

O Benfeita Trail será realizado no dia 11 de Agosto de 2019, na Aldeia do Xisto da Benfeita (Arganil). Este evento de Trail em estado puro será composto por um Trail Longo K23 (prova esta que faz parte do Circuito Distrital de Trail Longo – CDTRC), por um Trail Curto K12 (que engloba o Circuito Distrital Jovem) e por uma Caminhada K12.

Trata se de uma organização do Clube Naturalmente Benfeita, com apoio da Junta de Freguesia da Benfeita, o Município de Arganil entre outros parceiros.

A Prova terá como Padrinho o AMIGO Paulo Madeira.

Mais do que o responsável pela Equipa Gaia Trail e totalista do nosso Benfeita Trail, o Paulo por razões familiares conhece muito bem a zona e treina com regularidade nesta parte da Serra do Açor.

O Trail Longo K23 terá início às 9h00 e vai percorrer um circuito que tem como base o percurso pedestre da AX Benfeita – Frescura das Cascatas, parte do troço de Arganil do rally de Portugal assim como trilhos que o incêndio de Outubro de 2017 devolveu aos entusiastas da corrida de montanha. Com partida e chegada junto da Praia Fluvial desta Aldeia, irá percorrer caminhos de beleza única inseridos na Serra do Açor e passar por verdadeiros postais desta freguesia como a Aldeia de Argunte, Luadas, Pai das Donas e Sardal.

O Trail Curto K12, Trail Juvenil K12 terão início às 9h00 e a Caminhada as 9h15 junto da Praia Fluvial desta Aldeia.

Nota: Se a organização o entender e a segurança dos participantes o justificar, poderão ser alterados os percursos previamente estabelecidos para os 3 eventos.

Os participantes devem, estar devidamente preparados com pelo menos meia hora de antecedência, devidamente equipados e aptos a participar nas três provas. Existirá um controlo Zero a partir das 08h30 e encerrará 5 minutos antes da partida. O mesmo será realizado junto da equipa de recolha de tempos RUNMANAGER.

CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

Para participar é indispensável:

- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas do Trail e Caminhada e encontrar-se adequadamente preparado fisicamente e mentalmente.
- Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas (calor, vento, chuva, nevoeiro, etc...).
- Saber gerir os problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares, as pequenas lesões, entre outros.
- Estar consciente (no Trail) que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas e que a segurança depende da capacidade de se adaptar aos problemas que surjam.

REGRAS GERAIS DO EVENTO:

A. O acto de inscrição pressupõe a total aceitação das regras aqui estabelecidas.

B. Cada atleta é responsável pela sua hidratação, sendo que a organização apoia com a disponibilização de água em diversos pontos de abastecimento

para enchimento dos respetivos recipientes e hidratação dos atletas. **Não serão fornecidos copos nos abastecimentos.**

C. Taxa de Inscrição (Até 02 de Agosto)

TRAIL LONGO – € 14

TRAIL LONGO - € 12,5 (Exclusivamente para atletas ADAC)

TRAIL CURTO – € 12

TRAIL JUVENIL K12 – € 8 (Atletas nascidos em 2002-2001)

CAMINHADA – € 9

Inscrição EQUIPA: 10 Inscrições em qualquer uma das 4 provas / Oferta de uma Inscrição

O valor de inscrição inclui:

- **Trail Longo/ Trail Curto:** T-shirt técnica, dorsal/chip, seguro de acidente pessoal, abastecimentos, banho, almoço (sopa, torresmos, fruta, arroz doce e bebidas) e prémios de presença.
- **Caminhada:** T-shirt técnica, dorsal, seguro de acidente pessoal, abastecimentos, banho, almoço (sopa, torresmos, fruta, arroz doce e bebidas) e prémios de presença.

Os pedidos de inscrição devem ser feitos de acordo com os prazos indicados em **C.** e através do formulário específico que estará disponível no sítio de Internet www.runmanager.net. A organização confirmará, sempre via email, a receção dos pedidos de inscrição. Para qualquer esclarecimento enviar email para benfeitatrail@gmail.com, Diretor de Prova – Professor José Miguel Santos / 924 311 948 - 914818674 ou através do Facebook – Benfeita Trail - Arganil.

