



## REGULAMENTO

A 1ª edição do “Nocturnos Zêzere Trail” será realizado no dia **14 de setembro de 2019** (sábado), em Ferreira do Zêzere, independentemente das condições climáticas desse dia, desde que a Organização entenda que as mesmas não oferecem risco para os participantes.

É uma Organização do **Clube de Atletismo de Ferreira do Zêzere**, com o apoio do Município de Ferreira do Zêzere, Juntas de Freguesia e de várias outras entidades.

Será constituído por duas provas de carácter competitivo: “**Trail Longo – K25**” e “**Trail Curto – K12**”, para além de uma **Caminhada** de aproximadamente 12 Kms.

As provas percorrem caminhos e trilhos das Serras próximas do Rio Zêzere e não só (nas Freguesias de Ferreira do Zêzere e Águas Belas), com Partidas e Chegadas junto à Câmara Municipal de Ferreira do Zêzere.

A prova “**Nocturnos Zêzere Trail – Trail Longo – K25**” terá a distância de aproximadamente 25 Kms, com 1290 metros de desnível acumulado positivo (D+). **A partida será às 19h30.**

A prova “**Nocturnos Zêzere Trail – Trail Curto- K12**” terá a distância de aproximadamente 12 Kms, com 520 metros de desnível acumulado positivo (D+). **A partida será às 19h50.**

A “**Caminhada Nocturnos Zêzere Trail – K12**” terá a distância de aproximadamente 12 Kms, com 520 metros de desnível acumulado positivo (D+). **A partida será às 20h00.**

Sendo as Chegadas no mesmo local das Partidas, o desnível acumulado negativo será igual (em número de metros) ao desnível acumulado positivo, em todas as distâncias.

Os participantes devem estar devidamente preparados, com pelo menos 20 minutos de antecedência, devidamente equipados e aptos a participar na distância que escolherem.

Existirá controlo e verificação do material obrigatório nas partidas das provas, que abrirá 30 minutos antes do seu começo e encerrará 10 minutos antes da partida.

### **Prova CTR – Circuito de Trail de Ribatejo**

O “Nocturnos Zêzere Trail” faz parte do **Circuito de Trail do Ribatejo (CTR)**, circuito este que conta com várias provas no distrito de Santarém, tendo o referido circuito um regulamento próprio que pode ser consultado em: <https://circuitotrailribatejo.weebly.com/>.

Informam-se todos os participantes no Trail Longo – K25 e no Trail Curto – K12 que as classificações dos mesmos serão enviadas para o CTR para que, em conjunto com os resultados das restantes provas organizadas, se possam obter as classificações individuais e coletivas.

## CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO NO "NOCTURNOS ZÊZERE TRAIL"

### Para participar é indispensável o seguinte:

- Ter pelo menos 14 anos de idade, para participar na Caminhada;
- Ter pelo menos 16 anos de idade, para participar no Trail Curto – K12;
- Ter pelo menos 18 anos de idade, para participar no Trail Curto – K25;
- Gozarem de boa saúde e condição física, sendo aconselhável que o atestem pelas vias médicas adequadas;
- 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;

## REGRAS GERAIS DO EVENTO

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

2. Cada atleta é responsável pela sua hidratação, sendo que a Organização apoia com a disponibilização de água, nos abastecimentos, para enchimento dos recipientes transportados pelos atletas (ver abastecimentos).

### 3. INSCRIÇÕES

As inscrições devem ser feitas de acordo com os prazos indicados (prazo limite: 24h00, do dia 7 de setembro de 2019) e através de formulário específico, disponível no sítio de Internet:

[www.prozis.com/nocturnoszezeretrail19](http://www.prozis.com/nocturnoszezeretrail19)

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

#### 3.1. PRAZOS E TAXAS

##### **Até 25 de agosto:**

**TRAIL LONGO – K25: 15,00 €**

**TRAIL CURTO – K12: 11,00 €**

**CAMINHADA – K12: 9,00 €**

**T-SHIRT: 3,00 €**

##### **De 26 de agosto a 7 de setembro:**

**TRAIL LONGO – K25: 17,00 €**

**TRAIL CURTO – K12: 13,00 €**

**CAMINHADA – K12: 11,00 €**

**T-SHIRT: 3,00 €**

#### 3.2. O VALOR DE INSCRIÇÃO INCLUI O DIREITO A:

- Direito a participar na distância em que se inscreve;
- Seguro de Acidentes Pessoais e de Responsabilidade Civil;
- Dorsal de Participante;
- Abastecimentos Líquidos e Sólidos;
- Transporte para o local de Chegada, no caso de o participante abandonar a prova;
- Prémio Finisher (desde que conclua a distância em que participe);
- Banhos no final das provas.

