



**[REGULAMENTO DE PROVA V07.2023]**

## [APRESENTAÇÃO]

O *Castellum Trail* é uma organização do Centro Cultural e Recreativo de Alcabideque que pretende afirmar-se como uma prova de desporto e lazer na vertente de corrida [Trail Running], a realizar por percursos e trilhos envolventes ao lugar de Alcabideque, pertencente à União das Freguesias de Condeixa-a-Nova e Condeixa-a-Velha.

A prova é aberta a diferentes escalões, sendo promotora de convívio, saúde e bem-estar dos participantes em associação à prática do desporto de natureza.

Sendo este um evento desportivo cuja modalidade atrai inúmeros participantes um pouco por todo o país, a sua realização é garantia de sucesso no que diz respeito à promoção e dinamização das partes envolvidas, cujo impacto considerado, quer seja económico, social ou desportivo, visa estimular o positivo desenvolvimento local. Concentrado no peculiar cenário que remonta à era romana, com enfoque na riqueza patrimonial que impera no local, no misto de paisagens e sensações oferecidas, na arte de bem-receber, na gastronomia e no turismo local, o *Castellum Trail* reúne por isso as devidas potencialidades para que se atinja o maior sucesso organizativo.

A realização da quinta edição do *Castellum Trail* está agendada para a data de 1 de Outubro de 2023, sendo constituída por uma prova integrante do Circuito Distrital de Trail Running de Coimbra na categoria de Ultra Trail referente à época de 2022/2023, competição federada e regulamentada pela ADAC – Associação Distrital de Atletismo de Coimbra e pela FPA – Federação Portuguesa de Atletismo.

A prova será composta por três distâncias de natureza competitiva designadas por Ultra Trail (45K), Trail Longo (25K), Trail Curto (15K) e Caminhada (12K).

## **[CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO]**

### **I.I. Idade Mínima de Participação**

Para participar nas provas das categorias Ultra Trail, Trail Longo os participantes deverão ter como idade mínima obrigatória 18 anos. Para o Trail Curto os participantes deverão ter como idade mínima obrigatória 16 anos, fazendo-se acompanhar de um termo de responsabilidade. A caminhada será aberta a todos os que se julguem capazes, porém, jovens com menos de 14 anos terão que ser acompanhados por um adulto.

### **I.II. Inscrição Regularizada**

A inscrição no *Castellum Trail [Edição MMXXIII]* implica a aceitação por parte do participante das regras e do regulamento da prova. A inscrição é feita online.

### **I.III. Condições Físicas**

Os participantes devem gozar de boa saúde e se encontrarem com uma preparação física e psíquica apta a esforços entre os 10 e os 45 km, de acordo com as categorias do *Castellum Trail [Edição MMXXIII]*, estando por isso aptos à conclusão da mesma. A organização não se responsabiliza por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela participação dos atletas, à exceção do que se encontra coberto pelo seguro de prova, pelo que se aconselha os participantes a avaliarem a sua condição física pelas vias médicas adequadas.

### **I.IV. Ajuda Externa/Assistência Pessoal**

Apenas será permitida ajuda externa ou assistência pessoal dos participantes nos postos de controlo/abastecimento da prova, sendo expressamente proibida qualquer apoio fora desses locais, devidamente assinalados, à exceção de assistentes pertencentes à organização da prova, equipa médica ou de bombeiros disponível.

## **I.V. Uso de Dorsal**

Nas categorias Ultra Trail, Trail Longo e Trail Curto / Caminhada é obrigatório o uso do dorsal em local perfeitamente visível ao longo de toda a prova, sendo o mesmo impreterivelmente considerado válido para a atribuição de classificação final e acesso aos postos de abastecimento da prova.

