

## **Regulamento do 4º Trail dos Catrinos, Santa Catarina - Alcácer do Sal**

Por: **SANTA CATARINA FUTEBOL CLUBE.**

O Trail dos “Catrinos” é uma prova no âmbito do desporto aventura ao ar livre e de natureza. Esta iniciativa é organizada pela Associação, Santa Catarina Futebol Clube, e tem como principal objetivo proporcionar aos amantes desta modalidade o contacto e conhecimento de locais que a nossa aldeia dispõe, com excelentes características naturais e de extrema beleza para a prática do Desporto Aventura.

O Trail dos “Catrinos” será composto por um Trail curto de 16km e médio de 27km e caminhada de 11Km

### **1.CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO**

#### **1.1 Idade de participação diferentes provas**

Idade participação nas diferentes possibilidades é seguinte:

- No Trail 16km e 27km a partir do Escalão Júnior (\*)

*(\*) A participação de menores de 18 anos obriga a entrega da declaração de autorização do encarregado de educação.*

*Os atletas devem ter consciência de que gozam de boa saúde e se encontram com uma preparação física e psíquica apta a esforços longos, não se responsabilizando a organização por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela sua participação.*

#### **1.2. Inscrição regularizada**

A inscrição deverá ser realizada através da plataforma do site <https://acorrer.pt/>, que atribuirá o número de dorsal.

#### **1.3. Ajuda externa**

Não se permitirá a ajuda de pessoas alheias à prova durante o percurso da mesma.

#### **1.4. Dorsais**

Os dorsais são pessoais e intransmissíveis para todos os efeitos, atletas que participem com dorsais de outros participantes o seu tempo não será considerado. Os dorsais serão levantados no secretariado conforme informação no programa. Os atletas deverão usar o dorsal bem visível numa posição de fácil acesso e consulta durante toda a participação, na parte da frente do atleta (peito ou abdómen), não podendo ser dobrado ou cortado.

O dorsal dispõe de contactos de emergência e da organização.

*Nota: Todos os participantes deverão ser portadores de alfinetes para o dorsal ou porta , Tal como Telemóvel carregado, apito e manta térmica.*

#### **1.5. Regras conduta desportiva**

Todos os atos da prova deverão ser norteados por um completo fairplay, assumindo a organização e os concorrentes, pelo fato de aceitarem este regulamento ao inscrever-se, aquilo que é o património cultural deste desporto emergente: respeito pelo desafio, entreajuda e respeito pelos outros concorrentes, organizadores e colaboradores; respeito pelo ambiente natural em que decorrem procurando um impacto ambiental nulo. O atleta que encontrar um colega a precisar de auxílio, deverá ficar com este, até que o próximo atleta chegue, e assim sucessivamente. Um atleta nunca deverá ficar sozinho em caso de lesão e/ou necessidade de apoio. Qualquer participante que visualize qualquer ilegalidade na participação da prova deverá comunicar assim que possível à organização.

No ato da inscrição o atleta autoriza a Organização à recolha de imagem da sua participação para os fins que esta ache convenientes, para a promoção e difusão da prova nos locais e meios que sejam mais oportunos.

### **1.7. Resistência Física / Saúde**

Os atletas devem ter consciência de que gozam de boa saúde e se encontram com uma preparação física e psíquica apta a esforços longos, não se responsabilizando a organização por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela sua participação.

### **1.8. Programa**

**Outubro dia 6 às 24 horas** – Encerramento das Inscrições

#### **Outubro dia 11**

07:30 - Abertura do Secretariado, Centro Comunitário de Santa Catarina

08:40 – Abertura do Controlo 0,

08:50 – Briefing

09:00 - Início da Caminhada 11Km

09:00 – Início do Trail de 27km

09:15 - Início do Trail de 16km

14:00 – Encerramento do Trail (poderá ser antecipado caso todos os atletas cheguem à meta antes do tempo limite).

12:15 - Entrega de Troféus

14:00 - Encerramento do Secretariado

### **1.9. Distância/altimetria/ dificuldade**

Caminhada 11Km. Dificuldade fácil.( Sujeito a alteração )

Trail 16Km Trail Curto. Dificuldade média, 500M Acumulado positivo. ( Sujeito a alteração )

Trail – 27 Km Trail Longo. Dificuldade média alta. 1000M Acumulado positivo. ( Sujeito a alteração )

### **2.0. Mapa/ Perfil altimétrico**

Será divulgado oportunamente no

Página Facebook **SANTA CATARINA**

As distâncias das ZA serão informadas nos mesmos locais.

### **2.1. Metodologia de controlo de tempos**

Controle de passagens em postos previamente estabelecidos. Tempo controlado eletronicamente por sistemas informáticos e publicados tão rápido quanto possível.

### **2.2. Postos de controlo**

Haverá postos de controlo secretos nos percursos. É obrigatória a passagem dos atletas pelos respetivos postos controlo para que o seu tempo seja considerado.

### **2.3. Locais dos abastecimentos**

Haverá postos de abastecimento no Trail e pontos de água.

Os abastecimentos serão constituídos por sólidos e líquidos. Cada atleta, ao deixar cada posto de abastecimento, é responsável por ter a quantidade de bebida necessária para alcançar o próximo abastecimento.

### **2.4. Equipamento sugerido para o Trail**

Calçado e vestuário adequados para a prática de Trail Running;

Telemóvel;

Boné; Protetor solar;

Mochila;

### **2.5. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário**

O percurso vai decorrer maioritariamente em trilhos e caminhos de terra batida, estes últimos estão naturalmente abertos ao trânsito normal.

