



Associação Distrital de Atletismo de Coimbra

PROVAS DESPORTIVAS

NA VIA PÚBLICA

VISTO

01 / 6 / 2023

COMBRA

REGULAMENTO

O 10º Benfeita Trail será realizado no dia 13 de Agosto de 2023, 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, do Circuito Nacional de Trail Sprint e Taça de Portugal – ATRP com cerca de 20 Kms e por um Mini Trail com cerca de 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, 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

TRAIL CURTO K20 – €14,5 (**Exclusivamente para atletas ADAC**)

TRAIL CURTO K20 – €16– Atletas em Geral

MINI TRAIL K11 – €13

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 5 de Agosto de 2023) através do formulário específico que está disponível no site www.runmanager.net. Para qualquer esclarecimento enviar email para 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 – 23h59 do dia 6 de Agosto de 2023). 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 12 (Sábado) das 17h00 às 19h00 e no dia 13 (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. No percurso existirá **uma Barreira de Tempo (BT) sensivelmente aos 17 kms com o tempo máximo de 3h15 m**

F. Cronometragem: será realizada de forma contínua pela empresa 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 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 TC e 2+1 no Mini Trail.

I. Classificações e Prémios: No 10º Benfeita Trail – Curto K20 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 pódio assim como as 3 Primeiras equipas (contando os 3 primeiros atletas a fechar equipa independentemente do sexo).

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

J – Classificações: O 10º Benfeita Trail faz parte integrante do Circuito Distrital de Trail de Coimbra (ADAC) / Trail Curto K20, do Circuito Nacional de Trail Sprint ATRP e Taça de Portugal – Centro ATRP pelo que terão classificação própria para atletas filiados tanto na ADAC como na ATRP e que serão disponibilizados nos respetivos sites.



J. Seguro: A organização do 10º 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 à Meta. Não é permitido destruir ou alterar propositadamente qualquer elemento natural (muros, plantações, sinalética, marcações, etc...) ao longo do percurso.

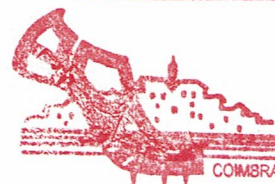
L. Alimentação: O reforço final volante está incluído na taxa de inscrição e será entregue aos atletas no final da prova, junto do abastecimento final da meta.

M. Reembolso: A organização não reembolsa os inscritos do 10º 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



Associação Distrital de Atletismo de Coimbra



PROVAS DESPORTIVAS

NA VIA PÚBLICA

VISTO

01/06/2023

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 15 minutos.

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 10ª 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.

Sporting Clube Povoense – Caracois de Corrida

Cantanhede, 30 de Maio de 2023