



TRAIL PEDRA DA FERIDA

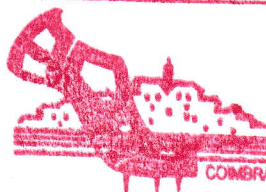
UM ATO DE CORAGEM!

Associação Distrital de Atletismo de Coimbra

PROVAS DESPORTIVAS
NA VIA PÚBLICA

VISTO

03.09.2024



REGULAMENTO

TRAIL PEDRA DA FERIDA

2024

ESPINHAL - Penela



TRAIL
PEDRA DA FERIDA

UM ATO DE CORAGEM!

APRESENTAÇÃO



A 3ª Edição do Trail Pedra da Ferida ocorre a **17 de Novembro de 2024**, na **Freguesia do Espinhal**, concelho de **Penela**. Os percursos e o território que caracterizam a Freguesia do Espinhal vai permitir aos atletas, caminheiros, participantes e visitantes vislumbrar o que existe de melhor. A Natureza composta pela fauna, flora e desnível que a Serra da Lousã se caracteriza. A prova realiza-se, independentemente das condições climatéricas desse dia, desde que a Organização entenda que as mesmas não oferecem risco para os participantes.

A 2ª Edição do **Trail Pedra da Ferida** é composta por três distâncias:

- ✓ Trail Curto: 20km, 1000m D+ (Inserida no Circuito Distrital de Trail Running de Coimbra, executado pela Associação Distrital de Atletismo de Coimbra)
- ✓ Mini Trail: 13km, 600m D+
- ✓ Caminhada 8km, 400m D+

ORGANIZAÇÃO

É Associação Humanitária dos Bombeiros de Penela que é a Entidade promotora e organizadora do Trail Pedra da Ferida. Este evento tem um forte Apoio da Junta de Freguesia do Espinhal e do Município de Penela. Para o sucesso deste evento desportivo, cultural e solidário, contam também parcerias chave outras Entidades Públicas e Privadas do concelho e da região. A Organização é também composta por dezenas de voluntários que muito contribuem para o sucesso do evento.

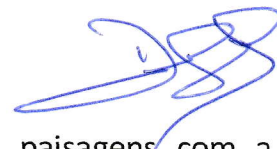
O Evento tem um cariz Solidário e ajuda os Bombeiros Voluntários de Penela, especificamente na aquisição de Equipamentos de Socorro à Comunidade!



3º Trail Pedra da Ferida - **Espinhal**, Penela - 17 Novembro 2024



AS PROVAS

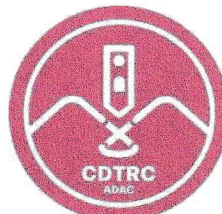


As Provas percorrem os caminhos e trilhos com vislumbre natural, paisagens com a envolvente da Serra da Lousã e Serra da Sicó. A Partida e a Chegada do Trail Curto é no Parque Verde Quinta da Cerca, no Espinhal. Os percursos escolhidos passam maioritariamente na Freguesia do Espinhal e os atletas e caminheiros deixam pegadas e recolhem emoções pela Cascata da Pedra da Ferida, Praia Fluvial da Louçainha, Aldeia das Relvas, São João do Deserto e outros locais que merecem ser visitados nesta ocasião e noutras!

São cenários (re)descobertos junto e no meio da natureza!

- **Trail Curto 20km, 1000+** terá a distância, aproximadamente, de 20Km com cerca de 1000 metros de acumulado positivo. O percurso é circular. O Trail Curto está integrado no **Circuito Distrital de Trail Running de Coimbra**, executado pela Associação Distrital de Atletismo de Coimbra.

A partida acontece às 9H15 de Domingo, 17 de Novembro de 2024, na Rua do Comércio da Vila do Espinhal, Espinhal.



- **Mini Trail 13km, 600+** terá a distância, aproximadamente, de 13Km com cerca de 1000 metros de acumulado positivo. O percurso é circular. A partida acontece às 9H45 de Domingo, 17 de Novembro de 2024, na Rua do Comércio da Vila do Espinhal, Espinhal.
- **Caminhada**, com cerca de 8km, com cerca de 400m+, apresenta um circuito circular, de dificuldade média/difícil.

