



1. Condições de participação

1.1. Idade participação das diferentes provas

No TCVS serão enquadradas as seguintes provas com os respetivos escalões etários:

- Trail Longo – atletas com idade superior a 18 anos no dia do evento.
- Trail Curto – atletas com idade superior a 18 anos no dia do evento.
- Trail Junior – atletas com idades compreendidas entre os 8 e os 17 anos.
- Caminhada – sem interdições desde que os menores sejam acompanhados de encarregado de educação.

1.2. Inscrição regularizada

A inscrição será feita através da página <http://www.ccdserraportalegre.com> e confirmada após receção de comprovativo de pagamento via e-mail ccderraptg@hotmail.com.

O pagamento deve ser efetuado para o NIB: 0035 0642 00029 357630 08 que pertence ao “Centro Vicentino da Serra”.

Todos os participantes que sejam menores (<18 anos) devem apresentar no secretariado da prova termo de responsabilidade que estará atempadamente disponível no nosso site.

Existiram vários períodos de inscrição até à data limite para se proceder à inscrição. As inscrições encerram dia 10 de Janeiro de 2014 as 19:00.

1.3. Condições físicas

Para participar é indispensável:

- ✓ Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos e do desnível positivo e negativo das mesmas, e de se encontrar adequadamente preparado fisicamente e mentalmente.
- ✓ Adquirir antes do evento, capacidades reais de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de provas.
- ✓ Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas tais como nevoeiro, chuva ou até neve.
- ✓ Saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc.
- ✓ Estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas.

1.4. Definição possibilidade ajuda externa

Os atletas poderão receber ajuda externa durante a prova desde que não causa interferência com outro atleta em prova e apenas nas zonas dos PA's (ponto de assistência).

1.5. Colocação dorsal

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado á frente do atleta e de preferência a altura do peito. Não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação.

1.6. Regras conduta desportiva

O comportamento inadequado ou o recurso de linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, em todas as modalidades, serão alvo de advertência, expulsão ou desqualificação.

Todos os participantes devem proteger o meu ambiente, deixando o meio envolvente tal como o encontrarem, por isso sugerimos não deixem lixo nos trilhos fora das zonas de assistência (PA's).

2. Prova

2.1. Apresentação da prova(s) / Organização

O Troféu Trail Centro Vicentino da Serra de Portalegre será realizado nos dias 11 e 12 de Janeiro de 2014 e é um evento organizado pelo Centro Vicentino da Serra de Portalegre, com o apoio do Município de Portalegre, Turismo do Alentejo, E.R.T., União de Freguesias de Sé e São Lourenço, Ribeira de Nisa e Carreiras e Reguengo e São Julião.

Do evento farão parte quatro provas diferentes:

- ✓ Trail Longo (Circuito Nacional de Trail Running da A.T.R.P.)
- ✓ Trail Curto
- ✓ Trail Junior
- ✓ Caminhada

2.1.2. Percursos:

Trail Curto / Longo – Percurso maioritariamente em terrenos agrícolas e montanha, com diferentes tipos de piso.. Poderão participar nesta corrida atletas com idade superior a 18 anos.

Trail Junior – Percurso junto a zona de partida e chegada de restantes provas com um perímetro que rondará os 1.500 a 2.000 metros. A cada escalão serão atribuídas



diferentes números de voltas. Os escalões de Juniores partiram de ultima zona de assistência até a meta (cerca de 6 quilómetros).

Caminhada – Percurso com início e fim no mesmo local, com cerca de 10 a 12 quilómetros fitado e marcado para a caminhada. Grande parte do mesmo será comum com o do Trail o que permitirá acompanhar a prova aos caminheiros.

O percurso bem como a realização das provas poderão ser alterados se a segurança dos atletas o justificar.

2.2. Programa / Horário

Sábado – 11/01/2013

17:30 – Abertura de secretariado.

22:00 – Encerramento do secretariado.

