



*10ª edição*

# **Regulamento Geral da Prova**

**14 de Abril 2019**

*organização*



CLUBE DE LAZER, AVENTURA E COMPETIÇÃO

ENTRONCAMENTO

## 1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

### 1.1. IDADE PARTICIPAÇÃO DIFERENTES PROVAS

**Trail Longo e Trail Curto:** poderão participar indivíduos com 18 anos ou mais, no dia do evento.

**Caminhada:** A caminhada destina-se a todos os indivíduos cuja condição física o permita. A responsabilidade da participação na caminhada de crianças e jovens até aos 18 anos, é da inteira responsabilidade dos pais ou tutores, declinando a organização qualquer responsabilidade. A organização não aconselha a participação a crianças menores de 10 anos. Quando não acompanhados dos pais, os menores, terão que obrigatoriamente de apresentar uma autorização expressa do seu encarregado de educação.

### 1.2. INSCRIÇÃO REGULARIZADA

As inscrições serão efetuadas online, em [www.trilhosdoalmourol.com](http://www.trilhosdoalmourol.com)

O comprovativo de pagamento da sua inscrição terá obrigatoriamente que ser enviado para o email: [trilhosdoalmourol@gmail.com](mailto:trilhosdoalmourol@gmail.com)

A organização confirmará sempre a receção das inscrições e o respetivo pagamento através do email fornecido pelo atleta. A veracidade dos dados recebidos é da inteira responsabilidade do atleta, inclusive para efeito de seguro desportivo. O envio da ficha de inscrição e o seu pagamento para a prova dos **Trilhos do Almourol®** significa que o atleta tomou conhecimento e aceitou sem reservas o presente Regulamento. Os casos omissos deste regulamento serão resolvidos pela organização, de cujas decisões não haverá recurso.

### 1.3. CONDIÇÕES FÍSICAS

Podem participar os atletas que gozem de boa saúde e se encontrem com uma preparação física e psíquica apta a esforços longos, e dificuldades específicas das corridas de trail não se responsabilizando a organização por qualquer tipo de consequências provocadas pela sua falta de preparação na participação no evento. Os atletas devem ter, uma capacidade real de autonomia em prova, que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de evento, nomeadamente, conseguir enfrentar sem ajuda externa, condições ambientais e climáticas adversas (chuva, vento, frio, nevoeiro, noite, etc.) e os problemas físicos e mentais decorrentes de uma fadiga extrema. Para qualquer eventualidade deverá contactar com a organização ligando para o número de emergência, que estará impresso no peitoral ou através de qualquer elemento da organização, preferencialmente nos Postos de Abastecimentos (PA's).

### 1.4. DEFINIÇÃO POSSIBILIDADE AJUDA EXTERNA

Não será permitida ajuda de pessoas alheias à prova, durante a realização e no percurso da mesma.

### 1.5. COLOCAÇÃO DORSAL/PEITORAL

O número do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser colocado de forma visível durante a prova, de preferência à altura do peito.

Em caso de perda ou alteração do peitoral, o atleta será desclassificado. Em caso de desistência, ou desclassificação o atleta é obrigado a entregar o dorsal à organização, sem prejuízo do mesmo ser devolvido no final da prova.

### 1.6. REGRAS CONDUTA DESPORTIVA

O comportamento inadequado ou o recurso de linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, em todas as modalidades, serão alvo de advertência, expulsão ou desqualificação.

Todos os participantes devem proteger o meio ambiente, deixando o meio envolvente tal como o encontraram, por isso sugerimos que não deixem lixo nos trilhos fora das zonas de assistência (PA's).