#### 3.3. CONDIÇÕES PARA A DEVOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO:

Em momento algum o valor da inscrição será devolvido caso o atleta desista da prova, a qualquer tempo. Em caso de desistência antecipada, somente serão permitidas as transferências de inscrição para outro atleta, que devem ser feitas dentro dos prazos de inscrição (Ver Ponto 3.1.) e mediante as condições apresentadas no Ponto 3.4.

- **A organização não procederá ao “congelamento” de inscrições** (transferir inscrições para o ano seguinte).
- Se o evento for cancelado por razões alheias à vontade da Organização, até à data limite das inscrições, haverá direito a reembolso numa determinada percentagem calculada pela Organização, que permita cobrir os gastos até então assumidos com o evento.

### 3.4. ALTERAÇÃO DE INSCRIÇÃO

Na impossibilidade de poderem comparecer à prova, os atletas com inscrição confirmada podem ceder o seu dorsal a outro atleta (alteração dos dados de inscrição), mediante o pagamento de uma taxa no valor de 5,00 € (cinco euros).

Os pedidos de alteração deverão ser feitos **até 7 de setembro**, enviando e-mail para a organização ([nocturnoszezeretrail@gmail.com](mailto:nocturnoszezeretrail@gmail.com)) com os dados completos do novo atleta e número de Cartão de Cidadão do atleta previamente inscrito.

Caso um participante opte por participar numa distância diferente daquela em que se inscreveu inicialmente (p. e., um atleta que inicialmente se inscreva na distância de 12Kms e que depois opte por participar na distância de 25Kms), poderá também solicitar a alteração de inscrição. Nestes casos, o participante deverá pagar a diferença do valor da inscrição, à data em que é feito o pedido, caso a troca seja por uma distância superior. No caso de o participante pretender trocar por uma distância inferior, não haverá lugar ao reembolso de valores pagos anteriormente.

Ao receber este tipo de pedidos a Organização enviará o NIB para que seja paga a taxa de alteração, por transferência bancária. Só depois de rececionado este pagamento é que será efetuada a alteração solicitada.

**NOTA:** a cedência de dorsal (inscrição) a outro participante, sem o conhecimento da Organização, implicará a desclassificação e impedimento de participação no evento.

### 4. NÚMEROS LIMITE DE PARTICIPANTES

Não foram definidos números limite de participantes em nenhuma das distâncias do evento.

No entanto, se se considerar haver necessidade de criar limites por razões de segurança dos participantes, essa informação será dada pela Organização, em tempo oportuno.

### 5. SECRETARIADO

O secretariado funcionará no Centro Cultural de Ferreira do Zêzere (de frente à Piscina Municipal) no dia 14 de setembro (sábado), das 14h00 às 19h30.

### 6. ESCALÕES ETÁRIOS

(Para efeitos de Escalão considera-se a idade que o participante terá a 31 de outubro de 2019)

#### **FEMININOS:**

Juniores (dos 16 aos 19 anos) (apenas no K12)

Juniores (dos 18 aos 19 anos) (apenas no K25)

Sub-23 (20 a 22 anos)

Seniores (23 a 34 anos)

Veteranos F35 (35 a 39 anos)

Veteranos F40 (40 a 44 anos)

Veteranos F45 (45 a 49 anos)

Veteranos F50 (50 a 54 anos)

Veteranos F55 (55 a 59 anos)

Veteranos F60 (60 anos ou +)

#### **MASCULINOS:**

Juniores (dos 16 aos 19 anos) (apenas no K12)

Juniores (dos 18 aos 19 anos) (apenas no K25)

Sub-23 (20 a 22 anos)

Seniores (23 a 34 anos)

Veteranos M35 (35 a 39 anos)

Veteranos M40 (40 a 44 anos)

Veteranos M45 (45 a 49 anos)

Veteranos M50 (50 a 54 anos)

Veteranos M55 (55 a 59 anos)

Veteranos M60 (60 anos ou +)

#### 6.1. PARTICIPAÇÃO DE MENORES DE 18 ANOS

A participação nas provas “Trail Longo – K25” e “Trail Curto – K12” de menores de idade de 18 anos, implicará a apresentação de um Termo de Responsabilidade (disponível no site do evento), devidamente preenchido pelo seu Encarregado de Educação, e remetido à organização através do email: [nocturnoszezeretrail@gmail.com](mailto:nocturnoszezeretrail@gmail.com)

### 7. CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS

Nas provas “Trail Longo – K25” e “Trail Curto – K12” haverá prémios para os 3 primeiros classificados da classificação geral (femininos e masculinos) e de cada escalão, assim como para as três equipas melhor classificadas.

