

GUIA DO ATLETA

COIMBRA
TRAIL STO. ANTÓNIO
DOS OLIVAIS



LARGO PADRE ESTRELA FERRAZ
STO. ANTÓNIO DOS OLIVAIS
COIMBRA



WWW.COIMBRATRIL.PT



GERAL@COIMBRATRIL.PT



918 522 070

24 e 25 de Setembro de 2022



1. APRESENTAÇÃO

Caros Atletas,

O **Coimbra Trail**, organização conjunta do **Coimbra Trail Running** e da **Junta de Freguesia de Santo António dos Olivais**, dá as boas vindas a todos os que irão participar neste evento, seja a correr ou a caminhar.

Pretendemos que disfrutem dos nossos trilhos, onde procurámos colocar toda a paixão que temos pelo trail running.

Recomendamos a todos a leitura atenta do presente guia e do regulamento da prova, onde encontrarão toda a informação relevante sobre a prova.

Sejam bem vindos a Coimbra e ao Coimbra Trail!

Organização:



Apoios:



LIVINCASA



WALK-RUN-RIDE

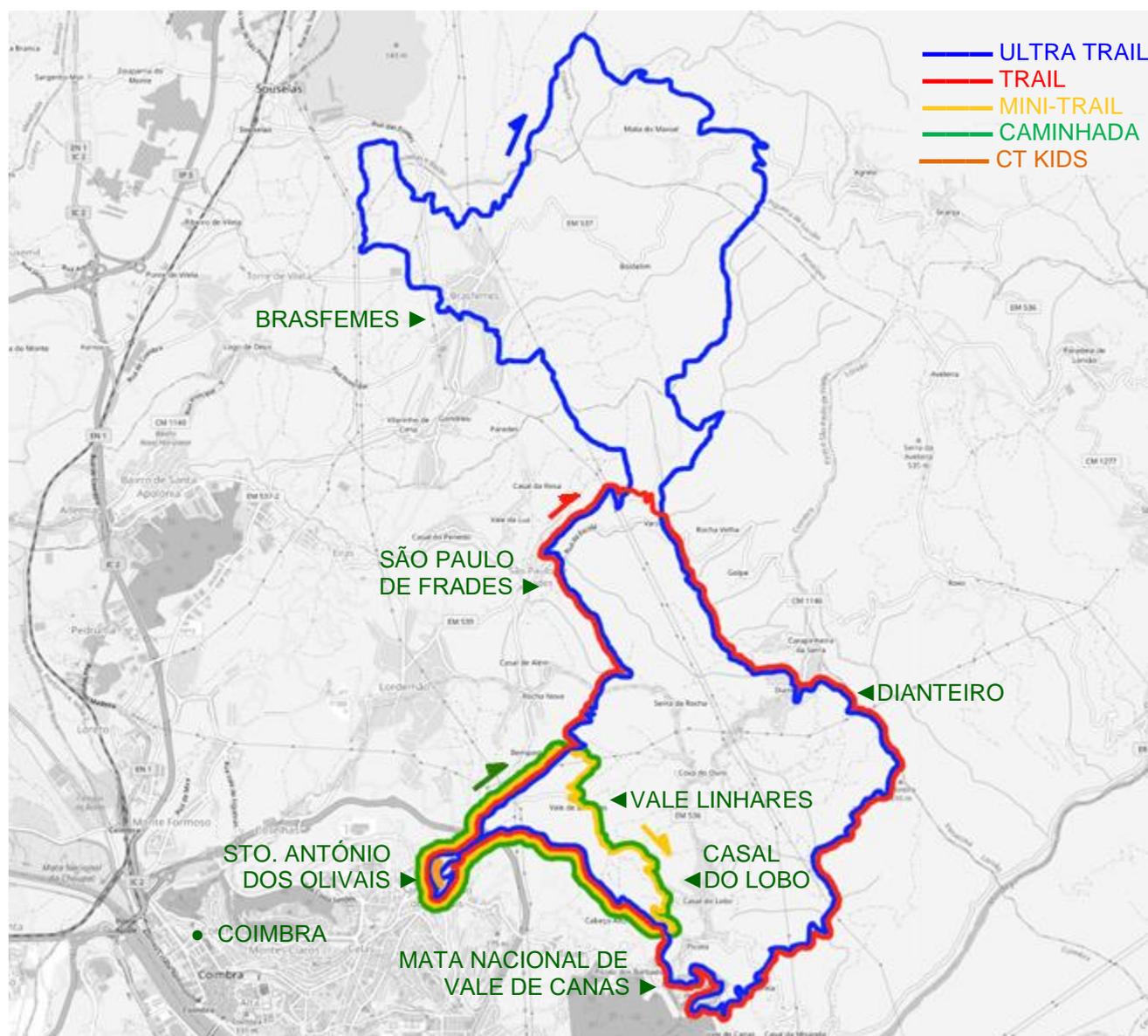




O **COIMBRA TRAIL** é um evento composto por três provas de corrida, **mini-trail (10 km)**, **trail (25 km)** e **ultra trail (42 km)**, uma **caminhada (10 km)** e o **CT KIDS (dia 24 de Setembro)**

