

# REGULAMENTO

---



**TRAIL DO MÍSCARO '17**  
**AGUIAR DA BEIRA** 26 NOVEMBRO

INSCRIÇÕES ATÉ 19 NOVEMBRO\*  
[WWW.FACEBOOK.COM/TRAILDOMISCARO](http://WWW.FACEBOOK.COM/TRAILDOMISCARO)

+/- **30 KM**  
TRAIL LONGO 14€

+/- **15 KM**  
TRAIL CURTO 11€

+/- **8 KM**  
CAMINHADA 6€  
FLORESTAR AGUIAR  
A JORNADA DOS HERÓIS

**FLORESTAR**  
AO PARTICIPAR ESTÁ AJUDAR  
COM UMA ÁRVORE PARA AGUIAR  
• 1 i = 1 🌲 •



## **1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO**

### ***1.1. Idade participação nas diferentes provas***

A participação nas provas de Trail Longo e Trail Curto do 4º Trail do Míscaro é aberta a todas as pessoas que tenham uma idade igual ou superior a 16 anos na data da realização do evento (26 de novembro de 2017).

A caminhada não tem limite de idade para participação. No entanto, o participante menor deve ser acompanhado por uma pessoa que assuma a responsabilidade da sua participação, ou apresentar uma declaração assinada pelo encarregado (esta também deverá ser apresentada para a participação na modalidade de trail).

### ***1.2. Inscrição regularizada***

A inscrição pressupõe a aceitação integral do regulamento da prova.

A inscrição será formalizada através do preenchimento online da ficha de inscrição individual (que ficará disponível na página oficial do evento - [www.facebook.com/traildomiscaro](http://www.facebook.com/traildomiscaro)), e do pagamento usando a referência multibanco disponibilizada pela organização e anexando o respetivo comprovativo. A inscrição pode ser ainda efetuada de modo presencial num dos pontos acreditados pela organização.

Para levantamento do dorsal poderá ser solicitada a identificação do atleta e o comprovativo de pagamento.

### ***1.3. Condições físicas***

Todos os participantes devem apresentar uma condição física adaptada à distância em que se inscrevem. O percurso será constituído por zonas rápidas que alternam com zonas de trilhos bastante técnicos e outros locais com um desnível acentuado.

### ***1.4. Definição possibilidade ajuda externa***

Existirão elementos da organização que efetuarão o percurso completo na retaguarda da prova de modo a garantir a ajuda necessária a todos os atletas que necessitem. Além disso, existirá apoio de Bombeiros e voluntários em locais estratégicos da prova.

Notas adicionais sobre as regras de apoio externo a atletas:

- A passagem nos Pontos de Controlos ou Abastecimentos é obrigatória mesmo que o participante não pretenda qualquer tipo de apoio;



- Não é permitido ser acompanhado durante a totalidade ou parte da prova por pessoa(s) não inscrita(s).

### **1.5. Colocação dorsal**

O dorsal entregue a cada um dos participantes de acordo com a apresentação da sua identificação deverá ser transportado na parte da frente do concorrente (peito ou abdómen). Este dorsal não poderá ser dobrado ou cortado.

É obrigatório o uso do dorsal na frente da camisola.

### **1.6. Regras conduta desportiva**

Durante o evento, o fair-play deve ser um dos aspetos que deve reinar entre todos os intervenientes: participantes, organização, voluntários e espectadores.

O respeito pela natureza, pelo espaço envolvente e por todos os recursos materiais e humanos do evento, deve ser um aspeto intrínseco a todos os elementos do evento.

## **2. PROVA**

### **2.1. Apresentação da prova / Organização**

O 4º Trail do Míscaro em Aguiar da Beira vai realizar-se a 26 do próximo mês de novembro. A corrida e caminhada na natureza é organizada pelo jornal +Aguiar da Beira, em parceria com a Câmara Municipal de Aguiar da Beira, com o apoio de outros agentes locais.

A organização do evento tem como principais objetivos promover o Trail Running nos trilhos do município de Aguiar da Beira, assim como a divulgação das condições favoráveis do concelho para a micologia, nomeadamente o “míscaro amarelo”, que se exhibe como um dos produtos ex-líbris na gastronomia e economia local. Dessa forma, a prova desportiva insere-se no Certame Gastronómico do Míscaro, organizado pelo município, apresentando também um cariz recreativo e familiar.