## 2. PROVA

### 2.1. APRESENTAÇÃO DA PROVA(S) / ORGANIZAÇÃO

**O percurso Trail Longo** terá a distância aproximada de 40 km, deslocando-se ao longo do Rio Tejo, Rio Zêzere e Rio Nabão. É uma prova, dirigida a atletas experimentados. **Esta distância integra o Circuito Nacional de Trail da ATRP, zona Centro, Série 150**, pelo que os atletas que participarem nesta distância, e estiverem inscritos na ATRP e que tenham indicado o número de sócio ATRP no formulário de inscrição, a prova contará para classificação no referido circuito. Nesta distância haverá a possibilidade de participar em equipas de 2 atletas – Estetas 2 X 20Kms, não contando a distância neste caso para o Circuito Nacional de Trail da ATRP.

**O percurso Trail Curto** tem a distância aproximada de 25 km. É uma prova de promoção do Trail dirigida a atletas que se iniciam na prática desta especialidade do Atletismo.

**O percurso Caminhada** tem a distância aproximada de 18 km, sendo o nível de dificuldade considerado de 3,5 (1- 5 níveis).

Ambas as distâncias competitivas (Trail Longo e Trail Curto) integram o Calendário Competitivo do [CTR – Circuito de Trail do Ribatejo](#), podendo as imagens aqui captadas serem fornecidas ao Circuito de Trail do Ribatejo, unicamente para a utilização em fins promocionais do próprio Circuito.

Todos os atletas inscritos em ambas as distâncias estão automaticamente a pontuar para o referido Circuito.

Esta prova faz parte do circuito “Todos a Correr” da Associação de Atletismo de Santarém.

Todos os percursos terminam no Pavilhão desportivo na cidade do Entroncamento.

### 2.2. PROGRAMA / HORÁRIO

#### **Sábado, Dia 13 de Abril**

17.00/ 21.00 h – abertura do secretariado no pavilhão municipal

Receção aos atletas

Entrega dos Dorsais

Solo Duro

#### **Domingo, Dia 14 de Abril**

06H30 – Reabertura do secretariado

07H00-7.30 Entrega dos Dorsais

#### **Caminheiros**

07h45 – Início do percurso pedestre entre Pavilhão Municipal e Estação CP

08h15 – Partida da Estação da CP do Entroncamento em comboio especial para Almourol

#### **Maratona Trail e elementos do 1º sector de estafetas**

07h45 – Partida dos autocarros do Pavilhão Municipal para Martinchel.

### **Trail e elementos do 2º sector de estafetas**

*07h45 – Partida dos autocarros do Pavilhão Municipal para Constância.*

### **Início das provas**

*09h00 – Partida em Martinchel do percurso Maratona-Trail e 1º sector de estafetas*

*09h00 Partida em Constância do percurso Trail*

*09h00– Partida da caminhada junto ao apeadeiro de Almourol*

*A partir das 10:45H – Previsão de início das chegadas no Pavilhão Municipal*

*13h30 – 16h00 Almoço Buffet no pavilhão municipal*

*14h30 – Entrega de Prémios no Pavilhão Municipal*

## **2.3. DISTANCIA (CATEGORIZAÇÃO POR DISTÂNCIA) / ALTIMETRIA (DESNÍVEIS POSITIVO E NEGATIVO ACUMULADOS) / CATEGORIZAÇÃO DE DIFICULDADE ATRP/ CAMPEONATO QUE INTEGRA**

### **Trail Longo, Trail Curto e caminhada**

*A divulgar*

*São percursos em linha em que as condições pluviométricas adversas podem agravar a dureza do percurso.*

## **2.4. MAPA/ PERFIL ALTIMÉTRICO/ DESCRIÇÃO PERCURSO**

### **Trail Longo, Trail Curto e caminhada**

*A divulgar*

*São percursos em linha em que as condições pluviométricas adversas podem agravar a dureza do percurso.*

## **2.5. TEMPO LIMITE**

*O Trail Longo terá um tempo limite de 9 horas.*

## **2.6. METODOLOGIA DE CONTROLO DE TEMPOS**

*A Cronometragem será feita através de chip eletrónico. A perda do chip é da exclusiva responsabilidade do participante.*

