

# Regulamento Trail Porto da Cruz Natura 2023

A Junta de Freguesia do Porto da Cruz é a entidade organizadora do evento denominado '10º Trail Porto da Cruz Natura', que decorrerá a 16 de Julho de 2023.

O Trail do Porto da Cruz Natura é um evento que integra três provas, Trail do Porto da Cruz Natura 50km (TUPCN com cerca de 50km 3600mD+), o Trail Longo do Porto da Cruz Natura (TLPN com cerca de 25km 1600mD+) e o Trail Curto do Porto da Cruz Natura (TCPN com cerca de 12km 350m D+).

Este evento decorrerá com absoluto respeito pelo meio ambiente.

## Artigo 1. Requisitos e Obrigações dos Participantes

Para participar na prova os participantes devem reunir os seguintes requisitos:

- Ter pelo menos **18 anos** na data da realização da prova para o TUPCN (50km) e o TLPN (25km) e ter pelo menos **15 anos** no ano de realização da prova para o TCPN (12km) para os menores de 18 anos será obrigatória a declaração dos pais, a ser disponibilizada pela organização, devidamente assinada consentindo desse modo a participação dos mesmos na prova.
- Conhecer e aceitar as condições do presente regulamento.
- Efetuar corretamente a inscrição.
- Os participantes inscritos no '10º Trail do Porto da Cruz Natura' aceitam participar voluntariamente e sob a sua própria responsabilidade na competição. Por conseguinte concordam em não reclamar ou exigir à organização, colaboradores, autoridades, patrocinadores e outros participantes de qualquer responsabilidade com os mesmos e seus herdeiros, em tudo o que excede a cobertura das suas responsabilidades, da dos seus colaboradores e participantes.
- Uma vez que não haverá corte de tráfego rodoviário, os participantes devem cumprir com as regras de trânsito em cidades e estradas de uso público, assim como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.
- Os participantes devem estar conscientes da distância e das particularidades da prova e estarem suficientemente treinados para isso.
- Terem adquirido, antes da prova, uma real capacidade de autossuficiência em montanha, que permita a gestão dos problemas induzidos por este tipo de prova, nomeadamente em condições de alterações climatéricas (noite, vento, frio, nevoeiro, chuva ou neve).
- Durante a prova, os atletas podem efetuar ultrapassagens, desde que a mesma não coloque em risco a sua integridade e a dos seus concorrentes.
- Devem, ainda, no atravessamento de túneis, redobrar a atenção, adequando o seu ritmo de progressão às especificidades do meio em questão. É totalmente interdita a ultrapassagem forçada dentro dos túneis.
- Os participantes terão de saber enfrentar problemas físicos e mentais resultantes de fadiga extrema, problemas digestivos, articulares e dores musculares, etc.
- Ter a consciência de que não é papel da organização ajudar um participante a ultrapassar estes problemas e que tal depende principalmente da sua capacidade em adaptar-se às situações problemáticas decorrentes deste tipo de evento.
- Esta prova é de participação individual, não é permitido fazer-se acompanhar de animais.
- Ter a consciência que não é permitida assistência externa (por alguém não identificado como pertencente à organização) fora dos postos de abastecimento, ou zonas devidamente sinalizadas para esse efeito.

O participante deverá assim, preencher o Termo de Responsabilidade Online para ser validado pela organização aquando do Check-In.

## Artigo 2. Inscrições

A inscrição no '10º Trail do Porto da Cruz Natura 'implica compreender e aceitar sem reservas as regras e regulamento da prova.

- Somente as inscrições feitas na página "<http://www.trail-natura.com/>" é que serão aceites.
- Cada participante deve preencher corretamente o formulário de inscrição e pagar o valor de inscrição.
- O registo só será válido mediante o pagamento da taxa de inscrição. Deverá receber sempre um e-mail de confirmação.
- Após confirmação do pagamento, o nome vigorará na lista de inscritos.
- O período de inscrições decorrerá entre **até 02 de Julho de 2023**.
- As taxas de inscrição são as seguintes:

Provas	até 02 de Julho de 2022
TUPCN (50 km)	38 €
TLPCN (25 km)	28 €
TCPCN (12 km)	18 €

- A inscrição em qualquer uma das provas é definitiva e não poderá ser alterada.
- O valor da inscrição inclui:
- Seguro de responsabilidade civil e acidentes pessoais.
- Abastecimento enquanto em competição (à excepção do trail curto) .
- Transporte para a chegada, em caso de abandonar a prova ou ser impedido pela organização de continuar em prova.
- Camisola alusiva à prova.
- Chip, de registo eletrónico (incorporado no dorsal).
- Prémio de participação.
- O pagamento da taxa de inscrição implica uma reserva de lugar, pessoal e intransmissível.