Os percursos são circulares, com começo e fim no Largo de Santo António dos Olivais, e percorrem florestas e bosques das freguesias de Santo António dos Olivais, União de Freguesias de Eiras e São Paulo de Frades, Brasfemes e Torres do Mondego. O CT Kids será realizado no anfiteatro existente na Calçada do Gato, junto ao Largo de Santo António dos Olivais.

Os trilhos, na sua maioria "single tracks" e estradões, apresentam uma componente técnica significativa e desníveis consideráveis.



2. ARENA DA PROVA



LARGO PADRE ESTRELA FERRAZ
STO. ANTÓNIO DOS OLIVAIS COIMBRA



CARREGA AQUI!



- A – ARCO DE META
- B – SECRETARIADO
- C – PÓDIOS E DIRECÇÃO DE PROVA
- D – ABASTECIMENTO FINAL E MÉDICO
- E – MASSAGENS E ABASTECIMENTO DE ÁGUA
- F – INSTALAÇÕES SANITÁRIAS (ENTRADA DO CEMITÉRIO)

3. PROGRAMA DA PROVA

SÁBADO 2/10

SECRETARIADO

15h00 Abertura do secretariado
para levantamento de dorsais

16h00 **CT KIDS**

21h00 Encerramento do secretariado

DOMINGO 3/10

SECRETARIADO

7h00 Abertura do secretariado
para levantamento de dorsais

10h00 Encerramento do secretariado

PROVAS

7h30 Controlo Zero – Ultra Trail

8h00 Partida Ultra Trail – Clínicas Leite

8h15 Controlo Zero – Trail

8h45 Partida Trail - Samsic

9h00 Controlo Zero – Mini Trail

9h30 Partida Mini Trail – Holmes Place

10h15 Partida Caminhada – Águas de Coimbra

10:25 Previsão de chegada do 1º atleta do Mini Trail

11:15 Previsão de chegada do 1º atleta do Trail

12:00 Previsão de chegada do 1º atleta do Ultra Trail

17:00 Encerramento da meta

ENTREGA DE PRÉMIOS

12:30 Cerimónia de entrega dos prémios do Mini Trail

13:00 Cerimónia de entrega dos prémios do Trail

15:00 Cerimónia de entrega dos prémios do Ultra Trail

4. SECRETARIADO



LARGO PADRE ESTRELA FERRAZ - STO. ANTÓNIO DOS OLIVAIS COIMBRA



CARREGA AQUI!



SÁBADO: 15h00 – 21h00 | DOMINGO: 7h00 – 10h00



Para levantar os dorsais, deverá:

- Apresentar o Cartão de Cidadão;
- Entregar o Termo de Responsabilidade preenchido e assinado (anexo ao Guia do Atleta).

Aconselhamos os atletas que vivam em Coimbra a levantar o dorsal no Sábado, dia 24 de Setembro, evitando ajuntamentos no dia da prova.

5. DORSAIS

Cada dorsal inclui:

- Chip para controle de tempos;
- Número do atleta, nome do atleta e equipa;
- Perfil altimétrico com postos de abastecimento;
- Números de emergência.

