



### III ZEBRA TRAIL / SANFIL - 2025



**SANFIL**  
MEDICINA

Inscrições em: [runmanager.net](https://runmanager.net)

**16 Fev 25**  
**CCR PENA**  
*(40.314004, -8.552098)*  
**09H00**

**25K - TRAIL LONGO**  
**15K - MINI TRAIL**  
**10K - CAMINHADA**

CIRCUITO DISTRIAL DE TRAIL  
MINI  
EDIMBRA

ASSOCIAÇÃO DISTRIAL ATLETISMO  
EDIMBRA

Centro Cultural  
**PENNA**

Cantanhede  
Município

**OS MARIALVAS**  
SECCÃO DE ATLETISMO

## CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO



### I.I. Competições

A realização da terceira edição do **Zebra Trail / Sanfil** está agendada para a data de 16 de fevereiro de 2025, sendo constituída por:

- **Zebra Trail / Sanfil - Mini Trail /15km** - Prova que integra o Circuito Distrital de Trail Running de Coimbra, prova aberta a atletas de qualquer nacionalidade, sem distinção de género e dentro dos escalões etários definidos no ponto – IV.II.
- **Zebra Trail / Sanfil - Trail Longo/25km** - Prova aberta a atletas de qualquer nacionalidade, sem distinção de género e dentro dos escalões etários definidos no ponto – IV.II.
- **Zebra Trail / Sanfil Caminhada /10km** - Prova aberta a atletas de qualquer nacionalidade, sem distinção de género.

### I.II. Idade Mínima de Participação

Para a participação nas provas do **III Zebra Trail / Sanfil** os participantes deverão ter a idade mínima obrigatória:

- **16 anos no Mini Trail;**
- **18 anos no Trail Longo;**
- **Aberta a qualquer idade e a todos os que se julguem capazes, porém, jovens com idade inferior a 16 anos deverão estar acompanhados por um adulto.**

### I.III. Inscrição Regularizada

Para a participação no evento, independentemente da distância e/ou prova, o participante deverá ter a sua inscrição devidamente regularizada, bem como o pagamento efetuado de acordo com o prazo estipulado.

A inscrição no **III Zebra Trail / Sanfil** implica a aceitação, por parte do participante, das regras e do regulamento de prova. A inscrição é feita online na plataforma Runmanager.net

<https://runmanager.net/eventos/iii-zebra-trail/874>

**É expressamente proibida a participação sem que a inscrição se encontre devidamente regularizada.**

### I.IV. Condições Físicas

A prova **III Zebra Trail / Sanfil**, em qualquer das distâncias, oferece trilhos técnicos de alguma dificuldade, exigindo que os participantes estejam conscientes da distância e das particularidades da prova em que vão participar. Devem estar suficientemente treinados e com



preparação física e psíquica apta a esforços para a conclusão da mesma.

A organização não se responsabiliza por qualquer tipo de consequência negativa provocada pela participação em prova, à exceção das coberturas legalmente previstas pelo seguro de prova, pelo que se aconselha que os participantes avaliem a sua condição física pelas vias médicas adequadas.

#### **I.V. Ajuda Externa/Assistência Pessoal**

Apenas será permitida ajuda externa ou assistência pessoal aos participantes nos postos de controlo/abastecimento da prova, sendo expressamente proibido qualquer apoio fora desses locais, devidamente assinalados, à exceção de assistentes pertencentes à organização da prova, equipa médica ou de bombeiros disponível.

#### **I.VI. Uso de Dorsal**

Nas categorias de Mini Trail e Trail Longo é obrigatório o uso do dorsal, disponibilizado pela organização, em local perfeitamente visível e ao longo de toda a prova, sendo o mesmo impreterivelmente considerado válido para a atribuição de classificação final e acesso aos postos de abastecimento da prova.

#### **I.VII. 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 a 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.

