



## REGULAMENTO

Dornes classificada como uma das **7 maravilhas de aldeias ribeirinhas de Portugal** vai receber a 1ª edição do **FERREIRA TRAIL**, organizado pela Equipa de Trail (SCFZ Trail Runners) do Sport Club Ferreira do Zêzere.

A 1ª Edição “**FERREIRA TRAIL**” irá realizar-se dia 30 de Abril de 2023, independentemente das condições climáticas, desde que a organização entenda que as mesmas não oferecem riscos de segurança dos participantes.

A prova terá o apoio da Câmara Municipal de Ferreira do Zêzere e de 6 Juntas de Freguesia do Município, nomeadamente Águas Belas, Areias e Pias, Chãos, Ferreira do Zêzere, Igreja Nova do Sobral e Nossa Senhora do Pranto.

As 3 provas serão constituídas por uma Caminhada, Trail Curto e Trail Longo.

A prova “**Trail Longo K29 - NutriBem**” terá a distância aproximada de 29km (1600 D+). A partida será junto à Torre Pentagonal em **Dornes** e tem início previsto para as **8h30**.

A prova de “**Trail Curto K19 - Tomartrónica**” terá a distância aproximada de 19km (900 D+). A partida será junto à Torre Pentagonal em **Dornes** e tem início previsto para as **9h00**.

A prova “**Caminhada K13 - Radialcor**” terá a distância aproximada de 13km (500 D+). A partida será junto à Torre Pentagonal em **Dornes** e tem início previsto para as **9h30**.

As provas irão percorrer os vários caminhos do concelho de Ferreira do Zêzere, tendo início em Dornes e tendo o seu término no Pavilhão Municipal de Ferreira do Zêzere.

Os participantes devem estar pelo menos meia hora antes do início da prova equipados e aptos a participarem na corrida na qual se inscreveram.

Os autocarros para as provas de **Trail Curto** e **Trail Longo** partem de Ferreira do Zêzere às **7h29** para o transporte dos atletas até Dornes.

Os autocarros para a **Caminhada** partem de Ferreira do Zêzere às **8h29** para o transporte dos atletas até Dornes.

Os autocarros vão estar estacionados à frente do edifício das Piscinas Municipais de Ferreira do Zêzere e iniciam a viagem até Dornes à hora definida. **Quem não estiver a horas fica responsável por arranjar transporte até Dornes.**

Existirá um controlo nas partidas das provas, e abrirá 30 minutos antes do seu começo e encerrará 10 minutos antes da partida.

## **1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO NO “FERREIRA TRAIL”**

**Para participar são necessárias as seguintes condições:**

- Ter mais de 10 anos para participar na Caminhada K13 (\*)
- Ter pelo menos 18 anos para participar no Trail Curto K19
- Ter pelo menos 20 anos para participar Trail Longo K29

**No ato de levantamento do dorsal terá de ser entregue devidamente preenchido o Termo de Responsabilidade (Ver Anexo 1).**

(\*) A responsabilidade de participação de crianças e jovens com menos de 18 anos é da inteira responsabilidade dos pais ou tutores, declinando a organização qualquer responsabilidade. A organização não aconselha a participação de crianças menores de 10 anos.

- Gozar de boa saúde e condição física, sendo aconselhável que o ateste pelas vias médicas adequadas.

- Estar consciente das distâncias e das 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 condição real que lhe permita gerir os vários fatores adversos que possa encontrar durante a prova, tais como:

- Chuva, vento, frio, 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.

## 2. REGRAS DO EVENTO

O ato da inscrição implica a total aceitação das regras aqui estabelecidas.

## 3. PRAZOS DE INSCRIÇÕES E TAXAS

	<b>1ª Fase</b> 01/01/2023 a 28/02/2023	<b>2ª Fase</b> 01/03/2023 a 31/03/2023	<b>3ª Fase</b> 01/04/2023 a 23/04/2023
<b>Caminhada K13</b>	10€	12€	14€
<b>Trail Curto K19</b>	12€	14€	16€
<b>Trail Longo K29</b>	15€	17€	19€

NOTA: As inscrições incluem almoço a ser servido no final da prova. Temos **Opção Vegetariana** (Ver infra Ponto 4.)

As inscrições devem ser feitas de acordo com os prazos indicados (Prazo limite dia 23 de Abril de 2023) e através do formulário específico, disponível no site da internet: <https://waitastart.com/ferreira-trail-23>

As inscrições on-line só serão consideradas válidas após pagamento.