## **I.VI. Regras de Conduta Desportiva**

Em situações de emergência os participantes deverão informar a organização junto do posto de controlo ou do posto de abastecimento mais próximo, ou através do número de telefone da organização disponibilizado a cada participante. A organização reserva-se ao direito de excluir participantes que não zelem pelo bom funcionamento da prova através de comportamentos éticos e de uma conduta desportiva adequada.

# [PROVA]

## II.I. Apresentação da Prova

Sob organização do Centro Cultural e Recreativo de Alcabideque, com o apoio institucional da Câmara Municipal de Condeixa e da União das Freguesias de Condeixa-a-Velha e Condeixa-a-Nova, entre outras instituições locais de relevo, realiza-se a 1 de Outubro de 2023 a quinta edição do *Castellum Trail [Edição MMXXIII]*, uma prova Trail Running que percorrerá percursos e trilhos maioritariamente envolventes à localidade de Alcabideque, no município de Condeixa.

## II.II. Programa

### Sábado, 30/09/2023

14h00 – Abertura do Secretariado

:: Levantamento de Dorsais - Junto ao Castellum de Alcabideque

21h00 – Encerramento do Secretariado

### Domingo, 01/10/2023

06h30 – Abertura do Secretariado

:: Levantamento de Dorsais - Junto ao Castellum de Alcabideque

07h40 – Início do Controlo Zero para o Trail Ultra

07h55 – Briefing de Partida para o Trail Ultra

08h00 – Partida do Trail Ultra

09h00 – Início do Controlo Zero para o Trail Longo/Curto

09h25 – Briefing de Partida para o Trail Longo/Curto

09h30 – Partida do Trail Longo/Curto

09h40 – Início do Controlo Zero para a Caminhada

09h55 – Briefing de Partida para a Caminhada

10h00 – Partida do Caminhada

15h00 – Entrega de Prémios

17H00 – Encerramento do Secretariado

\* Programa sujeito a alterações.

## **II.III. Distâncias/Altimetria/Tempo Limite/Vagas**

### **Trail Ultra**

Distância Máxima Estimada: 45 quilómetros

Altimetria Acumulada: 1500 m

Tempo Limite: 8 horas

### **Trail Longo**

Distância Máxima Estimada: 25 quilómetros

Altimetria Acumulada: 900m

Tempo Limite: 5 horas

### **Trail Curto**

Distância Máxima Estimada: 15 quilómetros

Altimetria Acumulada: 600m

Tempo Limite: 4 horas

### **Caminhada**

Distância Máxima Estimada: 10 quilómetros

Altimetria Acumulada: 200m

Tempo Limite: 4 horas

Todas as distâncias têm um tempo limite de execução, definido de acordo com as possíveis paragens para abastecimento, descanso, etc., por parte dos participantes.

## **II.IV. Metodologia de Controlo de Tempos**

A cronometragem das provas das categorias Ultra Trail, Trail Longo e Trail Curto será realizada com recurso a tecnologia digital, através do controlo de passagem de um chip transportado por cada atleta, desde a partida até à meta. Paralelamente, serão ainda registadas manualmente as passagens dos participantes nos postos de controlo e na meta, pela numeração dos seus respetivos dorsais.

## II.V. Postos de Controlo

Ambas as provas das categorias Ultra Trail, Trail Longo e Trail Curto terão controlos de passagem intermédios, que garantirão a execução da totalidade do percurso por parte dos participantes. A falta de registo de passagem dos participantes em todos os postos de controlo implica a não atribuição de classificação.

## II.VI. Postos de Abastecimento

Ao longo do percurso os participantes terão à sua disposição Postos de Abastecimento de Líquidos e Sólidos. Não serão distribuídas garrafas de água aos participantes, pelo que os mesmos deverão estar munidos do seu próprio reservatório nas zonas de abastecimento para ingestão de líquidos no local dos abastecimentos ou durante o percurso.

