REGULAMENTO
5º TRAIL DO CAVALO

29 DE JANEIRO DE 2023

R&W – ALTER RUNNERS ASSOCIAÇÃO

traildocavalo@gmail.com

Índice

1. INTRODUÇÃO 3
2. A PROVA 3
2.1. Distâncias e tempo 4
2.2. Abastecimentos 4
2.3. Ética desportiva 4
2.4. Material obrigatório e facultativo 4
2.5. Programa 4
3. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO 5
3.1. Condição Física 5
3.2. Possibilidade de ajuda externa 5
3.3. Idade de participação 6
3.4. Regularização da inscrição 6
3.5. Colocação do dorsal 6
3.6. Conduta desportiva 6
4. INSCRIÇÕES 6
4.1. Processo de inscrição 6
4.2. Período de inscrições e valores 6
4.3. Condições de devolução dos valores pagos 7
4.4. Material incluído na inscrição 7
4.5. Secretariado, horário e local 7
5. CATEGORIAS E PRÉMIOS 7
5.1. Data, local e entrega de prémios 7
5.2. Categorias 7
5.3. Prémios 8
6. INFORMAÇÕES 8
7. MARCAÇÃO E CONTROLES 8
8. DIRETOR DA PROVA 8
9. RESPONSABILIDADE E EDUCAÇÃO AMBIENTAL 9
10. DIREITOS DE IMAGEM 9
11. APOIO, EMERGÊNCIA E SEGURANÇA 9
12. CASOS OMISSOS 10
13. DIVERSOS 10

R & W – Alter Runners Associação
traildocavalo@gmail.com
https://www.facebook.com/alterrunners
Tlm. 968 864 627

1. INTRODUÇÃO

É com enorme satisfação que, depois dos tempos atribulados decorrentes da pandemia, apresentamos o regulamento da 5ªedição do Trail do Cavalo nos seus moldes normais.

O 5º Trail do Cavalo é uma prova de resistência que combina vários tipos de pisos e desníveis onde os atletas competirão num percurso pela natureza.
Organizada pela R&W - Alter Runners Associação, esta prova será realizada no dia 29 de janeiro de 2023 em Alter do Chão, distrito de Portalegre, com início às 09:00 horas.

Pretende-se assim trazer a esta vila alentejana, uma prova de atletismo nesta modalidade, para cativar todos os amantes da corrida, e assim ajudar a dinamizar a prática do desporto no seio da população em geral.

Este evento é parte integrante do ***Circuito Distrital de Trail Curto e Trail Longo*** da Associação de Atletismo do Distrito de Portalegre (AADP). O presente regulamento assentará no regulamento geral do circuito bem como da Federação Portuguesa de Atletismo e da ATRP para a modalidade.

2. A PROVA

O 5º Trail do Cavalo consiste numa competição aberta a todos os interessados que cumpram os pressupostos do presente regulamento.
Esta prova assentará no conceito de Trail Running que é uma corrida pedestre em Natureza, com o mínimo de percurso pavimentado/alcatroado, que não deverá exceder 20% do percurso total, em vários ambientes (serra, montanha, alta montanha, planície, etc.) e terrenos (estradão, caminho florestal, trilho, single track, etc.), idealmente – mas não obrigatoriamente – em semi ou autossuficiência, a realizar de dia ou durante a noite, em percurso devidamente balizado e marcado e em respeito pela ética desportiva, lealdade e solidariedade e pelo meio ambiente.

Nesta 5ª edição do Trail do Cavalo, os participantes percorrerão trajetos de aproximadamente 30Km, 20Km e 13Km, distribuídos em Trail Longo, Trail Curto, Mini Trail e Caminhada, dentro do concelho de Alter do Chão, com uma dificuldade baixa/média que combina vários tipos de piso tais como, asfalto, pedra, terra e escadas, ideal para a iniciação ao Trail Running.

Os atletas do Trail Longo e do Trail Curto terão a partida nas instalações da Coudelaria de Alter do Chão (transporte assegurado pela organização) e, os atletas do Mini Trail e da Caminhada terão a partida no Largo dos 12 Melhores de Alter (junto ao Castelo).
Todas as distâncias terão a meta no Largo dos 12 Melhores de Alter (junto ao castelo).

2.1. Distâncias e tempo

As distâncias serão as seguintes: 30Km (Trail longo), 20Km (Trail Curto) e 13Km (Mini Trail e Caminhada).
Estas distâncias poderão ser alteradas por algum motivo imprevisto.
O tempo limite será de 6 horas para o TL e 5h para as restantes distâncias.
Posteriormente serão disponibilizados os respetivos gráficos altimétricos.

