

[Escreva aqui]

# REGULAMENTO



3ª Edição – 11 maio 2024

Lagoa das 7 Cidades - Ponta Delgada – São Miguel - Açores

V3 (28/10/23)



## Índice

### **1 CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO**

- 1.1 IDADE MÍNIMA DE PARTICIPAÇÃO NAS DIFERENTES PROVAS
- 1.2 INSCRIÇÃO REGULARIZADA
- 1.3 ASSISTÊNCIA PESSOAL
- 1.4 COLOCAÇÃO DO PEITORAL

### **2 PROVA**

- 2.1 APRESENTAÇÃO DAS PROVAS
- 2.2 PROGRAMA / HORÁRIO
- 2.3 DISTÂNCIA / ALTIMETRIA
- 2.4 TEMPO LIMITE
- 2.5 POSTOS DE CONTROLO
- 2.6 LOCAIS E TIPO DE ABASTECIMENTO
- 2.7 MATERIAL OBRIGATÓRIO / VERIFICAÇÕES DE MATERIAL
- 2.8 PENALIZAÇÕES
- 2.9 SEGURO DESPORTIVO

### **3 INSCRIÇÕES**

- 3.1 PROCESSO INSCRIÇÃO
- 3.2 VALORES E PERÍODOS DE INSCRIÇÃO
- 3.3 SECRETARIADO

### **4 – ESCALÕES ETÁRIOS E PRÉMIOS**

- 4.1 ESCALÕES TRAIL LONGO E TRAIL CURTO
- 4.2 – ACEITAÇÃO DO REGULAMENTO E ÉTICA NA COMPETIÇÃO
- 4.3 – COMUNICAÇÃO
- 4.4 – DIREITOS DE IMAGEM E PUBLICIDADE
- 4.5 – PROTEÇÃO DE DADOS
- 4.6 – DIVERSOS

### **5 – DIREÇÃO DE PROVA**

### **6 – ACEITAÇÃO DO REGULAMENTO**

## REGULAMENTO GERAL DA PROVA

O Clube Açoriano de Triatlo, Trail e Turismo, em parceria com a Câmara Municipal de Ponta Delgada e as Juntas de Freguesia das 7 Cidades e Mosteiros vai realizar no dia 11 de maio de 2024, a 3ª edição do evento denominado “7 Cidades Ultimate Trail” (sigla 7CUT).

Trata-se de um evento de “Trail Run” corrida ao ar livre por trilhos, estradas públicas e privadas que é composto por várias provas e que pode ser realizada um modo competitivo e/ou recreativo, com tempo limite definido.

O 7CUT faz parte do Circuito de Trail de São Miguel (CTSMI) 2023/2024, é credenciado pelo International Trail Run Association (ITRA), é uma prova UTMB.qualifier e pontua para o circuito nacional da Associação Trail Running Portugal (ATRP).

### 1 CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

O 7CUT é decorre no concelho de Ponta Delgada e que percorre os melhores trilhos das freguesias das 7 Cidades, Feteiras e Mosteiros na ilha de São Miguel no arquipélago dos Açores. Integra três provas competitivas: 7CUT40, 7CUT20, 7CUT10 (Geral e Juvenil 16-17 anos) e uma prova não competitiva, a caminhada 7CUT10.

#### 1.1 IDADE MÍNIMA DE PARTICIPAÇÃO NAS DIFERENTES PROVAS

- Para participar no 7CUT40 e 7CUT20 os participantes deverão ter, pelo menos, 18 anos, até dia 31 outubro 2024 (final da época desportiva ATRP).
- Para participar no 7CUT10 os participantes deverão ter, pelo menos, 16 anos, até dia 31 outubro 2024.
- Para participar na caminhada (grau de dificuldade médio), não há limite de idade.
- Todos os menores de idade têm que ser acompanhados ou tutorados por um adulto e entregar o Termo de Responsabilidade no secretariado.

#### 1.2 INSCRIÇÃO REGULARIZADA

A inscrição no 7CUT implica compreender e aceitar, sem reservas, as regras e o regulamento da prova. É necessário:

- Efetuar corretamente a inscrição, na plataforma de inscrições em: <https://7cut.cattt.pt/>
- Aparecer na lista de inscritos publicada no sítio oficial do evento.
- Não é necessário preencher Termo de Responsabilidade, (maiores de idade) a inscrição na prova implica que o atleta é conhecedor do regulamento e tem condições físicas e psicológicas para participar, não podendo exigir à organização qualquer responsabilidade civil ou criminal, por quaisquer danos físicos, morais ou materiais que ocorram durante a atividade, nas quais esteja envolvido direta ou indiretamente e que excedam a cobertura do seguro da prova.
- Os atletas devem proceder ao pagamento da respetiva taxa de inscrição, através da Referência Multibanco gerada automaticamente pela plataforma de inscrições.

