



II TRAIL DOS MILAGRES

CERNACHE 2018

#ummilagrenuncavemso

Trail dos Milagres

O **Trail dos Milagres**, sob organização do clube UDRC – União Desportiva e Recreativa de Cernache em parceria com outras entidades organizadoras, pretende afirmar-se como uma prova de desporto e lazer, com carácter competitivo, na vertente de corrida [Trail Running], a realizar por percursos e trilhos envolventes à freguesia de Cernache, no concelho de Coimbra. A segunda edição realizar-se-á a 4 de março de 2018 e será categorizada por duas distâncias cronometradas [Trail] e uma não cronometrada [Caminhada], de acordo com as seguintes distâncias:

- Trail - 18 quilómetros;
- Mini-Trail - 12 quilómetros;
- Caminhada de natureza não competitiva com extensão de 8 a 12 quilómetros.

A prova é aberta a diferentes escalões, sendo promotora de convívio, saúde e bem-estar dos participantes em associação à prática do desporto de natureza.

Índice

- 1. Condições de Participação**
- 2. Prova**
- 3. Inscrições**
- 4. Categorias e Prémios**
- 5. Percursos**
- 6. Contactos**

1. Condições de Participação

1.1. Idade Mínima de Participação

Para participar nas provas das categorias Trail e Mini-Trail do II Trail dos Milagres os participantes deverão ter como idade mínima obrigatória 18 anos. Apenas na Caminhada os menores de 18 anos serão admitidos desde que acompanhados por um adulto responsável pela sua participação.

1.2. Inscrição Regularizada

A inscrição no II Trail dos Milagres implica a aceitação por parte do participante das regras e do regulamento de prova.

A inscrição é feita através do website oficial da prova, de acordo com o preenchimento de um formulário de inscrição e validada após a confirmação do pagamento do valor correspondente à opção de participação de cada participante, estando à disposição o pagamento por via de transferência bancária.

1.3. Condições Físicas

Os participantes devem gozar de boa saúde e se encontrarem com uma preparação física e psíquica apta a esforços entre os 12 e os 20 quilómetros, de acordo com as categorias do II Trail dos Milagres, estando por isso aptos à conclusão da mesma. A organização não se responsabiliza por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela participação dos atletas, à exceção do que se encontra coberto pelo seguro de prova, pelo que se aconselham os participantes a avaliarem a sua condição física pelas vias médicas adequadas.

Não é aconselhada a participação de crianças menores de 8 anos na Caminhada.

1.4. Ajuda Externa/Assistência Pessoal

Apenas será permitida ajuda externa ou assistência pessoal dos participantes nos postos de controlo/abastecimento da prova, sendo expressamente proibida qualquer apoio fora desses locais, devidamente assinalados, à exceção de assistentes pertencentes à organização da prova, equipa médica ou de bombeiros disponível.

1.5. Uso de Dorsal

Nas categorias Trail e Mini-Trail é obrigatório o uso do dorsal em local perfeitamente visível ao longo de toda a prova, sendo o mesmo impreterivelmente considerado válido para a atribuição de classificação final e acesso dos participantes aos postos de abastecimento da prova. Os participantes da caminhada, ainda que não dispo de classificação final, deverão igualmente fazer-se acompanhar ao longo de todo o percurso de uma pulseira atribuída a cada participante no secretariado da prova.

1.6. Regras de Conduta Desportiva

Em situações de emergência os participantes deverão informar a organização junto do posto de controlo ou do posto de abastecimento mais próximo, ou através do número de telefone da organização disponibilizado a cada participante. A organização reserva-se ao direito de excluir participantes que não zelem pelo bom funcionamento da prova através de comportamentos éticos e de uma conduta desportiva adequada.

2. Prova

2.1. Apresentação da Prova

Sob organização do clube UDRC – União Desportiva e Recreativa de Cernache, em parceria com outras entidades organizadoras, realiza-se a 4 de março de 2018 a segunda edição do Trail dos Milagres, uma prova Trail Running que percorrerá percursos e trilhos maioritariamente envolventes à freguesia de Cernache, no concelho de Coimbra (Cernache, Feteira, Casa Telhada, Loureiro, Telhadela, Pousada, Abrunheira e Palheira).

2.2. Programa*

Sábado, 03/03/2018

15h00 – Abertura do Secretariado

:: Levantamento de Dorsais do II Trail dos Milagres no Pavilhão Regibó em Cernache

20h00 – Encerramento do Secretariado

Domingo, 04/03/2018

07h00 – Abertura do Secretariado

:: Levantamento de Dorsais do II Trail dos Milagres no Pavilhão Regibó em Cernache

09h00 – Início do Controlo Zero para o Trail

09h25 – Briefing de Partida para o Trail

09h30 – Partida do Trail/ Início do Controlo Zero para o Mini-Trail

09h55 – Briefing de Partida para o Mini-Trail

10h00 – Partida do Mini-Trail

10h10 – Briefing de Partida para a Caminhada

10h15 – Partida da Caminhada

13h00 – Entrega de Prémios

17H00 – Encerramento do Secretariado

* Programa sujeito a alterações.