Domingo – 12/01/2013

7:00 – Abertura do Secretariado

8:30 – Encerramento do Secretariado e abertura de controlo “0”

8:35 – Sorteio de artigos por participantes

8:45 – Breffing da prova Trail Longo

9:00 – Partida de Trail Longo

9:10 – Breffing da prova Trail Curto

9:15 – Partida de Trail Curto

9:20 – Breffing Caminhada

9:30 – Início da Caminhada

11:10 – Previsão de chegada de primeiro atleta de Trail Curto

12:15 – Previsão de chegada de primeiro atleta de Trail Longo

16:30 – Encerramento de provas

17:00 – Cerimonia protocolar de entrega de prémios

Nota: Os horários apresentados são estimados pela organização face ao decorrer da prova podendo ser alterados durante o decorrer da mesma se assim se justificar.

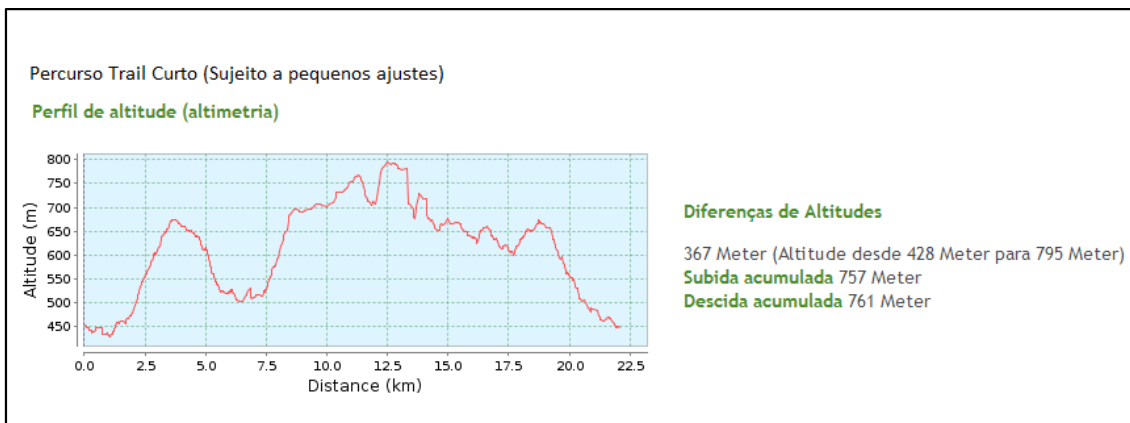
2.3. Distancia (categorização por distância)/ altimetria (desníveis positivo e negativo acumulados)/ categorização de dificuldade ATRP

Trail Longo = Distância: 37 kms / 1.300 D+ / Trail Longo Difícil

Trail Curto – cerca de 21 kms – 750 D+ / Trail Curto Difícil

Caminhada 10 a 12 quilómetros.

2.4. Mapa/ Perfil altimétrico/ descrição percurso



Os percursos estão a ser aperfeiçoados pelo que será normal existirem pequenas alterações aos mesmos, informaremos todos os participantes das mesmas em tempo oportuno.

O percurso do trail curto ocorrerá quase na sua totalidade em caminhos do trail longo, sendo que a divisão dos participantes ocorrerá aos 15 quilómetros.

O percurso será fitado com fitas a anunciar. Para além das fitas serão colocadas placas direcionais e informativas com indicação de zonas perigosas e de quilómetros percorridos ou a percorrer.



Haverá membros da organização nos locais mais críticos e passíveis de engano (separações de provas, passagens de estrada, etc). Todos os participantes devem acatar as indicações da organização sob pena de poderem vir a ser desclassificados.

2.5. Tempo limite

O tempo limite para completar a prova será de 07H:00, ou seja, até as 16:00 horas. Existiram membros da organização a fechar o circuito, serão indicados horários limite de passagem em cada PA's, caso os atletas venham a exceder os mesmos serão encaminhados para a zona de chegada por transporte da organização. Se o atleta não seguir as indicações da organização fica à sua inteira responsabilidade.

2.6. Metodologia de controle de tempos

O Controlo de tempos e classificações serão assegurados pela organização, sendo as mesmas afixadas no local da prova e no site do evento à posterior. O controlo será efetuado através do número de dorsal do atleta.

Qualquer reclamação às classificações deve ser efetuada por escrito até 60 minutos após o término do último atleta em prova.

2.7. Postos de controle

Existirá controlo “0” efetuado pela organização por forma a identificar todos os atletas inscritos que alinham.