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

**O valor da inscrição inclui o direito a:** Dorsal, seguro de acidentes pessoais e de responsabilidade civil, abastecimentos, prémio finisher, t-shirt técnica alusiva ao evento, almoço e transporte para junto da meta, no caso de desistência do participante da prova ou no caso de ser impedido pela organização de continuar.

## 4. ALMOÇO

O almoço será servido após a prova junto à meta sendo que a opção vegetariana deverá ser solicitada por escrito a pedir alteração de **“refeição normal”** para **“refeição vegetariana”** através do email [ferreiratrail@gmail.com](mailto:ferreiratrail@gmail.com) o mais tardar até dia 23 de Abril às 13h00.

A **“refeição normal”** inclui caldo verde, bifana, bebida, peça de fruta e café.

A **“refeição vegetariana”** ao invés de bifana inclui hambúrguer de vegetais com cenoura, alho francês, espinafres e arroz.

O almoço tem início previsto às 12h00.

## 5. ALTERAÇÃO DA INSCRIÇÃO

Em caso de cancelamento ou na impossibilidade de comparecer à prova, os atletas com inscrição confirmada podem ceder o seu dorsal a outro atleta (alteração de dados da inscrição).

Os pedidos de alteração deverão ser feitos até dia 23 de Abril às 13h00.

Se forem feitos depois dessa data o valor a cobrar pela taxa de alteração será de 5€

Os pedidos de alteração devem ser enviados pelo atleta com a inscrição regularizada, indicando o nome e número cartão de cidadão do atleta inscrito e todos os dados do atleta que vai substituir: Nome, género, data de nascimento, nº do cartão de cidadão, e-mail, telefone, clube ou individual, país e distrito de residência e tamanho da t-shirt.

O email deve ser enviado para o [ferreiratrail@gmail.com](mailto:ferreiratrail@gmail.com).

Caso um participante opte por ir a uma distância maior do que aquela em que se inscreveu, poderá solicitar a alteração de inscrição, pagando somente a diferença do valor da inscrição. A transferência deste valor deverá ser efetuada para o IBAN que será indicado no email que receber da organização.

No caso de o participante pretender trocar por uma distância inferior, não haverá lugar ao reembolso de valores pagos anteriormente.

**Nota:** A cedência de dorsal a outro participante sem conhecimento da organização, implicará a desclassificação e impedimento de participação no evento.

## 6. CONDIÇÕES PARA A DEVOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO

O reembolso pode ser solicitado única e exclusivamente quando um praticante 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 inscrição na prova. No pedido por escrito tem de ser anexado o relatório médico e não serão aceites cancelamentos por telefone.

O cancelamento deve ser solicitado por escrito para [ferreiratrail@gmail.com](mailto:ferreiratrail@gmail.com).

Em caso de cancelamento da inscrição serão devolvidos 50% do valor da inscrição somente nas situações acima mencionadas.

## 7. NÚMERO LIMITE DE PARTICIPANTES

Caminhada K13	600 participantes
Trail Curto K19	300 participantes
Trail Longo K29	100 participantes

**Nota:** A Organização reserva-se o direito de poder alterar o número limite de participantes.

## 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 da meta.

No caso de haver a necessidade de fazer as partidas de forma faseada, a classificação será obtida através dos tempos obtidos pelos atletas e não necessariamente pela ordem de chegada à meta.

## 9. ESCALÕES ETÁRIOS

<b>FEMININOS:</b>	<b>MASCULINOS:</b>
Sub-23 (20 a 22 anos)	Sub-23 (20 a 22 anos)
Séniore (23 a 34 anos)	Séniore (23 a 34 anos)
F35 (35 a 39 anos)	M35 (35 a 39 anos)
F40 (40 a 44 anos)	M40 (40 a 44 anos)
F45 (45 a 49 anos)	M45 (45 a 49 anos)
F50 (50 a 54 anos)	M50 (50 a 54 anos)
F55 (55 a 59 anos)	M55 (55 a 59 anos)
F60 (60 anos ou +)	M60 (60 anos ou +)

## 10. CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS

Haverá prémios para os 3 primeiros classificados da classificação geral (masculinos e femininos) e de cada escalão, assim como para as 3 melhores equipas classificadas do Trail Curto e as 3 melhores equipas classificadas do Trail Longo.

Para a classificação coletiva contarão os três melhores atletas de cada equipa, independentemente do seu escalão ou sexo, sendo o resultado obtido pela soma dos pontos alcançados na classificação geral, vencendo a equipa que somar menos pontos (pelo seguinte sistema de pontos: 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 1º, 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.