## PROVA



### II.I. Apresentação da Prova

Sob organização da Secção de Atletismo do C. F. “Os Marialvas”, com o apoio institucional da Câmara Municipal de Cantanhede e da União das Freguesias de Cantanhede e Pocariça, União das Freguesias Portunhos e Outil, entre outras instituições locais de relevo, realiza-se a 16 de fevereiro de 2025 a terceira edição do Zebra Trail uma prova Trail Running que percorrerá percursos e trilhos maioritariamente envolventes à localidade da Pena, no município de Cantanhede.

### II.II. Programa

#### **Sexta Feira, 14/02/2025**

15h às 20h – Entrega de dorsais na Decathlon em Coimbra

#### **Sábado, 15/02/2025**

14h00 – Abertura do Secretariado

Levantamento de Dorsais (C. C. R. Pena)

21h00 – Encerramento do Secretariado

#### **Domingo, 16/02/2025**

07h00 – Abertura do Secretariado

Levantamento de Dorsais (C. C. R. Pena)

08h30 – Início do Controlo Zero para o Trail Longo

08h45 – Briefing de Partida para o Trail Longo

09h00 – Partida do Trail Longo

09h10 – Início do Controlo Zero para o Mini Trail

09h15 – Briefing de Partida para o Mini Trail

09h30 – Partida do Mini Trail

09h30 – Briefing de Partida para a Caminhada

09h45 – Partida da Caminhada

13h00 – Entrega de Prémios

17H00 – Encerramento do Secretariado

\* Programa sujeito a alterações.



## II.III. Distâncias/Altimetria/Tempo Limite/Vagas

### Trail Longo

- Distância Máxima Estimada: 25 Km
- Altimetria Acumulada: A definir
- Tempo limite: 6 horas

### Mini Trail

- Distância Máxima Estimada: 15 Km, pontuável para o Circuito Distrital Trail Running Coimbra (CDTRC)
- Altimetria Acumulada: A definir
- Tempo limite: 3 horas

### Caminhada

- Distância Máxima Estimada: 10 Km
- Altimetria Acumulada: A definir
- Tempo limite: 4 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.

## II.IV. Metodologia de Controlo de Tempos

A cronometragem das provas das categorias Trail Longo e Mini Trail será realizada com recurso a tecnologia digital, através do controlo de passagem de um chip transportado por cada atleta, desde a partida à meta. Paralelamente, serão ainda registadas manualmente as passagens dos participantes nos postos de controlo e na meta, pela numeração dos seus respetivos dorsais.

## II.V. Postos de Controlo

Ambas as provas das categorias Trail Longo e Mini Trail terão controlos de passagem intermédios, que garantirão a execução da totalidade do percurso por parte dos participantes. A falta de registo de passagem dos participantes em todos os postos de controlo implica a não atribuição de classificação.

## II.VI. Postos de Abastecimento



Ao longo do percurso os participantes terão à sua disposição dois Postos de Abastecimento de Líquidos e Sólidos controlados. 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. Na Semana antes da realização da prova será publicado nas redes sociais a localização dos postos de abastecimento.

## II.VII. Material Obrigatório/Recomendado\*

- Telemóvel operacional (Obrigatório) \*
- Apito (Obrigatório) \*
- Manta térmica (Obrigatório) \*
- Roupa e Calçado confortável adequado à prática de Trail (Recomendado)
- Depósito de Água/Garrafa/Soft Flask/Copo (Recomendado)

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

**\* Todo e qualquer atleta que não cumpra com as regras de material obrigatório será penalizado com a adição de três minutos ao seu tempo de prova total.**

## II.VIII. Passagem de Locais com Tráfego Rodoviário

Ainda que não seja necessário o corte de trânsito rodoviário durante o decorrer do **III Zebra Trail / Sanfil**, os participantes deverão obedecer às regras de trânsito e tomar as devidas precauções nos locais de circulação rodoviária. A organização garante a presença de membros nos pontos de passagem com circulação rodoviária.

