



Regulamento “Trail Soldados da Paz”

1. Todos os atletas inscritos devem permanecer atentos ao site <https://www.bvsabugal.pt>/e facebook da prova “Trail Soldados da Paz”, onde serão colocados todos os avisos oportunos que sirvam de complemento a este regulamento.
2. Se se justificar a organização procederá a ajustes no presente regulamento.
3. **Trail Sabugal:**
 - 3.1. O “Trail Soldados da Paz” é uma prova que percorre trilhos e caminhos rurais do concelho de Sabugal, por locais de património histórico e cultural, organizada pelos Bombeiros Voluntários de Sabugal, a realizar no dia **13 de abril de 2025, pelas 09:00 horas**.
 - 3.2. A prova terá as distâncias de 25 km e de 15 km.
4. Haverá ainda uma caminhada com uma distância aproximada de 11 km que não terá classificações.
5. Condições de participação
 - 5.1. Idade para participação nas diferentes provas
 - 5.1.1. O trail está aberto a maiores de idade (18 anos) e a Caminhada é aberta também a menores desde que acompanhados por uma pessoa maior de idade.
 - 5.2. Inscrição regularizada
 - 5.2.1. A inscrição será feita através do site acorrer.pt, não sendo necessário enviar comprovativo de pagamento para a organização. Aquando do levantamento do dorsal é necessário apresentar documento de identificação referente à inscrição.
 - 5.3. Condições físicas: Para participar é indispensável estar consciente:
 - 5.3.1. Das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos e do desnível positivo e negativo das mesmas e de se encontrar adequadamente preparado física e mentalmente.
 - 5.3.2. De ter adquirido, antes do evento, capacidades reais de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de provas.
 - 5.3.3. De conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas tais como a exposição a temperaturas extremas, exposição solar, nevoeiro e/ou chuva.



ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DE BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DO SABUGAL
Fundada em 7/8/1895 - Membro honorário da Ordem de Mérito desde 14/11/1995

5.3.4. De saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc;

5.3.5. De que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas.

5.4. Colocação dorsal

5.4.1. O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado de forma bem visível. Não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação. O dorsal dispõe de números de telemóvel referentes a números de emergência e da organização.

5.5. Regras de conduta desportiva

5.5.1. O comportamento inadequado ou o recurso a linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, em todas as modalidades, serão alvo de advertência, expulsão ou desqualificação.

6. Programa/Horário

“Trail Soldados da Paz”, 13 de abril de 2024 (Domingo):

07:30	Abertura do Secretariado e entrega de dorsais – Quartel Bombeiros Voluntários do Sabugal
09:00	Partida Provas de Trail
09:20	Partida Caminhada
13:00	Entrega de prémios

(Horários sujeitos a alterações)

7. Tempo Limite

Os atletas podem fazer o percurso a correr ou a caminhar desde que não ultrapassem o tempo limite que será de 5 horas. Se a organização entender afastar um atleta devido ao seu estado de saúde, este deve acatar a decisão, de modo a garantir o seu bem-estar.



8. Abastecimentos e locais

Trail 25 Km

Líquido	(+/- 4 km)
Líquido/Sólido	(+/- 8 km)
Líquido	(+/- 12 km)
Líquido/Sólido	(+/- 16 km)
Líquido	(+/- 20.5 km)

Trail 15 Km

Líquido	(+/- 4 km)
Líquido/Sólido	(+/- 8 km)
Líquido	(+/- 12 km)

No final de ambas as provas haverá um abastecimento adicional Líquido/Sólido.

Cada atleta, ao deixar cada posto de abastecimento, é responsável por ter a quantidade de bebida e comida necessária para alcançar o próximo abastecimento.

9. Postos de controlo

Existirão vários postos de controlo ao longo das provas de Trail, especialmente após zonas de interceção entre os dois percursos, sendo obrigatória a passagem dos concorrentes pelos postos de apoio e controlo que se situam no seu percurso, sob pena de desclassificação.

10. Material obrigatório

- 10.1. Telemóvel;
- 10.2. Reservatório de líquidos.



ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DE BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DO SABUGAL
Fundada em 7/8/1895 - Membro honorário da Ordem de Mérito desde 14/11/1995

11. Todos os participantes nas provas deverão ter em atenção que, pela dureza da prova e dificuldades acrescidas pelas condições atmosféricas que se poderão verificar, é recomendado/aconselhável que se façam acompanhar do seguinte material:
 - 11.1. Calçado e vestuário adequados para a prática de Trail Running;
 - 11.2. Boné ou buff;
 - 11.3. Protetor solar;
 - 11.4. Mochila;
 - 11.5. Apito;
 - 11.6. Alimentos energéticos.

12. Nota: Por motivos ambientais a prova decorrerá em semi-auto-suficiência com enchimento de recipientes, não serão distribuídas garrafas de água aos atletas, os atletas deverão nas zonas de abastecimento encher o seu reservatório, ou em alternativa beber no local.

13. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário
 - 13.1. Como será impossível realizar corte de tráfego rodoviário nas passagens, os participantes devem cumprir as regras de trânsito na vila e 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.

14. Penalizações / desclassificações
 - 14.1. Será penalizado todo aquele que:
 - 14.1.1. Não leve o material obrigatório (penalização);
 - 14.1.2. Não leve o dorsal bem visível (penalização);
 - 14.1.3. Ignore as indicações da organização (penalização);
 - 14.2. Será desclassificado todo aquele que:
 - 14.2.1. Não complete a totalidade do percurso (desclassificado);
 - 14.2.2. Deteriore ou suje o meio por onde passe (desclassificado);
 - 14.2.3. Alteração do dorsal (desclassificado);



ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DE BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DO SABUGAL
Fundada em 7/8/1895 - Membro honorário da Ordem de Mérito desde 14/11/1995

14.2.4. Tenha alguma conduta antidesportiva (desclassificado);

15. Seguro desportivo

A inscrição inclui um seguro desportivo de acordo com a lei em vigor.

16. Inscrições

16.1. Processo inscrição

As inscrições terão que ser efetuadas online no site: acorrer.pt

16.2. Valores e tipos de inscrição:

TC 15 Km	16 Euros
TL 25 Km	16 Euros
Caminhada	12 Euros

17. Incluído com a inscrição	Trail de 15km:	Trail de 25km:	Caminhada
<i>Dorsal</i>	X	X	
<i>Seguro de acidentes pessoais</i>	X	X	X
<i>Abastecimentos</i>	X	X	X
<i>Banhos</i>	X	X	
<i>TShirt Técnica</i>	X	X	X
<i>Guias</i>	X	X	

18. Devolução do valor da inscrição

18.1. Não haverá direito a devoluções do valor do pagamento da inscrição exceto se a prova for anulada previamente por motivos imputáveis à Organização.

18.2. As inscrições são pessoais e intransmissíveis.

18.3. Os dorsais serão entregues Individualmente com a apresentação de CC, ou a responsável de equipa previamente identificado.

19. Categorias



ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DE BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DO SABUGAL
Fundada em 7/8/1895 - Membro honorário da Ordem de Mérito desde 14/11/1995

Escalões da prova de TC e TL:

Idades	18-22	23-39	40-49	50-59	60 ou +
Masculinos	MSub23	Mséniiores	M40	M50	M60
Femininos	FSub23	Fséniiores	F40	F50	F60

Os escalões referem-se à idade do participante na data da prova.

A classificação por equipas será obtida através das 3 melhores classificações individuais (sem distinção de sexo ou idade).

20. Prémios/Troféus

Os 3 primeiros classificados gerais Masculino/Feminino e a equipa mais numerosa do Trail Curto e Longo têm direito a prémios/troféus concedidos pela organização.

21. Marcação do percurso

21.1. A marcação principal será constituída por fita pendurada em elementos naturais à altura dos olhos. A cor da fita será anunciada no momento da Partida. Para além da fita sinalizadora serão utilizadas outras sinaléticas como setas impressas, cal a cortar as estradas e informações diversas para além de indicações por colaboradores da Organização em atravessamento de estradas e outros locais.

21.2. Os concorrentes obrigam-se a percorrer todo o trilho sinalizado o mais perto possível das marcações não devendo atalhar nos pontos em que eventualmente tal seja possível. O não acatamento desta norma pode levar à desclassificação se no entender da organização da prova tal for feito com a intenção de diminuir a distância percorrida ou de diminuir as naturais dificuldades técnicas do percurso.

21.3. No caso de um concorrente percorrer alguma parte do percurso sem sinalização deverá voltar atrás pelo caminho que seguiu e procurar o caminho sinalizado.

22. Responsabilidade ambiental



ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DE BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DO SABUGAL
Fundada em 7/8/1895 - Membro honorário da Ordem de Mérito desde 14/11/1995

- 22.1. O atleta é o único responsável pelo transporte de todos os invólucros e resíduos naturais (mesmo que biodegradáveis), ou não naturais, provenientes de géis, barras e/ou outros.
- 22.2. Deverá depositar os resíduos no abastecimento mais próximo, ou transportá-lo até à linha de meta.
23. 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.
24. Casos omissos
- Os casos omissos deste regulamento, serão resolvidos pela Organização, de cujas decisões não haverá recurso.
25. Diversos
- 25.1. Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados.
- 25.2. A organização reserva-se o direito a realizar as modificações que considere necessárias dependendo das diferentes condições encontradas no dia do evento, assim como à suspensão da prova se as condições não permitirem o seu desenvolvimento em segurança.
- 25.3. Este regulamento pode ser alterado de modo a completar a informação ou introduzir alterações supervenientes.

Sabugal, 9 de janeiro de 2025

A Direção,