



## REGULAMENTO

O “4º Trail do Zêzere” será realizado no dia 12 de novembro de 2016 (sábado), em Ferreira do Zêzere, independentemente das condições climatéricas desse dia, desde que a Organização entenda que as mesmas não oferecem risco para os participantes.

Será constituído por três provas de carácter competitivo: “Grande Trail do Zêzere – K70”, “Trail do Zêzere – K35” e “Mini Trail do Zêzere – K20”, para além de uma **Caminhada** de aproximadamente 13 Kms e do “Trailinho do Zêzere”, para crianças dos escalões de Bambis a Juvenis.

É uma Organização do Clube de Atletismo de Ferreira do Zêzere, com o apoio do Município de Ferreira do Zêzere, Juntas de Freguesia e de várias outras entidades.

As provas de carácter competitivo percorrem caminhos e trilhos das Serras junto ao Rio Zêzere e não só (Freguesias de Ferreira do Zêzere, Águas Belas e Nossa Senhora do Pranto), com início junto à Câmara Municipal de Ferreira do Zêzere e final no Pavilhão Municipal de Ferreira do Zêzere.

A prova “**Grande Trail do Zêzere – K70**” terá a distância de aproximadamente 70 Kms, com 3180 metros de desnível acumulado positivo e 3190 metros de desnível acumulado negativo. **A partida será às 7h00.**

A “**Caminhada – K13**” terá a distância de aproximadamente 13 Kms, com cerca de 380 metros de desnível acumulado positivo e 580 de desnível acumulado negativo. **A partida será às 9h00.**

A prova “**Mini Trail do Zêzere – K20**” terá a distância de aproximadamente 20 Kms, com 640 metros de desnível acumulado positivo e 660 metros de desnível acumulado negativo. **A partida será às 9h30.**

A prova “**Trail do Zêzere – K35**” terá a distância de aproximadamente 35 Kms, com 1430 metros de desnível acumulado positivo e 1440 metros de desnível acumulado negativo. **A partida será às 10h00.**

O “**Trailinho do Zêzere**” terá três distâncias (1000, 1500 e 2000 metros) e as **partidas** serão **às 16h00, 16h15 e 16h40.**

Se a Organização o entender, e a segurança dos participantes o justificar, poderão ser alterados os percursos e as distâncias previamente estabelecidos, sendo todas as alterações devidamente comunicadas antes da realização do evento.

Os participantes devem estar devidamente preparados, com pelo menos meia hora de antecedência, devidamente equipados e aptos a participar na corrida que escolherem. Existirá controlo nas partidas destas provas, que abrirá 30 minutos antes do seu começo e encerrará 10 minutos antes da partida.

## CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO NO "TRAIL DO ZÊZERE"

### Para participar é indispensável:

- Terem pelo menos 18 anos de idade e gozarem de boa saúde, sendo aconselhável que os participantes atestem a sua condição física pelas vias médicas adequadas;
- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos, consciente do desnível positivo e negativo das mesmas e de se encontrar adequadamente preparado física e mentalmente;
- Ter adquirido, antes do evento, uma capacidade real de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de prova, nomeadamente:
  - conseguir enfrentar, sem ajuda externa, condições ambientais e climatéricas adversas (chuva, vento, nevoeiro, etc.);
  - saber gerir os problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares, as pequenas lesões, etc.;
  - estar consciente que o trabalho da Organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas e que, para uma atividade em montanha, a segurança depende da capacidade do corredor se adaptar aos problemas que surjam.

## REGRAS GERAIS DO EVENTO

1. O ato de inscrição pressupõe a total aceitação das regras aqui estabelecidas.

2. Cada atleta é responsável pela sua hidratação, sendo que a Organização apoia com a disponibilização de água, nos abastecimentos, para enchimento dos recipientes transportados pelos atletas (ver abastecimentos).