Serão efetuados diversos controlos de passagem por parte da organização em locais que só serão do conhecimento dos atletas no decurso da prova.

Qualquer falhar de passagem em controlo dará direito a desclassificação da prova. É imprescindível que o participante transporte o dorsal bem visível.

Caso ocorra a perda do dorsal durante a prova, deverá ser fornecido o número do dorsal pelo participante nos postos de controlo da organização, de modo a ficar registada a sua passagem.

2.8. Locais dos abastecimentos

Existirão 6 postos de abastecimento para o Trail Longo.

Existirão 3 postos de abastecimento para o Trail Curto.

Informação acerca de distâncias de PA's e alimentação e hidratação fornecida pela organização será disponibilizada no site do evento em espaço próprio.

A organização não fornecerá copos nas assistências, pelo que os atletas devem transportar meios para que possam abastecer-se, como caneca, bidon, ou camelback.

2.9. Material obrigatório

- ✓ Trail Longo (37km)/ Trail Curto (21km): Dada a época do ano e as possíveis condições climáticas que os atletas poderão encontrar na montanha, será obrigatório a cada atleta:
 - Impermeável
 - Manta de sobrevivência
 - Apito
 - Telemóvel.

A organização poderá prescindir de controlo de algum equipamento obrigatório, caso as condições do dia da prova sejam bastante favoráveis à prática de desporto.

2.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário ou ferroviário

A prova irá decorrer em poucos troços de passagem com tráfego rodoviário no entanto será disputada em modo “open road”, ou seja, todos os atletas terão que ter algum cuidado ao passar nos troços rodoviários e respeitar as regras básicas do trânsito, mesmo assim a organização terá voluntários nesses pontos.

É importante ter em atenção outras pessoas/veículos que possam circular na montanha.

2.11. Penalizações/ desclassificações

Será desqualificado todo aquele que:

- ✓ Não complete a totalidade do percurso
- ✓ Deite lixo ou suje o meio por onde passe
- ✓ Não leve o dorsal bem visível
- ✓ Tenha alguma conduta anti desportiva
- ✓ Não passe nos postos de controlo

2.12 Responsabilidades perante o atleta/participante

A organização assume a disponibilização de todos os meios necessários para que o participante/atletas possa completar a sua prova desde que o mesmo respeite e aceite o presente regulamento.

Será disponibilizado local para dormida em solo duro bem como banhos quentes a partir de dia 11 de Janeiro, os participantes devem munir-se do necessário para a dormida confortável.

O local de secretariado e dormidas estará à disposição dos atletas a partir do dia 11 de Janeiro as 17:00.

2.13. Seguro desportivo

A organização contratualizará um seguro para o evento de responsabilidade civil e ainda um de acidentes pessoais para cada atleta.

Em breve disponibilizaremos as coberturas e apólice contratada, sendo que a mesma preverá no mínimo as coberturas exigidas por lei.

3. Inscrições

3.1. Processo inscrição (local, pagina web, transferência bancária)

As inscrições serão efetuadas online na página do Centro Vicentino da Serra em www.ccdserraportalegre.com.

Para duvidas e esclarecimentos acerca do evento, poderá ser utilizado o email: ccdserraptg@hotmail.com e o contato 962 146 324 (José Presado), preferencialmente a partir das 18:00 horas durante a semana ou no fim-de-semana a qualquer hora.

3.2. Valores e períodos de inscrição

Com pagamento regularizado

Provas	Até 30 Novembro	Até 31 Dezembro	Até dia 10 de Janeiro
Trail Longo	17 €	20 €	25 €
Trail Curto	14 €	16 €	20 €
Caminhada C/Alimentação	5 €	5 €	7,5 €
Caminhada S/Alimentação	Gratuito	Gratuito	Gratuito
Trail Junior	Gratuito	Gratuito	Gratuito

(Nota: Agravamento de 5€ para inscrições no próprio dia)

Inscrições efetuadas no dia do evento serão aceites até encerramento do secretariado da prova

3.3. Condições devolução do valor de inscrição

A inscrição poderá ser devolvida caso o atleta informa a organização até dia 15 de Dezembro de 2013, após 15 de Dezembro e até 31 de Dezembro é apenas possível permutar com outro atleta a inscrição.