## II.VII. Material Obrigatório/Recomendado\*

|                                  | <b>Ultra</b> | <b>Longo</b> | <b>Curto</b> | <b>Caminhada</b> |
|----------------------------------|--------------|--------------|--------------|------------------|
| <b>Telemóvel</b>                 | <b>X</b>     | <b>X</b>     | <b>X</b>     | <b>R</b>         |
| <b>Apito</b>                     | <b>X</b>     | <b>X</b>     | <b>X</b>     | <b>R</b>         |
| <b>Manta Térmica</b>             | <b>X</b>     | <b>X</b>     | <b>X</b>     | <b>R</b>         |
| <b>Copo</b>                      | <b>R</b>     | <b>R</b>     | <b>R</b>     | <b>R</b>         |
| <b>Reservatório de água (1L)</b> | <b>X</b>     | <b>R</b>     | <b>R</b>     | <b>R</b>         |

X - Obrigatório

R - Recomendado

\* A organização reserva-se ao direito de poder alterar a obrigatoriedade do material em função das condições climatéricas aquando da realização da prova.

\*\* Apenas para o Trail Curto

## II.VIII. Penalizações / desclassificações

A direção da prova e os responsáveis de controlo presentes nos pontos de controlo são responsáveis pela aplicação das regras e regulamento que regem a prova, e por isso estão autorizados a aplicar as 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 |
| Abandonar a prova sem avisar a organização   | Desclassificação da prova   |
| Troca de dorsal entre atletas  | Desclassificação da prova   |
| Não prestar assistência a um participante que esteja a necessitar de ajuda                   | Desclassificação da prova   |
| Retirar sinalização do percurso  | Desclassificação da prova   |
| Utilizar caminhos que não os sinalizados para a prova, atalhando intencionalmente o percurso | Desclassificação da prova   |
| Desobedecer às medidas de segurança indicadas pela organização e entidades associadas        | Desclassificação da prova   |
| Recusar a apresentação do material obrigatório quando solicitado pela organização.           | Desclassificação da prova   |
| Atirar lixo para o chão e/ou danificar o meio envolvente                                     | Desclassificação da prova   |
| Exceder o tempo limite nos postos de controlo/meta   | Desclassificação da prova   |
| Perda de Dorsal/Chip   | Desclassificação da prova   |
| Falta de item material obrigatório   | Penalização de 15 minutos   |

## II.IX. Passagem de Locais com Tráfego Rodoviário

Ainda que não seja necessário o corte de trânsito rodoviário durante o decorrer do *Castellum Trail [Edição MMXXIII]*, os participantes deverão obedecer às regras de trânsito e tomar as devidas precauções nos locais de circulação rodoviária. A organização garante a presença de membros nos pontos de passagem com circulação rodoviária.

## **II.X. Desclassificações**

Ao aceitarem o presente regulamento, os participantes encontram-se obrigados a:

- Possuir dorsal visível durante a prova
- Passarem nos Postos de Controlo ao longo dos percursos
- Respeitar o meio ambiente, protegendo-o e mantendo-o limpo
- Prestar auxílio a outros participantes sempre que necessário
- Completar o percurso para o qual se inscreveram
- Respeitar todos os elementos da organização e as suas indicações
- Não interferir na marcação do percurso durante as provas

No caso de incumprimento do acima exposto, bem como de utilização de meios ilícitos para obter vantagem em relação a outros participantes, o participante em causa será automaticamente desclassificado, sem direito à devolução do valor de inscrição.

## **II.XI. Seguro desportivo**

De acordo com o Decreto-Lei n.º 10/2009, de 12 de janeiro, o seguro desportivo é obrigatório para os agentes desportivos (incluindo os agentes desportivos com deficiências ou incapacidades), para os praticantes de atividades desportivas em infraestruturas abertas ao público, públicas ou privadas, e para os participantes em provas ou manifestações desportivas, cabendo a responsabilidade pela celebração do referido seguro desportivo respetivamente, às federações desportivas, às entidades que explorem infraestruturas desportivas abertas ao público e às entidades que organizem provas ou manifestações desportivas.

