

***VIII Trail de Conímbriga Terras de  
Sicó***

***Regulamento Geral da Prova***

**1º** - A ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA OMUNDODACORRIDA.COM, com o apoio da Câmara Municipal de Condeixa a Nova e das Juntas de Freguesia de Condeixa a Nova, Condeixa a Velha, Furadouro, Ega, Sebal e Belide, Zambujal e Anobra, vão realizar no próximo dia 25 e 26 de Fevereiro de 2017, um evento denominado "**VIII TRAIL DE CONÍMBRIGA TERRAS DE SICÓ**". A prova vai ter as seguintes distâncias:

**111 km** - Partida às 0:00 Horas de dia 25 de Fevereiro de 2017

**50 km** - Partida às 8:30 Horas de dia 26 de Fevereiro de 2017

**25 km** - Partida às 9:30 Horas de dia 26 de Fevereiro de 2017

**15 km a correr** - Partida às 10:30 Horas de dia 26 de Fevereiro de 2017

**15 km a andar** - Partida às 10:30 Horas de dia 26 de Fevereiro de 2017

## **2º - PERCURSOS**

Todas as provas [111 km, 50 km, 25 km e 15 km a correr ou andar], partem da Praça da República em Condeixa.

ULTRA ENDURANCE 111 Km

ULTRA TRAIL 50 Km

TRAIL 25 Km

TRAIL 15 Km a correr ou andar

### **3º - ALTIMETRIA**

**111 km**

**50 km**

**25 km**

**15 km a correr ou andar**

**Consultar site oficial**

### **4º - NORMA**

No TRAIL só poderão participar indivíduos com mais de 18 anos, desde que gozem de boa saúde e se encontrem com uma preparação física e psíquica apta a esforços longos, não se responsabilizando a Organização por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela sua participação, aconselhando os participantes a atestarem a sua condição física pelas vias médicas adequadas.

A caminhada destina-se a todos os indivíduos masculinos e femininos, cuja condição física o permita. Não se aconselha no entanto a participação a crianças menores de 10 anos.

A responsabilidade da participação em todas as provas de crianças e jovens até aos 18 anos, é da inteira responsabilidade dos pais, declinando a organização qualquer responsabilidade em termos de seguro em acidentes ocorridos.

Para a participação sob a responsabilidade dos encarregados de educação, estes deverão entregar à organização um termo de responsabilidade.

## 5º - ESCALÕES

As competições destinam-se a todos os atletas, federados ou não, em representação individual ou colectiva (Escolas, Associações desportivas, etc.), depois de devidamente inscritos, no âmbito da corrida para todos, tendo os seguintes escalões:

### MASCULINOS:

- Sub 23 - 18/22 anos
- Seniores - 23/39 anos
- M 40 (40 a 44 anos)
- M 45 (45 a 49 anos)
- M 50 (50 a 54 anos)
- M 55 (55 a 59 anos)
- M 60 (mais de 60 anos)
- Escalão único para atletas deficientes

### FEMININOS:

- Sub 23 - 18/22 anos
- Seniores - 23/39 anos
- F 40 (40 a 44 anos)
- F 45 (45 a 49 anos)
- F 50 (50 a 54 anos)
- F 55 (55 a 59 anos)
- F 60 (mais de 60 anos)
- Escalão único para atletas deficientes

**NOTA1:** Os escalões são atribuídos em função da idade a 31 de Dezembro de 2017

**NOTA2:** Na prova de 25 km integrante do Circuito Distrital de Coimbra, os escalões são os constantes no regulamento do Circuito

## 6º - SEGURO

A Organização, de acordo com o Decreto. Lei n.º 10/2009 de 12 de Janeiro, é possuidora de um seguro desportivo em que estão abrangidos todos os participantes, atletas ou caminheiros. Os atletas filiados nas Associações de Atletismo Distritais estão abrangidos por essas entidades.

A entidade seguradora é a VICTORIA SEGUROS. Apólice Nº 10959018

Em caso de acidente, que resulte tratamento hospitalar, o sinistrado deverá pedir um relatório médico para apresentar à companhia seguradora. Os custos serão suportados pelo

sinistrado e reembolsados posteriormente pela companhia de seguros. A organização declina qualquer tipo de pagamento.