COIMBRATRAIL STO. ANTONIO DOS OLIVAIS

0000 25 SET 2022
10 km
CT KIDS

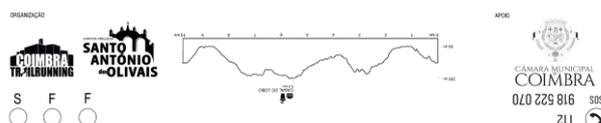
NOME DO ATLETA
NOME DA EQUIPA



COIMBRATRAIL STO. ANTONIO DOS OLIVAIS

ÁGUAS DE COIMBRA **0000** 25 SET 2022
10 km
CAMINHADA

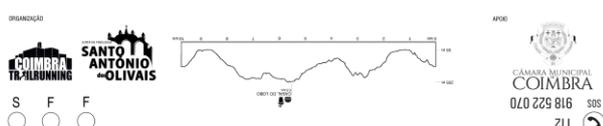
NOME DO ATLETA
NOME DA EQUIPA



COIMBRATRAIL STO. ANTONIO DOS OLIVAIS

HOLMES PLACE **0000** 25 SET 2022
10 km
MINI TRAIL

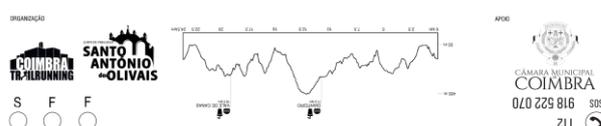
NOME DO ATLETA
NOME DA EQUIPA



COIMBRATRAIL STO. ANTONIO DOS OLIVAIS

SAMSIK **0000** 25 SET 2022
25 km
TRAIL

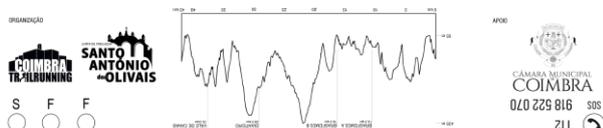
NOME DO ATLETA
NOME DA EQUIPA



COIMBRATRAIL STO. ANTONIO DOS OLIVAIS

CLÍNICAS LEITE **0000** 25 SET 2022
42 km
ULTRA TRAIL

NOME DO ATLETA
NOME DA EQUIPA



Atenção:

- Em caso de desistência o atleta deverá deixar o dorsal com um elemento da organização (por forma a que a organização consiga controlar todos os atletas que ainda estão no trilho);
- As desistências devem ser feitas junto dos elementos da organização (abastecimentos), por forma a que os atletas sejam transportados até à meta pela organização;
- Por questões de segurança, em caso algum, o atleta deverá sair fora do trilho ou atalhar.
- Ao longo do percurso estão previstos pontos de controle de passagem intermédios.

6. BRINDES

Juntamente com o dorsal, serão entregues ao atleta os seguintes brindes:

Ultra Trail	Trail	Mini Trail	Caminhada
			
Cinto porta dorsais, bastões e bolsos	Cinto porta dorsais, bastões e bolsos	Cinto porta dorsais, bastões e bolsos	1 Soft Flask

7. MATERIAL OBRIGATÓRIO



	Dorsal	Reservatório mínimo de 500ml	Manta térmica	Télemovel operacional	Apito
Ultra Trail					
Trail		Recomendado		Recomendado	
Mini Trail		Recomendado		Recomendado	
Caminhada		Recomendado		Recomendado	
CT Kids					

Atenção:

- Nos abastecimentos não serão fornecidos recipientes para os líquidos;
- Cada atleta deverá garantir a gestão dos líquidos e sólidos entre abastecimentos;
- Ao longo do percurso poderão existir pontos de controle de material obrigatório.

8. PARTIDAS E CHEGADAS

As provas terão partidas separadas, de acordo com o seguinte horário:

PARTIDAS – HORÁRIO (DIA 24/9)

16h00 Partida CT KIDS

PARTIDAS – HORÁRIO (DIA 25/9)

8h00 Partida Ultra Trail – Clínicas Leite

8h45 Partida Trail - Samsic

9h30 Partida Mini Trail – Holmes Place

10h15 Partida Caminhada – Águas de Coimbra

Logo a seguir ao arco de partida, no percurso, existem uns “pinos” metálicos, para os quais os atletas devem ter especial atenção, por forma a evitar acidentes.

O primeiro quilómetro de todas as provas é uma descida com elevada pendente, numa estrada pavimentada, devendo os atletas ter cuidado.

Os horários previstos para os primeiros atletas a chegar, e para o fecho da prova são os seguintes:

