



**[REGULAMENTO DE PROVA V01.2021]**

## [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 terceira edição do *Castellum Trail* está agendada para a data de 16 de maio de 2021, sendo uma prova integrante do Circuito Distrital de Trail Running de Coimbra nas categorias de Trail Longo referente à época de 2020/2021, competição federada e regulamentada pela ADAC – Associação Distrital de Atletismo de Coimbra e pela FPA – Federação Portuguesa de Atletismo.

A prova será composta por duas distâncias de natureza competitiva designadas por Trail Longo (25K) e Trail Curto (12K), não havendo lugar à Caminhada (10K) fruto das restrições e controlo da situação pandémica COVID-19.

## [CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO]

### I.I. Idade Mínima de Participação

Para participar nas provas das categorias Trail Longo e Trail Curto do *Castellum Trail [Edição MMXXI]* os participantes deverão ter como idade mínima obrigatória 18 anos, exceto os participantes do Trail Juvenil, podendo estes ter idade igual ou superior a 16 anos e estar filiados na ADAC – Associação de Atletismo de Coimbra, ATRP – Associação de Trail Running de Portugal ou FPA – Federação Portuguesa de Atletismo.

### I.II. Inscrição Regularizada

A inscrição no *Castellum Trail [Edição MMXXI]* implica a aceitação por parte do participante das regras e do regulamento de 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 25 quilómetros, de acordo com as categorias do *Castellum Trail [Edição MMXXI]*, 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 aconselham 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 Trail Longo e Trail Curto 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 16 de maio de 2021 a terceira edição do *Castellum Trail [Edição MMXXI]*, uma prova Trail Running que percorrerá percursos e trilhos maioritariamente envolventes à localidade de Alcabideque, no município de Condeixa.

### II.II. Programa

#### **Sábado, 15/05/2021**

14h00 – Abertura do Secretariado

:: Levantamento de Dorsais (Junto ao Castellum – Alcabideque)

21h00 – Encerramento do Secretariado

#### **Domingo, 16/05/2021**

07h00 – Abertura do Secretariado

:: Levantamento de Dorsais (Junto ao Castellum – Alcabideque)

09h00 – Início do Controlo Zero para o Trail Longo

09h25 – Briefing de Partida para o Trail Longo

09h30 – Partida do Trail Longo

10h00 – Início do Controlo Zero para o Trail Curto

10h25 – Briefing de Partida para o Trail Curto

10h30 – Partida do Trail Curto

13h00 – Entrega de Prémios

17H00 – Encerramento do Secretariado

\* Programa sujeito a alterações.

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

#### **Trail Longo**

- Distância Máxima Estimada: 25,0 quilómetros
- Altimetria Acumulada: 760 (D+)
- Tempo Limite: 5 horas
- Vagas: 125

#### **Trail Curto**

- Distância Máxima Estimada: 12,0 quilómetros
- Altimetria Acumulada: 385 (D+)
- Tempo Limite: 3 horas
- Vagas: 125

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. Organização de Partidas / Controlo de Tempo**

A partida das provas será realizada em Boxes de 15 participantes, com partidas em intervalos de dois minutos por ordem de atribuição de dorsal. Na prova de Trail Longo será dada prioridade a atletas federados inscritos no CDTRC da ADAC por ordem de classificação atual do campeonato (os restantes atletas federados que não disponham de pontuação à data da prova partem por ordem de inscrição).

A cronometragem das provas das categorias 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 à meta. O tempo de cada participante inicia na hora que lhe for atribuída para a partida. O atleta que falhou o seu horário de partida poderá fazê-lo apenas após autorização do Diretor de Prova, sendo que a hora de partida para efeitos de classificação será sempre a pré-definida. 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 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 um único Posto de Abastecimento de Líquidos controlado ao abrigo das restrições face à pandemia COVID-19. 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\*

- Roupa e Calçado confortável adequado à prática de Trail (Recomendado)
- Telemóvel Funcional (Obrigatório)
- Máscara de Proteção COVID-19 (Obrigatório)
- Depósito de Água/Garrafa/Soft Flask/Copo (Recomendado)
- Manta Térmica (Recomendado)

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

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

Ainda que não seja necessário o corte de trânsito rodoviário durante o decorrer do *Castellum Trail [Edição MMXXI]*, 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.IX. 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.X. 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 MMXXI]*, 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 01 de abril 2021, 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 09/05/2021.

Prova/Período	Até 09/05/2021
Trail Longo	16,00€
Trail Curto	12,00€

Atletas filiados na ADAC – Associação Distrital de Trail Running de Coimbra beneficiam de um desconto de 1,50 € para inscrição na prova de Trail Longo. Atletas federados inscritos em equipas do concelho de Condeixa-a-Nova federadas na ADAC – Associação Distrital de Trail Running de Coimbra na época de 2020/2021 terão um desconto de 50% no valor da inscrição, mediante apresentação do respetivo número de filiação na ADAC, não cumulativo com o desconto de 1,50€.

### **III.III. Condições de Devolução do Valor de Inscrição**

Não serão devolvidas as taxas de inscrição, exceto a não realização da prova em função das alterações às restrições face à situação pandémica COVID-19 ou em outras situações ou motivos de força maior a avaliar pela organização.

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

O valor da inscrição para as provas das categorias Trail Longo e Trail Curto 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 concluíam a totalidade dos percursos.

