



III ZEBRA TRAIL / SANFIL - 2025





APRESENTAÇÃO

A Secção de Atletismo do C. F. “Os Marialvas” é uma equipa deste Clube quase centenário que pretende afirmar-se como uma secção ativa na vertente de corrida Trail Running, a realizar por percursos e trilhos envolventes ao lugar de Cantanhede.

A prova agora organizada 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 Zebra Trail reúne por isso as devidas potencialidades para que se atinja o maior sucesso organizativo.

A realização da terceira edição do Zebra Trail / Sanfil está agendada para a data de 16 de fevereiro de 2025, sendo constituída por duas provas das categorias de Trail Longo (25km) e Trail Sprint (15km) e ainda uma Caminhada (10km).



CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

I.I. Idade Mínima de Participação

Para participar nas provas das categorias Trail Longo e Mini Trail do III Zebra Trail / Sanfil os participantes deverão ter como idade mínima obrigatória 18 anos e 16 anos, respetivamente, a caminhada será aberta a todos os que se julguem capazes, porém, jovens com menos de 16 anos terão que ser acompanhados por um adulto.

I.II. Inscrição Regularizada

A inscrição no III Zebra Trail / Sanfil implica a aceitação por parte do participante das regras e do regulamento de prova. A inscrição é feita 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 III Zebra Trail / Sanfil, 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.

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 Curto e Mini Trail 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.

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 da Secção de Atletismo do C. F. “Os Marialvas”, com o apoio institucional da Câmara Municipal de Cantanhede e da União das Freguesias de Cantanhede e Pocariça, União das Freguesias Portunhos e Outil, entre outras instituições locais de relevo, realiza-se a 16 de fevereiro de 2025 a terceira edição do Zebra Trail uma prova Trail Running que percorrerá percursos e trilhos maioritariamente envolventes à localidade da Pena, no município de Cantanhede.

II.II. Programa

Sábado, 15/02/2025

14h00 – Abertura do Secretariado

:: Levantamento de Dorsais (C. C. R. Pena)

21h00 – Encerramento do Secretariado

Domingo, 16/02/2025

07h00 – Abertura do Secretariado

:: Levantamento de Dorsais (C. C. R. Pena)

08h30 – Início do Controlo Zero para o Trail Longo

08h45 – Briefing de Partida para o Trail Longo 09h00

– Partida do Trail Longo

09h10 – Início do Controlo Zero para o Trail Sprint

09h15 – Briefing de Partida para o Trail Sprint

09h30 – Partida do Trail Sprint

09h30 – Briefing de Partida para a Caminhada

09h45 – 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 Km
- Altimetria Acumulada: A definir
- Tempo Limite: 6 horas

Mini Trail

- Distância Máxima Estimada: 15 Km, pontuável para o Circuito Distrital Trail Running Coimbra (CDTRC)
- Altimetria Acumulada: A definir
- Tempo Limite: 3 horas

Caminhada

- Distância Máxima Estimada: 10 Km
- Altimetria Acumulada: A definir
- Tempo Limite: 3 horas

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 Mini Trail 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.

II.V. Postos de Controlo

Ambas as provas das categorias Trail Longo e Mini Trail 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 dois Postos de Abastecimento de Líquidos e Sólidos controlados. Não serão distribuídas garrafas de água aos participantes, pelo que os mesmos deverão estar munidos do seu próprio reservatório nas zonas de abastecimento para ingestão de líquidos no local dos abastecimentos ou durante o percurso.

II.VII. Material Obrigatório/Recomendado*

- Telemóvel Operacional (Obrigatório)
- Apito (Recomendado)
- Manta Térmica (recomendado)
- Roupa e Calçado confortável adequado à prática de Trail (Recomendado)
- Depósito de Água/Garrafa/Soft Flask/Copo (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 III Zebra Trail / Sanfil, 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 III Zebra Trail / Sanfil, 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 **RunMANAGER** em www.runmanager.net, 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.

