



2ª EDIÇÃO

TRAIL  
POR

TERRAS  
DO  
ADUFE

PENHA GARCIA  
IDANHA - A - NOVA

2023

## Índice

1. Trail Por Terras do Adufe.....	3
1.1 Penha Garcia.....	3
2. Condições de Participação.....	4
2.1 Idade mínima de participação.....	4
2.2 Condições físicas.....	4
2.3 Inscrição Regularizada.....	5
2.4 Ajuda externa / Assistência pessoal.....	5
2.5 Uso do dorsal.....	5
2.6 Violação das Regras de conduta desportiva e penalizações.....	5
3. A Prova.....	7
3.1 Programa.....	7
3.2 Distâncias.....	8
3.3 Metodologia do controlo de tempos.....	8
3.4 Postos de controlo.....	9
3.5 Locais e tipo de abastecimentos.....	9
3.6 Material obrigatório/ verificações de material.....	10
3.7 EcoResponsabilidade/Respeito pela Natureza.....	10
3.8 Seguro desportivo.....	10
4. Inscrição.....	11
4.1 Processo de inscrição.....	11
4.2 Valores e períodos de inscrição.....	12
4.3 Cancelamentos e transferências de inscrição.....	12
4.4 Secretariado.....	12
4.5 Banhos.....	13
4.6 Solo Duro.....	13
5. Prémios.....	13
5.1 Escalões.....	13
6. Segurança da Prova.....	14
7. Aceitação do regulamento.....	15
8. Direitos de imagem.....	15
9. Casos omissos.....	15
10.Contactos.....	15

## 1. Trail Por Terras do Adufe

O “Trail por Terras do Adufe” é um evento desportivo de corrida pedestre em Natureza, que decorrerá em Penha Garcia, freguesia do concelho de Idanha-a-Nova, distrito de Castelo Branco, no dia 21 de outubro de 2023. É organizado pelo Núcleo do Sporting Clube de Portugal de Penha Garcia (NSCPPG), em parceria com outras entidades organizadoras e com os apoios da Câmara Municipal de Idanha-a-Nova e da Junta de Freguesia de Penha Garcia.

### 1.1 Penha Garcia

Penha Garcia é uma freguesia da Beira Baixa, tem uma área de 128,6 km<sup>2</sup> e toda uma envolvência com características muito interessantes para a prática desta modalidade.

Destacamos os montes, vales e planícies, onde estão desenhados os caminhos dos pastores, os caminhos dos sapadores, os caminhos outrora utilizados pelas rotas do contrabando até à vizinha Espanha, e a riquíssima “Rota dos Fósseis”, onde podem ser observados vestígios da vida na Terra de há muitos milhões de anos atrás, que culmina junto à Piscina Natural.

O NSCPPG, como entidade organizadora, tem como objetivo trazer a festa, o colorido e o “Espírito Trail” a esta fantástica terra, proporcionando aos participantes um fim de semana em família, dando a conhecer os usos, os costumes, a gastronomia, a autenticidade do povo beirão e as paisagens que se deslumbram do cimo das cristas quartzíticas.

O Trail Por Terras do Adufe será constituído por duas provas competitivas e uma não competitiva:

- Trail Longo: 30Km, D+ 1400m.
- Trail Curto: 19Km, D+ 750m.
- Caminhada (não cronometrada): 9Km, a correr ou a caminhar, D+ 335m.

Todas as distâncias têm um circuito circular com partida e chegada na Junta de Freguesia.

A prova é aberta a diferentes escalões, sendo promotora de convívio, saúde e bem-estar dos participantes em associação à prática do desporto de contacto com a natureza.

## **2. Condições de participação**

### **2.1 Idade mínima de participação**

Para participar nas provas do Trail Longo e do Trail Curto os participantes deverão ter como idade mínima obrigatória 18 anos.

A Caminhada não tem caráter competitivo, destina-se a todos os indivíduos masculinos e femininos, cuja condição física o permita. Não se aconselha, no entanto, a participação a crianças menores de 14 anos. A responsabilidade da participação na caminhada de crianças e jovens até aos 18 anos é da inteira responsabilidade dos pais, declinando a organização qualquer responsabilidade em termos de seguro em acidentes ocorridos. A participação de menores de 18 anos na caminhada só é permitida mediante apresentação de autorização escrita pelo responsável do menor, e entregue no ato do levantamento do Kit do Atleta.