## **2.7. POSTOS DE CONTROLO**

*Haverá o Posto de Controlo (PC) ZERO, efetuado pela organização antes da partida dos percursos de **Trail Longo** e no **Trail Curto** para controle dos atletas que alinham à partida. Haverá PC's de passagem dos atletas em lugares não revelados.*

*Existirão dois controlos intermédios de tempo na prova do **Trail Longo** aos 10 e 18 Kms, estando os atletas impedidos de prosseguir com mais de 3H00 e 5H00 respetivamente.*

## **2.8. LOCAIS DOS ABASTECIMENTOS/APOIO EXTERNO**

*Haverá postos de abastecimento (PA's) regulares em todos os percursos:*

### **Trail Longo– 40 km:**

*- Total de 5 PA's, 4 ao longo do percurso e 1 no final.*

### **Trail Curto 25 km**

*- Total de 3 PA's, 2 ao longo do percurso e 1 no final.*

### **Caminhada – 18 km**

*- Total de 3 PA, 2 ao longo do percurso e 1 no final.*

*A **organização não fornecerá copos nos abastecimentos**, pelo que os atletas devem transportar meios para que possam abastecer-se, como caneca, bidon ou outro. A localização dos PA's será divulgada mais perto da data da realização do evento.*

## **2.9. MATERIAL OBRIGATÓRIO/ VERIFICAÇÕES DE MATERIAL**

*A organização aconselha os participantes para sua segurança, a transportarem consigo o seguinte material:*

- Telemóvel;*
- Impermeável ou corta-vento*
- Um sistema próprio para o transporte de água (porta-bidon, camelback ou outro);*
- Documento de Identificação.*

## **2.10. INFORMAÇÃO SOBRE PASSAGEM DE LOCAIS COM TRAFEGO RODOVIÁRIO OU FERROVIÁRIO**

*O trânsito não será cortado sendo o atleta responsável por tomar as devidas precauções na passagem de estradas ou linhas férreas devendo cumprir as regras de trânsito nas vilas e estradas de uso público, assim como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas.*

*Ao longo de todo o percurso, nas partes mais técnicas e cruzamentos, estarão membros da organização, elementos de várias corporações de bombeiros e elementos para assistência médica a fim de garantir a segurança de todos os participantes.*

***Em caso de abandono o atleta deverá optar por fazê-lo preferencialmente num dos Postos de Abastecimentos ou nos Pontos de Controle, comunicando obrigatoriamente o abandono aos elementos da organização, a fim de ser transportado para o centro do evento.***

## **2.11. PENALIZAÇÕES/ DESCLASSIFICAÇÕES**

*Será desclassificado todo o participante que:*

- Não cumpra o presente regulamento.
- Não complete o percurso segundo a sinalização.
- Não seja controlado em todos os postos de controlo.
- Não mostre o peitoral sempre que solicitado.
- Não respeite as indicações da organização e deteriore ou suje o meio ambiente.

## **2.12. RESPONSABILIDADES PERANTE O ATLETA/ PARTICIPANTE**

- Os participantes devem ter uma conduta não poluidora, sendo o atleta responsável pelo transporte dos invólucros e outro lixo por si produzido, e depositá-lo no abastecimento mais próximo ou chegada.
- Todo o Atleta que utilizar meios ilícitos para obter vantagem em relações a outros será automaticamente desclassificado.
- O comportamento inadequado, como seja, o recurso de agressão verbal ou física, será punido com desqualificação ou expulsão e com proibição de inscrição em eventos posteriores

*Os **eventuais protestos** devem ser apresentados à organização até uma hora após a publicação da sua classificação provisória. Os protestos terão que ser escritos e assinados pelo próprio. Da deliberação tomada pela direção da prova, não haverá recurso das decisões tomadas;*

## **2.13. SEGURO DESPORTIVO**

*A Organização, de acordo com o Decreto-Lei nº 10/2009 de 12 de janeiro é possuidora de um seguro desportivo em que estão abrangidos todos os participantes, atletas ou caminheiros.*