2.2. Abastecimentos

Existirão vários abastecimentos ao longo dos percursos e um junto da chegada (Largo dos doze melhores de Alter).
Nestes abastecimentos existirão produtos sólidos e líquidos de apoio aos atletas.
Brevemente serão anunciados os locais (juntamente com os gráficos altimétricos).

2.3. Ética desportiva

Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados e a respeitar as regras de trânsito em todos os locais onde existam estradas e dentro da vila.
Os participantes que se preparem para ultrapassar outro concorrente, deverão dar indicação vocal para essa pretensão dizendo (direita / esquerda), deverão ter-se todos os cuidados para não provocar acidentes.
A utilização de atalhos ou a saída do percurso num ponto e entrada noutro ponto destinto levará à desclassificação desse concorrente.
Está completamente proibida a utilização de linguagem verbal ou gestual abusiva, profana e obscena, e qualquer outro tipo de comportamento antidesportivo, podendo levar à desclassificação do concorrente.
Será automaticamente desclassificado da prova, qualquer atleta que se dirija de forma imprópria e abusiva a qualquer membro da organização e empresa de controlo de tempos.
O não cumprimento destes procedimentos levará à desclassificação do atleta em causa.

2.4. Material obrigatório e facultativo

Ficam todos os atletas informados e comprometidos pela utilização do seguinte material:

	Trail Longo	Trail Curto	Mini Trail	Caminhada
Dorsal sempre visível	X	X	X	*
Reservatório de água (Mínimo 0.5lts)	X	X	*	*
Telemóvel com bateria e saldo	X	X	X	X
Manta térmica	X	X	X	*
Apito	X	X	*	*
Copo	X	X	X	X

X - Obrigatório * - Recomendado

2.5. Programa

O evento terá o seguinte programa:

Sábado dia 28 de janeiro

18:00h às 22:00h – Secretariado no Cineteatro de Alter do Chão

Domingo dia 29 de janeiro
07:00horas – Abertura do secretariado no Cineteatro de Alter do Chão
08:00horas – Transporte dos atletas do Trail Longo para a partida
08:30horas – Transporte dos atletas do Trail Curto para a partida
08:45horas – Abertura do controle 0 (Trail Longo)
09:00horas – Início do Trail Longo
09:15horas – Abertura do controle 0 (Trail Curto)
09:30horas – Início do Trail Curto
10:00horas – Encerramento do secretariado
10:15horas – Abertura do controle 0 (Mini Trail)
10:30horas – Início do Mini Trail e de seguida início da caminhada
13:30horas – Início da entrega de prémios
Nota: Entrega de prémios realizar-se-á assim que estiverem fechados os pódios e estiver presente a maioria dos atletas.

Secretariado: *Cineteatro de Alter do Chão*
Banhos: *Pavilhão Gimnodesportivo e/ou Piscinas Municipais*

3. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

3.1. Condição Física

Será imprescindível a todos os participantes ter a condição física adequada às características desta prova de resistência, onde estarão presentes vários fatores, tais como a longa duração de tempo para a sua conclusão, terreno com diferentes tipos de piso e dificuldades, com algum desnível em determinados pontos e locais técnicos. O local onde se realiza a prova está sujeito a alterações climatéricas previstas, pelo que os atletas deverão estar precavidos para as diferentes situações. Será fundamental que os atletas tenham noção da autogestão do esforço a todos os níveis, perante situações adversas extremas às quais poderá ficar exposto. É fundamental o atleta saber como atuar em caso de pequenas lesões, indisposições, entre outras situações decorrentes de atividades deste género. Todos os que tenham algum problema associado, embora se responsabilizem por ele, deverão informar a organização (Ex. alergia ao Glúten).

3.2. Possibilidade de ajuda externa

O apoio aos atletas por elementos externos à organização **NÃO É PERMITIDO**, devendo o(s) atleta(s) de acordo com o ponto 3.1., ter a noção das suas limitações e necessidades durante a prova, assim como a sua capacidade de resolução dos problemas perante situações inesperadas.
Poderá ser dado apoio a cada atleta somente junto às zonas de abastecimento (50 metros para cada lado).

3.3. Idade de participação

Só será permitido a participação de atletas maiores de 18 anos para os Trail Longo e Curto, 16 anos para o Mini Trail e 14 anos para a caminhada. Os menores terão de apresentar autorização do encarregado de educação.

3.4. Regularização da inscrição

Para participação na prova, o atleta deverá ter a sua inscrição previamente regularizada nos prazos estabelecidos e consequentemente, aceitar todas as normas constantes do presente regulamento.