Todos os participantes no *Castellum Trail [Edição MMXXIII]*, bem como os elementos da organização e os seus colaboradores estão devidamente cobertos por um seguro de acidentes pessoais e de responsabilidade civil durante a vigência do evento.

A organização declina, no entanto, toda a responsabilidade em caso de acidente, negligência, roubo dos objetos e/ou valores de cada participante.

# [INSCRIÇÕES]

## III.I. Processo de Inscrição

A inscrição é feita através da plataforma de inscrições da **StopandGo** em [www.castellumtrail.pt](http://www.castellumtrail.pt), de acordo com o preenchimento de um formulário de inscrição que solicitará a cada participante a inserção de dados válidos tais como: Nome, Data de Nascimento, Sexo, Número de Bilhete de Identidade/Cartão de Cidadão, Número de Identificação Fiscal, Localidade, E-mail, Telefone, Equipa/Clube, entre outros dados oportunos para o registo de cada participante. A inscrição é validada após a confirmação do pagamento do valor correspondente à escolha de cada participante, estando à disposição o pagamento por via de referência multibanco ou MBWay, com validade até 72 horas após o registo da inscrição por parte do participante. Terminado o prazo e caso o pagamento não se encontre realizado, a inscrição será automaticamente anulada.

## III.II. Períodos e Taxas de Inscrição

As inscrições têm início a 1 de Dezembro 2022, prevalecendo por prioridade nos dois primeiros dias os atletas filiados na ADAC – Associação Distrital de Trail Running de Coimbra por via da participação no Circuito Distrital de Trail Running de Coimbra. O prazo de inscrições termina a 24/09/2023.

|                              | <b>Até 24/09/2023</b> |
|------------------------------|-----------------------|
| <b>Trail Ultra</b>           | 25,00€                |
| <b>Trail Longo</b>           | 16,00€                |
| <b>Trail Curto/Caminhada</b> | 10,00€                |

Atletas filiados na ADAC – Associação Distrital de Trail Running de Coimbra beneficiam de um desconto de 1,50 € para inscrição na prova de Trail Ultra. Atletas federados inscritos em equipas do concelho de Condeixa-a-Nova federadas na ADAC – Associação Distrital de Trail Running de Coimbra na época de 2022/2023 terão um desconto de 50% no valor da inscrição da prova escolhida, mediante apresentação do respetivo número de filiação na ADAC, não cumulativo com o desconto de 1,50€.

### **III.III. Condições de alteração de prova**

Até 01 de Setembro de 2023 é permitida a alteração de inscrição de prova, desde que haja disponibilidade de vagas. Após esse dia não são permitidas alterações de prova.

Caso a alteração seja para uma prova com valor de taxa de inscrição superior, haverá lugar ao pagamento do diferencial, nos valores referenciados no artigo 3.2. Se for para uma prova com valor de taxa de inscrição inferior, não haverá lugar à devolução do diferencial.

Não haverá direito a devolução do valor do pagamento da inscrição.

### **III.IV. Ofertas**

O valor da inscrição para as provas das categorias Trail Ultra, Longo, Curto e Caminhada contempla o direito ao abastecimento ao longo dos percursos, bem como abastecimento reforçado individual no final, seguro individual de acidentes pessoais\*, dorsal, classificação individual, e prémio *finisher* (a definir).

\*Exceto atletas filiados na ADAC – Associação Distrital de Trail Running de Coimbra por se encontrarem ao abrigo do Seguro Desportivo da FPA – Federação Portuguesa de Atletismo.

### **III.V. Serviços Disponibilizados**

A organização irá dispor de transporte durante a prova para os participantes que não concluem a totalidade dos percursos.

Haverá lugar à utilização de balneários no final das provas.