*A entidade seguradora é a **FIDELIDADE SEGUROS**, através da APÓLICE a divulgar posteriormente e cujos capitais são os seguintes:*

### **CAPITAIS**

*Morte ou invalidez Permanente : 30 000,00€*

*Despesas Tratamento e Repatriamento 4 500,00€*

*Despesas de Funeral 2 168,00€*

*Existe uma franquia, suportada pelo atleta ou caminheiro, nas despesas de tratamento no valor de 50,00€ / sinistro.*

### 3. INSCRIÇÕES

#### 3.1. PROCESSO INSCRIÇÃO

Os vencedores masculinos e femininos das **últimas nove edições**, na prova Trail Longo, têm a inscrição gratuita, bastando para isso manifestar interesse em participar.

##### **Inscrições para residentes em Portugal**

As inscrições terão que ser feitas dentro dos prazos indicados, em formulário próprio online no site: [www.trilhosdoalmourol.com](http://www.trilhosdoalmourol.com)

Devem efetuar o pagamento da inscrição, no prazo máximo de cinco dias após a inscrição, para o IBAN **PT50 0035 0282 000324 51330 30** enviando posteriormente o correspondente comprovativo de pagamento, com a identificação do(s) atleta(s), para o email [trilhosdoalmourol@gmail.com](mailto:trilhosdoalmourol@gmail.com)

**A organização confirmará sempre a receção das inscrições recebidas e o seu respetivo pagamento através do email fornecido pelo atleta.**

A veracidade dos dados recebidos é da inteira responsabilidade do atleta inclusive para efeito de seguro.

#### 3.2. VALORES E PERÍODOS DE INSCRIÇÃO

As inscrições para as diversas distâncias dos "Trilhos do Almourol®" iniciam-se a 30 de Dezembro de 2018 com um valor promocional.

##### **TRAIL LONGO 40 Km - Número limite de 500 atletas**

Das 00h até às 23:59h de 30 de Dezembro 2018 – PERÍODO PROMOCIONAL	15,00 €
De 31 de Dezembro de 2018 a 24 de Março de 2019	20,00 €
De 25 de Março de 2019 a 31 de Março de 2019	25,00€
Com almoço, acresce	6,00 €

##### **ESTAFETAS 40 Km (2 X 20Km) - Número limite de 100 equipas**

Das 00h até às 23:59h de 30 de Dezembro 2018 – PERÍODO PROMOCIONAL	26,00 €*
De 31 de Dezembro de 2018 a 24 de Março de 2019	36,00 €*
De 25 de Março de 2019 a 31 de Março de 2019	46,00€*
Com almoço, acresce por pessoa	6,00 €

**\*Valor por equipa**

**Em Estafetas as inscrições devem ser feitas em "inscrição coletiva" e o nome da equipa tem de ser o mesmo para os todos os elementos que a integram.**

### **TRAIL Curto 25 Km - Número limite de 500 atletas**

<i>Das 00h até às 23:59h de 30 de Dezembro 2018 – PERÍODO PROMOCIONAL</i>	13,00 €
<i>De 31 de Dezembro de 2018 a 24 de Março de 2019</i>	18,00 €
<i>De 25 de Março de 2019 a 31 de Março de 2019</i>	23,00€
<i>Com almoço, acresce</i>	6,00 €

### **Caminhada - Número limite de 400 caminheiros**

<i>Das 00h até às 23:59h de 30 de Dezembro 2018 – PERÍODO PROMOCIONAL</i>	10,00 €
<i>De 31 de Dezembro de 2018 a 24 de Março de 2019</i>	12,00 €
<i>De 25 de Março de 2019 a 31 de Março de 2019</i>	15,00€
<i>Com almoço, acresce</i>	6,00 €

