



MMXXI

CASTELLUM

- TRAIL -

Alcabideque

CONDEIXA

16 MAIO 2021

«O REGRESSO»

TRAIL LONGO 25K

TRAIL CURTO 12K

GUIA DO ATLETA

PREPARA-TE PARA UMA AVENTURA ROMANA

ORGANIZAÇÃO



APOIO INSTITUCIONAL



[APRESENTAÇÃO]

O *Castellum Trail* é uma organização do Centro Cultural e Recreativo de Alcabideque que pretende afirmar-se como uma prova de desporto e lazer na vertente de corrida [Trail Running], a realizar por percursos e trilhos envolventes ao lugar de Alcabideque, pertencente à União das Freguesias de Condeixa-a-Nova e Condeixa-a-Velha.

A terceira edição do *Castellum Trail* decorre a 16 de maio de 2021, sendo uma prova integrante do Circuito Distrital de Trail Running de Coimbra na categoria de Trail Longo, época 2020/2021, uma competição federada e regulamentada pela ADAC – Associação Distrital de Atletismo de Coimbra e pela FPA – Federação Portuguesa de Atletismo.

Sendo este um evento desportivo cuja modalidade atrai inúmeros participantes um pouco por todo o país, a sua realização é garantia de sucesso no que diz respeito à promoção e dinamização das partes envolvidas, cujo impacto considerado, quer seja económico, social ou desportivo, visa estimular o positivo desenvolvimento local.

Concentrado no peculiar cenário que remonta à era romana, com enfoque na riqueza patrimonial que impera no local, no misto de paisagens e sensações oferecidas, na arte de bem-receber, na gastronomia e no turismo local, o *Castellum Trail* reúne por isso as devidas potencialidades para que se atinja o maior sucesso organizativo.

A Organização agradece a tua participação na edição MMXXI do *Castellum Trail*, evento levado a cabo em conjunto com todos os parceiros, patrocinadores e voluntários envolvidos.

Sê bem-vindo a mais uma aventura romana!

[GUIA DO ATLETA]

I. Levantamento de Dorsais

O levantamento dos dorsais será realizado de forma individual, podendo um representante de equipa/grupo levantar os dorsais dos restantes elementos dessa mesma equipa/grupo mediante indicação dos números de identificação pessoal de cada participante.

Os dorsais podem ser levantados no Secretariado de Prova no sábado (15/05) das 14h00 às 21h00 e no domingo (16/05) a partir das 7h00 até ao início da prova.

Local de Secretariado

Castellum de Alcabideque

Rua Principal, Alcabideque

GPS: 40.106501, -8.465178

Aquando do levantamento do dorsal é necessário entregar o Termo de Responsabilidade Covid-19 (anexo) devidamente preenchido e assinado.

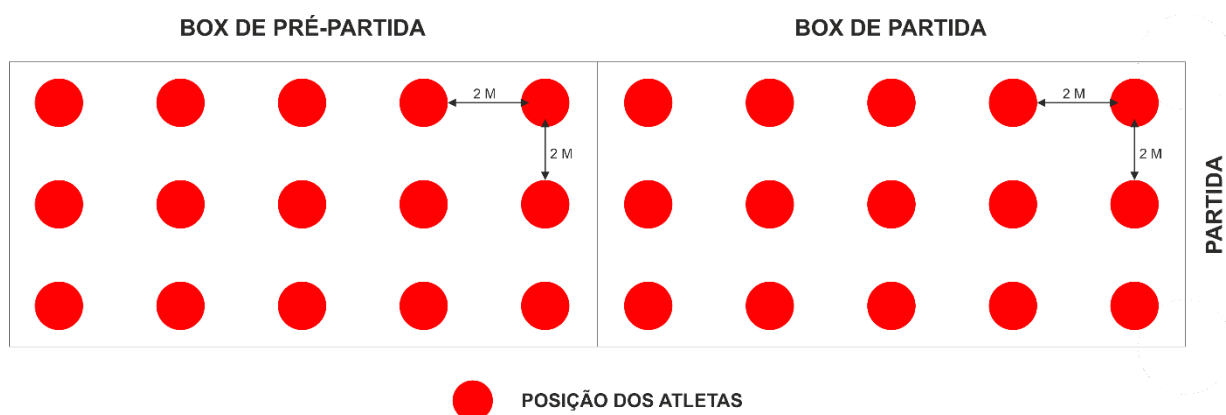
No acesso ao espaço do secretariado é obrigatório cumprir com as normas da DGS atualmente em vigor, nomeadamente:

- ✓ Uso de máscara anti Covid-19;
- ✓ Distanciamento físico de 2 metros;
- ✓ Higienização das mãos;
- ✓ Cumprir as regras de etiqueta respiratória.



II. Organização de Partidas / Controlo de Tempo

A partida das provas será realizada em Boxes de 15 participantes, com partidas em intervalos de dois minutos por ordem de atribuição de dorsal. Na prova de Trail Longo será dada prioridade a atletas federados inscritos no CDTRC da ADAC por ordem de classificação atual do campeonato (os restantes atletas federados que não disponham de pontuação à data da prova partem por ordem de inscrição).



A cronometragem das provas das categorias Trail Longo e Trail Curto será realizada com recurso a tecnologia digital, através do controlo de passagem de um chip transportado por cada atleta desde a partida à meta. O tempo de cada participante inicia na hora que lhe for atribuída para a partida. O atleta que falhou o seu horário de partida poderá fazê-lo apenas após autorização do Diretor de Prova, sendo que a hora de partida para efeitos de classificação será sempre a pré-definida. Paralelamente, serão ainda registadas manualmente as passagens dos participantes nos postos de controlo e na meta, pela numeração dos seus respetivos dorsais.

A entrada no recinto de prova será controlada com medição de temperatura, não sendo permitida a permanência de pessoas com temperatura superior a 38°.

O uso de máscara é obrigatório na zona de Partidas e Chegadas.

III. Provas

A prova é composta por duas distâncias de natureza competitiva designadas por Trail Longo (25K) e Trail Curto (12K), sendo promotora de convívio, saúde e bem-estar dos participantes em associação à prática do desporto de natureza.

Trail Longo

- Distância Máxima Estimada: 25,0 quilómetros
- Altimetria Acumulada: 760 (D+)
- Tempo Limite: 5 horas

Trail Curto

- Distância Máxima Estimada: 12,0 quilómetros
- Altimetria Acumulada: 385 (D+)
- Tempo Limite: 3 horas

Todas as distâncias têm um tempo limite de execução, definido de acordo com as possíveis paragens para abastecimento, descanso, etc., por parte dos participantes.

Não serão disponibilizados Gráficos de Altimetria, decidindo a Organização aplicar o efeito-surpresa aos participantes perante as características dos percursos.



IV. Postos de Abastecimento

Ao longo do percurso os participantes terão à sua disposição Postos de Abastecimento controlados ao abrigo das restrições face à pandemia COVID-19. O uso de máscara é, por isso, obrigatório na zona de Abastecimentos. Será definida a regra de marcha em frente nos Abastecimentos, com a sinalização de um corredor de acesso para os atletas que se pretendem abastecer. Ao entrar no corredor de acesso ao abastecimento, o atleta apenas pode seguir em frente. Quem pretender que seja repostos o nível dos seus reservatórios de água ou isotónico deverá solicitá-lo aos membros da Organização presentes nos Abastecimentos. No caso de disponibilidade de sólidos, estes serão agrupados em doses individuais.

Não serão distribuídas garrafas de água aos participantes, pelo que os mesmos deverão estar munidos do seu próprio reservatório nas zonas de abastecimento para ingestão de líquidos no local dos abastecimentos ou durante o percurso.