### 3. INSCRIÇÕES E TAXAS

#### Até 30 de setembro:

**GRANDE TRAIL DO ZÊZERE – K70: 25,00 €**

**TRAIL DO ZÊZERE – K35: 20,00 €**

**MINI TRAIL DO ZÊZERE – K20: 15,00 €**

**CAMINHADA – K13: 10,00 €**

**TRAILINHO DO ZÊZERE: Grátis**

**ALMOÇO: 7,00 €**

#### De 1 a 23 de outubro:

**GRANDE TRAIL DO ZÊZERE – K70: 30,00 €**

**TRAIL DO ZÊZERE – K35: 25,00 €**

**MINI TRAIL DO ZÊZERE – K20: 20,00 €**

**CAMINHADA – K13: 13,00 €**

**TRAILINHO DO ZÊZERE: Grátis**

**ALMOÇO: 7,00 €**

As inscrições devem ser feitas de acordo com os prazos indicados (prazo limite: 24h00, do dia 23 de outubro de 2016) e através de formulário específico, disponível no sítio de Internet:

<https://lap2go.com/trail-zezere-2016>

**NOTA:** As inscrições para o “Trailinho do Zêzere” deverão ser feitas através do Site do evento:

<http://www.traildozezere.com>

A veracidade dos dados fornecidos, no ato de inscrição, é da responsabilidade dos participantes, inclusive para efeitos de Seguro.

**O valor de inscrição inclui o direito a:** Dorsal, Seguro de acidentes pessoais, Abastecimentos, Medalha Finisher, Diploma de participação (digital, a ser descarregado posteriormente) e T-shirt Técnica.

O almoço é facultativo, com um custo independente do valor da inscrição, devendo ser feita referência por parte de quem o desejar, no ato de inscrição (quem pretender o almoço deverá preencher o campo reservado para esse efeito, no formulário on-line).

**Após o fecho das inscrições (24h00 do dia 23 de outubro), não serão permitidas quaisquer alterações.**

### 3.1. CONDIÇÕES PARA DEVOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO

- O reembolso pode ser solicitado quando um participante tiver comprovadamente um impedimento para fazer a sua prova, desde que o mesmo esteja associado a um acidente ou a uma doença diagnosticada após a sua inscrição no evento.
- O cancelamento deve ser solicitado por correio eletrónico para **traildozere@gmail.com**. A esse pedido terá de ser anexado o atestado médico.
- Não serão aceites cancelamentos por telefone.
- Os montantes a reembolsar aos participantes que reúnam as condições acima mencionadas irão variar de acordo com a data em que seja solicitado o reembolso.
- **A organização não procederá ao “congelamento” de inscrições** (transferir inscrições para o ano seguinte).

- O reembolso das taxas pagas será feito nas seguintes condições:

<b>até 31-08-2016</b>	75% da taxa será devolvida
<b>de 01 a 30-09-2016</b>	50% da taxa será devolvida
<b>de 01 a 23-10-2016</b>	25% da taxa será devolvida
<b>a partir de 24-10-2016</b>	não haverá direito a reembolso

- Se o evento for cancelado por razões alheias à vontade da Organização, até à data limite das inscrições, haverá direito a reembolso numa determinada percentagem calculada pela Organização, que permita cobrir os gastos até então assumidos com o evento.

### 4. NÚMERO LIMITE DE PARTICIPANTES

- GRANDE TRAIL DO ZÊZERE – K70: Sem limite**
- TRAIL DO ZÊZERE – K35: limitado a 600 participantes**
- MINI TRAIL DO ZÊZERE – K20: limitado a 600 participantes**
- CAMINHADA – K13: limitado a 500 participantes**
- TRAILINHO DO ZÊZERE: Sem limite**

**NOTA:** Os números limite de participantes poderão ser alterados se a Organização assim o entender.

### 5. SECRETARIADO

O secretariado funcionará no Pavilhão Municipal de Ferreira do Zêzere no dia 11 de novembro (sexta-feira), das 16h00 às 22h00, e no dia do evento (sábado) a partir das 5h00 da manhã.

### 6. ESCALÕES ETÁRIOS das provas “Grande Trail do Zêzere”, “Trail do Zêzere” e “Mini Trail do Zêzere”

(Para efeitos de Escalão considera-se a idade que o participante terá a 31 de dezembro de 2016)

#### **FEMININOS:**

- Sub-23 (18 a 22 anos)
- Seniores (23 a 39 anos)
- Veteranos F40 (40 a 44 anos)
- Veteranos F45 (45 a 49 anos)
- Veteranos F50 (50 a 54 anos)
- Veteranos F55 (55 a 59 anos)
- Veteranos F60 (60 anos ou +)

#### **MASCULINOS:**

- Sub-23 (18 a 22 anos)
- Seniores (23 a 39 anos)
- Veteranos M40 (40 a 44 anos)
- Veteranos M45 (45 a 49 anos)
- Veteranos M50 (50 a 54 anos)
- Veteranos M55 (55 a 59 anos)
- Veteranos M60 (60 anos ou +)

### 7. CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS – K70, K35 e K20

Nas provas “Grande Trail do Zêzere – K70”, “Trail do Zêzere – K35” e “Mini Trail do Zêzere – K20” haverá troféus para os 3 primeiros classificados da classificação geral (femininos e masculinos) e de cada escalão, assim como para as três equipas melhor classificadas.