2.3. Distâncias/Altimetria/Tempo Limite

Trail

- Distância Máxima Estimada: 18,9km quilómetros
- Altimetria Acumulada: 640 metros
- Tempo Limite: 5 horas

Mini-Trail

- Distância Máxima Estimada: 12,4 quilómetros
- Altimetria Acumulada: 340 metros
- Tempo Limite: 4 horas

Caminhada

- Distância Máxima Estimada: 11,6 quilómetros
- Altimetria Acumulada: 290 metros

Todas as distâncias têm um tempo limite de execução, definido de acordo com as possíveis paragens para abastecimento, descanso, etc., por parte dos participantes.

2.4. Metodologia de Controlo de Tempos

A cronometragem das provas das categorias Trail e Mini-Trail será realizada com recurso a tecnologia digital, através do controlo de passagem de um chip transportado por cada atleta, desde a partida à meta, cruzando ainda os diferentes postos de controlo. Paralelamente, serão ainda registadas manualmente as passagens dos participantes nos postos de controlo e na meta, pela numeração dos dorsais.

Não existirá cronometragem nem classificações para os participantes da Caminhada.

2.5. Postos de Controlo

Ambas as provas das categorias Trail e Mini-Trail terão dois controlos de passagem intermédios, que garantirão a execução da totalidade do percurso por parte dos participantes. A falta de registo de passagem dos participantes em todos os postos de controlo implica a não atribuição de classificação.

2.6. Postos de Abastecimento

Ao longo do percurso os participantes terão à sua disposição diferentes Postos de Abastecimento de sólidos e líquidos. Não serão distribuídas garrafas de água aos participantes, pelo que os mesmos deverão estar munidos do seu próprio reservatório nas zonas de abastecimento ou, em alternativa, beber no próprio local.

O percurso do Trail contemplará 3 postos de abastecimento de sólidos e/ou líquidos, enquanto nos percursos do Mini-Trail e da Caminhada estarão disponíveis 2 postos de abastecimento de sólidos e/ou líquidos.

2.7. Material Obrigatório

Trail/ Mini-Trail/ Caminhada

- Roupa e Calçado confortável adequado à prática de Trail
- Telemóvel com bateria carregada
- Depósito de Água/Garrafa/Soft Flask/Copo

2.8. Passagem de Locais com Tráfego Rodoviário

Ainda que não seja necessário o corte de trânsito rodoviário durante o decorrer do II Trail dos Milagres, os participantes deverão obedecer às regras de trânsito e tomar as devidas precauções nos locais de circulação rodoviária. A organização garante a presença de membros nos pontos de passagem com circulação rodoviária.

2.9. Desclassificações

Ao aceitarem o presente regulamento, os participantes encontram-se obrigados a:

- Possuir dorsal visível durante a prova
- Passarem nos Postos de Controlo ao longo dos percursos
- Respeitar o meio ambiente, protegendo-o e mantendo-o limpo
- Prestar auxílio a outros participantes sempre que necessário
- Completar o percurso para o qual se inscreveram
- Respeitar todos os elementos da organização e as suas indicações
- Não interferir na marcação do percurso durante as provas

No caso de incumprimento do acima exposto, bem como de utilização de meios ilícitos para obter vantagem em relação a outros participantes, o participante em causa será automaticamente desclassificado, sem direito à devolução do valor de inscrição.

2.10. Seguro desportivo

De acordo com o Decreto-Lei n.º 10/2009, de 12 de janeiro, o seguro desportivo é obrigatório para os agentes desportivos (incluindo os agentes desportivos com deficiências ou incapacidades), para os praticantes de atividades desportivas em infraestruturas abertas ao público, públicas ou privadas, e para os participantes em provas ou manifestações desportivas, cabendo a responsabilidade pela celebração do referido seguro desportivo respetivamente, às federações desportivas, às entidades que explorem infraestruturas desportivas abertas ao público e às entidades que organizem provas ou manifestações desportivas.

Todos os participantes no II Trail dos Milagres, bem como os elementos da organização e os seus colaboradores estão devidamente cobertos por um seguro de acidentes pessoais e de responsabilidade civil durante a vigência do evento.

A organização declina, no entanto, toda a responsabilidade em caso de acidente, negligência, roubo dos objetos e/ou valores de cada participante.

