



# REGULAMENTO

---

SUNSET TRAIL - COVÕES

---

06 DE SETEMBRO DE 2025

# REGULAMENTO

O **Sunset Trail - Covões**, é uma Organização da PRODESCO (Associação Desportiva de Covões), com o apoio da União das Freguesias de Covões e Camarneira e do Município de Cantanhede.

## CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

### *1.1. IDADE DE PARTICIPAÇÃO*

- a) A prova de corrida é aberta a maiores de idade (mais de 18 anos) de ambos os sexos, sendo permitida a participação de jovens de ambos os sexos a partir dos 16 anos, desde que apresentem autorização por escrito do tutor ou encarregado de educação e que tenham os 16 anos à data da prova.
- b) A atividade de caminhada não tem carácter competitivo e está aberta a todas as pessoas de ambos os sexos, sem limite de idade. Os menores de idade devem ser acompanhados por um adulto responsável.

### *1.2. CONDIÇÕES FÍSICAS*

- a) Cada participante deve estar consciente da distância e dificuldades específicas da corrida por trilhos bem como dos diferentes pisos onde decorre a prova, nomeadamente areia solta, terreno argiloso, terra batida, asfalto e mato.
- b) Cada participante deve, antes do evento, ter uma capacidade real de autonomia em trilho que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de prova.

### *1.3. DEFINIÇÃO DE POSSIBILIDADE DE AJUDA EXTERNA*

- a) A prova decorrerá em regime de semi-autónoma, sendo que os participantes deverão ser autónomos entre dois postos de abastecimento, tanto do ponto de vista alimentar como do vestuário e da segurança.

- b) Os participantes podem receber ajuda externa, nos locais reservados para o efeito, nomeadamente nos Postos de Abastecimento e Controlo (PAC).
- c) É estritamente proibido qualquer ajuda externa fora destes locais.
- d) É proibido fazer-se acompanhar ou aceitar ser acompanhado durante a totalidade ou parte da corrida por pessoa não inscrita, com exclusão de uma extensão de 200m antes e após um PAC.

#### *1.4. DORSAIS*

- a) Serão entregues individualmente a cada participante mediante a apresentação de cartão de identificação.
- b) O dorsal não poderá ser dobrado ou cortado e deverá estar visível durante toda a prova na parte da frente do atleta (peito ou abdómen).

#### *1.5. REGRAS DE CONDUTA DESPORTIVA*

- a) Todos os atos do evento deverão ser norteados por um completo fair-play, assumido pelos atletas aquando da inscrição. Assumindo ainda, aquilo que é o património cultural deste desporto emergente: respeito pelo desafio, entreajuda e respeito pelos outros atletas, organizadores e colaboradores; respeito pelo ambiente natural em que decorre a prova, procurando um impacto ambiental nulo.

## **PROVA**

### *2.1. APRESENTAÇÃO*

- a) O Sunset Trail – Covões é um evento desportivo, a realizar-se no dia 6 de Setembro de 2025. Do evento fará parte o Mini Trail (15 km) e uma Caminhada (10km).
- b) A prova não apresenta desnível acumulado negativo ou positivo digno de destaque (+/- 100m).

## 2.2. *PROGRAMA / HORÁRIO*

### **Sexta, 5 de Setembro de 2025**

20h00 – Abertura do Secretariado – *Pavilhão Dr. Paulo Oliveira (Gimnodesportivo de Covões)*

23h00 – Encerramento do Secretariado

### **Sábado, 6 de Setembro 2025**

14h30 – Abertura do Secretariado – *Pavilhão Dr. Paulo Oliveira (Gimnodesportivo de Covões)*

17h20 – Briefing do Sunset Trail

17h30 – Partida do Sunset Trail

17h35 – Partida da Caminhada

19H30 – Início do Jantar

20H00 – Cerimónia de Entrega de Prémios

**(Programa sujeito a alterações)**

## 2.3. *TEMPO LIMITE*

- a) A prova tem um tempo limite de conclusão de 2h30.
- b) Por motivos de segurança – mau tempo, risco de incêndio, ou outro motivo - a Organização reserva-se ao direito de modificar o traçado ou a distância da prova, ou mesmo a cancelar o evento, não havendo direito a reembolso da inscrição.

## 2.4. *METODOLOGIA DE CONTROLO DE TEMPOS*

- a) É obrigatória a passagem dos participantes pelos postos de controlo que se situem no seu percurso. A não passagem dos atletas por todos estes postos implica a desclassificação.
- b) O controlo de tempo é efetuado através de chip eletrónico.
- c) Poderão ser efetuados controlos intermédios em locais surpresa.