**Os sócios do CLAC têm um desconto de 2 € em relação ao valor indicado.**

### **3.3. CONDIÇÕES DE DEVOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO**

*Em caso de desistência, até ao dia 25 de Março 2019, será restituído o valor de 50% do valor da inscrição efetuado. Neste caso, os interessados, deverão entrar em contacto com a organização.*

### **3.4. MATERIAL INCLUÍDO COM A INSCRIÇÃO**

- *Participação no evento no percurso escolhido;*
- *Brinde alusivo ao evento para todas as provas – a definir.*
- *Transportes para o local de partida*
- *Seguro de acidentes pessoais;*
- *Abastecimentos líquidos e sólidos;*
- *Peitoral personalizado;*
- *Prémio finisher para atletas de percursos Trail Longo, Trail Curto e Caminhada;*
- *Massagem de recuperação para atletas de Trail Longo e Trail Curto;*
- *Lembranças publicitárias que a organização venha a angariar.*

### **3.5. SECRETARIADO DA PROVA/ HORÁRIOS E LOCAIS**

*O secretariado funcionará na sede do clube, na Rua Isabel Falcão Trigoso nº 30 no Entroncamento - junto da Escola Secundária, até às 18H30 no dia 12 de Abril de 2018.*

*Funcionará no Pavilhão Municipal do Entroncamento no dia 13 de Abril, entre as 18H00 e as 22H00 e no dia 14 de Abril entre as 06H30 e as 18h00.*

*O levantamento do dorsal deverá ser feito pelo próprio mediante apresentação de documento identificativo.*



### 3.6. SERVIÇOS DISPONIBILIZADOS

- Os **banhos** serão nos balneários do Pavilhão Municipal (“event center”).

- “**Solo Duro**”: a organização oferece a possibilidade de pernoitar em regime de solo duro, no centro do evento, para os que se inscreverem neste serviço.

-Em relação a **dormidas** existem na região várias ofertas de hotelaria. Ver site.

- **O almoço é opcional** e tem um **custo de 6,00€**, devendo assinalar no momento de inscrição, essa opção. Existe a possibilidade de escolher **ementa vegetariana**, devendo os participantes assinalar essa opção no momento da inscrição ou fazer chegar por correio eletrónico essa informação.

**No “event center” do evento existirá também serviço de bar durante todo o evento.**

## 4. CATEGORIAS E PRÉMIOS

### **Prémios especiais**

*Troféu “Trilhos do Almourol®” à equipa com mais elementos inscritos no evento no conjunto dos percursos de Trail Longo, Estafetas, Trail Curto e Caminhada.*

### **Trail Longo**

*Troféu “Trilhos do Almourol®” aos 3 primeiros classificados da geral (mas/fem).*

*Troféu “Trilhos do Almourol®” aos 3 primeiros classificados de cada escalão (mas/fem).*

*Troféu “Trilhos do Almourol®” às 3 primeiras equipas (somadas as classificações dos primeiros 3 elementos do clube a pontuar).*

### **Estafetas 2 X 20 Km**

*Troféu “Trilhos do Almourol®” às 3 primeiras equipas classificados da geral (mas/fem/mistas).*

### **Trail Curto**

*Troféu “Trilhos do Almourol®” aos 3 primeiros classificados da geral (mas/fem).*

*Troféu “Trilhos do Almourol®” aos 3 primeiros classificados de cada escalão (mas/fem).*

*Troféu “Trilhos do Almourol®” às 3 primeiras equipas (somadas as classificações dos primeiros 3 elementos do clube a pontuar).*

### 4.1. DEFINIÇÃO DATA, LOCAL E HORA ENTREGA PRÉMIOS

14h30 – Entrega de Prémios no Pavilhão Municipal

## 4.2. CATEGORIAS ETÁRIAS/ SEXO INDIVIDUAIS E EQUIPAS CONFORME DEFINIÇÃO ATRP

O evento “Trilhos do Almourol®” destina-se a todos os atletas, federados ou não federados, em representação individual ou coletiva, depois de devidamente inscritos nos respetivos percursos.

