REGULAMENTO



A participação na 4ª edição do trail ARC Vale São Cosme assume, que todos os participantes leram e concordam na íntegra com o presente regulamento, que vai de acordo ao Regulamento do Campeonato Concelhio de Trail de Famalicão.

1. Condições de participação

1.1. Idade participação

A 4ª edição do Trail ARC Vale S. Cosme trata-se de uma prova de Trail running que percorre trilhos e caminhos nas encostas do Vale São Cosme, Concelho de Vila Nova de Famalicão.

O evento decorrerá em circuito, com partida e chegada junto ao CIIES, Vale São Cosme (Antiga Didaxis).

O evento, está reservado a pessoas com 20 ou mais anos para participarem no Trail (27km), sendo que terá de ter 18 ou mais anos para participar no Trail Sprint (17km), e 16 anos como idade mínima para o minitrail, sendo que na Caminhada não existe limite de idades.

A prova faz parte do Campeonato Concelhio de Trail.

1.2. Inscrição regularizada

A inscrição será feita através do site **www.sinctime.com**, não havendo a necessidade de enviar comprovativo de pagamento para a organização (email: **arcvsc@gmail.com**).

Aquando do levantamento do dorsal é necessário levar documento de identificação referente à inscrição. O levantamento poderá ser feito por terceiros desde que levem fotocópia do documento de identificação do atleta em causa.

1.3. Condições físicas

Para participar é indispensável:

-Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas deste tipo de corridas em trilhos, assim como das dificuldades do desnível positivo e negativo das mesmas.

-De haver adquirido, antes do evento, o mínimo de capacidade de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de provas.

-Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas tais como nevoeiro, chuva ou calor intenso.

-Saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de fadiga, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc.

-Estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas.

1.4. Definição possibilidade ajuda externa

Os atletas podem receber ajuda externa desde que não haja interferência / prejuízo para com os restantes atletas em prova.

1.5. Colocação dorsal / chip

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível, devendo ser usado à frente e de preferência à altura do peito, não sendo permitida qualquer alteração do mesmo, sob pena de desclassificação. O atleta que não utilize o dorsal de forma correta e visível será penalizado em 10 minutos. Cada participante deve assegurar o porta-dorsal ou os alfinetes para a sua correta utilização. O dorsal possui um chip que identifica o tempo e o atleta.

1.6. Regras conduta desportiva

O comportamento inadequado como atalhos no percurso, falta de respeito a outro atleta / organização ou outro tipo de conduta antidesportiva que prejudique outros atletas ou o correto desenrolar da prova serão alvo de advertência, expulsão ou desqualificação, conforme decisão irrevogável da organização.

2. Prova

2.1. Apresentação da prova (s) / Organização

A 4ª edição do Trail ARC Vale São Cosme decorre no dia 14 de março de 2027, em trilhos e estradas florestais na zona do Vale de São Cosme, uma considerável área florestal com vista privilegiada sobre o Vale do Pelhe, sendo constituído por 4 tipos de provas:

Trail Kids - +/- 700 m

Trail Curto (Sprint) **-** 17km [675D+]

Trail (Longo) **-** 27km [1250D+]

miniTrail/Caminhada-7km

(A organização reserva o direito de alterar ligeiramente as distâncias se assim for necessário)

O percurso percorrerá zonas de grande interesse paisagístico e arqueológico, tirando partido das excelentes condições geográficas proporcionadas por uma extensa mancha florestal, onde se encontram importantes registos da cultura e do Património Famalicense.

A organização deste evento estará a cargo da Associação ARC Vale São Cosme, em parceria com diversas instituições públicas e privadas, pretendendo desenvolver um conceito de organização aberta, capaz de trazer uma grande dinâmica e qualidade de trabalho necessária a este conceito de prova.

2.2. Programa / Horário
Dia 13 de março (Sábado):
14h00 – 19h00 entrega de dorsais – CIIES Vale São Cosme (antiga escola Didáxis)

Dia 14 de março (Domingo):
7h00 – 8h45 entrega de dorsais – CIIES Vale São Cosme (antiga escola Didáxis)
GPS: N 41.44062º, W 8.47756º

(O local de entrega de dorsais, bem como os horários de entrega dos mesmos poderão ser sujeitos a alterações que serão previamente divulgados pela organização nas páginas do evento)

08h45m – Aquecimento
09h00m – Partida Trail Longo – 27 km
09h05m – Aula de Zumba
09h30m – Partida do Trail Curto - 17 km
09h45m – Partida do minitrail
09h45m – Partida da Caminhada
11h30m – Partida do Trail Kids
12h30m – Início da entrega de prémios
13h15m – Encerramento
(Os horários poderão ser sujeitos a alterações)

2.3. Distância / Altimetria

Trail Longo, com distância aproximada de **27 km e 1250 D+**, é uma prova de **Trail Longo** é uma prova que faz parte do Campeonato Concelhio de Trail de Famalicão.