O atleta sinistrado deverá nos dias seguintes efectuar a participação à seguradora à qual deve juntar os documentos existentes no site da Victória Seguros <http://www.victoria-seguros.pt/index/CMS4ED9874981A177ED80257332003F78CA?OpenDocument>

Em todas as participações efectuadas à seguradora, os atletas sinistrados deverão apresentar o nome da entidade organizadora do evento, o número da apólice, data e hora da ocorrência. O sinistrado deve de imediato dar conhecimento à entidade organizadora através do mail [associacao.omundodacorrída@gmail.com](mailto:associacao.omundodacorrída@gmail.com).

Para informações relacionadas com os seguros e Rede de Delegações, poderá utilizar os seguintes contactos:

Telefone:	213 134 100 (dias úteis, entre as 08h45 e as 16h45)
Fax:	213 134 700
E-mail para informações:	<a href="mailto:victoria@victoria-seguros.pt">victoria@victoria-seguros.pt</a>

## 7º - INSCRIÇÕES

As inscrições só serão aceites se forem efectuadas online, num formulário existente na plataforma de inscrições em:

<http://www.plataformaomdc.com>

<http://www.ultrasico.com>

Para informações:

- [associacao.omundodacorrída@gmail.com](mailto:associacao.omundodacorrída@gmail.com)
- Telefones: 919935994; 915978208

### Pagamento

Após a inscrição receberá uma referência multibanco para poder efetuar o pagamento em qualquer terminal de multibanco existente no País.

O prazo para pagamento será de 72 horas, após esse período a referência multibanco perde a validade.

### Dados de pagamento para atletas estrangeiros

- Após a inscrição na plataforma, entre em contacto com a organização, para o seguinte mail: [associacao.omundodacorrída@gmail.com](mailto:associacao.omundodacorrída@gmail.com)

### Taxas de Inscrição

PRAZOS	Ultra 111 km	Ultra 50 km	Trail 25 km	Trail 15 km [a correr ou andar]	Deficientes
Até 31 de Outubro	40 €	25 €	15 €	10 €	50%
De 1 Novembro Até 31 Dezembro	45 €	27 €	17 €	11 €	50%
De 1 Janeiro a 14 de Fevereiro	50 €	30 €	20 €	12 €	50%
De 15 a 20 de Fevereiro	60 €	35 €	25 €	14 €	50%

**A Inscrição inclui:** Seguro, Tshirt, dorsal com chip, massagem, banho.

Aos **atletas finalistas** será entregue um prémio de finalista e um saco com produtos regionais

### Outras Condições

- **As inscrições são limitadas** e terminam assim que se atingir o número que a organização decidiu, ou no dia 20 de Fevereiro de 2017. Não haverá inscrições no dia da prova;
- As inscrições sem meio de pagamento ou efectuadas depois das 72 horas ou datas referidas não serão aceites.
- Os atletas são responsáveis por verificar se todos os seus dados se encontram corretos nas listas de inscritos, entretanto publicadas. Só serão aceites retificações **do próprio atleta** até dia **16 de Fevereiro de 2017**.

### Notas importantes:

- **Não serão devolvidas taxas de inscrição.**
- Poderá haver trocas de dorsais até dia 13 de Fevereiro de 2017.
- Os clubes são responsáveis por verificar através das listagens de inscritos se todos os seus atletas inscritos estão inscritos com o nome oficial do clube.
- **O nome do clube tem de ser coincidente para todos os atletas para poderem ser considerados da mesma equipa.**

### 8º - SECRETARIADO E DORSAIS

O Secretariado funcionará na sexta-feira dia 24 de Fevereiro de 2017 nas instalações dos **Casa do Povo de Condeixa**, das 15 às 23 horas, e no dia 25 de Fevereiro de 2017 das 10 às 13 horas e das 15.00 às 22.00, igualmente nas instalações da **Casa do Povo de Condeixa**. Dia 26 de Fevereiro de 2017 o Secretariado funcionará das 7 às 10.00, nas instalações da **Casa do Povo de Condeixa** [Atenção ao horário de partida das quatro provas]

#### Nota:

Todos os atletas devem de proceder ao levantamento dos dorsais, no Secretariado nos períodos indicados.

Os dorsais dos atletas serão entregues após a vistoria ao material obrigatório (111 km).