## Artigo 3. Lugares limitados/Reservados

- O Trail Porto da Cruz Natura tem lugares limitados. Na totalidade das três provas serão apenas aceites **850 inscrições**, sendo as mesmas aceites por ordem de confirmação (ordem de pagamento das mesmas). Nenhuma prova poderá ter mais de 350 inscritos.
- A entidade organizadora reserva-se ao direito de alterar o número de inscrições por razões de segurança ou por qualquer outro motivo que possa afetar o bom funcionamento da prova. Todas as alterações serão anunciadas com a devida antecedência no site oficial.
- A entidade organizadora reserva-se ao direito de excluir da corrida, mesmo antes do seu início, qualquer participante que, através de seu comportamento, condicione a gestão e / ou o bom funcionamento da prova. Caso isso ocorra, o atleta não será reembolsado nem autorizado a participar em futuros eventos organizados pela Junta de Freguesia do Porto da Cruz.

## Artigo 4. Cancelamento de Inscrição e Reembolso da taxa

- Tendo em conta a situação de especial que se vive, devido ao Covid-19, caso surja alguma situação que impossibilidade a realização da prova, a mesma será cancelada. Aos atletas nessa situação será dada a hipótese de transpor a sua inscrição para a prova de 2024.

- O reembolso pode ser solicitado quando um participante tiver um impedimento para fazer a prova, desde que esse impedimento esteja associado a um acidente ou a uma doença diagnosticada já após o registo na prova.
- O cancelamento deve ser solicitado por e-mail para: [trail.natura@gmail.com](mailto:trail.natura@gmail.com) ou por carta registada para Junta de Freguesia do Porto da Cruz, Rua da Alagoa nº1, 9225-050, Porto da Cruz. A este pedido terá de ser anexado o atestado médico e o comprovativo de pagamento.
- Não serão aceites cancelamentos por telefone.
- Os montantes reembolsados aos participantes que reúnam as condições acima mencionadas, irão variar de acordo com a data em que solicitar o reembolso.

O reembolso das taxas pagas será feito nas seguintes condições:

até 24 de junho de 2023	50% da taxa será devolvida
até 30 de junho de 2023	25% da taxa será devolvida
a partir de 1 de julho de 2023	não haverá direito a reembolso

- 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.

## Artigo 5. Semiautonomia

Semiautonomia é definida como a capacidade de ser autónomo entre dois postos de abastecimento, não somente na comida mas também no vestuário e segurança, sendo capaz de se adaptar particularmente a situações adversas (mau tempo, problemas físicos, lesões, etc.). Os participantes devem possuir a capacidade de semiautonomia.

## Artigo 6. Material Obrigatório

- Durante a competição, todos os participantes têm de se fazer acompanhar da totalidade do material obrigatório. Em qualquer momento durante a prova, os diretores ou chefes de controlo podem verificar o material obrigatório. O participante terá de aceitar estes controlos de forma pacífica, sem contestar, sob pena de ser excluído da prova.

Ver lista de penalizações no artigo 15º.

Material obrigatório (a ser transportado pelo participante durante toda a prova)	TUPCN (50km)	TLCN (25km)	TCPCN (12KM)
Mochila ou equipamento similar	X	X	-
Depósito de água ou equivalente de 1 litro de capacidade, no mínimo	X	X	(0,375l)
Manta térmica	X	X	-
Impermeável ou Corta Vento	X	X	-
Telemóvel operacional (com bateria suficiente)	X	X	X

Alimentação de reserva	X	X	-
Apito	X	X	-
Copo com 15 cl de capacidade, no mínimo	X	X	X
1 Lanterna / Frontal, com pilhas de reserva	X	-	-

#### **Material fortemente recomendado (opcional)**

Protetor solar (lembra que estamos no verão)

Boné ou “buff”

Calças compridas, que no mínimo cubram o joelho

Bastões

Porta-resíduos, integrado ou não na mochila

Calçado adequado (Trail Running)

Quantia em numerário (para fazer face a algum imprevisto)

- Por questões de segurança, é recomendável aos participantes que façam a verificação do seu material, no intuito de se certificarem que está em perfeitas condições para a realização da prova.