A partida acontece às 9H45 de Domingo, 17 de Novembro de 2024, na Rua do Comércio da Vila do Espinhal, Espinhal.

Se a Organização o entender, e a segurança dos participantes o justificar, poderão ser alterados os percursos e as distâncias previamente estabelecidos, sendo



todas as alterações devidamente comunicadas até às 20H de sexta-feira, dia 15 de Novembro de 2024, via EMAIL e Página Oficial de Facebook.



Os participantes devem estar devidamente preparados, com pelo menos uma hora de antecedência, devidamente equipados e aptos a participar na prova que escolherem. Existirá controlo nas partidas destas provas, que abrirá 30 minutos antes do seu começo e encerrará 5 minutos antes da partida.

PERCURSOS

Trail Curto 20Km, 1000m D+

Espinhhal (Rua do Comércio) - Calvário do Espinhhal - Rio Simão – Pedra da Ferida – Praia Fluvial da Louçainha - Relvas - Serra do Espinhhal - Pé de Esquio – Esquio – Pessegueiro – Trilho - Espinhhal (Parque Verde Quinta da Cerca)

Mini Trail 13Km, 600m D+

Espinhhal (Rua do Comércio) - Calvário do Espinhhal - Rio Simão – Pedra da Ferida – Praia Fluvial da Louçainha - Relvas - Serra do Espinhhal - Pé de Esquio - Trilho - Espinhhal (Parque Verde Quinta da Cerca)

Caminhada (cerca de 8km)

Espinhhal (Rua do Comércio) – Calvário do Espinhhal – Rio Simão – Pedra da Ferida – Espinhhal (Parque Verde Quinta da Cerca)

<u>Provas</u>	<u>Distância</u>	<u>D+ (aprox.)</u>
Trail Curto	<u>20km</u>	<u>1000 metros</u>
Mini Trail	<u>13km</u>	<u>600 metros</u>
Caminhada	<u>8km</u>	<u>400 metros</u>



CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

Para participar é indispensável:



- Terem pelo menos 16 anos de idade e gozarem de boa saúde, sendo aconselhável que os participantes atestem a sua condição física pelas vias médicas adequadas.
- Será permitido participar na distância Trail Curto e Mini Trail a partir dos 16 anos de idade, mediante preenchimento de autorização/declaração de um Adulto. Disponível para download no site oficial. Devendo enviar por email (trailpedradaferida@gmail.com), com referência ao atleta em questão, até 8 de Novembro 2024. Em alternativa, no acto do levantamento do dorsal haverá possibilidade para o preenchimento e entrega.
- **Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos, consciente do desnível positivo e negativo das mesmas e de se encontrar adequadamente preparado física e mentalmente.**
- **Ter a percepção, antes e durante o evento, que neste tipo de provas podem surgir condições climatéricas e ambientais adversas, nomeadamente: chuva, vento, nevoeiro, calor, frio, entre outros.**

Estar consciente que a organização procura ser o mais profissional possível, dentro do amadorismo e voluntariado. Estamos cientes de que tudo faremos para que a primeira edição do Trail Pedra da Ferida seja uma prova única e uma experiência inesquecível para todos os participantes!

PROVAS	PRAZOS			
	1º: Até 10 Outubro 2024		2º: Até 10 Novembro 2024	
	Atletas geral	Atleta ADAC	Atletas geral	Atleta ADAC
Trail Curto 20Km, 1000m+	14€	12,5€	16€	14,5€
Mini Trail 13Km, 600m+	13€	13€	15€	15€
Caminhada, 8Km	10€	10€	12€	12€



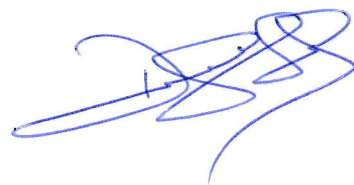
3º Trail Pedra da Ferida - Espinhal, Penela - 17 Novembro 2024



INSCRIÇÕES E TAXAS Abertura Oficial de Inscrições a 21 de Agosto de 2024

PRAZOS LIMITES DE INSCRIÇÃO

- 1º Prazo: Até 10 Outubro 2024
- 2º Prazo e término: Até 10 Novembro 2024



Nota: Os atletas da ADAC têm acesso às inscrições dois dias antes da abertura oficial das mesmas e vaga assegurada até ao final do prazo de inscrições, até 12 de Novembro 2024.