## 9º - SEGURANÇA

- Os atletas ficam obrigados a manterem-se atrás da linha de partida, na zona do aquecimento.
- Só é permitido o abastecimento de água ou outros produtos aos atletas nos locais indicados pela Organização, nas chamadas zonas de abastecimento.
- No dorsal do atleta, serão indicados três números de telefone a serem usados em caso necessário. Bombeiros, GNR e Organização.
- Não será permitido o estacionamento de viaturas na zona de partida e chegada devidamente balizadas.
- As viaturas dos atletas serão estacionadas nas zonas permitidas pelas forças de segurança.
- **À organização reserva-se o direito de poder anular a prova a qualquer momento, caso as condições atmosféricas ponham em risco a integridade física dos atletas.**

## 10º - SANÇÕES

O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização colocados na zona de partida e ao longo do percurso.

- Será desclassificado todo o concorrente que não cumpra o presente regulamento, não complete o percurso segundo o indicado, deteriore ou suje o meio ambiente, não leve o dorsal bem visível e não respeite as indicações da organização.
- Na prova de 111 km, haverá tabela de penalizações em caso de falha de algum controlo.
- Todo o atleta que utilize meios ilícitos para obter vantagem em relação a outros, será automaticamente desclassificado.



## 11º - CLASSIFICAÇÕES

As classificações serão realizadas através de sistema electrónico, sendo distribuído um peitoral com chip a cada atleta e assim deve permanecer até ao final da prova.

**Atletas cujo peitoral não esteja colocado conforme as regras e por esse motivo o chip não seja detetado, não serão classificados.**

### Casos em que o peitoral pode não ser detetado:

- a) Peitoral dobrado
- b) Peitoral guardado dentro do camelbak ou outro objeto
- c) O atleta não passa pelo menos a um metro dos tapetes.

As classificações dos 111 km, 50 km, 25 km e 15 km serão feitas individualmente em cada escalão e na geral.

## 12º - PRÉMIOS

### **Ultra Trail 111 km**

- Troféus aos 3 primeiros da geral Masculina e Feminina.
- Troféus aos 3 primeiros de cada escalão
- Troféu à primeira equipa (de 4 atletas, independentemente do género)

### **Ultra Trail 50 km**

- Troféus aos 3 primeiros da geral Masculina e Feminina.
- Troféus aos 3 primeiros de cada escalão
- Troféu à primeira equipa (de 4 atletas, independentemente do género)

### **Trail 25 km**

- Troféus aos 3 primeiros da geral Masculina e Feminina.
- Troféus aos 3 primeiros de cada escalão
- Troféu à primeira equipa (de 4 atletas, independentemente do género)

### **Trail 15 km**

- Troféus aos 3 primeiros da geral Masculina e Feminina.
- Troféu à primeira equipa (de 4 atletas, independentemente do género)

Outros prémios:

1) Tshirt técnica, lembrança relativa à prova, produtos regionais, fotos da prova gratuitas por download e outros que a organização venha a angariar para todos os participantes na corrida.

**Nota:** Os prémios de finalista apenas serão entregues aos atletas se estes finalizarem as respetivas provas.

## **13º - ABASTECIMENTOS**

A organização responsabiliza-se pela boa hidratação de todos os atletas participantes, será distribuída água em todos os abastecimentos, fruta, salgados, doces e bebidas isotónicas em todos os abastecimentos e na chegada.

A informação das zonas de abastecimento do trail e ultra trail serão dadas atempadamente no site oficial da prova

**Por motivos ambientais a prova decorrerá em Semi-Auto-suficiência com enchimento de recipientes, não serão distribuídas garrafas de água aos atletas,**

**os atletas deverão nas zonas de abastecimento encher o seu reservatório, ou em alternativa beber no local.**

**O copo é obrigatório para todos os participantes.**

#### **14º - Zonas de controlo de passagem**

VER INFORMAÇÃO NO SITE OFICIAL DA PROVA

#### **15º - INTERRUPÇÃO DA CORRIDA**

Se for necessário interromper ou suspender a prova em algum local da corrida por motivos inesperados, a classificação será feita a partir do último controlo realizado.