III.II. Períodos e Taxas de Inscrição

As inscrições têm início a 31 de outubro 2024.

Prova/Período	Até 31/12/2024	De 1 a 12/02/2025
Trail Longo	€16,00	€18,00
Mini Trail	€16,00	€18,00
Caminhada	€13,00	€15,00

Atletas Inscritos na Associação Distrital Atletismo Coimbra (ADAC), terá desconto de 1.5€ na distância de 15K, prova esta que conta para o Circuito Distrital Trail Running Coimbra (CDTRC).

III.III. Condições de Devolução do Valor de Inscrição

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

III.IV. Ofertas

O valor da inscrição para as provas das categorias Trail Longo, Mini Trail e Caminhada contempla o direito ao abastecimento ao longo dos percursos, bem como abastecimento reforçado no final, seguro individual de acidentes pessoais*, dorsal**, classificação individual**, e prémio *finisher*** (a definir).



*Exceto atletas filiados na ADAC - Associação Distrital de Trail Running de Coimbra por se encontrarem ao abrigo do Seguro Desportivo da FPA - Federação Portuguesa de Atletismo.

** Apenas para inscritos nas provas de Trail

III.V. Serviços Disponibilizados

A organização irá dispor de transporte durante a prova para os participantes que não concluíam a totalidade dos percursos.

Haverá lugar à utilização de balneários no final das provas. (Pavilhão Marialvas)

CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS



IV.I. Categorias

Haverá lugar à atribuição de prémios aos cinco primeiros classificados das categorias Trail Longo.

Haverá lugar à atribuição de prémios aos três primeiros classificados das categorias Mini Trail, quer por escalão e equipas.

*A classificação por equipas será definida pelo somatório dos três melhores registos de tempos dos atletas pertencentes à mesma equipa.

IV.II. Escalões

- **Seniores Masculinos/Femininos (SUB-20 M/SUB-20 F):**
- **Seniores Masculinos/Femininos (SUB-20 M/SUB-20 F):**
- **Seniores Masculinos/Femininos (SUB-23 M/SUB-23 F):** < 23 anos
- **Seniores Masculinos/Femininos (SEN M/SEN F):** 23 a 34 anos
- **Veteranos Masculinos/Femininos (M35/F35):** 35 a 39 anos
- **Veteranos Masculinos/Femininos (M40/F40):** 40 a 44 anos
- **Veteranos Masculinos/Femininos (M45/F45):** 45 a 49 anos
- **Veteranos Masculinos/Femininos (M50/F50):** 50 a 54 anos
- **Veteranos Masculinos/Femininos (M55/F55):** 55 a 59 anos
- **Veteranos Masculinos/Femininos (M60/F60):** 60 a 64 anos
- **Veteranos Masculinos/Femininos (M65/F65):** 65 a 69 anos
- **Veteranos Masculinos/Femininos (M70/F70):** ≥ 70 anos

Os escalões referem-se à idade do participante à data de 30 de setembro de 2025 (referente à data de final de época 2024/2025)



IV.III. Prémios

Trail Longo

- Troféus aos 5 primeiros classificados da Geral (Masculinos e Femininos)

Mini Trail

- Troféus aos 3 primeiros classificados da Geral (Masculinos e Femininos)
- Troféus aos 3 primeiros classificados de cada escalão
- Troféus às 3 primeiras equipas (Masculinos/Femininos)



[CONTACTOS]

Organização

Secção de Atletismo do C. F. "Os Marialvas"

Tel.: 916 518 956 (Bruno Pereira)

E- mail: clubeatletismomarialvas@gmail.com

Direção de Prova

Bruno Pereira

Tel.: 916 518 956

Daniela Guerra

Tel.: 910 871 196

Helena Sarges

Tel.: 916 828 012

Observações

O presente regulamento pode ser alterado sem aviso prévio, prevalecendo sempre a versão mais recente do mesmo