# [CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS]

## IV.I. Categorias

Haverá lugar à atribuição de prémios aos três primeiros classificados das categorias Trail Ultra, Trail Longo e Trail Curto por escalão/sexo, bem como por equipas\*.

\*A classificação por equipas será definida pela obtenção do número de pontos contabilizados pela soma dos três melhores resultados de atletas pertencentes à mesma equipa, na mesma categoria, independentemente do escalão/sexo.

A equipa com o menor número de pontos atribuídos será a vencedora. (i.e.: 1.º Lugar + 5.º lugar + 10.º lugar = 1 + 5 + 10 = 16 pontos).

## IV.II. Escalões

### Prova: Ultra Trail (45K)

- **Sub-23 Masculinos/Femininos:** 20 a 22 anos
- **Seniores Masculinos/Femininos (SEM M/SEM F):** 23 a 34 anos
- **Veteranos Masculinos/Femininos (M35/F35):** 35 a 39 anos
- **Veteranos Masculinos/Femininos (M40/F40):** 40 a 44 anos
- **Veteranos Masculinos/Femininos (M45/F45):** 45 a 49 anos
- **Veteranos Masculinos/Femininos (M50/F50):** 50 a 54 anos
- **Veteranos Masculinos/Femininos (M55/F55):** 55 a 59 anos
- **Veteranos Masculinos/Femininos (M60/F60):** 60 a 64 anos
- **Veteranos Masculinos/Femininos (M65/F65):** 65 a 69 anos
- **Veteranos Masculinos/Femininos (M70/F70):** mais de 70 anos

## **Prova: Trail Longo (25K) e Trail Curto (15K)**

- **Sub-23 Masculinos/Femininos:** até aos 22 anos
- **Seniores Masculinos/Femininos (SEM M/SEM F):** 23 a 39 anos
- **Veteranos Masculinos/Femininos (M40/F40):** 40 a 49 anos
- **Veteranos Masculinos/Femininos (M50/F50):** 50 a 59 anos
- **Veteranos Masculinos/Femininos (M60/F60):** 60 a 69 anos
- **Veteranos Masculinos/Femininos (M70/F70):** mais de 70 anos

Na sequência da alteração do Art.º 9 do Regulamento Geral de Competições da FPA aprovada em Assembleia Geral Extraordinária da FPA (24.07.2010), os escalões são considerados em relação ao ano civil em que os atletas atingem as idades estipuladas (i.e. a partir de 1 de Janeiro). Em caso de dúvida será pedido o documento de identificação do participante, sem a presença do qual se considera injustificada qualquer reclamação relativa à classificação/escalão.

### **IV.III. Prémios**

#### **Trail Ultra, Trail Longo e Trail Curto**

Troféus aos 3 primeiros classificados da Geral (Masculinos e Femininos)\*

Troféus aos 3 primeiros classificados por Escalão (Masculinos e Femininos)\*

Troféus para as 3 primeiras Equipas (Masculinos e Femininos)\*

\*Não aplicável à prova de Caminhada

## **[CONTACTOS]**

### **Organização**

Centro Cultural e Recreativo de Alcabideque  
Rua das Casas Pintadas, Alcabideque  
3150-211 Condeixa-a-Velha



Tel.: 964 174 851 (Nuno Caridade – Presidente)  
E-mail: [ccralcabideque@gmail.com](mailto:ccralcabideque@gmail.com)

### **Direção de Prova**

André Costa  
Tel.: 912 988 914

Carlos Ferreira  
Tel.: 916 415 903

Daniel Marcos  
Tel.: 910 491 179

Hugo Santos  
Tel.: 915 936 798

Luís Caridade  
Tel.: 969 644 871

[info@castellumtrail.pt](mailto:info@castellumtrail.pt)  
[www.castellumtrail.pt](http://www.castellumtrail.pt)

### **Observações**

O presente regulamento pode ser alterado sem aviso prévio,  
prevalecendo sempre a versão mais recente do mesmo.