CHEGADAS – HORÁRIO PREVISTO DO 1º CLASSIFICADO

10:20 Previsão de chegada do 1º atleta do Mini Trail

11:00 Previsão de chegada do 1º atleta do Trail

12:10 Previsão de chegada do 1º atleta do Ultra Trail

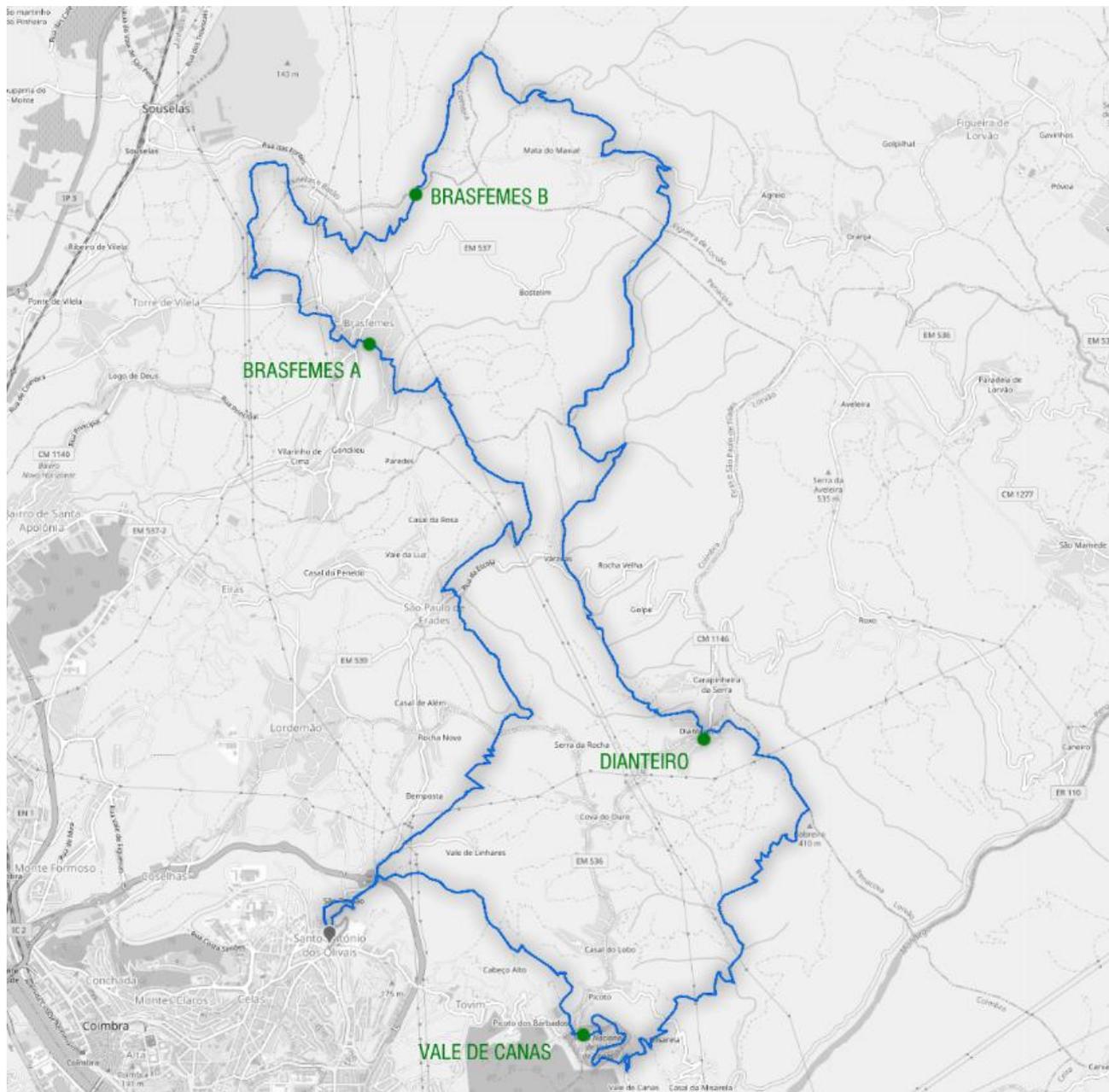
17:00 Encerramento da meta

9. ULTRA TRAIL – 42km – CLÍNICAS LEITE



BARREIRAS HORÁRIAS:

- 6 HORAS NO ABASTECIMENTO DO DIANTEIRO (29.5km)
- 8 HORAS NO ABASTECIMENTO DE VALE DE CANAS (38.0km)