#### **16º - MATERIAL OBRIGATÓRIO 111 km**

Cada participante deverá ser portador do seguinte material obrigatório:

- Recipiente com 500 ml de líquido
- Manta térmica de sobrevivência
- Apito
- Frontal e pilhas
- Corta vento ou impermeável
- TLM carregado
- Copo
- Luz traseira vermelha

#### **MATERIAL OBRIGATÓRIO 50 km, 25 km e 15 km**

- Copo
- TLM carregado

### **17º - MATERIAL OBRIGATÓRIO SUPLEMENTAR EM CASO DE CONDIÇÕES ATMOSFÉRICAS MUITO DESFAVORÁVEIS.**

- Gorro
- Luvas
- Camisola de manga comprida
- Reserva alimentar de 500 g
- Calças impermeáveis

### **18º - MATERIAL RECOMENDADO**

- GPS
- Creme de alta proteção (sol e frio)
- Bastões

### **19º - CONTROLO DE MATERIAL**

Será realizado antes do levantamento do dorsal. Será efectuado um sorteio para escolha de 2 utensílios, de todos os obrigatórios. O dorsal apenas será entregue após a confirmação dos dois elementos sorteados.

### **20º - DORMIDA**

A organização disponibiliza dormida em piso duro, para pernoita dos atletas de 25 Fevereiro para 26 de Fevereiro. (Será necessário o uso de sacos cama e colchões).

Os atletas devem reservar a dormida no acto de inscrição.

**O piso duro no Pavilhão de Condeixa é limitado e a ocupação será por ordem de inscrição.**

### **Condições para utilização do Pavilhão**

- 1 - Não será permitido no interior do pavilhão o uso de utensílios de aquecimento
- 2 - Não será permitida a lavagem de sapatos nos lavatórios existentes nas casas de banho
- 3 - Os atletas e acompanhantes apenas podem pernoitar nas zonas indicadas para o efeito
- 4 - **O não cumprimento destas regras implica sanções, nomeadamente desconto de tempo na marca final realizada pelo atleta, conforme mencionado no ponto nº 24, no que toca a penalizações.**

### **21º - DUCHE**

A Organização disponibiliza duche aos atletas nos balneários do Pavilhão Municipal de Condeixa.

### **22º - MASSAGEM**

Os atletas terão no fim das suas provas massagem na zona de chegada.  
Será disponibilizada massagem na chegada e numa base de vida.

### **23º - RECLAMAÇÕES**

Poderão ser efetuadas por escrito à organização até duas horas após o termino da corrida

**24º - PENALIZAÇÕES**

<b>Infração</b>	<b>Penalização</b>
Trocar de dorsal durante a corrida	Desclassificação
Atirar desperdícios para o chão durante a corrida	Desclassificação
Ausência nos controlos obrigatórios indicados pela organização	Desclassificação
Não levar material obrigatório solicitado pela organização	15 minutos a Desclassificação
Não prestar auxílio a outros participantes em caso de emergência	Desclassificação
Não levar dorsal ou o mesmo ser colocado em zona não visível	15 minutos a Desclassificação
Utilizar material eléctrico de aquecimento na zona de piso duro (fogareiros, micro ondas, torradeiras, etc.)	30 minutos a Desclassificação
Lavar o equipamento (sapatos e roupa), nos lavatórios do pavilhão	30 minutos a Desclassificação
Dormir no pavilhão em zonas não permitidas	15 minutos a Desclassificação
Ter conduta anti desportiva	1 hora a Desclassificação

**25º - TRANSPORTE DE SACOS DAS BASES DE VIDA**

**Haverá duas bases de vida na prova de 111 km.**

BASE DE VIDA 1 - Alvorge

BASE DE VIDA 2 - Tapéus

Os atletas interessados deverão deixar os seus sacos na zona de secretariado após o levantamento do dorsal.

**Saco da base de vida 1 Alvorge - Disponível a partir das 15 horas de Sábado em Condeixa**

**Saco da base de vida 2 Tapéus - Disponível a partir das 22 horas de Sábado em Condeixa**

## 26º - ACEITAÇÃO DO REGULAMENTO

A organização tem legitimidade para, por razões de segurança dos atletas, adiar ou cancelar a prova e modificar o presente regulamento.

Todos os participantes, pelo facto de efectuarem a sua inscrição no VIII Trail de Conímbriga Terras de Sicó, aceitam o presente Regulamento.

O PRESIDENTE