### **2.2 Condições físicas**

Para participar é indispensável estar consciente:

- das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos;
- do desnível positivo e negativo das mesmas;
- da preparação física e mental;
- de conseguir enfrentar, sem ajuda externa, condições ambientais adversas;
- de saber gerir os problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema;
- dos problemas digestivos;
- das dores musculares e articulares;
- de pequenas lesões, etc.

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.

### 2.3 Inscrição regularizada

A inscrição no Trail Por Terras do Adufe implica a aceitação por parte do participante das regras e do regulamento de prova.

A inscrição é feita através da plataforma de inscrições: <https://www.plataformaomdc.com>, que será confirmada após respetivo pagamento. Este deverá ser efetuado após a emissão da referência multibanco, no prazo estabelecido para o efeito pelo sistema de inscrição automática (48 horas).

### 2.4 Ajuda externa / Assistência pessoal

Apenas será permitida ajuda externa ou assistência pessoal aos participantes nos postos de controlo/abastecimento da prova, sendo expressamente proibido qualquer apoio fora desses locais, devidamente assinalados, à exceção de assistentes pertencentes à organização da prova, equipa de emergência médica ou de bombeiros.

### 2.5 Uso do dorsal

No Trail Longo e no Trail Curto é obrigatório o uso do dorsal em local perfeitamente visível ao longo de toda a prova, ou seja, deve ser posicionado sobre a roupa, na zona do peito ou do abdómen, sendo o mesmo impreterivelmente considerado válido para a atribuição de classificação final e acesso dos participantes aos postos de abastecimento da prova. Os participantes da caminhada, ainda que não dispondo de classificação final, deverão igualmente fazer-se acompanhar do dorsal, atribuído a cada participante no secretariado da prova, ao longo de todo o percurso.

Casos em que o peitoral poderá **não ser detetado**:

- Dorsal protegido com saco de plástico;
- Dorsal tapado com roupa e não visível;
- Dorsal dobrado;
- Dorsal nas costas.

### 2.6 Violação das regras de conduta desportiva e penalizações

A organização reserva-se no direito de excluir participantes que não zelem pelo bom funcionamento da prova e ou revelem comportamentos desadequados. Os responsáveis presentes nas zonas de controlo poderão a qualquer momento da prova aplicar as seguintes regras:

<b>INFRAÇÃO</b>	<b>SANÇÃO</b>
Não prestar assistência a um participante que esteja a necessitar de ajuda.	Penalização de 1 hora
Abandonar a prova sem avisar a organização.	Erradicação de futuras edições
Partilhar o dorsal com outra pessoa, durante parte ou totalidade do percurso.	Desclassificação
Utilizar caminhos que não os sinalizados para a prova, atalhando intencionalmente o percurso.	Desclassificação
Utilizar transporte não autorizado (boleia).	Desclassificação
Retirar sinalização do percurso.	Desclassificação
Desobedecer às medidas de segurança indicadas pela organização e entidades associadas.	Penalização de 1 hora
Ausência do material obrigatório e/ou recusa da sua apresentação, se solicitado pela organização.	Desclassificação
Exceder o tempo limite de controlo nos postos de controlo com barreira horária.	Desclassificação
Falhar um ou mais postos de controlo.	Desclassificação
Perda do chip.	Desclassificação
Atirar lixo para o chão e/ou danificar o meio envolvente.	Desclassificação e erradicação de futuras edições
Receber ajuda externa fora das áreas definidas pela organização.	Penalização de 1 hora
Fazer-se acompanhar por pessoas não acreditadas pela organização, exceto nas áreas definidas pela organização.	Penalização de 1 hora
Dorsal não visível ou afixado em local não visível	Penalização de 15 minutos

*Nota: em situações de emergência os participantes deverão informar a organização, junto do posto de controlo ou do posto de abastecimento mais próximo, ou em alternativa através do número de telefone da organização, disponibilizado a cada participante.*

### 3. A Prova

A NSCPPG, em parceria com outras entidades organizadoras, realiza no dia 21 de outubro de 2023 a 2ª Edição do Trail Por Terras do Adufe. Uma prova de Trail Running que percorre trilhos, estradões, caminhos de terra batida e estradas rurais, maioritariamente envolventes à freguesia de Penha Garcia no concelho de Idanha-a-Nova. O evento conta com um Trail Longo de 30Km, um Trail Curto de 19Km, e uma Caminhada com cerca de 9Km.

A limitação de participantes nas várias provas é a seguinte:

- Trail Longo: 200.
- Trail Curto: 200.
- Caminhada (não cronometrada): 100.

#### 3.1 Programa

- Sábado, 15/07/2023

00h00 – Abertura Oficial das inscrições (plataforma omde eventos).