CANCELAMENTOS E TRANSFERÊNCIAS DE INSCRIÇÃO

Em caso de cancelamento (ou não comparência) da participação em qualquer uma das provas, não haverá direito a reembolso dos valores pagos. Somente serão permitidas as transferências de inscrição para outro atleta ou eventuais alterações, que devem ser comunicadas por email oficial até às 18h00 do dia 8 de Novembro de 2024, mediante análise individual de cada caso e/ou motivos.

Os pedidos de alteração entre os dias 13 e 15 de Novembro de 2024, são possíveis, com um custo de 5€. Os eventuais casos, poderão entrar em contacto com a organização através de email: trailpedradaferida@gmail.com

FORMULÁRIO DE INSCRIÇÕES:

A veracidade dos dados fornecidos, no acto de inscrição, é da responsabilidade dos participantes, inclusive para efeitos de Seguro.

O valor de inscrição inclui o direito a: Dorsal, Abastecimentos, Seguro de Responsabilidade Civil e Seguro de Acidentes Pessoais, Classificação, 1 T-shirt Técnica, 1 Bifana, 1 Sopa e 2 Bebidas e Outras Coisas ou Surpresas que a Organização venha a angariar.

O ato de inscrição pressupõe a total aceitação das regras aqui estabelecidas.

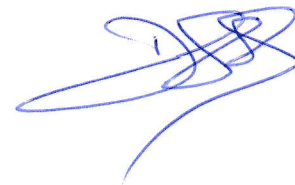


3º Trail Pedra da Ferida - Espinhal, Penela - 17 Novembro 2024



PAGAMENTOS

O Pagamento será efetuado após o preenchimento do formulário na site de inscrições através de referência bancária (gerada automaticamente), tendo o participante o máximo de 48 horas para efetuar o pagamento.



NÚMERO LIMITE DE PARTICIPANTES

NOTA: Os números limite de participantes poderão ser alterados se a Organização assim o entender.

Provas	Participantes
<u>Trail Curto 20Km, 1000m+</u>	400
<u>Trail Curto 13Km, 600m+</u>	300
Caminhada	200

SECRETARIADO

O Secretariado e Levantamento dos Dorsais funcionam nos seguintes locais: **A definir oportuna e atempadamente.**

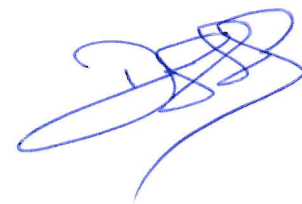
É OBRIGATÓRIO apresentar Cartão de Cidadão.



ESCALÕES ETÁRIOS

Trail Curto e Mini Trail

	Masculino	Feminino
Idade	Escalaço	
Até 18 Anos	Juniores M	Juniores F
19 a 22 Anos	Sub 23 M	Sub 23 F
23 a 29 Anos	SEN M	SEN F
30 a 34 Anos	M30	M30
35 a 39 Anos	M 35	F 35
40 a 44 Anos	M40	F40
45 a 49 Anos	M 45	F 45
50 a 54 Anos	M50	F50
55 a 59 Anos	M 55	F 55
60 a 64 Anos	M60	F60
65 Anos ou mais	M65	F65



Para efeitos de classificação e pontuação dos atletas nos escalões será considerado o ano de nascimento do atleta, ou seja considera-se a idade que o atleta terá a 30 de Setembro do ano de 2025.

CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS

Haverá troféus para os 3 primeiros classificados da classificação geral (femininos e masculinos) e classificação por escalaço, assim como para as três equipas melhor classificadas.

Para a classificação colectiva contarão os 3 melhores atletas de cada equipa, independentemente do seu escalaço ou sexo, sendo o resultado de cada equipa obtido pela soma dos pontos alcançados na classificação geral, vencendo a equipa que somar menos pontos (pelo seguinte sistema de pontuação: 1º classificado – 1 ponto, 2º classificado – 2 pontos, 3º classificado – 3 pontos, e assim sucessivamente).



CRONOMETRAGEM

A Cronometragem será realizada de forma contínua, iniciando com o sinal de partida e, para efeitos de classificação, terminará quando o atleta passar a linha de meta.