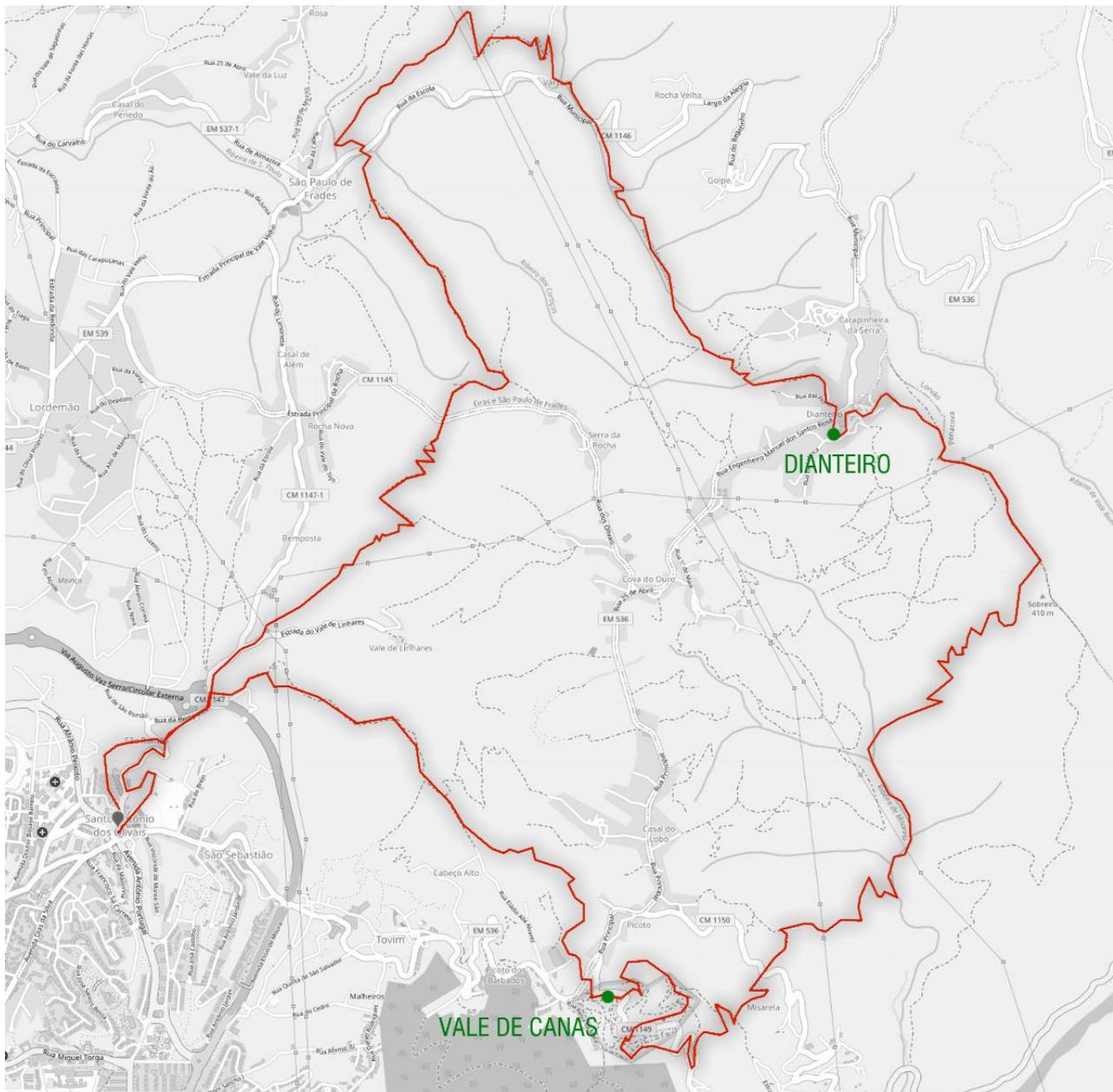


10. TRAIL – 25km – SAMSIC

COIMBRATRAIL STO. ANTONIO DOS OLIVEIS
SAMSIC **0000**
NOME DO ATLETA
NOME DA EQUIPA