### 1.3 ASSISTÊNCIA PESSOAL

- Aos participantes é permitido receber assistência pessoal, apenas nos postos de abastecimento e controlo (PAC), previamente definidos pela organização.
- Os PAC são áreas reservadas em exclusivo aos atletas, podendo a assistência pessoal ser efetuada ao lado da zona do PAC, sem interferir com a actividade do posto nem de outros atletas.

### 1.4 COLOCAÇÃO DO PEITORAL

- O peitoral deve estar permanentemente visível durante toda a prova, ou seja, deve ser posicionado sobre a roupa, na zona do peito ou do abdómen.
- Somente os participantes com peitoral visível terão acesso aos PACs.

## 2 PROVA

### 2.1 APRESENTAÇÃO DAS PROVAS

O evento “7 Cidades Ultimate Trail” (7CUT) é composto por 3 corridas:

- O **7CUT40** tem carácter competitivo é destinado a maiores de 18 anos e tem uma quilometragem de 40kms e 2020m de desnível positivo e negativo. A partida será dada nas igreja das 7 Cidades às 07h00 do dia 11 de maio de 2024 e a prova passará pelos seguintes locais: Lagoa Verde; *downhill* Lagoa Verde; trilho do Portal do Vento; Serra Devassa; miradouro da Grota do Inferno; Lagoa do Canário; Pico das Éguas; Pico do Carvão; Lagoas Empadadas; Pico da Cruz; Cumeeira Grande; trilho Atalho dos Vermelhos; *downhill* Pico de Mafra; Pico de Mafra; Túnel das 7 Cidades; igreja das 7 Cidades (meta).
- O **7CUT20** tem carácter competitivo é destinado a maiores de 18 anos e tem uma quilometragem de cerca de 20kms com 870m de desnível positivo e 1360m de desnível negativo. A partida será dada na Lagoa do Canário às 08h30 do dia 11 de maio de 2024 e a prova passará pelos seguintes locais: Lagoa do Canário; miradouro da Grota do Inferno; Pico das Éguas; Pico do Carvão; Lagoas Empadadas; Pico da Cruz; Cumeeira Grande; trilho Atalho dos Vermelhos; *downhill* Pico de Mafra; Pico de Mafra; Túnel das 7 Cidades; igreja das 7 Cidades (meta).
- O **7CUT10** tem uma quilometragem de 10kms com 500m de desnível positivo e 720m negativo. Engloba três eventos: com carácter competitivo o **7CUT10** e **7CUT10 Juvenil** (atletas com 16 e 17 anos de idade) e sem carácter competitivo o **7CUTcaminhada**. A partida será dada nas Poças dos Mosteiros às 09h30 do dia 20 de maio de 2023 e a prova passará pelos seguintes locais: Vista do Rei; trilho dos 3 quilómetros; trilho do Portal do Vento; Lagoa Verde; igreja das 7 Cidades (meta).

Serão definidos tempos barreira nos PAC (Posto de Abastecimento e Controlo). O atleta que chegue ao PAC fora do horário estipulado, será considerado DNF. Poderá a organização retirar um atleta de prova, caso verifique que não vai conseguir cumprir o horário estipulado. Por motivos variados, os percursos e horários poderão ser alterados sem aviso prévio.

## 2.2 PROGRAMA

(poderá sofrer alterações, consultar atualizações no sítio oficial do evento)

Dia/hora/local

### 01 janeiro 2024

00:01 - Abertura das inscrições online - Website

### 05 maio 2024

23:59 - Encerramento inscrições online - Website

### ??? maio 2024

Apresentação do evento aos Media – Câmara Municipal Ponta Delgada

### 10 maio 2024 – sexta-feira

17:00 - Abertura do Secretariado - Ponta Delgada (local a definir – consultar website)

20:00 - Encerramento do secretariado

### 11 maio 2024 – sábado (dia da prova)

06h30 - Abertura do Secretariado - 7 Cidades (igreja São Nicolau)

07h00 – PARTIDA 7CUT40 - 7 Cidades (igreja São Nicolau)

07h45 – Transfere Autocarro 7CUT20 – 7 Cidades (igreja São Nicolau) – Lagoa do Canário

08h30 - PARTIDA 7CUT20 – Lagoa do Canário

09h15 – Transfere Autocarro 7CUT10 – 7 Cidades (igreja São Nicolau) – Vista do Rei

10h00 - PARTIDA 7CUT10 – Vista do Rei

09h15 - Encerramento do secretariado - 7 Cidades (zona de meta)

12h30 - Entrega Prémios - 7 Cidades (igreja São Nicolau)

14h00 - Encerramento da Meta - 7 Cidades

Nota: o briefing será na partida, 10 minutos antes da partida de cada prova.