A iniciativa que promove a prática desportiva e hábitos de vida saudáveis, além da vertente competitiva, centra-se igualmente na valorização e promoção do míscaro e dos cogumelos silvestres, do estilo de vida rural e do bem-estar e da natureza. O evento pretende seguir a tendência da modalidade e ganhar escala a nível regional, nacional e atingir qualidade internacional.



A prova de 2017 apresentará três percursos: Trail Longo (+/- 30 km), Trail Curto (+/- 15 km) e a Caminhada Florestar (+/- 8 km), que terá a particularidade de os participantes poderem plantar uma árvore num espaço recentemente ardido. Por cada participante no evento será ainda doada uma árvore para a florestação do concelho.

## **2.2. Programa / Horário**

Programa detalhado do evento:

### **19 de novembro de 2017**

23H59 - Final do Prazo de Inscrições para Trail e Caminhada\*

*\*Nota: O prazo para inscrições termina no dia 19 de novembro de 2017, ou se até então for atingido o limite máximo de participantes na prova – 300. Após essa data, caso ainda haja vagas, as inscrições no Trail e na Caminhada poderão ser feitas até às 09H do dia da prova, mas sem direito a t-shirt nem almoço.*

### **25 de novembro de 2017**

18H00 - Abertura do Secretariado no Certame Gastronómico do Míscaro (Pavilhão Gimnodesportivo)

22H - Encerramento do Secretariado

### **26 de novembro de 2017 – 4º Trail do Míscaro**

08H00 - Abertura do Secretariado no Certame Gastronómico do Míscaro (Pavilhão Gimnodesportivo)

09H00 - Encerramento do Secretariado e Final do Prazo das Inscrições

09H30 - Briefing

10H00 - Partida do Trail Longo

10H15 - Partida do Trail Curto e Caminhada

12H00 - Almoço

14H30 - Entrega de Prémios

## **2.3. Mapa / Perfil altimétrico / Descrição percurso**



O 4º Trail do Míscaro terá partida e chegada junto ao Pavilhão Gimnodesportivo / Certame Gastronómico do Míscaro de Aguiar da Beira.

A organização marcará o percurso com fitas sinalizadoras, placas e marcas no pavimento ou outros suportes apropriados (poderá ver exemplos da sinalética em [www.facebook.com/traildomiscaro](http://www.facebook.com/traildomiscaro)).

É obrigatório seguir os caminhos balizados sem atalhos. Caso deixem de ver sinalização durante +/- 150 metros, os atletas deverão voltar para trás até encontrar novamente as respetivas fitas.

Todas as restantes informações serão publicadas na página oficial do evento ([www.facebook.com/traildomiscaro](http://www.facebook.com/traildomiscaro)).

- Mapa e Altimetria Trail Longo  
Disponível em breve na página oficial do evento ([www.facebook.com/traildomiscaro](http://www.facebook.com/traildomiscaro))
- Mapa e Altimetria Trail Curto e Caminhada  
Disponível em breve na página oficial do evento ([www.facebook.com/traildomiscaro](http://www.facebook.com/traildomiscaro))

Resumo das distâncias do evento:

- Trail Longo: +/- 30 km;
- Trail Curto: +/- 15 km;
- Caminhada: +/- 8 km.

#### **2.4. Tempo limite**

O Trail Longo tem o tempo limite de 04H para a realização dos percursos.

#### **2.5. Metodologia de controlo de tempos**

O controle de tempos do atleta será manual através nr.º do Dorsal que o atleta terá de validar em cada um dos postos de controlo.

#### **2.6. Postos de controlo**

É obrigatória a passagem dos concorrentes pelos postos de controlo que se situem no seu percurso. Nesses postos será registada a passagem dos atletas e certificada a sua continuidade em prova.



Para além dos postos de controlo que a organização divulga, haverá outros pontos de controlo ao longo do percurso cuja localização não será comunicada aos participantes. A não passagem dos concorrentes por todos estes postos implica a desclassificação.

## 2.7. Locais dos abastecimentos

Disponível em breve na página oficial do evento ([www.facebook.com/traildomiscaro](http://www.facebook.com/traildomiscaro))

## 2.8. Material obrigatório / verificação de material

Os participantes devem possuir o material indicado para provas trail running e caminhada. A validação do material obrigatório para o Trail Longo será efetuada antes da prova.