Não 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 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

- **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):** + de 60 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 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

## [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.

V01-05042021

## [ANEXO A]

### Plano de Contingência Covid-19

Este plano tem como objetivo apresentar um conjunto de orientações e normas de boas práticas a adotar por todos os intervenientes na prova pontuável para o circuito ADAC (atletas e elementos das equipas, organizadores, comissários, fornecedores de equipamentos, etc.) e contribuir para minimizar a possibilidade de transmissão da doença COVID-19.

Este documento pressupõe que a prova será realizada fazendo face às normas vigentes no momento da sua realização e com a autorização das Autoridades Nacionais de Saúde, sendo por isso suscetível a revisão à medida que as circunstâncias epidemiológicas evoluírem.

#### CONSIDERAÇÕES GERAIS

A COVID-19 é uma doença causada pela infeção pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2). A doença manifesta-se predominantemente por sintomas respiratórios, nomeadamente, febre, tosse e dificuldade respiratória, podendo também existir outros sintomas, entre os quais, odinofagia (dor de garganta), dores musculares generalizadas, cefaleias (dores de cabeça), fraqueza, e, com menor frequência, náuseas/vómitos e diarreia.

Com base na evidência científica atual, este vírus transmite-se principalmente através de:

- ✓ Contacto direto: disseminação de gotículas respiratórias, produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, que podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas (menos de 2 metros).
- ✓ Contacto indireto: contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminado com SARS-CoV-2 e, em seguida, com a boca, nariz ou olhos.

Para mais informações e recomendações consultar: [www.covid19.min-saude.pt](http://www.covid19.min-saude.pt)

Como regra geral é adotado o distanciamento social de, pelo menos, 2 metros, não obstante o uso do equipamento de proteção individual (EPI) durante todo o tempo do evento e o cumprimento das medidas de higiene das mãos e etiqueta respiratória recomendadas pela Direção Geral da Saúde.

Para efeitos do presente documento, EPI refere-se a máscara.

No contexto desta situação excecional é imperativo reduzir o número de pessoas no evento.

## **NORMAS E RECOMENDAÇÕES APLICÁVEIS EM TODO O EVENTO**

Sendo o atletismo uma modalidade individual, praticada ao ar livre, sem contacto físico, cumpre-nos como organizador apresentar um plano de contingência face à pandemia atual, garantindo assim a proteção efetiva da saúde e a segurança de todos os envolvidos no evento com recurso a medidas preventivas para minimizar o risco de transmissão do vírus SARS-CoV-2.

Face às medidas excecionais que se vivem e tendo em conta o plano de contingência da DGS, aqui deixamos uma listagem daquilo que os atletas e elementos da organização devem ter em atenção:

- ✓ O levantamento dos dorsais será realizado de forma individual, podendo um representante de equipa/grupo levantar os dorsais dos restantes elementos dessa mesma equipa/grupo mediante indicação dos números de identificação pessoal de cada participante.
- ✓ A entrada no recinto de prova será controlada com medição de temperatura, não sendo permitida a permanência de pessoas com temperatura superior a 38°.
- ✓ A partida das provas será realizada em Boxes de 15 participantes, com partidas em intervalos de dois minutos por ordem de atribuição de dorsal. Na prova de Trail Longo será dada prioridade a atletas federados inscritos no CDTRC da ADAC por ordem de classificação atual do campeonato (os restantes atletas federados que não disponham de pontuação à data da prova partem por ordem de inscrição).
- ✓ O uso de máscara é obrigatório na zona de partidas/chegadas e abastecimentos.
- ✓ O abastecimento final será entregue em saco individual a cada atleta.
- ✓ Não haverá lugar à cerimónia de entrega de prémios no final, sendo entregues apenas prémios aos três primeiros classificados à geral masculino/feminino. Os restantes escalões deverão levantar o prémio individualmente no secretariado de prova.
- ✓ O recinto de prova será submetido a desinfeção antes e após o evento, sendo ainda colocados dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica (SABA) ou solução à base de álcool, nomeadamente junto às entradas e saídas do secretariado, zona de partida/chegada e abastecimentos, entre outros.

## **RECOMENDAÇÕES BÁSICAS DE HIGIENE E SEGURANÇA**

- ✓ Mantenha uma distância social de 2 metros.
- ✓ Caso tenha sintomas de infeção, fique em casa e isole-se da restante família.
- ✓ Lave as mãos frequentemente e de forma meticulosa com água e sabão (ou, em alternativa, com uma solução de gel alcoólico).
- ✓ Evite tocar os olhos, nariz e boca.

- ✓ Adote medidas de etiqueta respiratória: tape o nariz e a boca quando espirrar ou tossir (com lenço de papel ou com o braço, nunca com as mãos; deite o lenço de papel no lixo).

## **RESPONSABILIDADE INDIVIDUAL**

Todos os participantes devem ter presente que o risco de contágio é uma possibilidade latente e que apesar do atletismo ser uma modalidade individual e praticamente sem contacto físico, mesmo que a organização cumpra com todos os procedimentos de prevenção no sentido de reduzir essa possibilidade ao mínimo, não é possível garantir a total ausência de risco de contágio, pelo que os participantes devem conhecer e assumir esse risco que é inerente a qualquer prática desportiva.

Ao decidir participar numa competição desportiva os atletas fazem-no de livre vontade e assumindo os riscos inerentes à própria competição.

Se tem sintomas desta doença e regressou nos últimos 14 dias de uma área com transmissão comunitária ativa, ligue para a linha Saúde: 800 24 24 24.