## II.IX. Penalizações

Ao aceitarem o presente regulamento, os participantes encontram-se obrigados a:

- Possuir dorsal visível durante a prova;
- Passarem nos Postos de Controlo ao longo dos percursos;
- Respeitar o meio ambiente, protegendo-o e mantendo-o limpo;

- Prestar auxílio a outros participantes sempre que necessário;
- Completar o percurso para o qual se inscreveram;
- Respeitar todos os elementos da organização e as suas indicações;
- Não interferir na marcação do percurso durante as provas;
- Ter em sua posse material obrigatório descrito no ponto II.VII.



No caso de incumprimento do acima exposto, bem como de utilização de meios ilícitos para obter vantagem em relação a outros participantes, o participante em causa será automaticamente desclassificado, sem direito à devolução do valor de inscrição.

## II.X. Direitos de Imagem

A aceitação do presente regulamento implica a autorização à organização da utilização da sua imagem no decorrer do evento para fins promocionais sem qualquer compensação económica.

## II.XI. Seguro desportivo

De acordo com o [Decreto-Lei n.º 10/2009](#), de 12 de janeiro, o seguro desportivo é obrigatório para os agentes desportivos (incluindo os agentes desportivos com deficiências ou incapacidades), para os praticantes de atividades desportivas em infraestruturas abertas ao público, públicas ou privadas, e para os participantes em provas ou manifestações desportivas, cabendo a responsabilidade pela celebração do referido seguro desportivo respetivamente, às federações desportivas, às entidades que explorem infraestruturas desportivas abertas ao público e às entidades que organizem provas ou manifestações desportivas.

Todos os participantes no **III Zebra Trail / Sanfil**, bem como os elementos da organização e os seus colaboradores estão devidamente cobertos por um seguro de acidentes pessoais e de responsabilidade civil durante a vigência do evento.

Sendo que em caso de algum acidente no decorrer da prova o pagamento da franquia para ativação do seguro será da responsabilidade do atleta.

A organização declina, no entanto, toda a responsabilidade em caso de acidente, negligência, roubo dos objetos e/ou valores de cada participante.



## [INSCRIÇÕES]



### III.I. Processo de Inscrição

A inscrição é feita através da plataforma de inscrições da **RunMANAGER** em [www.runmanager.net](http://www.runmanager.net), de acordo com o preenchimento de um formulário de inscrição que solicitará a cada participante a inserção de dados válidos tais como: Nome, Data de Nascimento, Sexo, Número de Bilhete de Identidade/Cartão de Cidadão, Número de Identificação Fiscal, Localidade, E-mail, Telefone, Equipa/Clube, entre outros dados oportunos para o registo de cada participante. A inscrição é validada após a confirmação do pagamento do valor correspondente à escolha de cada participante.

### III.II. Períodos e Taxas de Inscrição

As inscrições têm início a 31 de outubro 2024.

Prova/Período	Até 31/12/2024	De 1 a 12/02/2025
Trail Longo	€16,00	€18,00
Mini Trail	€16,00	€18,00
Caminhada	€13,00	€15,00

**Atletas Inscritos na Associação Distrital Atletismo Coimbra (ADAC), terá desconto de 1.5€ na distância de 15K, prova esta que conta para o Circuito Distrital Trail Running Coimbra (CDTRC).**

### III.III. Condições de Devolução do Valor de Inscrição

Não serão devolvidas as taxas de inscrição, exceto a não realização da prova por motivos de força maior a avaliar pela organização.

### III.IV. Ofertas

O valor da inscrição para as provas das categorias Trail Longo, Mini Trail e Caminhada contempla o direito ao abastecimento ao longo dos percursos, bem como abastecimento reforçado no final, seguro individual de acidentes pessoais\*, dorsal\*\*, classificação individual\*\*, e prémio *finisher*\*\* (a definir).



\*Exceto atletas filiados na ADAC - Associação Distrital de Trail Running de Coimbra por se encontrarem ao abrigo do Seguro Desportivo da FPA - Federação Portuguesa de Atletismo.

\*\* Apenas para inscritos nas provas de Trail

### **III.V. Serviços Disponibilizados**

A organização irá dispor de transporte durante a prova para os participantes que não concluíam a totalidade dos percursos.