- Domingo, 15/10/2023

23h59 – Data limite das inscrições (ou quando esgotadas as vagas existentes).

- Sexta-feira, 20/10/2023

18h30 – Abertura do Secretariado na Junta de Freguesia, situada no Largo 1º de Maio n.º9, local de partida e chegada de todas as provas.

Levantamento de Dorsais do Trail Por Terras do Adufe (para todas as provas).

22h00 – Encerramento do Secretariado.

- Sábado, 21/10/2023

07h30 – Abertura do Secretariado na Junta de Freguesia (Largo 1º de Maio).

Levantamento de Dorsais do Trail Por Terras do Adufe (para todas as provas).

08h00 – Início do Controlo Zero para o Trail Longo

08h55 – Briefing de Partida para o Trail Longo

09h00 – Partida do Trail Longo/ Início do Controlo Zero para o Trail Curto

09h25 – Briefing de Partida para o Trail Curto

09h30 – Partida do Trail Curto

09h40 – Briefing de Partida para a Caminhada

09h45 – Partida da Caminhada

10h00 - Encerramento do Secretariado

14h00 - Entrega de Prémios

*Nota: programa sujeito a alterações.*

### **3.2 Distâncias**

- Trail Longo: 30Km, D+ 1400m.  
Partida dia 21 de outubro de 2023 às 09H00. Controlos de passagem intermédios: 2.  
Abastecimentos: 3 de sólidos e líquidos + 1 de líquidos.  
Tempo limite: 8 horas.
- Trail Curto: 19Km, D+ 750m.  
Partida dia 21 de outubro de 2023 às 09H30. Controlos de passagem intermédios: 1.  
Abastecimentos: 2 de sólidos e líquidos + 1 de líquidos.  
Tempo limite: 6 horas.
- Caminhada (não cronometrada): 9Km, a correr ou a caminhar, D+ 335m.  
Partida dia 21 de outubro de 2023 às 09H45.  
Abastecimentos: 1 de sólidos e líquidos.  
Tempo limite: 6 horas.

*Nota: as barreiras horárias são calculadas para permitir aos participantes alcançar a linha de meta no tempo limite, contabilizando as possíveis paragens (descanso, abastecimentos, etc.).*

### **3.3 Metodologia do controlo de tempos**

- Será utilizado um sistema eletrónico de controlo de tempos [ MyLaps ].
- Nos postos de controlo existirão tapetes de cronometragem que registam a passagem dos atletas.
- O dorsal dos participantes integra um chip, o qual possibilita o registo da passagem do atleta.
- Além do controlo eletrónico poderá haver em algumas zonas de controlo registo manual de passagem.



### 3.4 Postos de controlo

- Os postos de controlo são zonas obrigatórias de passagem e estão localizadas em locais mencionados pela organização. Em cada um destes controlos estará um responsável da organização.
- Não passar nas zonas de controlo, leva à desclassificação do participante.
- Os abandonos devem ser feitos única e exclusivamente nos postos de controlo ou nos postos de abastecimento. Na eventualidade de um acidente ou lesão em que o participante esteja imobilizado e não consiga alcançar um posto de controlo ou um posto de abastecimento deve imediatamente ativar os meios de emergência, entrando em contacto com a organização. Se o próprio não estiver em condições para o fazer, outro participante deverá fazê-lo, sem demoras.
- O número de contacto da organização, para efeitos de emergência, estará impresso no dorsal do participante e deverá ser igualmente gravado antecipadamente no telemóvel do participante.
- A organização reserva-se o direito de alterar a qualquer momento o percurso e a posição dos postos de controlo / abastecimento, sem aviso prévio.
- Em caso de condições climáticas adversas a partida pode ser atrasada no máximo três horas, período após o qual, a prova é cancelada. Não haverá direito a reembolso.
- Durante a prova, em caso de mau tempo, e por razões de segurança, a organização reserva-se o direito de modificar as barreiras horárias e, ou, de suspender, reduzir, neutralizar ou parar a prova. Não haverá direito a reembolso.

### 3.5 Locais e tipo de abastecimentos

- A organização disponibiliza a todos os atletas abastecimentos líquidos e sólidos, de forma a satisfazer todas as necessidades, consoante a distância que irão percorrer.
- Haverá em todos os abastecimentos alimentos líquidos e sólidos, à exceção do último abastecimento do Trail Longo e do Trail Curto onde haverá somente líquidos.
- A organização não se responsabiliza por produtos que sejam dados aos atletas por terceiros, e que possam causar danos.