ATRP 21 / 22
CIRCUITOS NACIONAIS de **TRAIL**
SERIES 150 TRAIL



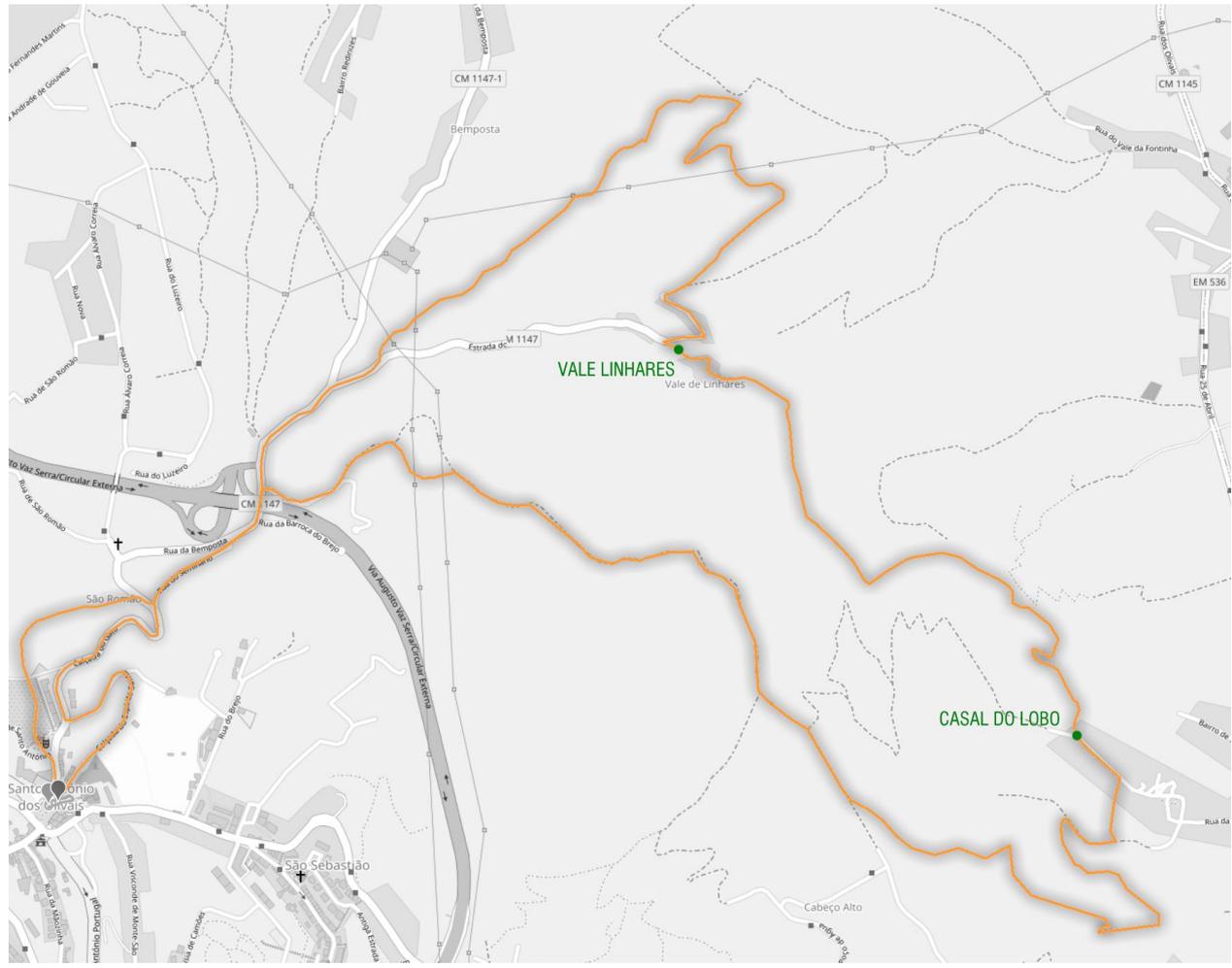
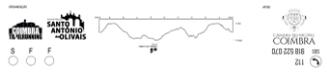