Haverá lugar à utilização de balneários no final das provas. (Pavilhão Marialvas)

### **III.VI. Cancelamento / Adiamento por motivos de força maior**

Em caso de catástrofes naturais, pandemias ou qualquer orientação da Direção Geral de Saúde e/ou entidades competentes que condicionem ou impossibilitem a realização do evento previsto, a organização reserva-se no direito de não reembolsar os participantes caso os mesmos não possam participar na nova data definida.



#### IV.I. Escalões

- **Juvenis Masculinos/Femininos (SUB-18 M/SUB-18 F):** 16 e 17 anos
- **Juniores Masculinos/Femininos (SUB-20 M/SUB-20 F):** 18 e 19 anos
- **Seniores Masculinos/Femininos (SUB-23 M/SUB-23 F):** 20, 21 e 22 anos
- **Seniores Masculinos/Femininos (SEN M/SEN F):** 23 a 34 anos
- **Veteranos Masculinos/Femininos (M35/F35):** 35 a 39 anos
- **Veteranos Masculinos/Femininos (M40/F40):** 40 a 44 anos
- **Veteranos Masculinos/Femininos (M45/F45):** 45 a 49 anos
- **Veteranos Masculinos/Femininos (M50/F50):** 50 a 54 anos
- **Veteranos Masculinos/Femininos (M55/F55):** 55 a 59 anos
- **Veteranos Masculinos/Femininos (M60/F60):** 60 a 64 anos
- **Veteranos Masculinos/Femininos (M65/F65):** 65 a 69 anos
- **Veteranos Masculinos/Femininos (M70/F70):** ≥ 70 anos

**Os escalões referem-se à idade do participante à data de 30 de setembro de 2025 (referente à data de final de época 2024/2025)**

## IV.II. Prémios



### Trail Longo

- Troféus aos 5 primeiros classificados da Geral (Masculinos e Femininos)

### Mini Trail

- Troféus aos 3 primeiros classificados da Geral (Masculinos e Femininos)
- Troféus aos 3 primeiros de cada escalão
- Troféus às 3 primeiras equipas (Masculinos/Femininos)

- As classificações coletivas determinam-se em três passos:

1. Com base na classificação geral masculina e classificação geral feminina, somam-se os lugares dos três primeiros classificados de cada equipa;

2. Ordenam-se as equipas por ordem crescente de pontos obtidos na operação anterior, após o que se aplica a tabela de pontuação acima descrita para as equipas.

Exemplo:

o **Equipa A** »»  $5^{\circ} + 6^{\circ} + 7^{\circ} = 18$  - 1.º lugar (15 pontos)

o **Equipa B** »»  $3^{\circ} + 4^{\circ} + 12^{\circ} = 19$  - 2.º lugar (14 pontos)

o **Equipa C** »»  $1^{\circ} + 2^{\circ} + 17^{\circ} = 20$  - 3.º lugar (13 pontos)

3. Em caso de empate na classificação por equipa, o critério de desempate é a equipa que fecha em primeiro lugar.

Exemplo:

o **Equipa A** »»  $5^{\circ} + 6^{\circ} + 7^{\circ} = 18$  pontos - 1.º lugar

o **Equipa B** »»  $3^{\circ} + 4^{\circ} + 11^{\circ} = 18$  pontos - 2.º lugar



## [CONTACTOS]

### **Organização**

Secção de Atletismo do C. F. "Os Marialvas"

Tel.: 916 518 956 (Bruno Pereira)

E- mail: [clubeatletismomarialvas@gmail.com](mailto:clubeatletismomarialvas@gmail.com)

### **Direção de Prova**

Bruno Pereira

Tel.: 916 518 956

Daniela Guerra

Tel.: 910 871 196

Helena Sarges

Tel.: 916 828 012

### **Observações**

O presente regulamento pode ser alterado sem aviso prévio, prevalecendo sempre a versão mais recente do mesmo.