



# **Regulamento** **8º Trail Ribeira de Limas 2024** **A.C.R.S.I. - Santa Iria Bike Team**

## **1. Enquadramento Geral**

A associação Cultural e Recreativa de Santa Iria através da sua secção de B.T.T., com o apoio da Câmara Municipal de Serpa e da União de Juntas de Freguesia de Santa Maria e Salvador vai realizar no próximo dia 18 de Fevereiro de 2024, pelas 09:00 horas, um evento desportivo denominado «**VIII TRAIL Ribeira de Limas**».

A mesma será composta por duas distâncias distintas, sendo que o Trail terá a distância de aproximadamente 31 km, e a prova mais curta, Trail Sprint de aproximadamente 16 km. Será ainda organizada uma caminhada/mini Trail que terá uma distância aproximada de 9 km, não tendo classificações.

## **2. Condições de participação**

### **2.1. Idade para participação**

- a) Trail – serão admitidos atletas com idade igual ou superior a 18 anos;
- b) Sprint – serão admitidos atletas com idade igual ou superior a 16 anos;
- c) Caminha/Mini Trail (9km) – serão admitidos atletas com idade igual ou superior a 12 anos.

**NOTA:** Os atletas menores terão de apresentar o **termo de responsabilidade** devidamente preenchido e assinado pelo responsável, no ato do levantamento do dorsal. A falta deste documento implica a não consideração da inscrição.

### **2.2. Inscrição regularizada**

- a) A inscrição será feita através do SITE <https://registerandgo.net> , até ao dia 12 de Fevereiro 2024.

### **2.3. Condições físicas**

Para participar é indispensável:

- Estar consciente das distâncias e dificuldades inerentes a uma prova de corrida por trilhos, do desnível positivo e negativo das distâncias em causa e de encontrar-se adequadamente preparado física e mentalmente.
- De ter adquirido, antes do evento, capacidades reais de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivam 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, salvo situações de necessidade.

**VIII Trail Ribeira de Limas**

## 2.4. Colocação dorsal

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.

## 2.5. Regras de conduta desportiva

O comportamento inadequado tal como o recurso de linguagem ofensiva, nomeadamente agressões verbais ou de qualquer espécie, em todas as modalidades, serão alvo de advertência, expulsão ou desqualificação.

## 3. Programa/Horário

“VIII TRAIL Ribeira de Limas”, 18 de fevereiro de 2024 (Domingo):

**08H00** - Abertura do Secretariado e entrega de dorsais – Santa Iria (Centro Cultural de Santa Iria)  
**08H50** - Briefing  
**09H00** - Partida Trail (31km)  
**09H10** - Partida Sprint (16km)  
**09H15** - Partida Caminhada (9km)  
**13H00** - Entrega de prémios (sujeito a alteração)

(Horários sujeitos a alterações)

### 3.1. Tempo Limite

Os atletas podem fazer o percurso a correr ou a caminhar desde que não ultrapassem o tempo limite que será de **6h30 horas para o Trail e 3H30 horas para o Sprint.**

Barreiras horarias TRAIL

2-ABASTECIMENTO – 3H30

3-ABASTECIMENTO – 5H00

Se a organização entender que um atleta deve ser excluído da prova devido ao seu estado de saúde aquele deverá acatar tal decisão, de modo a garantir o seu bem-estar.

### 3.2. Locais de abastecimento

#### a) TRAIL 31 km

Líquido/Sólido – (+/- 8,500 km)

Líquido/Sólido – (+/- 16,500 km)

Líquido/Sólido – (+/- 23,500 km)

#### b) SPRINT 16 km

Líquido/Sólido – (+/- 5,500 km)

Líquido/Sólido – ((+/- 11 km)

#### C) Caminhada/Mini Trail

VIII Trail Ribeira de Limas

Líquido/Sólido – (+/- 5,500 km)

\*Cada atleta, ao deixar os postos de abastecimento, é responsável por ter a quantidade de líquidos e sólidos necessários até alcançar o próximo abastecimento.

\*Não haverá copos nos abastecimentos sendo que cada participante terá de levar o seu próprio recipiente para líquidos.

\* É permitido ajuda externa aos atletas nos locais dos abastecimentos.

\* As coordenadas dos abastecimentos são disponibilizadas uma semana antes do evento.

### **3.3. Postos de controlo**

É obrigatória a passagem dos concorrentes pelos postos de apoio e controlo que se situam no seu percurso, sob pena de desclassificação.

1- TRAIL - 2 postos de controlo

2- SPRINT - 1 posto de controlo

### **3.4. Material obrigatório**

No controle “0” os atletas do TRAIL e SPRINT terão de apresentar o material obrigatório que irão transportar durante a prova.

TRAIL e SPRINT

-Manta Térmica

-Apito

-Telemóvel Operacional

- Dorsal (pessoal, intransmissível e visível)

### **3.5. Material aconselhável**

Todos os participantes deverão ter em atenção que, pelas dificuldades inerentes a este tipo de provas, bem como pelas dificuldades acrescidas relativas às condições atmosféricas que se poderão verificar, é recomendado/aconselhável que se façam acompanhar do seguinte material:

Calçado e vestuário adequados para a prática de Trail Running:

- Boné;

- Mochila;

- Alimentos energéticos.

