



Regulamento Trail ARC Vale São Cosme



Evento: **Trail ARC Vale São Cosme**

Localização: **CIEES, Vale São Cosme, Vila Nova de Famalicão**

Data: **07 de julho de 2024**

Perfil de Prova: **Circuito Fechado**

Responsáveis:

Rui Gomes (Diretor da Prova): 914 310 774 ruisergiogomes90@gmail.com

Nuno Marques (Presidente): 915158006 carrocanuno027@gmail.com
arcvsc@gmail.com

REGULAMENTO: o presente regulamento serve apenas para esclarecer as especificidades relativas à prova de Trail ARC Vale São Cosme, porquanto os artigos seguintes são orientadores de toda a matéria relacionada com a organização da presente prova. Todo o restante clausulado, terá de ser consultado, pelos reais interessados, no “Regulamento Oficial do Campeonato Concelhio de Trail de Famalicão” aqui apenso.

Notas Importantes:

- É necessário ter a condição física adequada às características desta prova, com alguma dureza e quilometragem, longa duração, terreno montanhoso, grandes desníveis, exposição ao sol, frio, chuva, etc.
- Ao inscrever-se está a concordar na íntegra com o presente regulamento.
- Devido às características da prova é recomendável a utilização de calçado e roupa adequada, boné, óculos e creme solar (que deve aplicar sempre que considerar necessário).
- O participante deverá ter em conta a necessidade de levar abastecimento líquido e sólido adicional.
- É imprescindível beber em todos os abastecimentos e alimentar-se convenientemente.
- O apoio aos atletas por elementos externos à organização é apenas permitido nos postos de abastecimento, devendo o atleta ter noção das suas necessidades durante a prova, assim como a sua capacidade de resolução dos problemas perante situações inesperadas.
- A inscrição é pessoal e intransmissível e é aceite por ordem de chegada.
- A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de Seguro.
- O dorsal é pessoal e intransmissível. O dorsal do atleta deve estar em local facilmente visível aos elementos da organização e demais entidades que apoiam e/ou colaboram com a mesma.



Regulamento Trail ARC Vale São Cosme



- Em caso de um participante não poder participar, alterações de percurso e/ou as condições climáticas não permitirem a realização do evento ou seu cancelamento, a organização não se vê no dever de devolver o valor das inscrições, assim como o reembolso aos patrocinadores.
- Não se aceitam alterações dos dados fornecidos pelos participantes após o dia 29/06/2024.
- Para inscrição nas provas é necessário ter mais de 18 anos.
- Sendo impossível realizar o corte de tráfego rodoviário nalgumas passagens, os participantes devem cumprir as regras de trânsito nas estradas de uso público, devendo ainda respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.
- A organização reserva-se ao direito de realizar as modificações que considere necessárias dependendo das diferentes condições, assim como à suspensão da prova se as condições meteorológicas assim o obrigarem, ou devido a força maior.
- A Organização reserva-se o direito de aceitar inscrições de última hora.
- O presente regulamento está sujeito a alterações.

Artigo 1º - Responsabilidade

1. A organização da prova “Trail ARC Vale São Cosme” - é da responsabilidade da Associação Recreativa e Cultural de Vale São Cosme.

Artigo 2º - Percurso

1. A prova “Trail ARC Vale São Cosme” tem um percurso 90% florestal/agrícola nas imediações da CIIES (antigas instalações da didaxis Vale São Cosme).
2. O percurso terá uma distância aproximada de 12km com um grau de dificuldade intermédio com um ganho de 500m e estará todo ele assinalado com fitas e placas sinaléticas bem como acompanhado por elementos designados pela organização para ajuda e auxílio aos atletas;
3. Apenas membros da organização devidamente identificados poderão indicar alterações ao percurso.

Artigo 3º - Inscrições

1. O valor da inscrição que se encontra referido no ponto 2 do artigo 4º do Regulamento Oficial do Campeonato Concelhio de Trail de Famalicão, inclui o direito ao dorsal para participação na prova, seguro, abastecimento líquido/sólido, bem como a um reforço alimentar final com bebida, banhos, e sorteio de brindes.
 - a. Os banhos serão realizados nas instalações do CIIES.