- O Trail Longo e o Trail Curto têm os seguintes escalões:

MASCULINOS e FEMININOS	ANOS
M/F Sub-23	18 a 22
M/F Seniores	23 a 39
M/F40	40 a 44
M/F45	45 a 49
M/F50	50 a 54
M/F55	55 a 59
M/F60	+ 60 anos

Para efeito de classificação e pontuação dos atletas nos escalões será considerada a idade que o atleta terá a 31 de Outubro da corrente época competitiva.

Os caminheiros não terão escalões etários.

## 4.3. PRAZOS PARA RECLAMAÇÃO DE CLASSIFICAÇÕES

Reclamações devem ser feitas até às 48h seguintes. Classificações são definitivas 72h depois de findo este prazo. O Júri de análise de reclamações deverá reunir sempre que possível no local da prova e integrar, além do Diretor de Prova, um elemento da ATRP e um representante dos atletas.

## 5. INFORMAÇÕES

### 5.1. COMO CHEGAR

Informação a fornecer no site oficial do evento

### 5.2. ONDE FICAR

Informação a fornecer no site oficial do evento

### 5.3. LOCAIS A VISITAR

Informação a fornecer no site oficial do evento

## 6. DIREITOS DE IMAGEM E PUBLICIDADE

A entidade organizadora reserva-se ao direito exclusivo da exploração da imagem do evento “Trilhos do Almourol®” e dos registos audiovisuais e/ou fotográficos, assim como registos jornalísticos do evento. Qualquer projeto ou suportes publicitários produzidos para publicação devem obter o prévio consentimento da Organização. A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza utilizar a sua imagem para a difusão da prova em todas as suas formas de comunicação (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e que estas possam ser utilizadas de forma intemporal em qualquer ação publicitária, com o único fim de promoção e divulgação do evento. Cede também todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do participante/atleta, a receber qualquer compensação económica.

## 7. PROTEÇÃO DE DADOS

Os dados dos participantes indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora para efeitos de processamento no evento nomeadamente, seguradora, lista de inscritos, notícias e classificações. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para [trilhosdoalmourol@gmail.com](mailto:trilhosdoalmourol@gmail.com). No caso de o participante ser associado da ATRP – Associação de Trail Running de Portugal, o ato de inscrição pressupõe a autorização para que os seus dados sejam transmitidos para efeitos de elaboração da classificação, de estatística e de avaliação do evento, procedimentos da responsabilidade daquela Associação.

## 8. COMUNICAÇÃO

Consideram-se meios oficiais de comunicação e informação do “Trilhos do Almourol®”, o Site [www.trilhosdoalmourol.com](http://www.trilhosdoalmourol.com) e a página no Facebook <https://www.facebook.com/trilhos.almourol>. O participante no evento deverá consultar periodicamente o Site e/ou a página do Facebook para se manter informado acerca de novidades ou possíveis alterações nos circuitos e respetivo Regulamento, bem como para consultar ou confirmar inscrições.

## NOTAS E ALTERAÇÕES

A organização declina a responsabilidade em caso de acidente, roubo dos objetos ou valores de cada participante nas suas viaturas;

Os casos omissos ou duvidosos deste regulamento serão resolvidos pela direção da prova;

Por decisão da Direção da prova, devido a condições climatéricas ou de outra natureza, o traçado da prova poderá ser alterado ou a prova suspensa e marcada nova data.

Este evento é organizado por:

### Clube de Lazer, Aventura e Competição do Entroncamento

Rua Isabel Falcão Trigoso, n.º 32

2330-234 Entroncamento

Tel: 249 718 761

[www.clac.pt](http://www.clac.pt); email: [geral@clac.pt](mailto:geral@clac.pt);

[www.trilhosdoalmourol.com](http://www.trilhosdoalmourol.com);



**Direção de prova**

José Leote

**Diretor técnico**

Pedro Carmo