Para a classificação coletiva contarão os 3 melhores atletas de cada equipa, independentemente do seu escalão ou sexo, sendo o resultado de cada equipa obtido pela soma dos pontos alcançados na classificação geral, vencendo a equipa que somar menos pontos (pelo seguinte sistema de pontuação: 1º classificado – 1 ponto, 2º classificado – 2 pontos, 3º classificado – 3 pontos, e assim sucessivamente).

Em caso de empate entre duas ou mais equipas, o critério de desempate terá em conta a "equipa que fechar primeiro". Ou seja, a classificação individual do 3º melhor atleta de cada equipa, definirá a ordem pela qual as mesmas serão classificadas.

Todos os participantes que terminem as suas provas terão direito a um prémio Finisher.

## 8. CRONOMETRAGEM

A Cronometragem será realizada de forma contínua, iniciando com o sinal de partida e, para efeitos de classificação, terminará quando o atleta passar a linha de meta.

## 9. MATERIAL A TRANSPORTAR PELOS PARTICIPANTES DURANTE AS PROVAS

**Material Obrigatório para os participantes no "Grande Trail do Zêzere - K70"**  
**(haverá verificação de material!):**

- 1 Lanterna ou Luz Frontal
- Casaco de manga comprida (Impermeável ou Corta-Vento)
- 1 Manta de sobrevivência
- Telemóvel operacional (com bateria e saldo suficientes)
- Reservatório de água com capacidade mínima de 1 Litro
- 1 Apito
- Reserva de alimentos

**NOTA:** A falta do material referido acima (na altura da Partida, em qualquer ponto do Percurso ou à chegada à Meta), implica a **PENALIZAÇÃO** de 1 hora (60 minutos) no tempo obtido pelo participante.

**Material Obrigatório para todos os participantes:**

- Recipiente para enchimento de líquidos nos locais de abastecimento (copo ou recipiente similar).

**Material aconselhado pela Organização, para todos os participantes:**

- Calçado apropriado
- Cópia ou original de documento de identificação
- Camelbak ou Cinto com recipiente(s)
- Telemóvel
- 1 Lanterna ou Luz Frontal (participantes na prova de 35Kms que possam não conseguir terminar a sua prova com luz do dia)

**Em função das previsões meteorológicas, a Organização poderá alterar o equipamento obrigatório.**

## 10. TERMO DE RESPONSABILIDADE (participantes no Grande Trail do Zêzere – K70):

Os participantes na prova **"Grande Trail do Zêzere – K70"** deverão fazer chegar à Organização (através do email: [traildozezere@gmail.com](mailto:traildozezere@gmail.com)) o Termo de Responsabilidade do Grande Trail do Zêzere, devidamente preenchido e assinado, em formato PDF ou outro similar.

O modelo do Termo de Responsabilidade deverá ser descarregado no Site do Trail do Zêzere:

<http://www.traildozezere.com>

**A inscrição só é dada por terminada após a receção do documento referido acima.**

## 11. TEMPO LIMITE (participantes no Grande Trail do Zêzere – K70):

Os participantes na prova **"Grande Trail do Zêzere – K70"** deverão fazer o percurso no **tempo máximo de 15.00 horas**.

Haverá barreiras horárias em alguns abastecimentos. As barreiras horárias foram calculadas para permitir que os participantes alcancem a linha da meta no tempo limite de 15.00 horas, contabilizando já as possíveis paragens (abastecimentos, descanso, etc.).

Para serem autorizados a continuar em prova, os atletas devem chegar e sair do Posto de Abastecimento/Controlo antes do seu encerramento, caso contrário serão impedidos de prosseguir e, conseqüentemente, desclassificados.

Qualquer participante excluído da prova e que deseje continuar, só poderá fazê-lo entregando o seu dorsal, prosseguindo depois por sua inteira responsabilidade e em completa autonomia.