Após 31 de Dezembro não será devolvido o valor de inscrição a nenhum participante.

3.4. Material incluído com a inscrição

- O Trail Longo / Curto / Junior inclui:

- Participação na prova.
- Seguro de acidentes pessoais
- Reforço alimentar e líquido em cada PA's
- Banhos de água quente no final da prova
- Eventuais brindes que a organização venha a angariar junto de patrocinadores e entidades locais.
- Lembrança para todos os participantes que terminarem a prova
- Prémios por escalões e por equipas
- Convívio no final com reforço (alimentação típica e regional).
- Serviço de massagens (condicionado a eventual pagamento de taxa extra a massagistas)
- Dormida em solo duro de dia 11 para 12 de Janeiro.

- A caminhada inclui:

- Participação na caminhada.
- Reforço alimentar a meio da caminhada (sandies, sumo e fruta)
- Banhos de água quente no final do passeio
- Brindes que a organização venha a angariar junto de patrocinadores e entidades locais.
- Convívio no final com reforço (alimentação típica e regional).
- Serviço de massagens (condicionado a eventual pagamento de taxa extra a massagistas)
- Dormida em solo duro de dia 11 para 12 de Janeiro.

3.5. Secretariado da prova/ horários e locais

O secretariado de prova funcionará no dia 11 e 12 de Janeiro conforme descrito no ponto 2.2

O levantamento do dorsal deverá ser feito pelo próprio mediante apresentação de documento identificativo ou poderá ser feito por terceiros desde que levem fotocópia do BI/CC do atleta em causa.

O levantamento dos dorsais de atletas com equipa, devem ser levantados por representante de equipa que recolherá todos os kits de atleta e distribuirá pelos elementos da equipa, por motivos de facilitação de logística.

4. Categorias e Prémios

4.1. Definição data, local e hora entrega prémios

Os prémios de cada prova serão entregues depois de terminar o último atleta em prova.

4.2. Definição das categorias etárias/ sexo individuais e equipas

Escalões Trail Longo:

Masculinos/ Femininos	Anos
Sub-23	18 aos 23
Seniores	24 aos 39
M40	40 a 44
M45	45 a 49
M50	50 a 54
M55	55 a 59
M60	>= 60

Escalões Trail Curto: Escalão único separado apenas por Masculino e Feminino.

Troféu Trail Junior:

Masculinos	Ano Nascimento	Femininos
Infantis	8-12	Escalão Único
Juvenis	13 a 16	
Juniores	16 a 18	

Todos os atletas terão de participar obrigatoriamente na sua categoria.

Serão atribuídos prémios por escalão aos três primeiros lugares de cada categoria para todas as categorias.

Tabela de pontuação da classificação cada escalão:

Classificação	Pontos	Classificação	Pontos	Classificação	Pontos
1	100	17	29	33	13
2	90	18	28	34	12
3	80	19	27	35	11
4	70	20	26	36	10
5	65	21	25	37	9
6	60	22	24	38	8
7	55	23	23	39	7
8	50	24	22	40	6
9	45	25	21	41	5
10	40	26	20	42	4
11	35	27	19	43	3
12	34	28	18	44	2
13	33	29	17	45	1
14	32	30	16	...	1
15	31	31	15	...	1



16	30	32	14	...	1
----	----	----	----	-----	---

Tabela de pontuação da classificação por equipas:

Classificação	Pontos	Classificação	Pontos
1	15	8	5
2	13	9	4
3	11	10	3
4	9	11	2
5	8	12	1
6	7	...	1
7	6		

A Classificação por equipas será estabelecida com base nos 3 melhores resultados do Trail Longo, obtidos numa ou mais categorias (Ex: 1º= 1 Ponto, 2º= 2 Pontos e assim sucessivamente, no final ganha quem somar menos pontos).

5. Informações

5.1. Como chegar

Informação a fornecer no site oficial do Troféu.

5.2. Onde ficar

Informação a fornecer no site oficial do Troféu.

5.3. Locais a visitar

Informação a fornecer no site oficial do Troféu.

Notas e alterações

Casos omissos ao presente regulamento, notas e alterações serão da responsabilidade da organização, sendo as mesmas devidamente comunicadas no nosso site oficial.