## **Artigo 7. Postos de Controlo e Abastecimentos**

- Os postos de controlo são pontos obrigatórios de passagem e estão localizados em locais delineados pela organização. Em cada um destes controlos estará um responsável da organização.
- Não controlar um ou mais pontos de controlo, levará à desclassificação do participante.
- Durante a prova poderá existir “ controlos-surpresa” de forma a assegurar o cumprimento integral do percurso. A sua posição, obviamente, não será comunicada pela organização.
- Somente os participantes com peitoral visível terão acesso aos postos de controlo e postos de abastecimento.
- Os participantes utilizarão um sistema de controlo eletrónico fornecido pela organização, basicamente constituído por uma estação de leitura (instalada nos postos de controlo) e um chip, que será transportado pelo participante.
- Os postos de abastecimento possuirão bebida e comida para ser entregue no local, de acordo com o que é indicado pelo atleta antes da partida. Somente água é destinada a encher os depósitos e outros recipientes. Cada participante certifica-se, ao deixar cada posto de abastecimento, ter a quantidade de bebida necessária para alcançar o abastecimento seguinte.

- Haverá dois tipos de postos de abastecimento: uns, só de líquidos (dispensadores) e, outros, sólidos e líquidos (dispensadores) que irão variar de acordo com a sua localização.
- Aos participantes da prova de 50km é possível assistência pessoal, dada apenas por uma pessoa e somente autorizada nos 100 metros que antecedem ou precedem a entrada nos postos de controlo/abastecimento. Toda a assistência profissional (treinador, médico, equipa, isto é, agrupamento de pessoas) é estritamente proibida (cada atleta poderá ter apenas uma pessoa a lhe dar apoio).

## **Artigo 8. Distância, Tempo Máximo e Barreiras Horárias**

- O '10º Trail Porto da Cruz Natura' é um evento que integra três provas de etapa única, com tempo limite de execução:

Provas	Distância	Desnível positivo/negativo	Tempo máximo
TUPCN	50 km	3600+/3600-	12 h
TLPCN	25 km	1400+/1400-	8 h
TCPCN	12 km	350+/350-	5 h

- As barreiras horárias são calculadas para permitir aos participantes alcançar a linha de meta no tempo limite imposto, contabilizando já as possíveis paragens (descanso, abastecimentos, etc.).
- Para serem autorizados a continuar em prova, os participantes devem chegar e sair do posto de controlo antes do seu encerramento, caso contrário, será impedido de prosseguir e, consequentemente, será desclassificado. Os tempos de passagem (barreiras horárias) serão divulgados pela organização.
- Qualquer participante excluído da prova e que deseje continuar, só pode fazê-lo entregando o seu peitoral e chip, prosseguindo à sua própria responsabilidade e em completa autonomia.
- Por razões meteorológicas e/ou de segurança, a organização reserva-se ao direito de alterar as barreiras horárias.

## **Artigo 9. Abandono, Evacuação e Assistência Médica**

- Os abandonos devem ser feitos somente nos postos de controlo. Na eventualidade de um acidente ou lesão em que o participante esteja imobilizado e não consiga alcançar um posto de controlo, deve ativar a operação de salvamento, entrando em contato com a organização.
- O número de contacto da organização, para efeitos de emergência, estará impresso no peitoral do participante e deverá ser igualmente gravado antecipadamente no telemóvel do participante.
- A organização disponibiliza transporte desde o ponto de abandono, com acessibilidade rodoviária, até à chegada.
- Haverá primeiros socorros posicionados em alguns postos de controlo. É essencial que os participantes ajudem qualquer pessoa em perigo e alertem o posto de controlo mais próximo ou contatem a organização.
- Não esquecer que, devido a problemas associados ao ambiente e tipo de evento pode ser necessário aguardar pela assistência durante mais tempo do que o previsto. Assim sendo, a

segurança primária dos atletas depende basicamente da qualidade dos materiais/equipamentos que os mesmos possuem.

- Os participantes devem acatar as decisões do pessoal médico especializado.

## **Artigo 10. Alteração do Percurso ou das Barreiras Horárias; Cancelamento da Prova**

- A organização reserva-se ao direito de alterar a qualquer momento o percurso e a posição dos postos de controlo / abastecimento, sem aviso prévio. Em caso de condições climatéricas fortemente adversas a partida pode ser atrasada no máximo duas horas, 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 ao direito de modificar as barreiras horárias e, ou, de suspender, reduzir, neutralizar ou parar a prova. Não haverá direito a reembolso.