TEMPOS LIMITE

Prova	Tempo Limite	Barreiras Horária
Trail Curto 20Km, 1000m+	5H00	12K, com 4H de prova
Mini Trail 13Km, 600m+	5H00	-

MATERIAL A TRANSPORTAR PELOS PARTICIPANTES DURANTE AS PROVAS

<u>Material Obrigatório</u>	20km Trail Curto	13km Mini Trail	Caminhada
Peitoral a ser fornecido pela organização, a ser colocado na parte frontal do atleta e visível durante a totalidade do percurso	X	X	X
Mochila ou equipamento similar para transporte de material	X	X	
Recipiente(s) de água ou equivalente com um mínimo de 0,5 litro de capacidade total	X	X	
Manta térmica (min. 140x200 cm)	X	X	
Calçado apropriado para corridas em montanha	X	X	X
Casaco impermeável com capuz e manga comprida	X	X	X
Telemóvel operacional (com saldo e bateria suficientes)	X	X	X
Alimentação de reserva	X	X	
Apito	X	X	
Copo com um mínimo de 12 cl de capacidade (a organização não cederá copos nos abastecimentos)	X	X	X

Em função das previsões meteorológicas, a Organização poderá alterar o equipamento obrigatório.

ABASTECIMENTOS

A Organização encarrega-se de fornecer os líquidos nos postos de abastecimento, não fornecendo recipientes para a ingestão dos mesmos.

Os atletas deverão transportar consigo um copo ou recipiente similar para que possam abastecer nos locais proporcionados pela Organização.

Só é permitida ajuda externa aos atletas nos postos de abastecimento.

Os Locais, Distância e Localização dos Abastecimentos serão disponibilizados no site oficial a partir de 17 de Outubro 2024

Todos os Abastecimentos terão Sólidos e Líquidos!

POSTOS DE CONTROLO

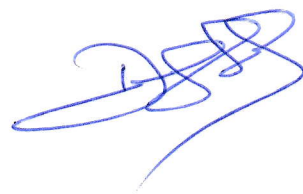
A marcação do percurso é da responsabilidade da Organização, devendo os atletas respeitá-lo ao longo de toda a prova, sendo expressamente proibido optar por atalhos. Ao longo do percurso existirão vários postos de controlo (eletrónico e manuais), em locais que poderão ou não ser comunicados aos atletas. Se houver necessidade disso, os atletas deverão parar a fim de ser registado o seu dorsal nos postos de controlo. Os atletas devem respeitar a ordem de chegada ao controlo.

NUMERAÇÃO

O número do atleta é pessoal e intransferível e deve ser usado na parte da frente do corpo, preferencialmente, à altura do peito. A Organização reserva o direito de atribuir o nº de Dorsal.



Em caso de perda do dorsal, o atleta sofrerá uma Penalização de 2 HORAS no tempo final da prova.



RISCOS

A prova será em sistema de Open-Road, ou seja, o atleta é responsável pelo atravessamento de estradas. Ainda que nos pontos mais lógicos e pertinentes haverá elementos da Organização a garantir condições de maior segurança.

O participante assume, por livre e espontânea vontade, os riscos e suas consequências decorrentes da participação na prova, sejam eles danos morais, físicos, materiais ou de qualquer natureza. Fica a organização, bem como qualquer dos envolvidos na organização do evento, isentos de responsabilidade.

SEGURO

A Organização providenciará um Seguro de Acidentes Pessoais e Responsabilidade Civil a todos os participantes. A entidade seguradora é, bem como a Apólice será disponibilizada a partir de 9 de Novembro 2024.

BANHOS

Os banhos decorrerão no Parque Verde Quinta da Cerca, Espinhal, junto à META.

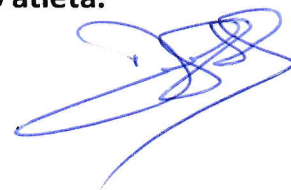
RESPEITO PELA NATUREZA

O atleta é responsável pelo transporte dos invólucros e outro lixo não natural, provenientes de Geles, Barras, etc., no seu próprio Camelbak ou Cinto, depositá-lo no abastecimento mais próximo ou transportá-lo até à Meta. É obrigatório e



expectável que qualquer elemento natural (plantações, muros, sinalética, marcações, etc.) ao longo do percurso seja mantido em plenas conservações.