3.5. Colocação do dorsal

O dorsal é pessoal e intransmissível e deve ser colocado em local de fácil visionamento **(FRENTE)** para a organização e demais entidades que apoiam e colaboram com esta. Em caso de desistência deverá o atleta informar a organização que estará devidamente identificada e entregar o dorsal que será entregue posteriormente, assim o desejem.

3.6. Conduta desportiva

Não será permitido qualquer tipo de comportamento inadequado, linguagem ofensiva, agressão verbal, física ou de qualquer outra espécie, devendo os envolvidos serem punidos pela organização, podendo ser comunicado às autoridades sempre que o ato seja merecedor de tal situação.

4. INSCRIÇÕES

4.1. Processo de inscrição

Inscrições realizadas e regularizadas através do site: **https://www.totalcrono.pt/**

4.2. Período de inscrições e valores

Abertura das inscrições a 1 de novembro de 2022

1ª Fase até 31 de dezembro de 2022:
OPÇÃO 1 - Inscrição Trail Longo – 18 €
OPÇÃO 2 - Inscrição Trail Curto – 14 €
OPÇÃO 3 – Mini Trail – 12 €
OPÇÃO 4 – Caminhada – 10 €

2ª Fase de 1 de janeiro de 2023 a 15 de janeiro de 2023:
OPÇÃO 1 - Inscrição Trail Longo – 20 €
OPÇÃO 2 - Inscrição Trail Curto – 16 €
OPÇÃO 3 – Mini Trail – 14 €
OPÇÃO 4 – Caminhada – 12 €

Encerramento das inscrições a 15 de janeiro de 2023

4.3. Condições de devolução dos valores pagos

A organização não se vê no direito de devolver o montante da inscrição e extra, dos atletas confirmados e que não possam comparecer no dia do evento. Caso o atleta solicite alteração de inscrição para outra prova, a eventual diferença não será restituída. Qualquer mudança poderá ser feita até o dia do término das inscrições, mediante solicitação por escrito para a organização.

4.4. Material incluído na inscrição

Prova, seguro, lembrança alusiva à prova, prémios, abastecimentos, duches, reforço final com bifana, animação, assim como todas as ofertas que a organização venha a conseguir. Poderão ser algumas destas ofertas substituídas por outras similares.

4.5. Secretariado, horário e local

O secretariado da prova funcionará no dia 28 de janeiro, no Cineteatro de Alter do Chão, entre as 18:00horas e as 22:00horas, e no dia 29 de fevereiro entre as 07:00horas e as 10:00horas no mesmo local.
O levantamento do Kit de participante só poderá ser levantado pelo próprio atleta, ou em alternativa por alguém devidamente identificado e constar em registo.
Todos os atletas deverão fazer-se acompanhar de identificação pessoal.

5. CATEGORIAS E PRÉMIOS

5.1. Data, local e entrega de prémios

. Entrega de prémios realiza-se assim que tiver fechado o pódio e ter chegado a maioria dos atletas.
. Largo Doze Melhores de Alter do Chão (local das chegadas).

5.2. Categorias

Os escalões das provas **Trail Longo**, **Trail Curto e Mini Trail** estarão na seguinte forma:

Juvenis Masc. e Fem. – (16 e 17 anos - apenas Mini Trail)
Juniores Masc. e Fem. – (18 e 19 anos - apenas Trail Curto)
Sub-23 Masc. e Fem. – (20 a 23 anos)
Seniores Masc. e Fem. – (24 a 34 anos)
V 35 Masc. e Fem. – (35 a 39 anos)
V 40 Masc. e Fem. – (40 a 44 anos)
V 45 Masc. e Fem. – (45 a 49 anos)
V 50 Masc. e Fem. – (50 a 54 anos)
V 55 V Masc. e Fem. – (55 a 59 anos)
V 60+ Masc. e Fem. – (60 e mais anos)

Nota:
Para efeitos de classificação e pontuação nos escalões, será tido em conta o ano de nascimento do atleta, considerando-se a idade que o atleta terá a 31 de outubro de 2023. Para os circuitos obedecerá aos respetivos regulamentos.