## 2.3 DISTÂNCIA / ALTIMETRIA

7CUT40 – 40km/2020d+/2020d-

7CUT20 – 21.2km/870d+/1360d-

7CUT10 – 10km/490d+/770d-

## 2.4 TEMPO LIMITE

A organização reserva-se no direito de neutralizar o atleta, nos tempos limites definidos nos PAC ou, caso comprovadamente este não consiga atingir o tempo limite para o próximo controlo/chegada à meta ou não apresente as condições físicas razoáveis para continuar em prova.

O tempo limite na meta será: para o 7CUT40, 07 horas (14h00); para o 7CUT20 5 horas e 30 minutos (14h00); para o 7CUT10 4 horas (14h00). Serão definidos tempos barreira nos PACs (consultar sítio oficial do evento).

Por razões de força maior (meteorológicas e/ou de segurança), a organização reserva-se o direito de alterar as barreiras horárias.

## 2.5 POSTOS DE CONTROLO E ABASTECIMENTO

Os postos de abastecimento e controlo (PAC) são zonas obrigatórias de passagem e estão localizadas em locais mencionados pela organização.

Não passar nas zonas de controlo, leva à desclassificação do participante. Poderão haver controlos intermédios de passagem.

Os abandonos devem ser feitos única e exclusivamente nos postos de controlo. Na eventualidade de um acidente ou lesão em que o participante esteja imobilizado e não consegue alcançar um posto de controlo, deve informar a organização.

O número de contacto da organização, para efeitos de emergência, estará impresso no peitoral do participante e deverá ser igualmente gravado antecipadamente no telemóvel do participante. Estes números estão no sitio oficial da prova.

A organização reserva-se o direito de alterar a qualquer momento o percurso e a posição dos postos de controlo/abastecimento, sem aviso prévio. Em caso de condições climatéricas adversas, ou outro motivo, a partida pode ser atrasada no máximo 1 hora, período após o qual, a prova é cancelada. Não haverá direito a reembolso.

Durante a prova, em caso de mau tempo, e por razões de segurança, a organização reserva-se o direito de modificar as barreiras horárias e, ou, de suspender, reduzir, neutralizar ou parar a prova. Não haverá direito a reembolso.

## 2.6 LOCAIS E TIPO DE ABASTECIMENTO

A organização disponibiliza a todos os atletas abastecimentos líquidos e sólidos de forma a satisfazer todas as necessidades consoante a distância que vai percorrer.

Haverá em todos os abastecimentos, alimentos líquidos e sólidos.

Estão previstos 4 PACs:

- PAC1 – Lagoa do Canário
- PAC2 – Cumeeira Grande
- PAC3 – Mosteiros
- PAC4 – Lagoa Verde

Para o 7CUT40 haverá 3 abastecimentos, 2 abastecimento para o 7CUT20 e 1 abastecimento para o 7CUT10.

## 2.7 MATERIAL OBRIGATÓRIO

– Telemóvel com o número de segurança da organização, manter o telefone ligado durante toda a prova, manter o número identificável, e iniciar a prova com a bateria totalmente carregada.

- Lanterna ou frontal IMPORTANTE

- Copo (não serão fornecidos copos nos abastecimentos)
- Reservatório com água (mínimo de 0.5 litro).
- Manta de sobrevivência
- Casaco impermeável
- Apito

1

## 2.8 MATERIAL ACONSELHADO

- É altamente recomendável, para todas as provas, levar um **relógio com o track GPX** em leitura durante a prova. Ou, pelo menos, ter uma aplicação com o **track GPX no smartphone**. Aconselhamos a **app OsmAnd**. Vandalismo, condições climatéricas e outras condicionantes podem danificar a marcação da prova.

- Reserva alimentar
- Chapéu
- Gorro, manga ou algo similar, que proteja a cabeça das baixas temperaturas.
- Segunda roupa quente adicional: camisola com mangas compridas ou manguitos.
- Bastões.
- Protetor solar.