## **Artigo 11. "Check-In"**

- No Check-In (14 a 15 de Julho) os participantes devem apresentar os seguintes documentos:

- BI / C.C. ou Passaporte.

- Autorização do Encarregado de Educação (caso seja menor).

- O check in poderá ser efetuado por uma outra pessoa devidamente autorizada pelo atleta, devendo para isso apresentar cópia do CC/BI do atleta autenticada para esse efeito.

- Todos os participantes irão receber:

- **Peitoral**- Este deve estar permanentemente visível durante toda a prova. Consequentemente, deve ser posicionado sobre a roupa, na zona da cintura, e não pode ser por qualquer razão fixado sobre a perna ou nas costas. O nome e o logótipo dos patrocinadores não podem ser modificados ou encobertos.
- **Chip**- A ser transportado pelo atleta durante a totalidade da prova (integrado no peitoral).
- Camisola alusiva ao evento.

## **Artigo 12. Seguro**

- O organizador subscreve um seguro de responsabilidade civil e de acidentes pessoais durante a vigência do evento. Este seguro garante a cobertura das suas responsabilidades, da dos seus colaboradores e participantes.

- Em caso de acidente, o participante deverá, em primeiro lugar, contatar a organização, a qual providenciará o seu encaminhamento para a instituição médica mais adequada ao seu estado de saúde, juntamente com uma cópia da respetiva participação de sinistro. Por vezes e, dada a urgência / gravidade de alguns acidentes, torna-se impossível diligenciar o preenchimento da participação no ato do sinistro. Nestas circunstâncias, a participação do sinistro poderá ser tratada após concluir os primeiros socorros ao participante.

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

## **Artigo 13. Partida e Chegada**

- Antes da partida, os participantes serão orientados pela organização a proceder ao “CHECK” do chip. Será também verificado o material obrigatório.
- O relógio iniciará a contagem no momento estabelecido, com ou sem a presença dos participantes. Os participantes que não estiverem presentes até 15 minutos após a partida ou que se apresentem para além deste período, serão impedidos de partir e, como tal, não serão classificados.
- À chegada, os participantes finalizarão a sua prova controlando a estação “FINISH”.

## **Artigo 14. Sinalização**

- A organização sinalizará o percurso com fitas sinalizadoras (laranja e branca) com uma banda reflectora (no percurso nocturno), placas e marcas no pavimento. É imperativo seguir os caminhos sinalizados sem tomar atalhos. Os participantes, se deixarem de ver sinalização durante aproximadamente 300 metros, deverão voltar para trás até encontrar novamente a respectiva sinalização. O bom senso deverá imperar. A sinalização utilizada terá a sigla ‘TRAIL RUNNING’, os percursos das diferentes provas podem estar identificados com cores próprias (vermelho - TU50km, amarelo - TL25km e verde - TC12km).

## **Artigo 15. Penalização e Desclassificação**

A direcção da prova e os comissários existentes nos controlos são responsáveis pela aplicação das regras e regulamento que regem a prova e por isso estão autorizados a aplicar penalizações e desclassificações, estabelecidas na tabela abaixo.

<b>Acção</b>	<b>Penalização</b>	<b>Desclassificação</b>
Sem mochila ou equipamento similar		X
Sem 1 lanterna / frontal - TUPCN		UT
Sem sistema de hidratação (depósito de água ou equivalente no mínimo com 1 litro de capacidade)	TC (30min) 375ml	UT e TL
Sem alimentação de reserva	1h	
Sem telemóvel operacional		X
Sem apito (UT e TL)		X
Sem impermeável / Corta Vento (TU e TL)	1h	
Sem copo com 15 cl de capacidade, no mínimo	1h	
Sem manta térmica (TU e TL)		X
Peitoral não visível	1h	

