



ASSOCIAÇÃO  
DE TRAIL  
RUNNING  
DE PORTUGAL



# Trail Abrantes 100

## Regulamento

### 1. Objetivos do evento e Condições de participação

Ao organizar este evento o organizador pretende:

- promover a corrida por trilhos (trail running);
- promover a prática de um desporto com um impacto ambiental nulo como forma de chamar a atenção da população para a preservação do meio ambiente;
- potenciar o concelho de Abrantes e as suas freguesias, o potencial turístico, gastronómico, cultural e o Caminho do Tejo

#### 1.1. Idade participação diferentes provas

As provas são abertas a todas as pessoas, homens e mulheres, nascidos até 20 de outubro de 2000.

**Nota:** 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.

**Ex:** Um atleta que faz 40 anos entre 1 de Janeiro e 31 de Outubro será classificado no escalão M40 durante todo o Campeonato.

**Ex:** Um atleta que faz 18 anos entre 1 de Janeiro e 31 de Outubro será classificado no escalão Júnior durante todo o Campeonato

#### 1.2. Inscrição regularizada

O ato de inscrição pressupõe a aceitação integral do regulamento da prova, das normas da FPA/ATRP adaptadas ao trail e das decisões do júri da prova, que são soberanas e das quais não cabe recurso.

### **1.3. Condições físicas**

Para participar é indispensável:

- estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos e do desnível positivo e negativo das mesmas e de se encontrar adequadamente preparado;
- ter adquirido, antes do evento, uma capacidade real de autonomia para estas distancias, que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de prova, nomeadamente:
  - conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas (noite, vento, frio ou calor, nevoeiro e chuva);
  - saber gerir os problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares, as pequenas lesões, ...
  - estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas e que para uma atividade com esta distância a segurança depende da capacidade do corredor em se adaptar aos problemas que surjam.

### **1.4. Definição possibilidade ajuda externa**

O princípio de corrida individual em semiautonomia é a regra.

A semiautonomia define-se como a capacidade de ser autónomo entre dois postos de abastecimento, tanto do ponto de vista alimentar como do vestuário e da segurança, que permita adaptar-se a problemas imponderáveis ou climatéricos que surjam, sejam ou não previsíveis de antemão.

Este princípio implica as seguintes regras:

- Transportar durante a totalidade da prova todo o material obrigatório que vem descrito no parágrafo Equipamento.
- Este material deverá ser transportado em mochila apropriada e deverá ser presente para inspeção aos juízes sempre que estes o solicitem sob pena de desclassificação caso não o possuam ou não consintam a inspeção (nota: excetuam-se desta obrigatoriedade as bebidas e alimentos entretanto consumidos).
- Nos Postos de Abastecimento e Controlo (PAC) haverá bebidas e comidas destinadas a ser consumidas no local. Apenas água poderá ser cedida para completar os recipientes que para esse efeito os concorrentes transportem consigo.
- É permitida uma assistência pessoal que terá de ser prestado nos PAC.
- A passagem pelos PAC é obrigatória mesmo que o participante não pretenda usufruir de qualquer tipo de apoio. A não passagem por um PAC implica a desclassificação do participante.

- É proibido fazer-se acompanhar ou aceitar ser acompanhado durante a totalidade ou parte da corrida por pessoa não inscrita, com exclusão de uma extensão de 200 metros antes e após um PAC.
- Os participantes devem ter ainda em consideração que não haverá qualquer corte de trânsito em vias onde a circulação automóvel seja possível devendo cumprir escrupulosamente todas as normas aplicáveis aos peões.

### **1.5. Zona de Transição**

No Trail Abrantes 100, estafetas de 2 e estafetas de 4, a transição de atletas, poderá apenas e só ser realizada nos locais destinados para esse fim, Postos de Abastecimento Controlo/Zona de transição – **(PAC/ZT)**.

**A transição de atletas, será realizada passando o testemunho para o atleta que efetuará o percurso seguinte.**

Existirá transporte dos atletas para os PAC/ZT e dos PAC/ZT para a zona de meta.

### **1.6. Colocação dorsal**

O dorsal não poderá ser dobrado ou cortado e deverá ser transportado perfeitamente visível durante toda a prova na parte da frente do concorrente (peito ou abdómen).