O **Trail Sprint** terá a distância aproximada de **17 km e 675 D+**, é uma prova que faz parte do Campeonato Concelhio de Trail de Famalicão.

O MiniTrail / Caminhada terá a distância de **7 km e cerca de 200 D+.**

Todos os percursos e desníveis serão apresentados atempadamente nas nossas redes sociais, bem como nas páginas oficiais do evento / organização.

2.4. Mapa/ Perfil altimétrico/ Descrição percurso

Os trilhos percorrerão zonas de floresta autóctone, eucaliptais, sempre rodeados de uma imponente geografia onde impera o granito. Pelo meio haverá passagens em «singletracks» e zonas arqueológicas, disfrutando de belas panorâmicas sobre todo o Vale do Pelhe e uma série de cumes conhecidos, bem como zona paisagísticas de interesse.

O perfil altimétrico e mapa do percurso serão apresentados atempadamente no website nas redes sociais do evento.

2.5. Tempo limite

O tempo limite para a conclusão da prova será de **4.30h para o Trail Longo – 27 km** e **3.30h para o Trail Sprint/Curto – 17 km**. Atingidos estes limites "os corredores vassouras" terão liberdade de levantar as fitas de marcação do percurso.

Adicionalmente, vai existir ao Km 16 do trail longo um controlo de tempo, em que os atletas só vão continuar em prova se passarem neste controlo antes das 12:00h (corte aos 16kms de atletas com mais de 3 horas de prova).

Se a organização entender afastar algum atleta devido ao seu estado de saúde, este deverá imperativamente acatar a decisão, de modo a garantir o seu bem-estar e segurança.

2.6. Metodologia de controlo de tempos

O controlo das inscrições e dos tempos de prova será da exclusiva responsabilidade da empresa encarregue pela cronometragem - **SINCTIME**. A cronometragem da prova será feita com recurso a chip.

2.7. Postos de controlo

A organização reserva o direito de colocar postos de controlo manuais surpresa, caso seja considerado necessário.

2.8. Locais dos abastecimentos

Trail Longo – 27 km - A ser apresentado atempadamente nas redes sociais

Trail Sprint/Curto – 17 km - A ser apresentado atempadamente nas redes sociais

Caminhada 7 km - A ser apresentado atempadamente nas redes sociais

(A distância e o número de abastecimentos poderão ser ajustados mediante a conclusão do percurso de prova)

2.9. Material recomendado/ verificações de material

Telemóvel operacional, apito e manta térmica para todos os eventos. Haverá elementos da organização a fazer controlo de material de forma aleatória. No sentido de preservar o património ambiental desta zona florestal, causando o mínimo de impacto possível, será **obrigatório trazer copo ou reservatório de água** para utilizar nos abastecimentos. Da mesma forma todo o lixo gerado durante o percurso terá de ser guardado ou deixado em zonas sob a supervisão da organização.

2.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário ou ferroviário

A prova desenrola-se em estrada aberta, com controlo e assistência por parte da organização nos locais em que isso seja necessário. Apesar disso, aconselhamos todos os atletas a ter algum cuidado ao passar nos troços rodoviários, respeitando as regras gerais de trânsito.

2.11. Penalizações/ desclassificações

Será penalizado ou desclassificado todo aquele que:

A: não complete a totalidade do percurso (desclassificado)

B: deteriore ou suje intencionalmente o meio por onde passe (desclassificado)

C: não leve o dorsal bem visível (penalizado em 10m)

D: alteração do dorsal (desqualificação)

E: ignore as indicações da organização (penalizado em 1h)

F: tenha alguma conduta antidesportiva (desclassificado)

G: não passe nos postos de controlo (desclassificado)

H: use dorsal de terceiros (desclassificado)

2.12. Responsabilidades perante o atleta/ participante

Seguro desportivo

O evento terá um seguro de acidentes pessoais para todos os atletas devidamente inscritos, o qual estará de acordo com a legislação em vigor (Dec. Lei 10/2009), que obriga todos os promotores e organizadores de eventos desportivos à realização de seguro de acidentes pessoais para os atletas em prova.

O pagamento da franquia do seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos atletas. A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para efetivar a participação ao seguro.

3. Inscrições

3.1. Processo de inscrição

As inscrições terão de ser efetuadas na plataforma de inscrições (**www.sinctime.pt**).

Qualquer questão relacionada com este assunto, os atletas deverão contactar a Organização através do email **arcvsc@gmail.com.**

Após ser feita a inscrição, os atletas terão de regularizar o pagamento no prazo máximo de 5 dias. Após esse período a inscrição será anulada, sendo necessário repetir o processo caso se queira voltar a inscrever.

3.2. Valores e períodos de inscrição

A organização reserva o direito de fechar as inscrições quando assim entender ou quando estas atinjam o seu limite, não sendo obrigada a informar os atletas inscritos com pagamento pendente ou atletas que se queiram inscrever.