## 2.5. *PARTIDAS E CHEGADAS*

- a) O relógio iniciará a contagem no momento estabelecido, com ou sem a presença dos participantes.
- b) A partida e a chegada da corrida e da caminhada será no Pavilhão Dr. Paulo Oliveira.

## 2.6. POSTOS DE ABASTECIMENTO E CONTROLO

- a) É obrigatória a passagem dos participantes pelos postos de abastecimento e controlo que se situem no seu percurso.
- b) A prova e a caminhada irão ter 1 abastecimento de sólidos e líquidos sensivelmente a meio do percurso. A organização pode, caso as condições atmosféricas o justifiquem, colocar outros abastecimentos complementares de líquidos.
- c) A localização dos PAC (km) será publicada posteriormente, na página oficial do evento no *facebook*.
- d) Nos PAC, para além do controlo dos participantes, será fornecido auxílio, como bebidas e alimentos. Todos os líquidos e outros alimentos terão que ser obrigatoriamente consumidos no PAC.
- e) Não serão distribuídos copos ou garrafas e plástico nos abastecimentos pelo que cada atleta é responsável por transportar consigo os recipientes que considerem adequados para a sua hidratação.
- f) Os atletas devem transportar consigo os invólucros de quaisquer alimentos que decidam transportar, dentro do conceito de semi-autonomia em que a prova decorre. Qualquer infração a esta regra detetada por membro da Organização levará à desclassificação imediata do atleta.

## 2.7. MATERIAL OBRIGATÓRIO

- a) É **obrigatório** que cada participante na prova se faça acompanhar, na totalidade da prova, do seguinte material:
  - Dorsal
  - Manta Térmica
  - Apito
  - Telemóvel
- b) É **recomendado/aconselhável** que os atletas se façam acompanhar do seguinte material:
  - Mochila ou equipamento similar com reservatório de líquidos
  - Copo
- c) Em qualquer momento durante a prova elementos da organização podem verificar o mesmo.

- d) Caso as condições meteorológicas o justifiquem o material obrigatório ou recomendado poderá ser alterado.

#### *2.8. INFORMAÇÃO SOBRE PASSAGEM DE LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO*

- a) Os participantes devem ter em consideração que não haverá qualquer corte de trânsito em vias onde a circulação automóvel seja possível devendo cumprir escrupulosamente todas as normas aplicáveis aos peões.

#### *2.9. PENALIZAÇÕES/ DESCLASSIFICAÇÕES*

- a) Os participantes que não cumprirem as normas constantes no regulamento serão impedidos de participar se a infração respeitar a procedimentos prévios à Partida e desclassificados se a infração respeitar a atos que ocorram durante a realização do evento.
- b) A Direção da corrida poderá aplicar outras sanções que salvaguardem a verdade desportiva.

#### *2.10. RESPONSABILIDADES PERANTE O ATLETA/ PARTICIPANTE*

- a) Não haverá direito a devoluções do valor do pagamento da inscrição exceto se a prova for anulada previamente por motivos imputáveis à Organização.

#### *2.11. SEGURO DESPORTIVO*

- a) Será subscrito um Seguro por participante de acordo com a lei em vigor, para os participantes devidamente inscritos. Caso algum dorsal seja utilizado durante a prova por atletas não devidamente inscritos fica claro que a Organização e a Seguradora não assumem qualquer responsabilidade por tudo o que decorrer desse ato ilegítimo.
- b) O Seguro será exclusivamente válido para as ocorrências no decorrer da prova e para o dia da Prova.

## INSCRIÇÃO

### 3.1. PROCESSO DE INSCRIÇÃO

- a) O ato de inscrição pressupõe a aceitação integral do regulamento da prova e das decisões do júri da prova.
- b) Número máximo de participantes:
  - a) Caminhada – 200
  - b) Mini trail – 200
- c) A inscrição será formalizada através de plataforma on-line bttmanager (www.bttmanager.com) e após pagamento do valor da inscrição.
- d) A inscrição que não for paga dentro do prazo indicado pela referência multibanco ou Mbway é automaticamente anulada.
- e) Podem inscrever-se acompanhantes apenas para a festa e jantar no final.