### **1.7. Regras conduta desportiva**

Todos os atos dos eventos deverão ser norteados por um completo fair-play, assumindo a organização e os concorrentes, pelo fato de aceitarem este regulamento ao inscrever-se, aquilo que é o património cultural deste desporto emergente: respeito pelo desafio, entreajuda e respeito pelos outros concorrentes, organizadores e colaboradores; respeito pelo ambiente natural em que decorrem procurando um impacto ambiental nulo.

## **2. Prova**

### **2.1. Apresentação da prova / Organização**

O Município de Abrantes em parceria com o Clube Orientação e Aventura organizam o Trail Abrantes 100.

Todos os atletas que se classificarem no Trail Abrantes 100, recebem 4 pontos para o registo nas edições de 2019 e 2020 do **ULTRA-TRAIL DU MONT-BLANC®** e pontuam para os Circuitos Nacionais 2018 de Trail, de Trail Ultra e de Trail Ultra Endurance da ATRP.

O Trail Abrantes 100 é um evento que integra 5 variantes de corrida/progressão a pé em plena natureza, em regime de semiautonomia num tempo limitado:

1. **Trail Abrantes 100**: cerca de 100km, com partida e chegada em Abrantes, percorrendo diversas freguesias do concelho, feito individualmente;
2. **Trail Abrantes 100/2**: o mesmo percurso do Trail Abrantes 100, feito por estafetas de dois elementos;
3. **Trail Abrantes 100/4**: o mesmo percurso do Trail Abrantes 100, feito por estafetas de até 4 elementos;
4. **Trail Abrantes 100-K50** (últimos 50km de percurso do Trail Abrantes 100, com partida no PAC 6 ZT);
5. **Trail Abrantes 100-K25** (últimos 25km de percurso do Trail Abrantes 100, com partida no PAC 9 ZT).

## 2.2. Programa / Horário

### Sexta-feira, dia 19 de outubro de 2018

- **18:00h** - Abertura do Secretariado na Cidade Desportiva de Abrantes.
- **22:00h** – “À conversa com...”

### Sábado, dia 20 de outubro de 2018

- **00:30h** - Abertura da câmara de chamada do Trail Abrantes 100, com controlo de material obrigatório
- **01:00h** – Partida do Trail Abrantes 100
- **01:30h** - Abertura da câmara de chamada do Trail Abrantes 100 - estafetas, com controlo de material obrigatório
- **02:00h** – Partida do Trail Abrantes 100 – estafetas
- **07:30h** - Abertura da câmara de chamada do Trail Abrantes 100-K50, com controlo de material obrigatório
- **08:00h** – **Partida do Trail Abrantes 100-K50**
- **09:30h** - Abertura da câmara de chamada do Trail de Abrantes 100-K25, com controlo de material obrigatório
- **10:00h** – **Partida do Trail Abrantes 100-K25**
- **10:00h** - Chegada prevista do 1.º concorrente Trail Abrantes 100
- **16:00h** - Início da entrega prémios.

### Domingo, dia 21 de outubro de 2018

- **01:00h** – Encerramento do Trail Abrantes 100

### 2.3. Categorização ATRP - Distancia / Dificuldade

Trail Abrantes 100



Trail Abrantes 100/2 (Estafetas)



Trail Abrantes 100/4 (Estafetas)