Regulamento Trail ARC Vale São Cosme



2. As inscrições são consideradas válidas após comprovado o pagamento, até ao dia 29 de junho de 2024.

Artigo 4º - Programa

Dia 07 de julho (sábado)

- **08:00h - Abertura do secretariado, CIIES**
- **09:00h - Fecho do secretariado**
- **09:00h – Aula de Zumba**
- **09:30h – Partida do Trail**
- **09:45h – Partida da Caminhada**
- **11:30 – Entrega de Prémios e Encerramento**

Artigo 5º - Seguros

1. Todos os participantes serão cobertos pela Apólice de seguro de Acidentes Pessoais a ser incluída no presente regulamento apenas a 30 dias da data da prova;
2. Acidente é um acontecimento fortuito, súbito e anormal devido a causa exterior e violenta, estranha à vontade da pessoa segura e que nesta origine lesões corporais;
3. Todos os participantes serão também cobertos pelo seguro de Responsabilidade Civil a ser incluído no presente regulamento apenas a 30 dias da data da prova;
4. Em caso de sinistro, o sinistrado tem de pedir o formulário de Participação de Sinistro à organização. A Participação de Sinistro deverá ser devidamente preenchida e assinada pelo sinistrado e enviada para a sede da ARC Vale São Cosme com a maior brevidade possível, a seguir ao final da prova (juntamente ou à posteriori terão de ser também enviadas todas as faturas das despesas decorrentes do sinistro);
5. Os participantes serão responsáveis por todas as ações suscetíveis de produzir danos materiais, morais ou de saúde a si mesmos e/ou a terceiros durante a atividade, desresponsabilizando deste modo a ARC Vale São Cosme de qualquer ónus;
6. A organização declina toda a responsabilidade em caso de acidente, negligência, roubo, assim como em relação aos objetos e valores de cada participante;
7. A ARC Vale São Cosme não se responsabiliza por dados incorretos fornecidos pelos participantes no ato da inscrição;
8. Todos os atletas que não usarem equipamento apropriado ficam excluídos da cobertura do seguro;
9. As condições da apólice de seguro estarão afixadas no secretariado da prova para consulta;



Regulamento Trail ARC Vale São Cosme



10. O pagamento da franquia do seguro descrito no ponto n.º 1 e no ponto n.º 2, em caso de sinistro, é da exclusiva responsabilidade do atleta sinistrado;
11. 11. A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para efetivar a participação ao seguro;

Artigo 6º - Cláusula Legal

1. O evento e prova desportiva poderá ser cancelada em virtude de força maior, designadamente por razões atmosféricas que impeçam a sua realização ou por razões de segurança.
2. A organização poderá cancelar a prova a qualquer momento, caso se verifique algum impedimento técnico ou infraestrutural aos quais seja alheia.
3. O/A participante declina tomar qualquer ação legal, não limitada ao risco das lesões que possam surgir, causadas pela participação no evento.
4. O/A participante autoriza os organizadores do evento a fazer uma gravação total ou parcial da sua participação através de fotografias, filmes, televisão, vídeo ou qualquer outro meio. Cede todos os direitos relativos à exploração comercial e de publicidade que considerem oportuno exercer; sem direito da sua parte de receber qualquer compensação económica ou outras circunstâncias e o perigo de prejuízo para a organização, os sponsors e patrocinadores comerciais, diretores, empregados, a empresa organizadora do evento, e outras empresas ligadas à organização.
5. Em caso de cancelamento da prova no dia da mesma, seja por questões de ordem meteorológica adversa, ou outros que a organização julgue decisivos, o valor da inscrição não será devolvido.

Vale São Cosme, 26 de abril de 2024.



Regulamento Trail ARC Vale São Cosme



REGULAMENTO OFICIAL do Campeonato Concelhio de Trail Famalicão 2024

O Campeonato Concelhio de Trail, é uma iniciativa das Associações de Vila Nova de Famalicão que promovam Provas de Trail no território Famalicense.