## 2.9 PENALIZAÇÕES

Os responsáveis presentes nas zonas de controlo poderão, a qualquer momento, da prova aplicar as seguintes sanções:

- Obrigatoriamente todos os atletas têm que cumprir o percurso estipulado pela organização.  
Desclassificação
- Não prestar assistência a um participante que esteja a necessitar de ajuda.  
Penalização de 1 hora
- Abandonar a prova sem avisar a organização e que tal ação acarrete um sistema de busca e salvamento.  
Erradicação de futuras edições
- Partilhar o peitoral com outra pessoa, durante parte ou na totalidade do percurso.  
Desclassificação
- Utilizar caminhos que não os sinalizados para a prova.  
Desclassificação
- Utilizar transporte não autorizado (boleia).  
Desclassificação
- Retirar sinalização do percurso.  
Desclassificação e Erradicação de futuras edições
- Desobedecer às medidas de segurança indicadas pela organização e entidades associadas.  
Penalização de 1 hora ou Desclassificação

- Ausência do material obrigatório e/ou recusa da sua apresentação, se solicitado pela organização. Desclassificação
- Exceder o tempo limite. Desclassificação
- Falhar o PAC. Desclassificação
- Atirar lixo para o chão e/ou danificar o meio envolvente. Desclassificação e Erradicação de futuras edições
- Receber ajuda externa fora das áreas definidas pela organização. Penalização de 1 hora
- Peitoral não visível ou afixado em local não visível. Penalização de 15 minutos

## 2.10 SEGURO DESPORTIVO

A todos os atletas será providenciado um seguro de prova. Em caso de acidente, que resulte em tratamento hospitalar, o sinistrado deverá pedir um relatório médico para apresentar à companhia seguradora. Os custos serão suportados pelo sinistrado e reembolsados posteriormente pela companhia de seguros (no valor acima da franquia). A organização declina qualquer tipo de pagamento.

O atleta sinistrado deverá, no dia da prova, avisar a organização através de email e telefone e no dia seguinte efetuar a participação à seguradora.

Em todas as participações efetuadas à seguradora, os atletas sinistrados deverão apresentar o nome da entidade organizadora do evento, o número da apólice, data e hora da ocorrência.

ATENÇÃO, a seguradora, não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro, que, dependendo da seguradora, deverá ser 24h.

Coberturas e Franquia do Seguro de Acidente Pessoais: (a informar na página oficial)

Morte por Acidente: (a informar na página oficial)

Invalidez Permanente por Acidente: (a informar na página oficial)

Despesas de Tratamento por Acidente: (a informar na página oficial)

Despesas de Funeral: (a informar na página oficial)

## 3 INSCRIÇÕES

### 3.1 PROCESSO INSCRIÇÃO

Somente as inscrições feitas na plataforma de inscrições serão aceites.

Cada participante deve preencher o formulário de inscrição e pagar o valor da mesma no prazo estipulado.

O participante, após a inscrição, recebe, por mail, uma referência multibanco para proceder ao pagamento. Tem um prazo de 48 horas para efetuar o pagamento. A data-limite para pagamento é 08 de maio (72 horas após terminar o prazo de inscrição).

Não é necessário o envio do comprovativo de pagamento.

Para confirmar a inscrição o atleta deverá consultar a lista de inscritos. Num prazo de 48 horas a inscrição deverá estar regularizada.

Qualquer esclarecimento ou solicitação deverá ser feito para o email oficial do evento:

[7cidadesultimatetrail@gmail.com](mailto:7cidadesultimatetrail@gmail.com)

### 3.2 PERÍODOS E VALORES DE INSCRIÇÃO

#### - 7CUT40

1ª Fase de Inscrição – 01 janeiro a 31 março – 25€

2ª Fase de Inscrição – 01 abril a 05 maio - 35€

#### - 7CUT20

1ª Fase de Inscrição – 01 janeiro a 31 de março – 20€

2ª Fase de Inscrição – 01 abril a 05 de maio - 30€

#### - 7CUT10 (corrida, caminhada)

1ª Fase de Inscrição – 01 janeiro a 31 de março – 15€

2ª Fase de Inscrição – 01 abril a 05 de maio - 20€

#### - 7CUT10 Juvenil – 10€ (1ª e 2ª fase)

A inscrição inclui: peitoral, seguro de acidentes pessoais, transfere para a partida, 1 bebida + 1 bifana no final, prémio *finisher* e prémio de meta (se aplicável).

### 3.3 SECRETARIADO

3.3.1 – O Secretariado da prova funcionará para todas as provas, na sexta-feira, 10 de maio, das 17h00 às 20h00 (Ponta Delgada – consultar website) e no sábado 11 de maio (zona de meta – igreja São Nicolau), das 06h30 às 09h15.