Para a classificação coletiva contarão os 3 melhores atletas de cada equipa, independentemente do seu escalão 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).

Em caso de empate entre duas ou mais equipas, o critério de desempate terá em conta a "equipa que fechar primeiro". Ou seja, a classificação individual do 3º melhor atleta de cada equipa, definirá a ordem pela qual as mesmas serão classificadas.

Todos os participantes que terminem as suas provas terão direito a um prémio Finisher.

### 7.1. PRÉMIOS MONETÁRIOS

Haverá prémios monetários para os **3 (três) primeiros da classificação geral individual (femininos e masculinos) da prova "Trail Longo – K25"**, da seguinte forma:

#### Classificação Geral – Femininos:

1ª classificada – 75.00€

2ª classificada – 50.00€

3ª classificada – 40.00€

#### Classificação Geral – Masculinos:

1º classificado – 75.00€

2º classificado – 50.00€

3º classificado – 40.00€

### 7.2. ENTREGA DE PRÉMIOS

A entrega de prémios será feita logo após a conclusão das provas.

Nas situações de não comparência, os atletas premiados poderão nomear um representante para receber o prémio. Nas situações de envio de troféus ou quaisquer outros elementos por correio postal ou outro meio de distribuição, o envio será feito à cobrança.

Os participantes que não possam comparecer à entrega de prémios, se não se fizerem representar por uma outra pessoa ou se não solicitarem o envio do seu prémio, enviando e-mail para a organização ([nocturnoszezeretrail@gmail.com](mailto:nocturnoszezeretrail@gmail.com)) até ao dia 30 de setembro de 2019, perderão o direito ao mesmo.

### 8. 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.

### 9. MATERIAL A TRANSPORTAR PELOS PARTICIPANTES DURANTE AS PROVAS

#### **Material Obrigatório para os todos os participantes**

#### **(haverá verificação de material!):**

- Recipiente para enchimento de líquidos nos locais de abastecimento (copo ou recipiente similar);
- Alfinetes para dorsal ou porta dorsal;
- Dorsal (número de participante) visível durante a prova;
- Telemóvel operacional (com bateria e saldo suficientes);
- Lanterna ou Luz Frontal.

**NOTA:** A falta do material referido acima (na altura da Partida, em qualquer ponto do Percurso ou à chegada à Meta), implica a **PENALIZAÇÃO** de 1 hora (60 minutos) no tempo obtido pelo participante.

#### **Material aconselhado pela Organização, para todos os participantes:**

- Calçado apropriado;
- Reserva de água com 1 litro de capacidade, no mínimo;
- Manta de sobrevivência (manta térmica);
- Apito;
- Camelbak ou Cinto com recipiente(s);
- Cópia ou original de documento de identificação

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

## 10. TEMPOS LIMITES:

### Tempos limite para a realização dos diferentes percursos:

Trail Longo – K25: **5h30**

Trail Curto – K12: **3h00**

Caminhada – K12: **4h00**

## 11. BARREIRAS HORÁRIAS:

Haverá barreiras horárias na prova **“Trail Longo – K25”**.

As barreiras horárias foram calculadas para permitir que os participantes alcancem a linha da meta no tempo máximo estipulado, contabilizando já as possíveis paragens (abastecimentos, descanso, etc.).

Para serem autorizados a continuar em prova, os participantes devem chegar e sair do Posto de Abastecimento/Controlo antes do seu encerramento, caso contrário serão impedidos de prosseguir e, consequentemente, desclassificados.

Qualquer participante excluído da prova e que deseje continuar, só poderá fazê-lo entregando o seu dorsal e respetivo chip, prosseguindo depois por sua inteira responsabilidade e em completa autonomia.

### 11.1 BARREIRAS HORÁRIAS - **“Trail Longo – K25”**

	<u>HORA DO DIA:</u>	<u>TEMPO DE PROVA:</u>
<b>PAC 1</b> – Pombeira (8,4 Kms)	<b>21h10</b>	<b>1h40</b>
<b>PAC 2</b> – Castanheira/Lago Azul (17,6 Kms)	<b>23h15</b>	<b>3h45</b>

## 12. ABASTECIMENTOS (semi-auto-suficiência de líquidos)

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.

### 12.1 LOCAIS DOS ABASTECIMENTOS (para além do abastecimento final)

**Trail Curto – K12 e Caminhada K12:**

**PAC 1** – Estrada Velha da Pombeira (7,7 Kms) – **Sólidos e Líquidos**

**Trail Longo – K25:**

**PAC 1** – Pombeira (8,4 Kms) – **Sólidos e Líquidos**

**PAC 2** – Castanheira/Lago Azul (17,6 Kms) – **Sólidos e Líquidos**

## 13. 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 (eletrónicos 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.