O abastecimento final será entregue em saco individual a cada atleta.

Devem os atletas procurar sempre manter a regra de distanciamento de 2 metros.

V. Material Obrigatório/Recomendado*

- Roupa e Calçado confortável adequado à prática de Trail (Recomendado)
- Telemóvel Funcional (Obrigatório)
- Máscara de Proteção COVID-19 (Obrigatório)
- Depósito de Água/Garrafa/Soft Flask/Copo (Recomendado)
- Manta Térmica (Recomendado)

* A organização reserva-se ao direito de poder alterar a obrigatoriedade do material em função das condições climáticas aquando da realização da prova.

VI. Regras de Conduta Desportiva

Em situações de emergência os participantes deverão informar a organização junto do posto de controlo ou do posto de abastecimento mais próximo, ou através do número de telefone da organização disponibilizado no dorsal de cada participante. A organização reserva-se ao direito de excluir participantes que não zelem pelo bom funcionamento da prova através de comportamentos éticos e de uma conduta desportiva adequada.

Contactos da Direção de Prova

André Costa
Tel.: 912 988 914

Carlos Ferreira
Tel.: 916 415 903

Daniel Marcos
Tel.: 910 491 179

Hugo Santos
Tel.: 915 936 798

Luís Caridade
Tel.: 969 644 871

VII. Programa

Sábado, 15/05/2021

14h00 – Abertura do Secretariado

:: Levantamento de Dorsais (Junto ao Castellum – Alcabideque)

21h00 – Encerramento do Secretariado

Domingo, 16/05/2021

07h00 – Abertura do Secretariado

:: Levantamento de Dorsais (Junto ao Castellum – Alcabideque)

09h00 – Início do Controlo Zero para o Trail Longo

09h25 – Briefing de Partida para o Trail Longo

09h30 – Partida do Trail Longo

10h00 – Início do Controlo Zero para o Trail Curto

10h25 – Briefing de Partida para o Trail Curto

10h30 – Partida do Trail Curto

13h00 – Entrega de Prémios

17H00 – Encerramento do Secretariado

* Programa sujeito a alterações

ANEXO 1 – Modelo de Termo de Responsabilidade

TERMO DE RESPONSABILIDADE

Eu, _____, portador do documento de identificação n.º _____, agente desportivo federado da modalidade de _____ no clube _____, declaro por minha honra, que:

1. Adotarei um comportamento socialmente responsável, cumprindo de forma exemplar as medidas gerais recomendadas pela Direção-Geral da Saúde, na minha vida em sociedade e durante a prática desportiva, designadamente, a etiqueta respiratória, a higienização frequente das mãos, e, sempre que aplicável, o distanciamento físico e a utilização de máscara;
2. Comprometo-me a utilizar máscara em todas as situações previstas e recomendadas pelas autoridades de saúde;
3. Monitorizarei os meus sinais e sintomas, nomeadamente febre, tosse e dificuldade respiratória, durante a prática desportiva, quer em contexto de treino quer em competição, em particular, nas vésperas e no dia do treino e competição;
4. Informarei o meu clube ou federação, de imediato, relativamente a eventuais contactos com indivíduos suspeitos de COVID-19 ou com casos confirmados de infeção por SARS-CoV-2, bem como da manifestação de sinais e sintomas de COVID-19, nomeadamente febre, tosse, ou dificuldade respiratória. Aplicarei esta mesma regra a todos os elementos do meu agregado familiar;
5. Aceito submeter-me aos testes laboratoriais para SARS-CoV-2 determinados pela equipa médica do meu clube, federação ou pelas Autoridades de Saúde;
6. Participarei, sempre que solicitado, nas iniciativas de cariz social e educativo de sensibilização de todos os agentes desportivos e da sociedade para a prevenção e controlo da COVID-19.

___ de _____ de 202__

Assinatura: _____

Assinatura do Encarregado de Educação (no caso de agentes desportivos menores de idade):
