

## Quinta das Arcas Trail Regulamento

### 1. Condições de participação

#### 1.1. Idade participação diferentes provas

Trail Longo Quinta das Arcas 30 kms;

Trail Curto Quinta das Arcas 15 km;

Caminhada Quinta das Arcas 10 km;

As provas são abertas a maiores de idade (18 anos). A Caminhada 10 kms não terá fins competitivos, cronometragem ou classificações, não tem limite de idades, no entanto os menores têm que estar acompanhados por uma pessoa maior de idade.

#### 1.2. Inscrição regularizada

A inscrição será feita através de do site de inscrições [www.portimer.pt](http://www.portimer.pt) não sendo necessário enviar comprovativo de pagamento para a organização.

Aquando do levantamento do dorsal é necessário levar documento de identificação referente à inscrição.

#### 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.
- Ter adquirido, 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 e chuva.
- 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. Esta prova será feita em semi-suficiência.

#### 1.4. Colocação dorsal e chip

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado à frente do atleta e de preferência a altura do peito. O atleta que não cumpra será penalizado em 10 minutos por cada vez que seja chamado à atenção. Não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação.

1.5. Em caso de desistência, desclassificação ou barramento horário, o atleta é obrigado a entregar o dorsal à organização, sem prejuízo do mesmo ser devolvido no final da prova (na meta ou secretariado).



## 1.6. Regras de 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.

## 2. Prova

### 2.1. Apresentação da prova Organização

O Trail Quinta das Arcas será realizado no dia 27 de Novembro de 2016, no largo do passal em sobrado junto a igreja independentemente das condições climatéricas do dia, desde que a organização entenda que não ofereçam risco aos participantes. A organização acompanha, em permanência, a evolução das condições meteorológicas podendo anular a prova em qualquer altura.

O Trail Quinta das Arcas será constituído por 3 eventos:

- Trail longo- 30 km
- Trail curto- 15 km
- Caminhada - 10 km, sem fins competitivos.

(A organização reserva o direito de alterar das distâncias se assim o entender)

A organização estará a cargo da Quinta das Arcas.

### 2.2. Programa/Horário

Dia 26 de Novembro(Sábado):

10h00 – Abertura do secretariado para entrega de dorsais – O secretariado funcionará no centro de sobrado no largo do passal junto a igreja.

22h00 – Encerramento do secretariado.

Dia 27 de Novembro (Domingo):

07h00 – Abertura do secretariado para entrega de dorsais;

08h30 – Hora limite para levantamento de dorsais.

08h45 – Controlo zero

09h00 – Partida

11.30 - 10h30 – Chegada Prevista 1<sup>os</sup> classificados Trail Quinta das Arcas

12h30 – Chegada prevista dos primeiros atletas do trail Longo Quinta das Arcas

13h30 – Cerimónia de entrega de prémios do Evento Quinta das Arcas Trail

16h00 – Encerramento do trail quinta das arcas

(horários sujeitos a alterações)

### 2.3. Mapa / Perfil altimétrico / descrição do percurso

Serão disponibilizadas na página do facebook as indicações técnicas da prova.



#### 2.4. Tempo Limite

O tempo limite para o Trail Quinta das arcas será de 7.30 horas.

Se, no decorrer do evento, a organização entender afastar um atleta devido ao seu estado de saúde este assim o pode fazer de modo a garantir o bem estar do mesmo.

2.5. Haverá barramento horário no último posto de controlo de cada prova, pelas 14.00horas. Assim, os atletas de cada prova que não completarem o percurso até ao último posto de controlo da respetiva prova até à hora supra será desclassificado e retirado de prova.

#### 2.6. Metodologia de controlo de tempos

O controlo de tempos será feito pela empresa Portimer, com recurso a chip.

#### 2.7. Postos de controlo/ locais de abastecimento

O Trail Longo 30 kms Km terá 3 abastecimentos líquidos e sólidos, dois intermédios e um na meta. O Ttrail curto 15 kms terá dois abastecimentos, um intermédio e um na meta, a caminhada terá um abastecimento intermédio e um na meta.

É estritamente proibido o transporte das vulgares garrafas ou copos de plástico, para fora dos abastecimentos. Os locais de abastecimento servirão de postos de controlo, havendo postos de controlo surpresa durante o percurso.

#### 2.8. Material obrigatório

- Copo (A organização não disponibilizará copos nos abastecimentos);
- Telemóvel (com funcionamento comprovado);

Além do suprarreferido material, a organização adverte os participantes a protegerem-se com vestuário adequado às condições climáticas que se venham a verificar. Também é aconselhável o uso de sistemas de hidratação tipo camel-back ou cinto com bidons.

#### 2.9. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário.

A prova será em sistema open-road, pelo que, cada atleta é responsável pela passagem de estradas, devendo cumprir as regras do código da estrada.

### 3. Penalizações / desclassificações

Será penalizado ou desclassificado todo aquele que:

- a: Não complete a totalidade do percurso (desclassificado)
- b.: Deteriore ou suje o meio por onde passe (desclassificado)
- c: Não leve o dorsal bem visível (penalizado em 10 mns)
- d: Ignore as indicações da organização (penalizado em 1h)
- e: Tenha alguma conduta antidesportiva (desclassificado)
- f: Não passe nos postos de controlo (desclassificado)
- g: Quem não se fizer acompanhar do material obrigatório (desclassificado)



4. A organização permitirá o acesso a animais domésticos, no entanto, a responsabilidade pelos danos ou acidente provocados pelos mesmos será da responsabilidade do respetivo dono, o qual, no ato de levantamento de dorsal terá de indicar de que se irá fazer acompanhar pelo animal.