## 11. ENTREGA DE PRÉMIOS

A entrega de prémios está prevista iniciar às 13h00 e os prémios serão entregues à medida que os pódios estiverem completos.

Nas situações de não comparência, os atletas premiados poderão nomear um representante para receber o prémio. Nas situações de envio de troféus ou quaisquer outros elementos por correio postal ou outro meio de distribuição, será feito o envio à cobrança.

Os participantes que por algum motivo não possam receber o prémio e que não haja qualquer representante do atleta e que não solicitem o envio do seu prémio até dia 3 de Maio de 2023, perderão o direito ao mesmo.

## 12. BANHOS

Os atletas do “Ferreira Trail” terão direito a banho no final da prova, nos balneários do Pavilhão Municipal e nas Piscinas Municipais de Ferreira do Zêzere.

## 13. COMO CHEGAR

### Pavilhão Municipal de Ferreira do Zêzere

Coordenadas GPS: [39.695870, -8.287415](#)

<https://goo.gl/maps/cTWBLcEysuTzXSCv8>

### Piscinas Municipais de Ferreira do Zêzere

Coordenadas GPS: [39.695340, -8.286971](#)

<https://goo.gl/maps/GWeJzpLE1Cu91uQF6>

## 14. ONDE FICAR

A organização do evento “FERREIRA TRAIL” disponibiliza dormida em solo duro no edifício dos Escuteiros de Ferreira do Zêzere.

O pré-registo do solo duro deverá ser feito para o email [ferreiratrail@gmail.com](mailto:ferreiratrail@gmail.com) até dia 23 de Abril às 13h00.

### Centro de Escuteiros de Ferreira do Zêzere – Agrupamento 988

Coordenadas GPS: [39.6962659, -8.2881311](#)

<https://goo.gl/maps/CXsAryTVdYkjEkkW6>

## 15. SECRETARIADO

O secretariado funcionará no Pavilhão Municipal nos seguintes dias e horários:

29 de Abril de 2023 (Sábado): das 17h00 às 20h00.

30 de Abril de 2023 (Domingo): das 6h00 às 8h15.

(Os dorsais só poderão ser levantados impreterivelmente no Pavilhão Municipal conforme datas e horários indicados).

## 16. MATERIAL OBRIGATÓRIO

Material obrigatório	Trail Longo K29	Trail Curto K19	Caminhada K13
Dorsal visível durante todo o percurso	X	X	X
Telemóvel operacional, com bateria e saldo suficiente	X	X	X

Recipiente para água 500ml no Trail Curto K19 e 1lt no Trail Longo K29	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>R</b>
Copo ou similar para enchimento de líquidos nos locais de abastecimento	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
Manta térmica	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>R</b>
1 Apito	<b>X</b>	<b>X</b>	-

#### **LEGENDA:**

**X – Material Obrigatório**

**R – Material Recomendado**

### **Verificação de Material**

Haverá verificação de material no controlo zero, não sendo permitido a participação a quem apresente falta de material considerado obrigatório.

#### **Tempos limites:**

Os participantes na prova de **Trail Curto K19**, deverão fazer o percurso no máximo de **5h30**.

Os participantes na prova de **Trail Longo K29**, deverão fazer o percurso no máximo de **7h00**.

## **17. BARREIRAS HORÁRIAS:**

Haverá barreiras horárias em alguns abastecimentos e/ou postos de controlo, tendo sido estas calculadas para permitir aos participantes alcançarem a linha da meta no tempo máximo estipulado, contabilizando já as possíveis paragens (abastecimentos e descanso).

#### **Trail Curto K19:**

1º Abastecimento (Escola da Junqueira – 6 Km): Passagem até às **11h30**

2º Abastecimento (Ribeira da Cabrieira – 14 Km): Passagem até às **14h00**

#### **Trail Longo K29:**

1º Abastecimento (Escola da Junqueira – 6 Km): Passagem até às **11h00**

2º Abastecimento (Martinela – 15 Km): Passagem até às **12h30**

3º Abastecimento (Ribeira da Cabrieira – 24,5 Km): Passagem até às **14h30**

Para serem autorizados a continuar em prova, os participantes terão de sair do posto de abastecimento/controlo antes do seu encerramento, caso contrário serão impedidos de prosseguir e, consequentemente desclassificados.

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

## **18. ABASTECIMENTOS**

Os postos de abastecimento estarão identificados e irão disponibilizar aos participantes comida e bebida. Cada participante deverá certificar-se, ao deixar cada posto de abastecimento, que tem a quantidade de bebida e comida necessária para alcançar o próximo abastecimento.