### 3.2. VALORES E PERÍODOS DE INSCRIÇÃO

Mini Trail	Caminhada	Acompanhantes (apenas jantar + Festa)
15€	10€	7,5€

**As inscrições encerram impreterivelmente no dia 29 de Agosto**

### 3.3. CONDIÇÕES DE VOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO

- a) Até ao dia 29 de Agosto a Organização permite a mudança dos dados da inscrição para outro concorrente.
- b) Não haverá direito a devolução do valor do pagamento da inscrição exceto se a prova for anulada previamente por motivos imputáveis à Organização.

3.4. *MATERIAL INCLUÍDO COM A INSCRIÇÃO*

- Dorsal
- T-shirt
- Boné
- Brinde oficial do evento/Finisher
- Alimentos e bebidas nos PAC's
- Jantar
- Sunset Party
- Solo Duro
- Seguro de Acidentes Pessoais Desportivos

3.5. *SOLO DURO*

- a) Existe a possibilidade de os atletas dormirem em solo duro no Pavilhão Dr. Paulo Oliveira. Os participantes deverão trazer consigo todo o material necessário para a dormida e selecionar essa opção quando realizarem a inscrição. O solo duro é gratuito.

3.6. *SECRETARIADO*

- a) O Secretariado da prova funcionará nos seguintes horários:

Local: **Pavilhão Dr. Paulo Oliveira** (Gimnodesportivo de Covões)

Sábado, 5 de Setembro de 2025 – Das 20h00 às 23h00

Domingo, 6 de Setembro de 2025 – Das 14H30 às 17H00

- b) Será obrigatório a apresentação do Documento de Identificação para entrega do Kit de inscrição.

## CATEGORIAS E PRÉMIOS

### 4.1. ENTREGA DE PRÉMIOS

- a) Será entregue um prémio aos três primeiros classificados da Geral (Masculina e Feminina) e Escalões da prova.
- b) Haverá prémio para as três melhores equipas masculina e feminina da prova. O apuramento da classificação por equipas terá por base os três melhores elementos por sexo.
  - i. Ganha a equipa que obtiver menor número de pontos, somando a classificação individual dos 3 primeiros elementos.
  - ii. É critério de desempate, a equipa que fechar primeiro com os 3 atletas.
- c) Todos os atletas que terminarem a prova receberão um prémio de FINISHER.
- d) Os prémios serão entregues em cerimónia pública, a realizar-se dentro do pavilhão. A mesma decorrerá após todos os escalões estarem completos.

### 4.2. CATEGORIAS

Estão definidas as seguintes categorias de escalões:

- MSub23 / FSub23
- MSénior / FSénior
- M40 / F40
- M50 / F50
- M60 / F60
- M70 / F70

**O participante obriga-se a cumprir toda a regulamentação nacional e internacional antidopagem.**

## MARCAÇÃO DO PERCURSO

- a) A marcação principal será constituída por fitas coloridas fixadas nas árvores e espetadas no solo a 80cm do chão. A cor das fitas será anunciada no momento da Partida.
- b) O princípio será o da visibilidade contínua, i.e., da posição de uma fita vê-se a seguinte.
- c) Para além das fitas serão utilizadas outras sinaléticas como setas impressas e informações diversas para além de indicações por colaboradores da Organização em atravessamento de estradas e outros locais.

- d) Os atletas obrigam-se a percorrer todo o trilho sinalizado o mais perto possível das marcações não devendo atalhar nos pontos em que eventualmente tal seja possível. O não acatamento desta norma pode levar à desclassificação se no entender do Júri da prova tal for feito com a intenção de diminuir a distância percorrida ou de diminuir as naturais dificuldades técnicas do percurso.
- e) No caso de um atleta percorrer alguma parte do percurso sem sinalização deverá voltar atrás pelo caminho que seguiu e procurar o caminho sinalizado.

#### DIREITOS DE IMAGEM

- a) Ao inscreverem-se os participantes renunciam aos direitos de imagem durante todos os atos do evento nomeadamente a prova e as cerimónias protocolares. Apenas a organização pode transmitir esse direito de imagem a outros, nomeadamente aos órgãos de comunicação social.

#### CASOS OMISSOS

- a) Os casos omissos serão resolvidos pela Organização tendo como referência as normas e regulamentos da Associação de Trail Running de Portugal e da Federação Portuguesa de Atletismo, se técnicos, e o seu critério, se de outra índole.
- b) O Regulamento será enriquecido com informações complementares.
- c) Visite regularmente o sítio do evento.

A organização,

Covões, 16 de Julho de 2025