	Abastecimentos				
	Torre de Vigia	Albufeira	Eucaliptal	Refúgio do Sapador	Meta
Trail Longo 30Km, D+1400m	7,5Km	13,6Km	19,4Km	25,3Km	✓
Trail Curto 19Km, D+750m	✗	6Km	12Km	15Km	✓
Caminhada 9Km, D+ 335m	✗	6Km	✗	✗	✓

### **3.6 Material obrigatório/ verificações de material**

- No **Controlo "0"** os participantes terão de apresentar o material obrigatório que irão utilizar na prova.
- Durante a competição, todos os participantes têm de se fazer acompanhar da totalidade do material obrigatório.
- Em qualquer momento durante a prova, elementos da organização podem verificar o mesmo.
- Para o Trail Longo e para o Trail Curto é obrigatório levar: manta térmica, telemóvel com bateria carregada e recipiente de 20cl, no mínimo (a organização não fornece copos nos postos de abastecimento).
- Para a Caminhada é obrigatório levar recipiente de 20cl, no mínimo (a organização não fornece copos nos postos de abastecimento).
- O material recomendado para todas as provas é o chapéu e o protetor solar.

### **3.7 Eco Responsabilidade/Respeito pela Natureza\***

O atleta é responsável pelo transporte dos invólucros e outro lixo não natural, provenientes de géis, barras, etc., no seu próprio CamelBak ou Cinto, e deve depositá-lo no abastecimento mais próximo ou transportá-lo até à Meta.

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

*\*Sanção indicada na tabela.*

### **3.8 Seguro desportivo**

A entidade seguradora é

Apólice Nº

Em caso de acidente, que resulte de tratamento hospitalar, o sinistrado deverá pedir um relatório médico para apresentar à companhia seguradora. Os custos serão suportados pelo sinistrado e reembolsados posteriormente pela companhia de seguros. A organização declina qualquer tipo de pagamento. O atleta sinistrado deverá, no dia seguinte, efetuar a participação à seguradora e anexar os documentos existentes no site da seguradora.

<http://www>.

Em todas as participações efetuadas à seguradora, os atletas sinistrados deverão apresentar o nome da entidade organizadora do evento, o número da apólice, data e hora da ocorrência.

O sinistrado deve, de imediato, dar conhecimento à entidade organizadora através do email:tpadufe.staff@gmail.com.

### **IMPORTANTE**

- A organização (seguradora) não assumirá despesas de sinistros dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro.

## **4. Inscrição**

### **4.1 Processo de inscrição**

- Somente as inscrições feitas na plataforma de inscrições serão aceites:  
<https://www.plataformaomdc.com/>

- Cada participante deverá preencher o formulário de inscrição corretamente e pagar o valor da mesma, no prazo estipulado.

- O participante, após a inscrição, recebe por mail, pelo sistema automático da plataforma, uma referência multibanco para proceder ao pagamento no prazo estipulado.

- Não é necessário o envio do comprovativo de pagamento.

- Após confirmação do pagamento, o nome do atleta vigorará na lista de inscritos.

- Qualquer esclarecimento adicional deverá ser solicitado por email para: tpadufe.staff@gmail.com.

*Nota: a veracidade dos dados fornecidos, no ato de inscrição, é da responsabilidade dos participantes, inclusive para efeitos de Seguro.*

No valor da inscrição está incluído o direito a:

- Dorsal;
- Abastecimentos;
- Seguro de Responsabilidade Civil e Acidentes Pessoais;
- Classificação (TL e TC);
- T-shirt técnica;
- Prémio de finalista;
- Banho quente;

- Almoço (Sopa, sandes de porco no espeto e bebida);
- Foto Diploma (digital, a ser descarregado posteriormente no site);
- E outras lembranças que a organização venha a angariar.

#### 4.2 Valores e períodos de inscrição

- O período de inscrições decorrerá entre 15 de julho e 15 de outubro de 2023.
- As taxas de inscrição são as seguintes:

	1ª Fase de 15/07 a 13/08	2ª Fase de 14/8 a 15/10
Trail Longo 30Km, D+1400m	€16	€18
Trail Curto 19Km, D+750m	€12	€14
Caminhada 9Km, D+ 335m	€10	€12

- Por cada inscrição €1 reverterá para a Associação Humanitária dos Bombeiros de Idanha-a-Nova, Repartição de Penha Garcia.
- Desconto de Equipas: Equipa que inscrever 10 atletas no conjunto de Provas de TL, TC e Caminhada tem a **10ª inscrição grátis**.

#### 4.3 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.

Será aceite o cancelamento de inscrição mediante análise individual de cada caso e/ou motivos.