<b><u>BARREIRAS HORÁRIAS:</u></b>	<b><u>HORA DO DIA:</u></b>	<b><u>TEMPO DE PROVA:</u></b>
<b>PAC 4</b> – Pombeira (29,9 Kms)	<b>13h20</b>	<b>6h20</b>
<b>PAC 5</b> – Alto dos Vales – 1 (37,2 Kms)	<b>15h00</b>	<b>8h00</b>
<b>PAC 7</b> – Lagar de S. Guilherme – 1 (50,4 Kms)	<b>17h30</b>	<b>10h30</b>
<b>PAC 8</b> – Lagar de S. Guilherme – 2 (59,4 Kms)	<b>19h30</b>	<b>12h30</b>
<b>META</b> – Pavilhão Municipal de F. do Zêzere (71,0 Kms)	<b>22h00</b>	<b>15h00</b>

## **12. ABASTECIMENTOS** (semi-auto-suficiência de líquidos)

A Organização encarrega-se de fornecer os líquidos nos postos de abastecimento, não fornecendo recipientes para a ingestão dos mesmos.

**Os atletas deverão transportar consigo um copo ou recipiente similar para que possam abastecer nos locais proporcionados pela Organização.**

Só é permitida ajuda externa aos atletas nos postos de abastecimento.

### **12.1 LOCAIS DOS ABASTECIMENTOS** (para além do abastecimento final)

#### **Mini Trail do Zêzere – K20:**

**PAC 1** – Pombeira (10,5 Kms) – **Sólidos e Líquidos**

#### **Trail do Zêzere – K35:**

**PAC 1** – Castanheira/Lago Azul (10,8 Kms) – **Sólidos e Líquidos**

**PAC 2** – São Pedro do Castro (14,8 Kms) – **Líquidos (apenas água)**

**PAC 3** – Pombeira (22,6 Kms) – **Sólidos e Líquidos**

**PAC 4** – Alto dos Vales (29,9 Kms) – **Sólidos e Líquidos**

#### **Grande Trail do Zêzere – K70:**

**PAC 1** – Aderneira (11,1 Kms) – **Sólidos e Líquidos**

**PAC 2** – Castanheira/Lago Azul (18,0 Kms) – **Sólidos e Líquidos**

**PAC 3** – São Pedro do Castro (22,0 Kms) – **Líquidos (apenas água)**

**PAC 4** – Pombeira (29,9 Kms) – **Sólidos e Líquidos**

**PAC 5** – Alto dos Vales – 1 (37,2 Kms) – **Sólidos e Líquidos**

**PAC 6** – Martinela (43,1 Kms) – **Líquidos (apenas água)**

**PAC 7** – Lagar de S. Guilherme – 1 (50,4 Kms) – **Sólidos e Líquidos**

**PAC 8** – Lagar de S. Guilherme – 2 (59,4 Kms) – **Sólidos e Líquidos**

**PAC 9** – Alto dos Vales – 2 (65,3 Kms) – **Sólidos e Líquidos**

## **13. POSTOS DE CONTROLO**

A marcação do percurso é da responsabilidade da Organização, devendo os atletas respeitá-lo ao longo de toda a prova, sendo expressamente proibido optar por atalhos. Ao longo do percurso existirão vários postos de controlo (eletrónicos e manuais), em locais que poderão ou não ser comunicados aos atletas. Se houver necessidade disso, os atletas deverão parar a fim de ser registado o seu dorsal nos postos de controlo. Os atletas devem respeitar a ordem de chegada ao controlo.

## **14. NUMERAÇÃO**

O número do atleta é pessoal e intransferível e deve ser usado na parte da frente do corpo, preferencialmente, à altura do peito. O atleta que não estiver com seu número à frente do corpo será

advertido. Em caso de reincidência, sofrerá uma penalização de cinco minutos. Em caso de perda do número, o atleta sofrerá um acréscimo de 10 minutos no tempo final da prova. Não é permitida qualquer alteração do peitoral/número, sob pena de desclassificação.

## **15. RISCOS**

A prova será em sistema de Open-Road, ou seja, o atleta é responsável pelo atravessamento de estradas.

O participante assume, por livre e espontânea vontade, os riscos e suas consequências decorrentes da participação na prova, sejam eles danos morais, físicos, materiais ou de qualquer natureza. Fica a Organização, bem como qualquer dos envolvidos na organização do evento, isentos de responsabilidade. A inscrição nas provas implicará total aceitação do presente Regulamento.

## **16. CAMINHADA**

Paralelamente a esta prova decorrerá uma Caminhada orientada de aproximadamente 13 Kms, com 380 metros de desnível acumulado positivo e 580 metros de desnível acumulado negativo. A Partida será às 9h00. Haverá um abastecimento, sensivelmente aos 8,5 Kms do percurso. Trata-se de um percurso com alguma dificuldade (quilometragem e desníveis de terreno) e, como tal, implicará uma condição física adequada ao esforço a desenvolver.