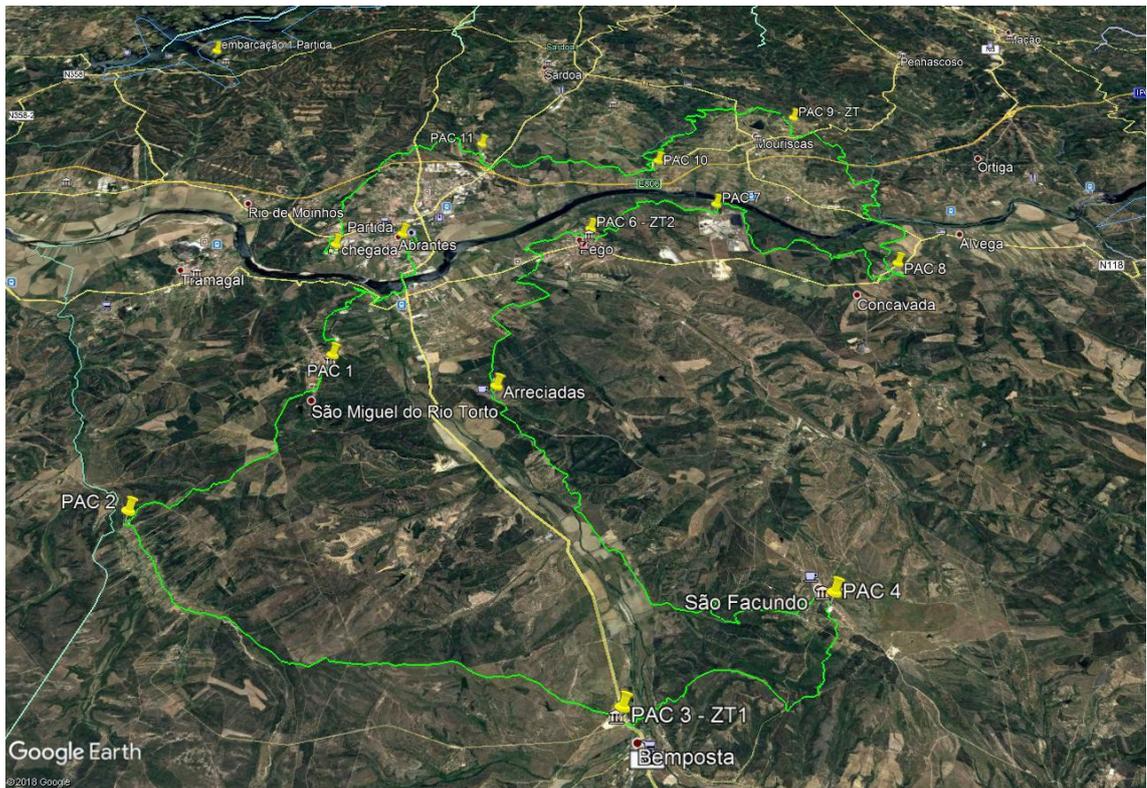
Trail Abrantes 100-K50



Trail Abrantes 100-K25

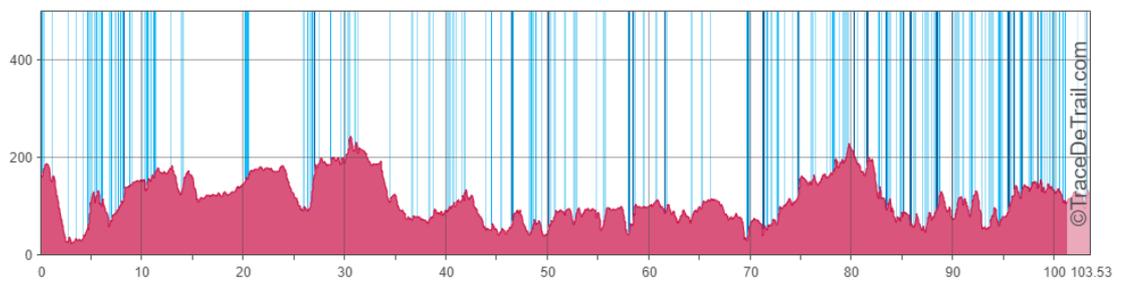


## 2.4. Mapa

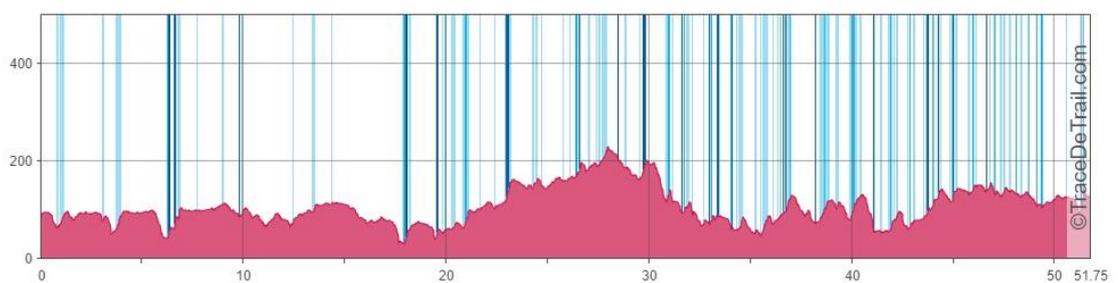


## 2.5. Altimetrias

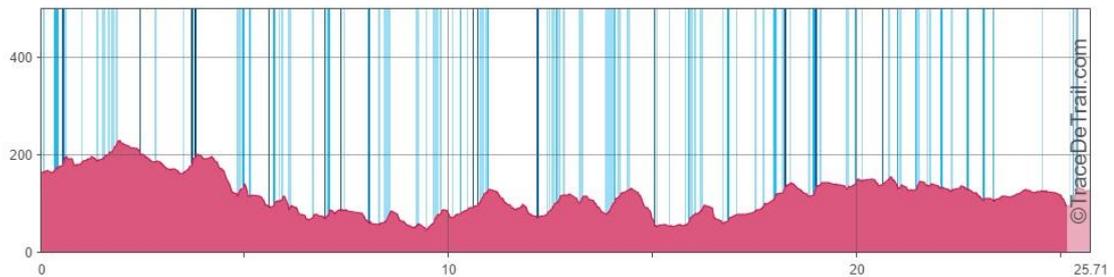
**K100 - 103,5km / 2520 D+ / 2560 D-**



**K50 - 51,7km / 1390 D+ / 1340 D-**



## K25 – 25,7km / 790 D+ / 830 D-



### 2.6. Tempo limite / Barreiras horárias

#### Tempo limite

- Trail Abrantes 100: 24h
- Trail Abrantes 100/2: 23h
- Trail Abrantes 100/4: 23h
- Trail Abrantes 100-K50: 8h
- Trail Abrantes 100-K25: 4h

#### Barreiras horárias

1. PAC3/ZT1 (Bemposta) - às 07:00h do dia 20 de outubro
2. PAC6/ZT2 (Pego) - às 14h do dia 20 de outubro
3. PAC9/ZT (Mouriscas) - às 21:00h do dia 20 de outubro

Por motivos de segurança a organização reserva-se o direito de modificar o traçado ou a distância a ser percorrida ou mesmo a cancelar o evento. Os PAC/ZT serão os locais de informação privilegiados para comunicar aos concorrentes as decisões técnicas respeitantes ao evento.

### 2.6. Metodologia de controlo de tempos

É obrigatória a passagem dos concorrentes pelos postos de apoio e controlo que se situem no seu percurso. Nesses postos os concorrentes certificarão a continuidade da prova através de um controle eletrónico e/ou por membro do júri. Para além dos PAC/ZT divulgados poderá haver outros pontos de controlo ao longo do percurso cuja localização não será comunicada aos participantes. A não passagem dos concorrentes por todos estes postos implica a desclassificação.