## 14. NUMERAÇÃO

O número do atleta é pessoal e intransferível e deve ser usado na parte da frente do corpo, preferencialmente, à altura do peito. O atleta que não estiver com o seu número à frente do corpo será advertido. Em caso de reincidência, sofrerá uma penalização de cinco minutos. Em caso de perda do número, o atleta sofrerá um acréscimo de 10 minutos no tempo final da prova. Não é permitida qualquer alteração do peitoral/número, sob pena de desclassificação.

## **15. RISCOS**

A prova será em sistema de “Open-Road”, ou seja, o atleta é responsável pelo atravessamento de estradas. 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. A inscrição nas provas implicará total aceitação do presente Regulamento.

## **16. CAMINHADA**

Paralelamente a esta prova decorrerá uma Caminhada orientada de aproximadamente 12 Kms, com 520 metros de desnível acumulado positivo (D+).

Trata-se de um percurso com alguma dificuldade (quilometragem e desníveis de terreno) e, como tal, implicará uma condição física adequada ao esforço a desenvolver.

A responsabilidade da participação na Caminhada de crianças e jovens com idade inferior a 18 anos é da inteira responsabilidade dos pais, declinando a Organização qualquer responsabilidade em termos de seguro em acidentes provocados pelos mesmos.

Não é aconselhada a participação de crianças com idade inferior a 14 anos.

## **17. SEGURO**

A Organização providenciará os Seguros obrigatórios, conforme o Decreto-Lei n.º 10/2009 de 12 de janeiro, para este tipo de prova, estando o seu prémio incluído no valor da inscrição.

O pagamento da franquia do Seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos participantes.

A Organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro.

## **18. 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.

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

Não é permitido destruir ou alterar propositadamente qualquer elemento natural (plantações, muros, sinalética, marcações, etc.) ao longo do percurso.

## **19. 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.

## **20. PENALIZAÇÕES**

As penalizações serão aplicadas consoante a gravidade dos factos verificados.

Penalização por falha em 1 PC – 60 minutos, 2 PC – 120 Minutos, 3 PC ou PC ZERO – Desclassificação. A penalização máxima será a desqualificação do evento e/ou perda do prémio.

## **21. DESISTÊNCIAS**

O atleta que iniciar a prova e que desista é obrigado a comunicar o facto à Organização, sob pena de não poder participar em próximas edições.

## **22. DIREITOS DE IMAGEM E PUBLICIDADE**

A entidade organizadora reserva-se ao direito exclusivo da exploração da imagem do evento “**Nocturnos Zêzere Trail**” e dos registos audiovisuais e/ou fotográficos, assim como registos jornalísticos do evento. Qualquer projeto ou suportes publicitários produzidos para publicação devem obter o prévio consentimento da Organização. A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza a utilização da sua imagem para a difusão da prova em todas as suas formas de comunicação (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e que estas possam ser utilizadas de forma intemporal em qualquer ação publicitária, com o único fim de promoção e divulgação do evento. Cede também todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do participante/atleta, a receber qualquer compensação económica.

## **23. PROTEÇÃO DE DADOS**

Os dados dos participantes indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora e pelas empresas que com ela colaboram na organização do “**Nocturnos Zêzere Trail**”, para efeitos de processamento no evento, nomeadamente: Seguradora, listas de inscritos, notícias e classificações.

No estrito cumprimento da proteção da privacidade e de dados pessoais, o tratamento dos dados pessoais de cada um dos participantes é efetuado de forma lícita, leal e transparente, sendo que a sua recolha é efetuada apenas e somente para as finalidades devidamente determinadas, explícitas e legítimas.

Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para [nocturnoszezeretrail@gmail.com](mailto:nocturnoszezeretrail@gmail.com).

## **24. COMUNICAÇÃO**

Consideram-se meios oficiais de comunicação e informação do “**Nocturnos Zêzere Trail**”:

- o Site <https://www.nocturnoszezeretrail.com/>

- e a página no Facebook <https://www.facebook.com/NocturnosZezeTrail/>

O participante no evento deverá consultar periodicamente o Site e/ou a página do Facebook para se manter informado acerca de novidades ou possíveis alterações nos percursos e respetivo Regulamento, bem como para consultar ou confirmar inscrições.

## **25. PROTESTOS**

Os protestos de qualquer natureza devem ser submetidos à Organização até 1 hora após a conclusão da prova por parte do reclamante. Os protestos devem ser submetidos por escrito e assinados pelo próprio. O protesto será devidamente analisado com vista a eventual investigação.

## **26. DECISÕES SOBERANAS**

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

Ferreira do Zêzere, 17 de julho de 2019

A Organização