Exceder o tempo limite de controlo nos CP'S com barreira horária		X
Utilizar caminhos que não os sinalizados para a prova	1h	
Atalhar o percurso		X
<i>Dopping</i>		X
Utilizar transporte não autorizado (boleia)		X
Atirar lixo para o chão e/ou danificar o meio envolvente ( <b>se deliberado dá desclassificação</b> )	1h	x
Ajuda externa fora dos postos/locais devidamente autorizados	1h	
Perda do Chip/Dorsal		X
Recusar apresentar o material obrigatório, se pedido pelos elementos da organização		X
Desobedecer às medidas de segurança indicadas pela organização e entidades associadas		X
Não ajudar um participante que esteja a necessitar de ajuda		X
Pedir ajuda sem necessidade fundamentada		X
Falhar um ou mais postos de controlo		X
Faltar gravosamente ao respeito para com a organização e participantes (agressão ou insulto)		X
Partilhar o peitoral com outro participante		x
Modificar, dobrar ou ocultar o material publicitário	1h	
Retirar sinalização do percurso		X
Fazer-se acompanhar de animais		X
Abandonar a prova sem avisar a organização		x

## Artigo 16. Categorias, Classificações e Prémios

### Categorias:

Masculinos  
 Sub-23 - 18 a 23 anos  
 Seniores - 24 a 39 anos  
 M40 - 40 a 44 anos

M45 – 45 a 49 anos  
M50 - 50 a 54 anos  
M55 – 55 a 59 anos  
M60 - mais de 60 anos

Femininos  
Sub-23 - 18 a 23 anos  
Seniores - 24 a 39 anos  
F40 - 40 a 44 anos  
F45 – 45 a 49 anos  
F50 - 50 a 54 anos  
F55 – 55 a 59 anos  
F60 - mais de 60 anos

Os atletas serão pontuados e classificados no escalão em que iniciam a sua época competitiva. É considerado o ano de nascimento do atleta dentro da época a decorrer (ou seja até 31 de Outubro), a idade que o atleta terá em 31 de outubro da corrente época competitiva define o escalão, assim, um atleta que faz 45 anos em 1 de Novembro será classificado no escalão M40 e um atleta que faz 45 anos a 30 de outubro será M45.

## **Classificações e Prémios:**

- Para as três provas, somente os participantes que controlarem todos os postos de controlo (CP'S) e cortarem a linha de meta dentro do tempo estipulado, serão classificados (FINISHERS).
- Prémio de participação para todos os atletas classificados.
- Troféu para a primeira equipa masculina e feminina, na prova principal (TU50km) e para a prova de TL25km. Haverá, ainda, a nível individual, para todas as provas, troféu para os três primeiros classificados da geral masculina e feminina e também para cada um dos escalões.

## **Artigo 17. Reclamações**

- Toda e qualquer reclamação deve ser colocada por escrito e remetida ao diretor da prova, acompanhada de uma caução de 50€ (não reembolsável caso a reclamação seja indeferida) até duas horas após a chegada do participante em questão. Na reclamação deve constar o nome do reclamante, n.º BI/CC ou passaporte, nome do(s) participante(s) afetados, n.º do peitoral e motivos alegados. As classificações provisórias também podem ser alvo de reclamação, até 30 minutos após a sua publicação.
- O júri, que analisará a reclamação, é composto pelo diretor da prova, que preside, pelo presidente ou vice-presidente do clube organizador e por uma personalidade de reconhecido mérito na área do Trail. O júri pronunciar-se-á antes da afixação dos resultados oficiais.
- As decisões tomadas pelo júri são soberanas e não são objeto de apelo.

## **Artigo 18. Direitos de Imagem e Publicidade**

- A entidade organizadora reserva-se ao direito exclusivo da exploração da imagem do “9º Trail do Porto da Cruz Natura ”e de audiovisuais fotográficos e jornalísticos do evento. Qualquer projeto ou suportes publicitários produzidos para publicação devem obter o prévio consentimento da organização.

- É obrigatório o uso do material publicitário fornecido pela organização, (peitoral, autocolantes, etc.). Modificar, dobrar ou ocultar o material publicitário será alvo de penalização.

## **Artigo 19. Proteção de Dados**

Os dados dos participantes indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora para efeitos exclusivos de processamento no evento, sendo publicados nomeadamente na lista de inscritos, notícias diversas e classificação. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para [trail.natura@gmail.com](mailto:trail.natura@gmail.com)

## **Artigo 20. Modificações**

Estas regras podem ser editadas, alteradas ou melhoradas a qualquer momento pela entidade organizadora, sem aviso prévio. O facto de realizar a sua inscrição implica a aceitação do presente regulamento.

## **Artigo 21. Sócios AARAM**

Os associados da Associação de Atletismo da Madeira têm direito a um desconto no valor de inscrição de 10%. Esse valor será confirmado junto da AARAM, caso não o atleta não indique o seu número correcto no acto de inscrição não será possível usufruir do desconto.