ARTIGO 1º Composição

1. O Campeonato será composto por dez provas, nas categorias de trail curto (distâncias compreendidas entre os 10km e os 18km) e trail longo (distâncias compreendidas entre os 19km e os 42km) e na categoria de ultra trail (distância superior a 42km).

ARTIGO 2ª Participação e Escalões

1. Poderão participar no campeonato todos os atletas, que detenham uma preparação física adequada a esforços prolongados, pontuarão os atletas/equipas, dentro dos escalões definidos no ponto seguinte.

2. Escalões:

- M-Sub23 / F-Sub23 – (18 - 22 anos)
- M-Sen / F-Sen – (23 - 39 anos)
- M-40 / F-40 – (40 - 49 anos)
- M-50 / F-50 – (Mais de 50 anos)
- Coletivos (Equipa) – 1º, 2º e 3º (contam os 3 melhores resultados da classificação geral, independentemente do sexo e do escalão)

3. Todos os atletas terão de respeitar os regulamentos de cada uma das provas que compõem o Campeonato Concelhio de Trail.



Regulamento Trail ARC Vale São Cosme



ARTIGO 3º **Classificações e Pontuações**

1. Para efeitos de classificação e pontuação dos atletas será considerado o dia de nascimento do atleta, ou seja, considera-se a idade que o atleta terá até 31 de dezembro do ano em que se inicia o campeonato.
2. A classificação final será a obtida com base nos 6 melhores resultados de cada atleta, pelo que se pressupõe que das 10 provas cada atleta tenha de participar obrigatoriamente em 6 provas, tanto na categoria de trail curto como na de trail longo.
3. A classificação será composta pela seguinte pontuação:
1º lugar – 1 ponto
2º lugar – 2 pontos
10º lugar – 10 pontos
Vence o atleta que tiver menos pontos no final das dez provas que pontuou.
4. Podem participar no campeonato de ultra trail todos os atletas, independentemente de já estarem a pontuar para um dos outros campeonatos (curto ou longo)
5. A classificação coletiva no Campeonato Concelhio determina-se sem distinção de escalão ou género e com base na soma das 3 melhores classificações gerais das dez provas que o compõem, não havendo por isso um troféu por prova, mas sim no final do Campeonato Regional.
6. Em caso de empate serão utilizados como critérios de desempate os seguintes fatores, pela ordem aqui enunciada:
 - a) Resultado obtido em confronto direto;
 - b) A pontuação obtida na prova com maior distância;
 - c) A pontuação obtida na prova com maior altimetria.

ARTIGO 4º **Inscrições**

1. As inscrições dos atletas que estarão a competir para o campeonato de trail terão de ser efetuadas na plataforma que as organizações disponibilizam, sendo que os valores de inscrição serão definidos pelas entidades organizadores com um valor limite e com os diferentes prazos. (ver valores e prazos).

ARTIGO 5º **Prémios**

1. Será entregue uma medalha aos três primeiros classificados individuais, masculinos e femininos (por escalão) e um troféu aos três primeiros classificados por equipas, bem como outros brindes que cada organização possa angariar junto de possíveis patrocinadores.
2. Serão atribuídos prémios às equipas que no final do campeonato contabilizem o maior número de participações nas dez provas que o compõem. Para o efeito, serão contabilizadas todas as inscrições de atletas, realizadas em cada uma das provas e nas duas categorias que o compõem.



Regulamento Trail ARC Vale São Cosme



3. A cerimónia de entrega de prémios será em dia e local a agendar, sendo que será anunciada no decorrer do campeonato.

ARTIGO 6º **Comunicação**

1. Considera-se como meio oficial de comunicação e informação sobre o Campeonato Concelhio de Trail de Vila Nova de Famalicão, o site do Campeonato– (site a definir), bem como nas páginas das redes sociais do respetivo Campeonato.
2. Os atletas devem consultar periodicamente o site para se manterem atualizados sobre possíveis alterações ao Campeonato e respetivo regulamento.