A responsabilidade da participação na Caminhada 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 provocados pelos mesmos.

Não é aconselhada a participação de crianças com idade inferior a 12 anos.

## **17. TRAILINHO DO ZÊZERE**

O “Trailinho do Zêzere” é uma corrida de carácter não competitivo, que tem por objetivo incutir nos jovens o gosto pela corrida, no geral, e pelo Trail Running, em particular.

As inscrições para o “Trailinho do Zêzere” são grátis e deverão ser feitas, impreterivelmente, até às 24h00 do dia 5 de novembro, através do preenchimento do formulário constante no Site do evento:

<http://www.traildozezere.com>

### **17.1. HORÁRIOS, ESCALÕES E DISTÂNCIAS:**

16h00 – Bambis e Benjamins A (nascidos entre 2007 e 2010) – 500 metros

16h15 – Benjamins B e Infantis (nascidos entre 2003 e 2006) – 1000 metros

16h40 – Iniciados e Juvenis (nascidos entre 1999 e 2002) – 2000 metros

As partidas serão na Pista Municipal de Corta-Mato (junto ao Centro Escolar de Ferreira do Zêzere) e as chegadas no Pavilhão Municipal.

Todos os participantes correrão com o dorsal Nº 1 e não haverá classificação individual ou coletiva.

Todos os participantes receberão um prémio de participação.

## **18. SEGURO**

A Organização providenciará um Seguro Desportivo a todos os participantes que não estejam abrangidos pelo Seguro de atletas filiados nas Associações de Atletismo Distritais ou na Associação de Trail Running de Portugal. No ato de inscrição é obrigatório a indicação da necessidade ou não de efetuar o Seguro.

A entidade seguradora será indicada oportunamente.

## **19. RESPEITO PELA NATUREZA**

O atleta é responsável pelo transporte dos invólucros e outro lixo não natural, provenientes de Geles, Barras, etc., no seu próprio Camelbak ou Cinto, depositá-lo no abastecimento mais próximo ou transportá-lo até à Meta.

### **O não cumprimento da regra anterior dará direito à desclassificação do atleta.**

Não é permitido destruir ou alterar propositadamente qualquer elemento natural (plantações, muros, sinalética, marcações, etc.) ao longo do percurso.

## **20. CONDUTA**

O comportamento inadequado ou o uso de linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, antes, durante ou depois do evento, serão alvo de advertência ou desqualificação do participante na competição.

## **21. PENALIZAÇÕES**

As penalizações serão aplicadas consoante a gravidade dos factos verificados. Penalização por falha em 1 PC – 60 minutos, 2 PC – 120 Minutos, 3 PC ou PC ZERO – Desclassificação. A penalização máxima será a desqualificação do evento e/ou perda do prémio.

## **22. DESISTÊNCIAS**

**Em hipótese alguma o dinheiro da inscrição será devolvido caso o atleta desista da prova, a qualquer tempo, salvo o descrito no ponto 3.1 deste Regulamento.** Em caso de desistência, somente serão permitidas as transferências de inscrição para outro atleta, que devem ser efetuadas até às 24h00 do dia 23 de outubro, mediante análise individual de cada caso e/ou motivos, e sempre através de pedido formalizado por correio eletrónico para [traildozere@gmail.com](mailto:traildozere@gmail.com).

**Todos os pedidos feitos após o dia 23 de outubro ou de outra forma que não o correio eletrónico, NÃO SERÃO ACEITES.**

O atleta que iniciar a prova e que desista é obrigado a comunicar o facto à Organização, sob pena de não poder participar em próximas edições.

## **23. MARKETING**

Os dados fornecidos à Organização para inscrição, bem como as imagens (fotos e vídeos) que possam ser recolhidas durante o evento, poderão ser usados pela Organização para futuras ações de marketing.

## **24. PROTESTOS**

Os protestos de qualquer natureza devem ser submetidos à Organização até 1 hora após a conclusão da prova por parte do reclamante. Os protestos devem ser submetidos por escrito e assinados pelo próprio. O protesto será devidamente analisado com vista a eventual investigação.

## **25. DECISÕES SOBERANAS**

As dúvidas ou omissões deste Regulamento serão aplicadas pela Organização de forma soberana, não cabendo recursos a essas decisões.

Ferreira do Zêzere, 5 de agosto de 2016

A Organização