3. Inscrições

3.1. Processo de Inscrição

A inscrição é feita através do website oficial da prova em www.traildosmilagres.pt, de acordo com o preenchimento de um formulário de inscrição que solicitará a cada participante a inserção de dados válidos tais como: Nome, Data de Nascimento, Sexo, Número de Bilhete de Identidade/Cartão de Cidadão, Número de Identificação Fiscal (opcional), Morada de residência, E-mail, Telefone, Equipa/Clube, entre outros dados oportunos para o registo de cada participante. A inscrição é validada após a confirmação do pagamento do valor correspondente à opção de participação de cada participante, estando à disposição o pagamento por referência Multibanco com validade até 72 horas após o registo da inscrição por parte do participante. Terminado o prazo e caso o pagamento não se encontre realizado, a inscrição será anulada.

3.2. Valores e Períodos de Inscrição

Trail

- De 03/01/2018 a 15/02/2018: 12,00 €
- De 16/02/2018 a 26/02/2018: 14,00 €

Mini-Trail

- De 03/01/2018 a 15/02/2018: 10,00 €
- De 16/02/2018 a 26/02/2018: 12,00 €

Caminhada

- De 03/01/2017 a 26/02/2017: 8,00 €

3.3. Condições de Devolução do Valor de Inscrição

Não serão devolvidas as taxas de inscrição.

3.4. Ofertas

O valor da inscrição para as provas das categorias Trail e Mini-Trail bem como da Caminhada contempla o direito aos abastecimentos ao longo dos percursos, bem como abastecimento reforçado no final, seguro individual de acidentes pessoais, dorsal (pulseira no caso da caminhada), classificação individual (à exceção da caminhada), t-shirt técnica e banhos quentes.

3.5. Serviços Disponibilizados

A organização irá dispor de transporte durante a prova para os participantes que não concluíam a totalidade dos percursos e banhos quentes no final das provas.

4. Classificações e Prémios

4.1. Categorias

Haverá lugar à atribuição de prémios aos três primeiros classificados das categorias Trail e Mini-Trail por escalão/sexo, bem como por equipas*.

*A classificação por equipas será definida pela obtenção do número de pontos contabilizados pela soma dos três melhores resultados de atletas pertencentes à mesma equipa, na mesma categoria, independentemente do escalão/sexo.

A equipa com o menor número de pontos atribuídos será a vencedora.

(i.e.: 1.º lugar + 5.º lugar + 10.º lugar = 1 + 5 + 10 = 16 pontos.)

4.2. Escalões

- **Sub-23 Masculinos/Femininos:** 18 a 23 anos
- **Seniores Masculinos/Femininos (SEM M/SEM F):** 24 a 39 anos
- **Veteranos Masculinos/Femininos (M40/F40):** 40 a 49 anos
- **Veteranos Masculinos/Femininos (M50/F50):** 50 a 59 anos
- **Veteranos Masculinos/Femininos (M60/F60):** + de 60 anos

Na sequência da alteração do Art.º 9 do Regulamento Geral de Competições da FPA aprovada em Assembleia Geral Extraordinária da FPA (24.07.2010), os escalões são considerados em relação ao ano civil em que os atletas atingem as idades estipuladas (i.e. a partir de 1 de Janeiro). Em caso de dúvida será pedido o documento de identificação do participante, sem a presença do qual se considera injustificada qualquer reclamação relativa à classificação/escalão.

4.1. Prémios

Trail e Mini-Trail

- Troféus aos 3 primeiros classificados da Geral (Masculinos e Femininos)
- Troféus aos 3 primeiros classificados de cada Escalão (Masculinos e Femininos)
- Troféus para as 3 primeiras Equipas

Não haverá lugar para a atribuição de prémios aos participantes da Caminhada.

5. Percursos

5.1. Trail 18K+

Distância Máxima Estimada: 18,9 Km

Altimetria Acumulada: 640 m

Controlos de Passagem Intermédios: 2

Postos de Abastecimento: 3 (Sólidos/Líquidos)

5.2. Mini-Trail 12K+

Distância Máxima Estimada: 12,4 Km

Altimetria Acumulada: 340 m

Controlos de Passagem Intermédios: 2

Postos de Abastecimento: 2 (Sólidos/Líquidos)

5.3. Caminhada 12K

Distância Máxima Estimada: 11,6 Km

Altimetria Acumulada: 290 m

Postos de Abastecimento: 2 (Sólidos/Líquidos)

6. Contactos

Organização

Responsável de Prova: Rui Filipe Cardoso Baptista

Tel. +351 912 584 734

E-mail geral@traildosmilagres.pt