Somente serão permitidas as transferências de inscrição para outro atleta ou eventuais alterações, que devem ser efetuadas até às 19h00 do dia 30 de setembro de 2023, mediante análise individual de cada caso e/ou motivos.

Os pedidos de alteração até 30 de setembro 2023 são possíveis, no entanto, terão um custo de 5€. Nos casos acima referidos deverá ser contactada a organização através do email:tpadufe.staff@gmail.com.

#### 4.4 Secretariado

O Secretariado da prova funcionará para todas as provas nos seguintes horários:

- Sexta, 20/10/2023

18h30 – Abertura do Secretariado na Junta de Freguesia, situada no Largo 1º de Maio nº9, local de partida e chegada de todas as provas.

Levantamento de Dorsais para todas as provas.

22h00 – Encerramento do Secretariado.

- Sábado, 21/10/2023

07h30 – Abertura do Secretariado na Junta de Freguesia (Largo 1º de Maio).

Levantamento de Dorsais para todas as provas.

10h00 – Encerramento do Secretariado.

#### **4.5 Banhos**

Os locais dos banhos:

- balneários da Junta de Freguesia;
- no campo de futsal ao lado da Junta de Freguesia;
- e no edifício da corporação de bombeiros de Penha Garcia.

#### **4.6 Solo Duro\***

Haverá dormida em solo duro, em local a designar pela organização em tempo oportuno.

*\*O número de vagas é limitado e será feita a ocupação por ordem de inscrição.*

### **5. Prémios**

Haverá lugar à atribuição de prémios aos três primeiros classificados das categorias Trail Longo e Trail Curto por escalão/sexo, bem como por equipas\*.

*\*Para a classificação colectiva contarão os três (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).*

#### **5.1 Escalões**

As competições destinam-se a todos os atletas, federados ou não, em representação individual ou coletiva (Clubes, Escolas, Associações desportivas, etc.), depois de devidamente inscritos, tendo os seguintes escalões:

MASCULINOS:

- Sub 23 - 18/22 anos;
- Seniores - 23/39 anos;

- M 40 (40 a 49 anos);
- M 50 (50 a 59 anos);
- M 60 (60 ou mais).

**FEMININOS:**

- Sub 23 - 18/22 anos;
- Seniores - 23/39 anos;
- F 40 (40 a 49 anos);
- F 50 (50 a 59 anos);
- F 60 (60 ou mais).

*Nota: As idades indicadas referem-se ao ano de competição (idade no final do ano).*

## **6. Segurança da Prova**

- A segurança da prova está a cargo da organização e da GNR, haverá apoio a estas entidades por parte da corporação de Bombeiros de Penha Garcia.
- Por questões de segurança, a organização, em função das previsões meteorológicas, poderá alterar o equipamento obrigatório.
- Os atletas ficam obrigados a manterem-se atrás da linha de partida, na zona do aquecimento.
- A prova será em sistema de *open-road*, o atleta é responsável pela passagem de estradas, cumprindo, na íntegra, as regras do código da estrada.
- Só é permitido o abastecimento de água ou outros produtos aos atletas nos locais indicados pela organização, nas chamadas zonas de abastecimento.
- No dorsal do atleta serão indicados números de telefone de emergência para serem usados em caso necessidade.
- Não será permitido o estacionamento de viaturas na zona de partida e chegada, devidamente balizadas.
- À organização reserva-se o direito de poder anular a prova a qualquer momento, caso as condições atmosféricas ponham em risco a integridade física dos atletas.

## **7. Aceitação do Regulamento**

Ao inscreverem-se na 2ª Edição do Trail Por Terras do Adufe, todos os participantes aceitam o presente Regulamento.

## **8. Direitos de imagem**

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autorize aos organizadores da prova a gravação total ou parcial da sua participação na mesma, pressupõe também a sua concordância para que a organização possa utilizar a imagem do atleta para a promoção e difusão da prova em todas as suas formas (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, internet, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica.

## **9. Casos Omissos**

Os casos omissos deste regulamento serão resolvidos pela organização, de cujas decisões não haverá recurso.

## **10. Contactos**

Tel. 934 333 690/ 969 069 164

Email: [tpadufe.staff@gmail.com](mailto:tpadufe.staff@gmail.com)

[www.trailporterrasdoadufe.com](http://www.trailporterrasdoadufe.com)

[www.facebook.com/trailporterrasdoadufe/](https://www.facebook.com/trailporterrasdoadufe/)

@trailporterrasdoadufe

#trailporterrasdoadufe

## Organização



## Parceiros



## Apoios



***CONTAMOS CONTIGO!***