	Trail Longo	Trail Curto	Caminhada
Reservatório de água	Obrigatório	Recomendado	Recomendado
Manta térmica	Obrigatório	Recomendado	-
Impermeável (caso chova)	Obrigatório	Recomendado	Recomendado
Gorro	Recomendado	Recomendado	Recomendado
Luvas	Recomendado	Recomendado	Recomendado
Apito	Obrigatório	Recomendado	-
Telemóvel com bateria carregada	Obrigatório	Obrigatório	Recomendado

## 2.9. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

Existem alguns locais de passagem em zonas com trânsito, os participantes devem ter em consideração a circulação automóvel em vias onde a mesma seja possível. Deste modo devem ser cumpridas todas as normas aplicáveis aos peões.

Ao longo de todo o percurso, nas partes mais técnicas e cruzamentos, estarão membros da organização a fim de garantir a segurança de todos os participantes. Em caso de urgência os participantes poderão ligar para o número de emergência que estará impresso no dorsal.

## 2.10. Penalizações / desclassificações

Será penalizado ou desqualificado todo aquele que:

- Não leve o material obrigatório (penalizado em 15 min.);
- Não complete a totalidade do percurso (desqualificado);
- Deteriore ou suje deliberadamente o meio por onde passe (desqualificado);



- Alteração do dorsal (desqualificação);
- Ignore as indicações da organização (penalizado em 1h);
- Tenha alguma conduta antidesportiva (desqualificado);
- Não passe nos postos de controlo (penalizado 90 min.).

### **2.11. Responsabilidades perante o atleta / participante**

A inscrição só é considerada válida após a organização receber o pagamento da mesma.

### **2.12. Seguro desportivo**

Será subscrito um seguro por participante de acordo com a lei em vigor.

## **3. INSCRIÇÕES**

### **3.1. Processo inscrição (formulário online, transferência bancária)**

- Modo online

A inscrição poderá ser formalizada através do preenchimento online da ficha de inscrição individual (que ficará disponível em [www.facebook.com/traildomiscaro](http://www.facebook.com/traildomiscaro)), e do pagamento usando a referência multibanco\* disponibilizada pela organização, anexando o respetivo comprovativo de pagamento.

**\* PAGAMENTO POR TRANSFERÊNCIA BANCÁRIA (enviar comprovativo para [traildomiscaro@gmail.com](mailto:traildomiscaro@gmail.com))**

**IBAN: PT50 003500090001274633050**

- Modo presencial

A inscrição pode ser ainda efetuada de modo presencial no parceiro da prova – ORTO 3G – loja situada no Largo da Carvalha, Aguiar da Beira, ou num dos pontos acreditados pela organização e divulgados na página oficial do evento no Facebook.

### **3.2. Períodos de inscrição, valores e material incluído**

Inscrição até às 23H59 do dia 19 de outubro\*:

- Trail Longo - 14€



- Trail Curto - 11€
- Caminhada - 6€

Oferta de:

- T-Shirt Técnica (participantes no Trail);
- T-Shirt (participantes na caminhada);
- Dorsal Trail
- Abastecimentos sólidos e líquidos;
- Seguro de acidentes pessoais;
- Banho;
- Almoço;
- Prémios para os primeiros classificados (ver respetiva secção);
- Sorteio de produtos.

**\*Nota:** O prazo para inscrições termina no dia 19 de novembro de 2017, ou se até então for atingido o limite máximo de participantes na prova – 300. Após essa data, caso ainda haja vagas, as inscrições no Trail e na Caminhada poderão ser feitas até às 09H do dia da prova, mas sem direito a t-shirt nem almoço.

### **3.3. Pagamento da inscrição**

O pagamento das inscrições no Trail ou na Caminhada deve ser efetuado utilizando o **NIB 0035 0009 0001 2746 3305 0** e enviando o respetivo comprovativo para o email: [traildomiscaro@gmail.com](mailto:traildomiscaro@gmail.com).

### **3.4. Condições devolução do valor de inscrição**

Não existe direito a devoluções do valor do pagamento da inscrição exceto se a prova for anulada previamente por motivos alheios à Organização ou se for atingido o limite máximo de inscritos e existir necessidade de ocupação de vagas por desistência.

Os dorsais serão entregues individualmente, ou em grupo, desde que seja apresentado o CC/BI dos participantes no momento de recolha dos mesmos.

### **3.5. Secretariado da prova / horários e locais**

Disponível das 18H às 22H do dia 25 de novembro e no dia do evento, 26 de novembro, das 08H às 09H. Não será possível levantar dorsais após as 09H no dia do evento.





