



*[Handwritten signature]*

## REGULAMENTO

O 9º Benfeita Trail será realizado no dia 14 de Agosto de 2022, na Aldeia de Xisto da Benfeita - Arganil. Este evento de Trail em estado puro será composto por um Trail Longo (prova que faz parte do Circuito Distrital de Trail Longo – CDTRC e da Taça de Portugal – Centro ATRP) com cerca de 22 Kms, um Mini Trail com cerca de 12 Kms e por uma Caminhada Trail com cerca 11 kms.

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 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 3 eventos.

Os participantes devem, estar devidamente preparados com pelo menos meia hora de antecedência, devidamente equipados e aptos a participar nos 3 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 Caminhada e encontrar-se adequadamente preparado fisicamente e mentalmente.



- Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas (calor, vento, chuva, frio, 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**

TRAIL LONGO K22 – €13,5 (**Exclusivamente para atletas ADAC**)

TRAIL LONGO K22 – €15 – Atletas em Geral

MINI TRAIL K12 – €12

CAMINHADA TRAIL K11 – €10

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



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

O valor de inscrição para a Caminhada 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 5 de Agosto de 2022) 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 para o 914818674 / 924311948.

Os pedidos de inscrição só serão considerados após pagamento por referência Multibanco através do site do evento (data limite – 23h59 do dia 7 de agosto de 2022). A confirmação de pagamento é feita na listagem de atletas, com o aparecimento do número de dorsal.

**D. Secretariado:** O Secretariado funcionará no Quiosque da Benfeita no dia 13 (Sábado) das 16h30 às 19h00 e no dia 14 (Domingo) das 07h30 às 8h45.

**E. Postos de controlo.** A marcação do percurso (fitas e sinalética) são da responsabilidade da organização, devendo os atletas respeitá-lo ao longo de toda a prova, sendo expressamente proibido optar por atalhos. Ao longo do percurso existirá 1 postos de controlo no TL e uma **Barreira de Tempo (BT) sensivelmente aos 18 kms com o tempo máximo de 4h (a indicar oportunamente).**



**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 aos 18 Kms com mais de 4h serão desclassificados (DNF).**

**G. Desistências:** em hipótese alguma o dinheiro da inscrição será devolvido caso o atleta desista da prova, depois do dia 5 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 o facto á Organização.

**H. Abastecimentos:** Haverá 3+1 pontos de abastecimento em local a designar oportunamente no TL e 1+1 no Mini Trail e Caminhada Trail.

**I. Classificações e Prémios:** No 9º Benfeita Trail – Longo K22 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.

**As entregas de Prémios serão realizadas na meta às 13h00. Caso não seja possível fechar os pódios na hora agendada, os prémios serão entregues individualmente aos atletas em causa.**



**I. – Classificações:** O 9º Benfeita Trail faz parte integrante do Circuito Distrital de Trail de Coimbra (ADAC) / Trail Longo K22 e da Taça de Portugal – Centro ATRP pelo que terá classificação própria para atletas filiados tanto na ADAC como na ATRP.

**J. Seguro:** A organização do 9º Benfeita Trail irá realizar um seguro de prova a todos os participantes não filiados na ADAC/ATRP e Caminheiros, (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 à 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.

**M. Reembolso:** A organização não reembolsa os inscritos do 9º 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 Obrigatório (MO):** Todos os Participantes no controlo ZERO são obrigados a mostrar como MO 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) implica a perda de 10 minutos.

Sporting Clube Povoense – Caracois de Corrida

Cantanhede, 08 de Abril de 2022

Associação Distrital de Atletismo de Coimbra

PROVAS DESPORTIVAS  
NA VIA PÚBLICA

VISTO

22/04/2022

COIMBRA