Pode haver também passagens urbanas e a travessias de asfaltos.

## **2.6. Penalidades/ exclusão da prova**

O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos elementos do Staff colocados na zona de partida e ao longo do percurso.

Sofrerá penalidade ou será excluído todo aquele que:

- Não cumpra o presente regulamento.
- Não complete a totalidade do percurso escolhido pela zona marcada.
- Altere o dorsal ou não seja transportado visivelmente.
- Ignore as indicações da organização.
- Tenha alguma conduta antidesportiva.
- Não passe nos postos de controlo.
- Deteriora ou suje o meio ambiente.
- Todo o atleta que utilize meios ilícitos para obter vantagem em relação a outros, será automaticamente excluído.
- O atleta é o único responsável pelo transporte de todas as embalagens e resíduos naturais (mesmo que biodegradáveis), ou não naturais, provenientes de géis, barras e/ou outros. Deverá depositar os resíduos no abastecimento mais próximo, ou transportá-lo até à linha da meta.

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

Não haverá direito à devolução do valor do pagamento da inscrição exceptuando se a prova for anulada previamente por motivos imputáveis à organização.

## **2.8. Seguro desportivo / Segurança**

Os participantes no Trail são abrangidos por seguro desportivo cuja apólice será informada no Secretariado.

No caso dos responsáveis de segurança da prova entenderem afastar um atleta devido ao seu estado de saúde, este assim o deve fazer, de modo a garantir o seu bem-estar. Por motivos de segurança – mau tempo, incêndio, outro motivo – a organização reserva-se o direito de modificar o traçado ou a distância a ser percorrida ou mesmo a cancelar a prova.

## **2.9. Inscrições**

Inscrições limitadas a 350 pessoas no trail e a 50 na caminhada.

As inscrições para o Trail serão realizadas exclusivamente através da plataforma <https://acorrer.pt/>, que é responsável pela atribuição de número de dorsal.

O valor base é de 12€, exceto outros extras que estejam propostos aos atletas pelo <https://acorrer.pt/>.

A quando da inscrição o atleta aceita as regras estabelecidas neste documento.

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

No caso de Fenómenos Extremos que possam pôr em causa a segurança da prova esta será marcada para uma data posterior que será comunicada aos participantes tão breve quanto possível, sem que haja direito a devolução do valor da inscrição.

## **3.1. Incluído na inscrição**

Dorsal Trail

Chip eletrónico

Abastecimentos sólidos e líquidos

Seguro de acidentes pessoais

Banho

Cronometragem Trail

Medalha Finished

T-shirt técnica alusiva ao evento Trail

### **3.2. Serviços disponibilizados**

Balneários com WC e banhos quentes, junto a meta.

### **3.3. A entrega dos Troféus e prémios ocorrerá a partir das 12.15, junto à meta.**

Definição dos Escalões - Trail de 16km e 27Km

• Masculinos:

- o **M Sub 23** – 17 a 22 anos
- o **M Seniores** – 23 a 39 anos
- o **M40** – 40 a 44 anos
- o **M45** – 45 a 49 anos
- o **M50** – 50 a 54 anos
- o **M55** – 55 a 59 anos
- o **M60** – mais de 60 anos

• Femininos:

- o **F Sub 23** – 17 a 22 anos
- o **F Seniores** – 23 a 39 anos
- o **F40** – 40 a 44 anos
- o **F45** – 45 a 49 anos
- o **F50** – 50 a 54 anos
- o **F55** – 55 a 59 anos
- o **F60** – mais de 60 anos

Prémio de equipa.

Ganha a equipa com maior número de participantes

*Nota: Os escalões referem-se à idade do participante na data da prova.*

### **3.4. Ofertas Especiais**

- Prémios para os primeiros 3 atletas de cada escalão.

#### **3.4.1. TRILHO ESPECIAL**

- "Prémio de Montanha" é um segmento com cerca de 330m. "Identificado"
- Prémios para os 3 melhores tempos masculino e feminino.
- Para se candidatar aos prémios tem de colocar os dados do trail no STRAVA, pois será por esta plataforma que iremos tirar os tempos.
- Cada atleta tem 30 minutos após o final da sua prova para gravar os dados no strava.
- Todos os tempos e percursos serão analisados pela organização, cabe à organização decidir qualquer caso omissos.

### **3.5. Prazo para reclamação de tempos**

Após a divulgação dos tempos os atletas poderão reclamar sobre as mesmas, tendo o prazo de 1 dia para o fazer, não sendo aceites as mesmas após essa data. As mesmas deverão ser justificadas com prova que justifique essa reclamação.

### **3.6. Marcação do Percurso**

A marcação principal será constituída por fita sinalizadora de cor vermelha e branca Sinalética de indicação de direção e em cal. Sinalética com outras informações úteis. Os atletas ficam obrigados a percorrer todo o trilho sinalizado o mais perto possível das marcações não devendo atalhar nos pontos em que eventualmente tal seja possível. No caso de o atleta percorrer alguma parte do percurso sem que encontre sinalização, deverá voltar atrás pelo caminho que seguiu e procurar o caminho sinalizado.

**Nota Final**

A Organização reserva-se o direito de poder proceder a alterações de última hora se tal se mostrar estritamente necessário.

Este regulamento pode ser completado por aditamentos. Casos omissos serão resolvidos pela Organização.

16 Maio 2026