### **3.7. Serviços disponibilizados**

Junto à partida e chegada da prova – Pavilhão Gimnodesportivo / Certame Gastronómico de Aguiar da Beira – funcionarão todos os serviços de apoio pré e pós prova:

- Balneários;
- WC's;
- Restauração;
- Animação.

## **4. CATEGORIAS E PRÉMIOS**

### **4.1. Escalões de participação**

Os escalões abaixo indicados são comuns ao Trail Longo e Trail Curto. Na Caminhada não existem escalões, nem classificações.

*Escalões Masculinos:*

- Seniores M: 16 a 39 anos;
- Veteranos M40: 40 a 49 anos;
- Veteranos M+50: +50 anos.

*Escalões Femininos:*

- Seniores F: 16 a 39 anos;
- Veteranas F40: 40 a 49 anos;
- Veteranos F+50: +50 anos.

### **4.2. PRÉMIOS**

#### **4.2.1 Prémios Classificação Geral e Coletiva**

*Prémios Coletivos:*

Prémio para a equipa com mais inscritos na soma do Trail Longo e Trail Curto.

*Prémios Individuais:*

- Prémios para os 3 primeiros classificados de cada escalão;



## 5. INFORMAÇÕES

### 5.1. Como chegar

O local do evento localiza-se no Pavilhão Gimnodesportivo de Aguiar da Beira. Existirá sinalética com Trail do Míscaro e/ou Certame Gastronómico do Míscaro. Consulte os links abaixo.

<https://www.google.pt/maps/place/Pavilh%C3%A3o+Gimnodesportivo+de+Aguiar+da+Beira,+3570-077+Aguiar+da+Beira/@40.8211345,-7.5389146,17z/data=!3m1!4b1!4m2!3m1!1s0xd3cbb90fcc9e9bd:0x6e2fd022e07a9493>

[http://www.cm-aguiardabeira.pt/index.php?option=com\\_content&view=article&id=214&Itemid=447](http://www.cm-aguiardabeira.pt/index.php?option=com_content&view=article&id=214&Itemid=447)

### 5.2. Onde ficar

Alguns locais para alojamento perto da área do evento podem ser consultados no link abaixo:

[http://www.cm-aguiardabeira.pt/index.php?option=com\\_content&view=article&id=128&Itemid=337](http://www.cm-aguiardabeira.pt/index.php?option=com_content&view=article&id=128&Itemid=337)

### 5.3. Conhecer Aguiar da Beira

*Características do concelho podem ser consultadas no link abaixo:*

[http://cm-aguiardabeira.pt/index.php?option=com\\_content&view=article&id=77&Itemid=371](http://cm-aguiardabeira.pt/index.php?option=com_content&view=article&id=77&Itemid=371)

## 6. RESPONSABILIDADE

Todos os participantes serão cobertos por seguro de acidentes pessoais. Os participantes serão responsáveis de todas as ações suscetíveis de produzir danos materiais, morais ou de saúde a si mesmos e/ou a terceiros. A organização declina toda a responsabilidade em caso de acidente, negligência, roubo, assim como dos objetos e valores de cada participante.

## 7. DIREITOS DE IMAGEM

A organização da prova, respetivos patrocinadores e as entidades que colaboram na organização deste evento desportivo reservam-se os direitos de utilizarem livremente em



todos os países e sob todas as formas, a participação dos concorrentes, assim como os resultados por eles obtidos.

A prova poderá ser gravada em vídeo e/ou fotografada pela organização do evento e jornalistas para posterior aproveitamento publicitário.

Os participantes que tiverem alguma restrição quanto ao uso da sua imagem deverão notificar a organização com antecipação e por escrito. Caso contrário, estarão automaticamente a autorizar o uso em qualquer tempo, sem direito a receber compensação financeira por parte da organização.

## **8. DISPOSIÇÕES FINAIS**

### ***8.1. Alteração do Regulamento***

A organização reserva o direito de alteração do regulamento em benefício do bom funcionamento do 4º Trail do Míscaro, sendo os atletas avisados de tal alteração na página do Facebook da prova ou no próprio dia da mesma.

### ***8.2. Casos Omissos***

Todos os casos omissos serão resolvidos pela organização.

## **9. CONTACTOS**

Todas as questões ou sugestões sobre o Regulamento ou o Evento no geral podem ser enviadas para [traieldomiscaro@gmail.com](mailto:traieldomiscaro@gmail.com).

Aguiar da Beira, 1 de setembro de 2017,

A organização