11. MINI TRAIL – 10km – HOLMES PLACE

COIMBRATRIL STO. ANTONIO DOS OLIVAI
HOLMES PLACE **0000** 25 SET 2022
10 km MINI TRAIL
 NOME DO ATLETA
 NOME DA EQUIPA

ATRP 21 / 22
CIRCUITOS NACIONAIS de TRAIL
SERIES 100 TRAIL SPRINT

ATRP 21 / 22
CIRCUITOS NACIONAIS de TRAIL
SERIES 150 TRAIL JOVEM



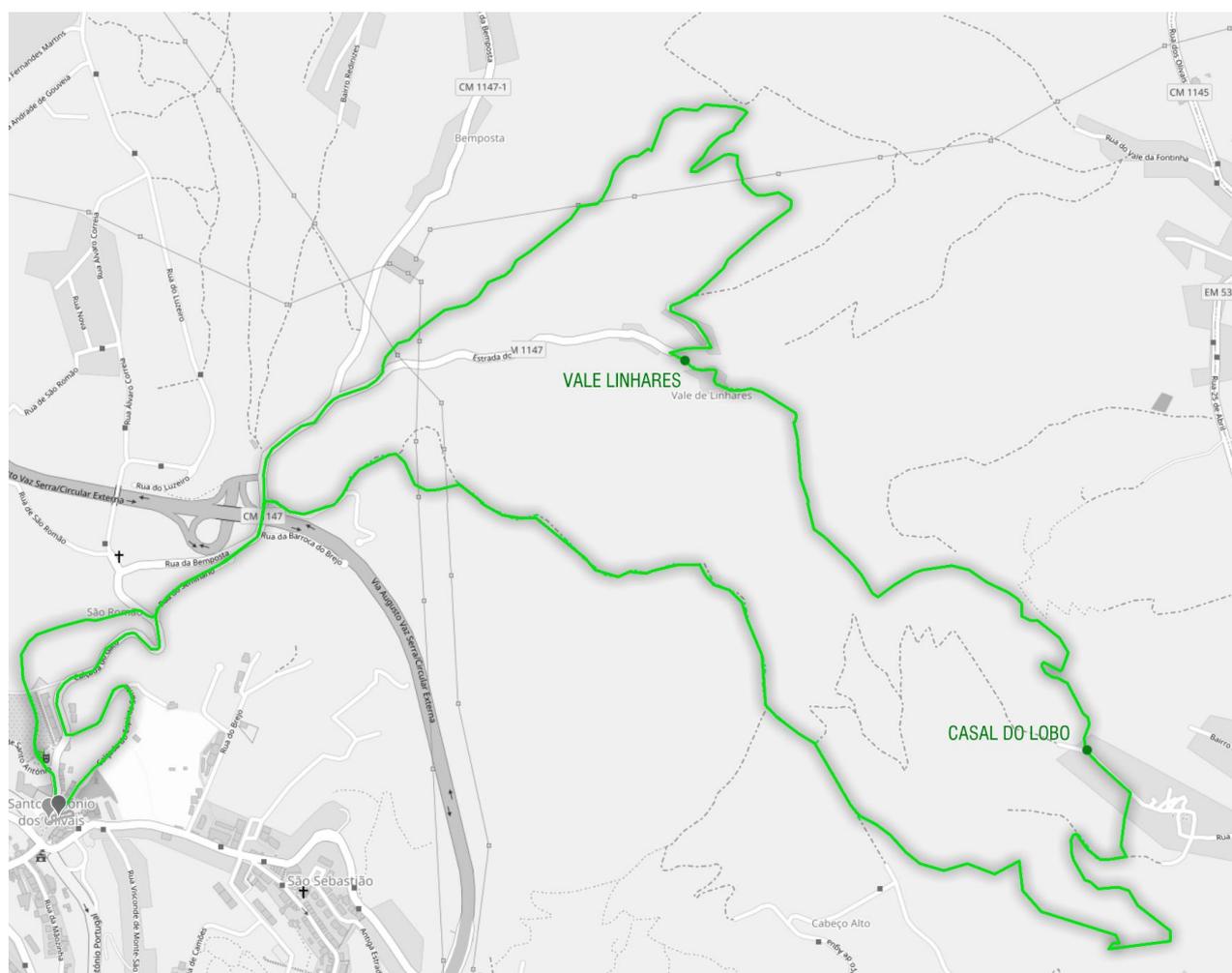
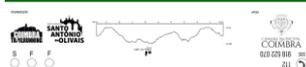
12. CAMINHADA – 10km – ÁGUAS DE COIMBRA

COIMBRATRIL STO. ANTONIO DOS OLIVEIS

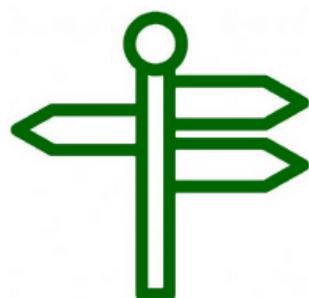
ÁGUAS DE COIMBRA **0000** 23 SET 2022

10 km CAMINHADA

NOME DO ATLETA
NOME DA EQUIPA



CONSULTES OS PERCURSOS EM:



CARREGA AQUI!

13. SINALÉTICA E SEGURANÇA

Todos os **voluntários** vão estar identificados com esta t-shirt:



A pensar na segurança de todos os atletas, haverá um **Médico** na arena da meta que contará com o apoio dos **Bombeiros Voluntários de Brasfemes** que disponibilizarão os meios mais avançados de socorro na cobertura de todo o evento.

BVBRASFEMES



Todos os percursos estarão sinalizados com fitas de tecido de **cor laranja**. Os atletas **apenas devem seguir fitas de cor laranja**. Em cruzamentos, os atletas devem seguir as fitas laranja, placas com setas/indicações e nunca cruzar/ultrapassar fitas de barramento de caminhos.



As fitas de tecido de **cor laranja** serão complementadas com sinalética do tipo:



As mudanças de direcção serão marcadas pela diminuição do espaçamento entre fitas, a colocação das fitas do lado da viragem e por placas do tipo:



Atenção:

- Ao atravessar ou circular em estradas, deverá ter em atenção os automóveis. As estradas não se encontram encerradas, à excepção da zona das partidas e chegadas. Embora haja autoridades ou voluntários nos principais atravessamentos, os atletas devem ter precaução nessas zonas;
- Em nenhuma situação deverá sair do trilho assinalado;
- Caso pretenda desistir, siga pelo trilho assinalado até encontrar um voluntário da organização ou peça ajuda a um colega de prova;
- Caso veja que um colega de prova está com dificuldades, pare e ligue para o número de telefone da organização, indicado no dorsal.