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

**Caminhada K13 – Radialcor:** 2 abastecimentos + reforço final (Meta)

**Trail Curto K19 – Tomartrónica:** 2 abastecimentos + reforço final (Meta)

**Trail Longo K29 – NutriBem:** 3 abastecimentos + reforço final (Meta)

## **19. POSTOS DE CONTROLO**

A marcação do percurso é da responsabilidade da organização, existindo fitas e sinalética própria, devendo os atletas respeitá-la 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 anunciados aos atletas. Se houver necessidade disso, os atletas deverão parar a fim de ser registado o seu dorsal nos postos de controle. Os atletas devem respeitar a ordem de chegada ao controle.

## **20. NUMERAÇÃO**

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve estar permanentemente visível durante toda a prova.

O incumprimento destas regras poderá originar a não classificação dos atletas, por não ser possível à organização identificar os mesmos nos diversos controlos realizados ao longo da prova.

## **21. RISCOS**

A prova será em sistema de Open-Road, ou seja, o atleta é responsável pelo atravessamento de estradas, cumprindo assim o código da estrada, sendo que nos pontos que possam suscitar algum perigo irão estar elementos da organização de forma a garantir condições de maior segurança. O participante assume por livre e espontânea vontade, os riscos e consequências decorrentes da participação da prova, sejam eles danos morais, físicos, mentais ou de qualquer outra natureza. Fica a organização, bem como os demais envolvidos na organização do evento, isentos de responsabilidade. A inscrição na prova implicará total aceitação do presente regulamento.

## **22. SEGURO**

A organização providenciará os seguros obrigatórios, conforme o decretado para este tipo de prova, estando o seu prémio incluído no valor da inscrição.

O pagamento da franquia do seguro em caso de sinistro, é da exclusiva responsabilidade dos participantes.

A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento no próprio dia para efetivar a participação ao seguro.

## **23. RESPONSABILIDADE DO ATLETA/PARTICIPANTE**

As pessoas que se inscreveram neste evento de trail, aceitam participar voluntariamente e por inteira e exclusiva responsabilidade, não podendo exigir à Organização qualquer responsabilidade civil ou criminal por quaisquer danos físicos, morais ou materiais que ocorram durante a atividade, nas quais estejam envolvidas direta ou indiretamente que excedam a cobertura do seguro da atividade.

A organização não será responsável por acidentes causados por doença súbita, negligência ou ignorância negligente de regras e regulamento, bem como por acidentes que possam ocorrer durante a viagem para chegar ao início da prova ou após o término da prova.

## **24. RESPEITO PELA NATUREZA**

O atleta é responsável pelo transporte dos invólucros e outro lixo não natural, provenientes de géis, barras, etc, no seu próprio camelback ou cinto e de o depositar no abastecimento mais próximo ou transportá-lo até à meta.

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

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

## **25. CONDUTA**

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

## **26. PENALIZAÇÕES/DESCLASSIFICAÇÕES**

A direção da prova e os responsáveis nos controlos zelam pela aplicação das regras e regulamentos que regem a prova e por isso estão autorizados a aplicar penalizações e desclassificações estabelecidas na tabela abaixo.

<b>INFRAÇÃO</b>	<b>SANÇÃO A APLICAR</b>
Agressão ou insulto a elementos da organização ou atletas	Desclassificação da prova e proibição de inscrição na edição seguinte
Troca de dorsal entre atletas, durante ou na totalidade do percurso	Desclassificação da prova

Abandonar a prova sem avisar a organização	Desclassificação da prova
Falta de assistência a outro atleta em dificuldades	Desclassificação da prova
Insultos à organização em redes sociais, blogs ou páginas do Ferreira trail	Desclassificação da prova e inibição de participação de pelo menos 1 ano.
Retirar sinalização do percurso	Desclassificação da prova e inibição de inscrição na edição seguinte.
Desobedecer às medidas de segurança indicadas por elementos da organização/voluntários	Desclassificação da prova
Exceder o tempo limite nos postos de controlo com barreira horária	Desclassificação da prova
Falhar um dos postos de controlo	Desclassificação da prova
Atirar lixo para o chão	Desclassificação da prova
Perda de dorsal/chip	Desclassificação da prova
Não cumprimento do percurso estabelecido	Desclassificação da prova
Dorsal não visível	Desclassificação da prova

## 27. CEDÊNCIA DE IMAGENS E TRATAMENTO DE DADOS

Os participantes do “FERREIRA TRAIL” cedem integral e gratuitamente à organização os direitos de utilização de imagem e voz, autorizando a sua reprodução, edição e publicação, em qualquer suporte (papel ou digital), e integrada em qualquer outro material (fotografia, desenho, pintura, vídeo, animação, etc.), conhecido ou que venha a existir, para:

- Divulgação na página eletrónica do evento(site)
- Divulgação nas redes sociais (Facebook, Instagram, Youtube, entre outros)
- Exposição em formato físico ou digital (exposições, outros)
- Divulgação em newsletters, brochuras, flyers; etc.