		Caminhada	MiniTrail 7km	TrailCurto 17km	TrailLongo 27 km
Abertura das inscrições	27 out a 25 dez	10,00 €	11,00 €	12,50 €	17,50 €
Inscrições fase 1	25 dez a 31 jan	11,00 €	13,00 €	15,00 €	20,00 €
Inscrições fase 2	01 fev a 07 mar	12,00 €	15,00 €	17,50 €	25,00 €

(Poderá haver inscrições de última hora se até à data do evento estas não tiverem esgotado).

3.3. Condições devolução do valor de inscrição

Caso algum atleta se veja impedido de participar no evento, serão permitidas as transferências de inscrição para outro atleta, que devem ser efetuadas no prazo máximo de 15 dias antes da realização da prova.

A devolução do valor da inscrição poderá ser válida após análise individual dos casos/motivos.

3.4. Material incluído com a inscrição

Para todos os participantes:

-Dorsal

-Seguro de acidentes pessoal

-Abastecimentos

-Brindes patrocinadores

-Prémio Finisher alusivo ao evento, para todos os que concluírem as provas de Trail (várias distâncias em competição).

- Reforço final com uma senha para os atletas que concluírem as provas de Trail (várias distâncias em competição).

3.5. Secretariado da prova/ locais

O secretariado da prova será um espaço identificado como tal, no centro nevrálgico do evento.

GPS: N 41.44062º, W 8.47756º

3.6. Serviços disponibilizados

Participação no evento de Trail Running, reforço final no local de meta e duche após a prova nos balneários do Pavilhão CIIES Vale São Cosme, localizadas acerca de 50mts do local da prova.

GPS local de banhos: N 41.44062º, W 8.47756º

4. Categorias e Prémios

4.1. Definição data, local e hora entrega prémios

A entrega dos prémios será feita no local das partidas/chegadas, por volta das 12:30h (horário poderá ser ajustado mediante o apuramento dos resultados).

Poderá haver sorteio de material ou outro tipo de produto / Prémio que a organização venha a angariar mediante as parcerias estabelecidas.

A falta de comparência na cerimónia de entrega de prémios implicará a perda dos mesmos, a menos que esta seja justificada com antecedência à organização.

Respeitem a prova e o trabalho da organização, os patrocinadores que a tornaram possível e sobretudo os adversários.

4.2. Definição dos escalões para as provas de Trail Curto e Trail Longo:

- Jun MAC (Masculinos Dos 18 aos 19 anos) – provas até 25 km
- Jun FEM (Femininos Dos 18 aos 19 anos) - provas até 25km
- SUB 23 MAC (Masculino Dos 20 aos 22 anos)
- SUB 23 FEM (Feminino Dos 20 aos 22 anos)
- SENIOR MASC (Masculino Dos 23 aos 34 anos)
- SENIOR FEM (Feminino Dos 23 aos 34 anos)
- M35 MASC (Masculino Dos 35 aos 39 anos)
- M35 FEM (Feminino Dos 35 aos 39 anos)
- M40 MASC (Masculino Dos 40 aos 44 anos)
- M40 FEM (Feminino Dos 40 aos 44 anos)

- M45 MASC (Masculino Dos 45 aos 49 anos)
- M45 FEM (Feminino Dos 45 aos 49 anos)
- M50 MASC (Masculino Dos 50 aos 54 anos)
- M50 FEM (Feminino Dos 50 aos 54 anos)
- M55 MASC (Masculino Dos 55 aos 59 anos)
- M55 FEM (Feminino Dos 55 aos 59 anos)
- M60+ MASC (Masculino Dos 60 aos 90 anos)
- M60+ FEM (Feminino Dos 60 aos 90 anos)

Os 3 primeiros classificados de cada categoria terão direito a troféu/medalha temático, entregue na cerimónia do pódio, dentro do horário definido.

Haverá uma classificação coletiva, contando os três melhores classificados de cada equipa.

Haverá um prémio para a equipa mais numerosa no evento.

Os 3 primeiros classificados masculino e feminino da prova de minitrail terão direito a troféu/medalha temático, entregue na cerimónia do pódio, dentro do horário definido.

4.3. Prazo para reclamação de classificações

Prazo de 1 semana para apresentação de reclamações pelo email **arcvsc@gmail.com.**

5. Informações

5.1. Como chegar

GPS: N 41.44062º, W 8.47756º

5.2. Onde ficar

Grande oferta hoteleira nas proximidades: V.N. Famalicão (6km), Guimarães(18km) e Braga (19km).

5.3. Direitos de imagem

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza aos organizadores da prova a gravação total ou parcial da sua participação na mesma, pressupõe também a sua concordância na utilização da 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.

5.4 Casos omissos

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

Vale São Cosme, 12 de outubro de 2026