O não cumprimento da regra anterior dará direito à desclassificação do atleta.



CONDUTA

O comportamento inadequado ou o uso de linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, antes, durante ou depois do evento, serão alvo de advertência ou desqualificação do participante na competição.

Material	Trail Curto Mini Trail
Não levar, recortar ou tapar o peitoral fornecido pela organização	2 Horas
Mochila ou equipamento similar para transporte de material	30min
Recipiente(s) de água ou equivalente com um mínimo de 0,5L de capacidade total	30min
Manta térmica (min.140x200 cm)	2 Horas
Calçado apropriado para corridas em montanha	30min
Casaco impermeável com capuz e manga comprida	1 Hora
Telemóvel operacional (com saldo e bateria suficientes)	1 Hora
Alimentação de reserva	30min
Apito	30min

PENALIZAÇÕES

A penalização máxima será a desqualificação do evento e/ou perda do prémio.



DESISTÊNCIAS

Em hipótese alguma o dinheiro da inscrição será devolvido caso o atleta desista de qualquer uma das provas, no dia do evento.

Caso o atleta desista durante a prova é obrigado a comunicar a sua desistência, via telefone ou presencial, ao contacto oficial da direção técnica da prova (968633222 – Pedro Mendes). Se não o fizer o atleta poderá ser impedido de participar nas próximas edições do Trail Pedra da Ferida.

MARKETING

Os dados fornecidos à Organização para inscrição, bem como as imagens (fotos e vídeos) que possam ser recolhidas durante o evento, poderão ser usados pela Organização para futuras acções de marketing, de acordo com a nossa Política de Privacidade e com as regras do RGPD.

POLÍTICA DE PRIVACIDADE

Poderá consultar a Política de Privacidade no nosso site de inscrições.

DECISÕES SOBERANAS

As dúvidas ou omissões deste Regulamento serão aplicadas pela Organização de forma soberana, não cabendo recursos a essas decisões.

A inscrição nas provas implicará total aceitação do presente Regulamento!



CONTACTOS OFICIAIS

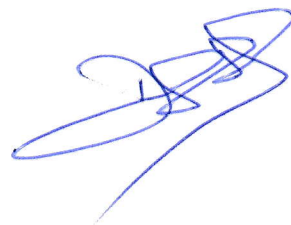
Site Oficial:

Página Facebook: <https://www.facebook.com/trailpedradaferida>

Email: trailpedradaferida@gmail.com

Pedro Mendes – 968 633 222

Victor Gomes – 963 086 476



PROGRAMA

TRAIL PEDRA DA FERIDA (Horários sujeitos a confirmação)

Sexta, 15 de Novembro 2024

17H00-20H00: Secretariado e Entrega de Dorsais na DECATHLON COIMBRA

Sábado, 16 de Novembro 2024

15H00-18H00: Secretariado e Entrega de Dorsais no Parque Verde Quinta da Cerca, Espinhal

Domingo, 17 de Novembro 2024

7H00-09H00: Secretariado e Entrega de Dorsais, Parque Verde Quinta da Cerca, Espinhal

9H15: PARTIDA **Trail Curto 20km, 1000+**, Rua do Comércio, Espinhal

9H45: PARTIDA **Mini Trail 13km, 600+**, Rua do Comércio, Espinhal

9H50: PARTIDA **CAMINHADA 8km**, Rua do Comércio, Espinhal

13H00: Entrega de Prémios

16H00: Encerramento do 3º Trail Pedra da Ferida – Espinhal



3º Trail Pedra da Ferida - **Espinhal**, Penela - 17 Novembro 2024



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este é um Evento para Todos :)

Para os Penelenses e para quem queira (re)Visitar Penela e nomeadamente a Freguesia do Espinhal! Será um gosto para a Organização e para as Gentes das Terras de Penela receber todos e todas nos dias 16 e 17 de Novembro de 2024! A Organização fará tudo para se sentir bem e levar do Espinhal as melhores recordações!

A Organização

Bombeiros Voluntários de Penela

Espinhal – Penela, 16 Agosto de 2024

Associação Distrital de Atletismo de Coimbra



PROVAS DESPORTIVAS

NA VIA PÚBLICA

VISTO

03/07/2024



3º Trail Pedra da Ferida - Espinhal, Penela - 17 Novembro 2024