14. META

Os atletas “finisher” do Ultra Trail, Trail e Mini Trail têm direito a uma medalha.



Todos os participantes têm direito ao abastecimento final.

ATENÇÃO: O ABASTECIMENTO SERÁ ENTREGUE MEDIANTE A APRESENTAÇÃO DO DORSAL DA PROVA.



15. BANHOS



PAVILHÃO OLÍMPICO DR.º MÁRIO MEXIA
PISCINAS MUNICIPAIS
RUA INFANTA D. MARIA 3030-330 COIMBRA (40.2058269,-8.4077753)



CARREGA AQUI!



DOMINGO: 12h00 – 17h00



Atenção:

- Não é permitido lavar as sapatilhas nos balneários;
- Pedimos que deixe os balneários como os encontrou.

16. SEGURO

A Organização subscreveu um Seguro de Responsabilidade Civil e de Acidentes Pessoais de acordo com a lei em vigor.

Em caso de acidente, o participante deverá, em primeiro lugar contactar a Organização, a qual providenciará o seu encaminhamento para a instituição médica mais adequada ao seu estado de saúde. O contacto está indicado no dorsal e será 918 522 070.

O participante poderá ainda contactar o 112, e neste caso, responsabiliza-se pelas despesas que os actos médicos e de transporte acarretem.

A organização não assumirá as despesas de sinistros dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para activar o seguro, ou despesas superiores ao valor segurado. As condições da Apólice estarão afixadas no secretariado.

A franquia a pagar em caso de sinistro deverá ser paga pelo atleta, de acordo com a tabela em seguida apresentada:

COBERTURAS	CAPITAIS POR PESSOA	FRANQUIA POR PESSOA	IDADE LIMITE DE PERMANÊNCIA
Morte por acidente	28.034,76 euros		75
Invalidez permanente por acidente	28.034,76 euros		75
Despesas de tratamento por acidente	4.485,05 euros	120,00 euros	75
Morte simultânea da pessoa segura e cônjuge	15.000,00 euros		75
Despesas de funeral (gastos)	5.000,00 euros		75
Despesas c/operações de salvamento, busca, transp. sinistrado	1.000,00 euros		75

Mediador do seguro:

CONVERSA FAVORITA LDA 680 0020832
R. COVA BARRO 13V
3030-889 CEIRA
TEL: 918 252 125
daniel@conversafavorita.com

TERMO DE RESPONSABILIDADE – ATLETA

Eu, _____, portador do documento de identificação nº _____, declaro por minha honra que:

1. Tenho capacidade física e psicológica para participar no COIMBRA TRAIL e estou consciente da dureza da prova, face à distância percorrida em terreno de dificuldade acrescida, bem como das possíveis condições meteorológicas adversas;
2. Li e estou de acordo com o regulamento da prova actualizado na véspera da mesma, disponível em www.coimbratrail.pt;
3. Aceito as condições do Seguro de Responsabilidade Civil e de Acidentes Pessoais descritas no guia do atleta e fixadas no secretariado;
4. Adoptarei um comportamento responsável em todos os momentos, cumprindo de forma exemplar as medidas recomendadas pela Direcção Geral da Saúde, designadamente, a etiqueta respiratória, a higienização frequente das mãos, o distanciamento físico e a utilização de máscara;
5. Comprometo-me a utilizar máscara de protecção facial em todos os momentos previstos pela organização da prova;
6. Não apresento sintomas suspeitos de infecção por Covid-19: febre, tosse ou dificuldade respiratória;
7. Ficarei atento ao aparecimento de sintomas de Covid-19 durante a minha participação na competição, nomeadamente febre, tosse ou dificuldade respiratória.
8. Não tive contacto com caso ou casos confirmados ou prováveis de infecção por Covid-19 nos 14 dias que antecederam o evento;
9. Não comparecerei no evento se apresentar sintomas compatíveis com a infecção por Covid-19, nomeadamente febre, tosse ou dificuldade respiratória;
10. Não comparecerei no evento se tiver conhecimento de ter estado em contacto com algum caso confirmado ou provável de infecção por Covid-19 nos 14 dias que antecederam o evento.

_____, _____ de Setembro de 2022

Assinatura (conforme documento de identificação):