### **3.6. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário**

O tráfego rodoviário nas passagens irá realizar-se dentro da normalidade, pelo que os participantes devem cumprir as regras de trânsito em vigor, devendo ainda respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir a responsabilidade perante eventuais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

### 3.7. Penalizações / Desclassificações

Será penalizado ou desclassificado todo aquele que:

- a) Não leve o material obrigatório, "dorsal" (**desclassificado**);
- b) Não complete a totalidade do percurso (**desclassificado**);
- c). Deteriora ou suje o meio por onde passe (**desclassificado**);
- d) Não leve o dorsal bem visível (**penalização 10 min**);
- e) Alteração do dorsal (**desclassificado**);
- f). Ignore as indicações da organização (**penalização**);
- g) Condutas antidesportivas (**desclassificado**);

### 3.8. Seguro desportivo

Seguro desportivo de acordo com a lei em vigor.

As condições da apólice do seguro de acidentes pessoais são as do seguro desportivo obrigatório e aplicáveis a todos os participantes, federados ou não.

## 4. Inscrições

### 4.1. Processo inscrição

As inscrições terão que ser efetuadas online até dia 12 de Fevereiro de 2024, através do site: <https://registerandgo.net/>.

### 4.2. Integração em Torneio.

O evento em causa está integrado no Circuito Nacional de Trail e SPRINT da ATRP e no Circuito Regional do Baixo Alentejo, mas só pontua quem for associado da ATRP e FPA.

### 4.6. Valores e tipo de inscrições

- a) TRAIL (max. 200 vagas) – 19 euros
- b) SPRINT (max. 250 vagas) - 16 euros
- c) Caminhada/Mini Trail (max. 150 vagas) - 12 euros

### 4.6. Material incluído com a inscrição:

- Dorsal;
- Seguro de acidentes pessoais;
- Pequeno-Almoço;
- Abastecimentos de Líquidos e sólidos;
- Reforço a chegada;
- T-Shirt técnica 42k MOTION (para inscrições pagas até dia 28 janeiro de 2024)
- Brinde finisher
- Bolos regionais
- Sandes de carne assada + 1 bebida.

#### **4.7. Devolução do valor da inscrição**

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

As inscrições são pessoais e intransmissíveis.

Os dorsais serão entregues individualmente ou a responsável de equipa para levantamento coletivo, devendo ser apresentados os respetivos Cartões de Cidadão, Bilhete de Identidade ou outro documento de identificação pessoal, no momento de recolha dos mesmos.

#### **4.8. Categorias**

a) Escalões da prova de TRAIL e SPRINT :

- Sub 23 / Sub 23 (16 a 22 anos)
- MSeniores / FSeniores (23 a 34 anos)
- M35/F35 (35 a 39 anos)
- M40/F40 (40 a 44 anos)
- M45/F45 (45 a 49 anos)
- M50/F50 (50 a 54 anos)
- M55/F55 (55 a 59 anos)
- M60/F60 (60 a 64 anos)
- M65/F65 (65 a 75 anos)

Os escalões referem-se à idade do participante até ao dia 31 outubro de 2024

Ex: um atleta que faz 40 anos entre 01 de novembro 2023 e 31 de outubro 2024 será classificado no escalão M40.

.

#### **4.8. Prémios**

Os 3 primeiros classificados na Geral e de cada escalão Masculino / Feminino (TL/TC) têm direito a prémios concedidos pela organização.

Serão atribuídos prémios também para as 3 primeiras equipas nos TC/TL.

A classificação por equipas será pelo sistema de pontos, a equipa com menor número de pontos será a vencedora (Exemplo de pontos a atribuir: 1º Class. – 1 Ponto; 2º Class. - 2 Pts). Para a Classificação por equipas contam os 3 primeiros atletas de cada equipa a terminar.

Em caso de empate pontual, a equipa com o atleta melhor classificado vence.

#### **5. Marcação do percurso**

- a) A marcação principal será constituída por fita balizadora pendurada em elementos naturais, aproximadamente à altura dos olhos, sendo que a cor da fita em questão será anunciada no momento da Partida.

- b) Serão ainda utilizadas outras sinaléticas como setas impressas, cal a cortar estradas e informações diversas relativas ao percurso, para além de indicações dadas por colaboradores da organização em atravessamento de estradas e outros locais sensíveis.
- c) Os concorrentes devem, obrigatoriamente, percorrer todo o trilho sinalizado o mais perto possível das marcações não devendo atalhar nos pontos em que, eventualmente, tal seja possível. O não cumprimento desta regra poderá levar à desclassificação, consoante o entender da organização da prova, nomeadamente se tal for feito com a intenção de diminuir a distância percorrida ou de diminuir as naturais dificuldades técnicas do percurso.  
No caso de um concorrente percorrer alguma parte do percurso sem sinalização deverá voltar atrás pelo caminho que seguiu e procurar o caminho sinalizado.

## **6. Responsabilidade ambiental**

O atleta é o único responsável pelo transporte de todos os invólucros e resíduos naturais (mesmo que biodegradáveis), ou não naturais, provenientes de gel energético, barras e/ou outros. Deverá depositar os resíduos no abastecimento mais próximo, ou transportá-lo até à linha da meta.

## **7. 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, pressupondo 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.*), cedendo assim todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que se considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica.

## **8. Casos omissos**

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

## **9. Diversos**

Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados.

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.

O presente regulamento poderá ser sujeito a alterações de modo a solucionar qualquer lacuna que possa vir a verificar-se posteriormente, sendo que nos aspectos principais de execução da prova, estes mantêm-se inalterados.

**Este regulamento ainda pode sofrer alterações de modo a que fique mais completa as informações.**

A Organização:

**Santa Iria Bike Team**  
Associação Cultural e Recreativa de Santa Iria