De acordo com o nº 3 do artigo 7º do regulamento (EU)n2016/679 do Parlamento Europeu e do Conselho de 27 de abril de 2016, o titular dos dados poderá retirar o seu consentimento por escrito a qualquer momento. A retirada do consentimento não compromete a licitude do tratamento efetuado até essa data.

## 28. TRATAMENTO DE DADOS

Os participantes confirmam o seu consentimento para que a organização proceda ao tratamento dos seus dados pessoais para fins de inscrição no evento.

Os dados pessoais serão partilhados com companhias de seguro, federações, parceiros e organizações desportivas, de forma a que os participantes possam integrar as diversas competições.

Os dados pessoais serão conservados durante o período necessário para as finalidades para os quais são tratados.

Nos termos do Regulamento Geral da Proteção de Dados, assistem aos participantes os seguintes direitos, quando aplicáveis: de limitação no tratamento, de consulta, de acesso, de informação, de retificação, de atualização e/ou eliminação dos dados, direito de oposição, direito de esquecimento, direito de portabilidade de dados pessoais e direito de apresentar reclamação a uma autoridade de controlo.

## **29. RECLAMAÇÕES**

Para efetuar uma reclamação, por qualquer ação verificada durante o decorrer do “FERREIRA TRAIL”, deverá ser feito por escrito e entregue à organização no próprio dia do evento.

## **30. DECISÕES SOBERANAS**

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

## **31. ALTERAÇÃO/CANCELAMENTO DO EVENTO**

A organização reserva-se o direito de realizar as modificações que considere necessárias com vista à segurança dos participantes, dependendo das diferentes condições do momento, sobretudo condições meteorológicas adversas, assim como modificar os percursos, os horários de desqualificação, a hora de saída de cada corrida ou mesmo a suspensão ou cancelamento da prova, ou inclusive, desde que o cancelamento seja decretado e/ou aconselhado pela proteção civil ou instâncias superiores.

Se porventura o evento for cancelado por razões alheias à Organização, o atleta terá direito a um reembolso que será calculado em função dos custos já obtidos com a preparação do evento. O pedido de reembolso deverá ser efetuado por email para o [ferreiratrail@gmail.com](mailto:ferreiratrail@gmail.com) até dia 5 de Maio de 2023.

### **ANEXOS:**

1. Termo de Responsabilidade (REV 0)

**Ferreira do Zêzere, 1 de Janeiro de 2023**

**A Organização**



**REV 2 / 15.4.2023**

# **ANEXO 1:**

## **Termo de Responsabilidade**

## TERMO DE RESPONSABILIDADE



CAMINHADA

TRAIL CURTO 19KM

TRAIL LONGO 29KM

Eu, \_\_\_\_\_, nascido(a) em \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_, portador(a) do B.I./C.C. nº: \_\_\_\_\_, abaixo-assinado, declaro que desconheço qualquer impedimentos de ordem física, fisiológica ou psicológica à minha participação, no dia 30 de Abril do corrente ano, no evento **FERREIRA TRAIL**, cujo regulamento e informações divulgadas sou conhecedor(a) na integra e que a minha participação na prova (acima selecionada) é da minha inteira e exclusiva responsabilidade, não podendo exigir à organização qualquer responsabilidade criminal ou civil, por danos físicos, morais ou materiais que ocorram durante a atividade, nas quais esteja envolvido(a) direta ou indiretamente e que excedam a cobertura do seguro da atividade.

A ASSINATURA DA PRESENTE DECLARAÇÃO DE EXCLUSÃO DE RESPONSABILIDADE SIGNIFICA QUE O SEU CONTEÚDO FOI LIDO, COMPREENDIDO E ASSUMIDO INTEGRALMENTE.

Ferreira do Zêzere, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2023

\_\_\_\_\_  
(Assinatura conforme B.I./C.C. do participante ou no caso de menor, do seu progenitor)

Dorsal nº \_\_\_\_\_

(Reservado à organização)