem pública e o trânsito serão assegurados pela GNR de Arganil e a equipa de socorro do evento será da responsabilidade da Cruz Vermelha – Coimbra.

Sporting Clube Povoense – Caracois de Corrida

Pova da Lomba – Cantanhede, 26 de Fevereiro 2024