## 5. Inscrições

### 5.1. Processo inscrição

As inscrições terão que ser efetuadas na plataforma de inscrições [www.portimer.pt](http://www.portimer.pt). Após ser feita a inscrição os atletas terão que regularizar o pagamento no prazo máximo de 2 dias, após estes dias a inscrição será anulada, sendo necessário fazer novamente a inscrição.

### 5.2. Valores e período de inscrição

O período das inscrições vai desde o dia 8 de julho 2016 até ao dia 5 de novembro 2016. Preço promocional até ao dia 6 de Novembro.

Trail longo 30km – 12.5 euros

Tail curto 15km – 10 euros

caminhada- 10km-5 euros

De 6 de outubro até ao dia 20 de Novembro:

Trail longo 30 km – 15 euros

Trail curto 15kms-12.50 euros

Caminhada 10 kms- 7.50 euros

O Trail longo 30 kms quinta das arcas está limitado a 300 inscrições em cada distancia. enquanto que o trail curto 15kms e Caminhada 10km terá um limite de 400 inscritos em cada distancia.

(Poderá haver inscrições de última hora se até lá as inscrições não esgotarem)

### 5.3. Condições de devolução do valor de inscrição

Em momento nenhum o valor da inscrição será devolvido caso o atleta desista de participar na prova. Em caso de desistência, somente serão permitidas as transferências de inscrição para outro atleta, que devem ser efetuadas no prazo máximo de 15 dias de antecedência à realização da prova.

### 5.4. Material incluído com a inscrição

Trail longo 30 kms- trail curto 15 kms

- dorsal

- seguro de acidentes pessoais

- abastecimentos



QUINTADASARCAS

- prémio finisher
- brindes promocionais que a organização consiga angariar

Caminhada 10 km:

- seguro de acidentes pessoais
- abastecimentos
- brindes promocionais que a organização consiga angariar

Poderá haver mais ofertas que a organização venha a angariar, para todos os participantes.

#### 5.5. Secretariado da prova/horários e local

O secretariado funcionará no largo do passal centro de sobrado junto a igreja Dia 26 de novembro(Sábado):

10h00 – Abertura do secretariado para entrega de dorsais, 22h00 – Encerramento do secretariado.

Dia 27 de novembro (Domingo):

07h00 – Abertura do secretariado para entrega de dorsais;

08h30 – Hora limite para levantamento de dorsais.

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 atleta em causa.

O local de partida e chegada da prova será junto ao secretariado.

#### 5.6. Serviços disponibilizados

Duche após a prova nos balneários do pavilhão desportivo Sobrado.

### 6. Categorias e Prémios

#### 6.1. Definição data, local e hora de entrega de prémios

A entrega dos prémios será junto ao local de partida e chegada da prova às 14h30.

#### 6.2. Definição das categorias etárias/ sexo/ individuais e equipas

Escalões Masculinos / Femininos:

Seniores M/F – (18 a 39 anos)

M40 – F40 (40 a 49 anos)

M50 – F50 (50 a 59 anos)

M60 – F60 (60 ou mais anos)

Equipas

QUINTA DAS ARCAS

4440-392 SOBRADO VALONGO Tel. +351 224 157 810 [trail@quintadasarcas.com](mailto:trail@quintadasarcas.com)  
[www.quintadasarcas.com](http://www.quintadasarcas.com) Loja online: [www.quintadasarcas.com/lojadaquinta](http://www.quintadasarcas.com/lojadaquinta)



QUINTADASARCAS

Para a classificação coletiva serão contabilizados os quatro primeiros atletas de cada equipa, sem distinção de sexo ou idade.

Nota: as idades acima indicadas dizem respeito ao dia da competição.

### 6.3. Prémios

Trail longo 30kms e trail curto 15kms

Escalões Masculinos, Femininos e Equipas:

1º, 2º, 3º Lugar - Troféu

### 7. Reclamações

Todas as reclamações terão que ser dirigidas ao secretariado acompanhadas de 100 euros, sendo que este valor será devolvido se a reclamação for aceite.

### 8. Direitos de imagem

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza aos organizadores da prova a gravação total ou parcial da sua participação na mesma, pressupõe 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 (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, internet, cartazes, meios de comunicação social, 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.

### 9. Casos omissos

Os casos omissos deste regulamento, serão resolvidos pela comissão organizadora, de cujas decisões não haverá recurso.

contactos

Email -da organização: [trail@quintadasarcas.com](mailto:trail@quintadasarcas.com)

Notas e alterações:

Este regulamento poderá ser alterado até à data da prova sempre que a organização entender por conveniente, por forma a que fique mais completa a informação nele constante.

Este regulamento foi feito de acordo com o “regulamento tipo” da Associação de Trail Running de Portugal.

QUINTA DAS ARCAS

4440-392 SOBRADO VALONGO Tel. +351 224 157 810 [trail@quintadasarcas.com](mailto:trail@quintadasarcas.com)  
[www.quintadasarcas.com](http://www.quintadasarcas.com) Loja online: [www.quintadasarcas.com/lojadaquinta](http://www.quintadasarcas.com/lojadaquinta)