5.3. Prémios

Mini Trail – 3 primeiros classificados troféus (cada distância, Masculinos e Femininos);
Trail Curto – 3 primeiros classificados troféus (cada distância, Masculinos e Femininos);
Trail Longo – 3 primeiros classificados troféus (cada distância, Masculinos e Femininos);
Prémios para escalões masculinos e femininos das provas **Trail Longo**, **Trail Curto e Mini Trail**;
Todos os que terminarem a prova terão direito a um prémio de finalista;
Serão atribuídos prémios às três primeiras equipas de cada distância, sendo contabilizados os três melhores tempos de cada equipa;
A participação nas cerimónias protocolares é obrigatória. Em caso de ausência, o atleta perderá o direito ao prémio e poderá incorrer em sanções disciplinares, salvo em casos devidamente justificados pelos atletas, e aceites pelo presidente do colégio de comissários.

6. INFORMAÇÕES

Está incluído no valor da inscrição, a possibilidade de dormida em "Solo Duro" no Pavilhão Gimnodesportivo de Alter do Chão, com acesso a WC´s e balneários com duche gratuito.
Todo o material de dormida será da responsabilidade de cada um. Os interessados deverão informar a organização até a data de término das inscrições através do correio eletrónico **traildocavalo@gmail.com**

7. MARCAÇÃO E CONTROLES

O percurso estará marcado e/ou delimitado com fita, bandeirolas e setas. Existirão controlos que poderão ser feitos por membros da organização em vários locais para evitar saídas do percurso.

8. DIRETOR DA PROVA

A responsabilidade pelo sucesso da prova, em termos desportivos, logísticos e de segurança (para público e participantes), é da organização, na pessoa do Diretor da prova por este indicado.

Ao diretor da prova compete celebrar os necessários contratos de seguro temporário de Responsabilidade Civil e Acidentes Pessoais, a favor dos participantes não cobertos por outra modalidade adequada de seguro desportivo da FPA ou ATRP, publicando-os em local visível no dia da prova, junto ao secretariado.
Ao diretor da prova compete também definir e implementar o Plano de Segurança da Prova, e garantir a devida articulação com as entidades competentes (FPA, Autarquias, GNR, Bombeiros, Proteção Civil Municipal, Estradas de Portugal, Instituto da Conservação da Natureza, entre outras) para assegurar o cumprimento de todos os requisitos necessários para o seu licenciamento e realização.
Todas as reclamações e questões de participantes, público e elementos da Organização, Parceiros ou Fornecedores deverão ser endereçados ao Diretor da prova, que é o responsável pelo seu devido encaminhamento e resposta em tempo útil.

9. RESPONSABILIDADE E EDUCAÇÃO AMBIENTAL

O atleta é o único responsável pelo transporte de todos os invólucros e resíduos naturais (mesmo que biodegradáveis), ou não naturais, provenientes de géis, barras ou outros. Deverá transportar todo o lixo até ao final, ou depositar na zona de abastecimento. Caso esta situação não se verifique (deixe os resíduos nos trilhos) incorre numa pena de desclassificação.

10. DIREITOS DE IMAGEM

A aceitação do presente regulamento traduz, obrigatoriamente, que o participante autoriza a organização da prova a gravação total ou parcial da sua participação na mesma, pressupões também a sua concordância para que a organização possa utilizar a imagem do atleta para a promoção e difusão da prova em todas as suas formas (em toda a comunicação social, internet, fotografia, vídeo, cartazes, etc.) e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica ou em espécies.
Todos os atletas e público estão autorizados pela organização a captar imagens e vídeos do evento.
No equipamento individual, todos os atletas poderão usar qualquer inscrição publicitária desde que não seja abusiva nem viole as normas de bom senso e ética desportiva.

11. APOIO, EMERGÊNCIA E SEGURANÇA

Existirá durante todo o evento, equipas de apoio devidamente identificadas, de Socorro e Emergência (Bombeiros Voluntários de Alter do Chão) e de Segurança (GNR de Alter

do Chão) para prestar todo o tipo de ajuda necessária aos participantes, publico e demais utentes.

12. CASOS OMISSOS

Os casos omissos a este regulamento serão resolvidos pela comissão organizadora, aos quais não existirá recurso.

13. DIVERSOS

A organização reserva-se ao direito a realizar as modificações que considere necessárias, dependendo das diferentes condições, assim como à suspensão da prova se as condições meteorológicas assim o obriguem, por indicação da Proteção Civil ou forças de segurança, devido a força maior, ou por falta do número mínimo de participantes.
A prova poderá ser alterada por falta do número mínimo credível de participantes, mudando a data do evento, informando sempre todos os atletas inscritos e com a possibilidade de estes poderem transitar ou não com a inscrição para a data futura.

Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

Uma vez que não haverá corte de tráfego rodoviário, os participantes devem cumprir com as regras de trânsito em cidades e estradas de uso público, assim como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

A Organização

Vitor Ribeiro