Os pedidos de inscrição só serão considerados após pagamento por Multibanco através do site da organização.

NOTA: Após o fecho das inscrições às 23h59 do dia 02 de Agosto os atletas têm até às 23h59 do dia 04 (Domingo) para proceder o pagamento sob pena de após essa data a Referencia MB expirar.

NOTA: No Sábado, 10 de Agosto, a organização aceita inscrições de ultima hora (Secretariado), com as mesmas tarifas aplicadas em C. mas sem direito a T-shirt.

D. Secretariado: O Secretariado funcionará junto da Praia Fluvial da Benfeita, no dia 10 (Sábado) das 17h00 às 19h00 e a partir das 7h30 da manhã do dia 11 (Domingo).

E. Postos de controlo. A marcação do percurso (fitas e sinalética) é da responsabilidade da organização, devendo os atletas respeitá-lo ao longo de toda a prova, sendo expressamente proibido optar por atalhos. Ao longo do percurso existirá 1 postos de controlo no TL e 1 postos de controlo no TC.

F. Cronometragem: será realizada de forma contínua pela empresa RUNMANAGER, iniciando com o sinal de partida e para efeitos de classificação, terminará quando o atleta passar a linha de meta.

G. Desistências: em hipótese alguma o dinheiro da inscrição será devolvido caso o atleta desista da prova, depois do dia 04 de Agosto (data limite das inscrições). Em caso de desistência, somente serão permitidas as transferências de inscrição para outro atleta após análise individual dos

casos/motivos por parte da Organização. O atleta que iniciar a prova e que desista é obrigado a comunicar o facto á Organização.

H. Abastecimentos

Haverá 4 pontos de abastecimento em local a designar oportunamente no TL, 2 postos de abastecimento no TC e na Caminhada.

I. Classificações e Prémios:

No Trail Longo K23 os 3 primeiros classificados (Masculino e Feminino) têm direito a prémio, assim como os 3 primeiros de cada escalão e as 3 primeiras equipas. No Trail Curto K12 os 3 primeiros classificados da Geral assim como os Jovens (Masculino e Feminino) têm direito a prémios. Nesta distância não se atribuem prémios de escalão e de equipa.

Classificações / Prémios ADAC: O Benfeita Trail 2019 faz parte integrante do Circuito Distrital de Trail de Coimbra (ADAC) / Trail Longo K 23 pelo que terá classificação própria.

J. Seguro: A organização do Benfeita Trail irá realizar um seguro de prova a todos os participantes, independentemente da prova em que se inscrevam. A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante.

L. Respeito pela Natureza: Os atletas são responsáveis pelo transporte dos invólucros e outro lixo não natural, provenientes de Gels, Barras, etc., na sua própria mochila ou bolsos, depositá-lo no abastecimento mais próximo ou transportá-lo até á Meta. Não é permitido destruir ou alterar propositadamente qualquer elemento natural (muros, plantações, sinalética, marcações, etc...) ao longo do percurso.

M. Banhos: na Praia Fluvial da AX Benfeita ou nos Balneários da Praia Fluvial.

N. Alimentação: O almoço (sopa, torresmos, fruta, arroz doce e bebidas) está incluído na taxa de inscrição e será servido por volta das 13h00.

O. Alojamento: os atletas podem dormir nas instalações da Antiga Escola Primária em 20 camas/beliche ou em tenda de campismo (própria).

P. Reembolso: a organização não reembolsa os inscritos do Benfeita Trail 2019 caso se verifique uma situação de incêndio, alerta vermelho determinado pela Proteção Civil ou caso similar. Este ponto deve se ao sucedido no evento de 2016 que deixou a organização de “mãos e pés atados” pelo que salvaguarda uma organização desta natureza, com elevados custos inerentes ao mesmo.

Q. Direitos de Imagem: Todos os Participantes, ao efectivarem a inscrição, autorizam automaticamente a cedência de forma gratuita, incondicional e perpétua à organização os direitos de utilização da sua imagem e que podem ser cedidos a terceiros, desde que autorizados pela própria organização e incluem vídeos, imagens, fotos ou qualquer outro registo do evento.

O Diretor de Prova

José Miguel Santos

O Presidente do Clube Naturalmente Benfeita

António Martins