Será OBRIGATÓRIO para o levantamento do peitoral apresentar os seguintes documentos:

- Cartão de cidadão

- Termo de Responsabilidade (apenas para menores de 18 anos)

Será possível levantar o peitoral de outro atleta. Deverá a pessoa ser portadora do Cartão de Cidadão, ou cópia do CC, do atleta e assinar um documento (fornecido pelo secretariado) que responsabiliza e comprova o levantamento.

## 4 ESCALÕES ETÁRIOS E PRÉMIOS

4.1 ESCALÕES (A referência da idade é o dia 31 de outubro 2023)

7CUT40 e 7CUT20 (pódio 1º, 2º, 3º) - Masculino e Feminino

- Geral individual absoluto

- Sub23 (18-22 anos)

- Seniores (23-34 anos)

- Vet 35 (35-39 anos)
- Vet40 (40-44 anos)
- Vet45 (45-49 anos)
- Vet50 (50-54 anos)
- Vet55 (55-59 anos)
- Vet60 (maiores de 60)
- Equipas - o apuramento da classificação por equipas será efetuado com base nas três melhores classificações da geral individual, independentemente do género. Em caso de empate conta o melhor resultado.

7CUT10 (pódio 1º, 2º, 3º) - Masculino e Feminino

- Geral individual absoluto

7CUT10 Juvenil (16-17 anos) - Masculino e Feminino

- Geral individual absoluto

7CUT Caminhada

Sem classificação. Prémio finalista incluído.

Haverá prémio finalista para todos os participantes. É obrigatória a presença dos premiados na cerimónia de entrega de prémios. Os escalões etários serão definidos automaticamente em função dos dados disponibilizados pelos participantes no ato da inscrição.

Nota: os escalões para o Circuito de Trail São Miguel (CTSMI) e da ATRP podem diferir do 7CUT e serão compilados pelas respetivas entidades.

#### 4.2 – ACEITAÇÃO DO REGULAMENTO E ÉTICA NA COMPETIÇÃO

A inscrição no evento pressupõe a aceitação, por parte do atleta, deste regulamento.

Qualquer atleta deve ter um comportamento exemplar e de fair-play para com todos os envolvidos na competição, não só os adversários, como os elementos da organização.

O atleta deve abster-se de utilizar substâncias, grupos farmacológicos e métodos destinados a aumentar artificialmente as suas capacidades físicas. De qualquer forma, qualquer participante deve obrigatoriamente passar por qualquer controlo antidopagem, se para isso for solicitado.

#### 4.3 – COMUNICAÇÃO

Consideram-se os meios oficiais de comunicação e informação do 7 Cidades Ultimate Trail: sítio oficial do evento: [7cut.cattt.pt](http://7cut.cattt.pt); o email [7cidadesultimatetrail@gmail.com](mailto:7cidadesultimatetrail@gmail.com) e a página de Facebook <https://www.facebook.com/7cidadesultimatetrail>.

O atleta deve consultar periodicamente os meios de comunicação oficiais para se manter informado acerca de novidades ou possíveis alterações, bem como para consulta e/ou confirmação de inscrições.

#### 4.4 – DIREITOS DE IMAGEM E PUBLICIDADE

A entidade organizadora reserva-se ao direito exclusivo da exploração da imagem do 7CUT e de audiovisuais fotográficos e jornalísticos do evento.

Qualquer projeto ou suportes publicitários produzidos para publicação devem obter o prévio consentimento da organização.

O atleta ao inscrever-se assume que autoriza a publicação da sua imagem durante o evento. Caso contrário deverá informar a organização, pelo email oficial, que não autoriza a utilização da sua imagem.

#### 4.5 – PROTEÇÃO DE DADOS

Os dados dos atletas indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora para efeitos exclusivos de processamento no evento, sendo publicados, nomeadamente, na lista de inscritos, notícias diversas e classificação. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para [7cidadesultimatetrail@gmail.com](mailto:7cidadesultimatetrail@gmail.com)

#### 4.6 – DIVERSOS

O preenchimento e envio da ficha de inscrição para as provas implicam que o atleta que se inscreve, tome conhecimento e aceite sem quaisquer reservas o presente regulamento.

Os casos omissos deste regulamento, serão resolvidos pelo Júri de Prova, de cujas decisões não haverá recurso.

### **5 DIREÇÃO DE PROVA**

A direção de prova é da responsabilidade do Sr. Luís Onça.

### **6 ACEITAÇÃO DO REGULAMENTO**

A organização tem legitimidade para, por razões de segurança dos atletas, adiar ou cancelar a prova e modificar o presente regulamento.

Todos os participantes, pelo facto de efetuarem a sua inscrição, aceitam o presente regulamento.

Ponta Delgada, 12 outubro 2023