A classificação final estabelece-se pela ordem de chegada à meta de cada concorrente ou último elemento de cada estafeta e os resultados serão apresentados com indicação do tempo global de cada concorrente/estafeta.

Será utilizado um sistema de controlo eletrónico (chips).

## 2.7. Postos de Apoio e Controlo e Zonas de transição

Haverá 11 Postos de Apoio e Controlo (PAC) um abastecimento no final coincidente com a chegada e 3 Zonas de Transição.

Nas Zonas de Transição haverá um espaço para repouso com sanitários e uma refeição quente (sopa de legumes sem proteína animal). Serão também os locais de troca dos elementos das estafetas. Cada concorrente deve transportar consigo os invólucros de quaisquer alimentos que decida transportar consigo dentro do conceito de semiautonomia em que a prova decorre. Qualquer infração a esta regra detetada por membro da organização levará à desclassificação do concorrente e a indicação para abandonar o percurso.

## 2.8. Locais dos PAC e PAC/ZT

		LOCAL	Distância	Altitude	Coordenadas
PAC 1		S. Miguel Rio Torto (junta de Freguesia)	9,100 km	147 m	39°25'27.33"N / 8°12'30.25"W
PAC 2		Bicas (Campo de Futebol)	15,6 km	120 m	39°23'16.94"N / 8°14'32.47"W
PAC 3	ZT1	Bemposta (Junta de Freguesia)	25,5 Km	95 m	39°21'18.91"N / 8° 8'36.93"W
PAC 4		São Facundo (Casa do Povo)	31,6 km	221 m	39°22'21.20"N / 8° 6'11.59"W
PAC 5		Arreciadas (Associação/Casa Povo)	42 km	117 m	39°24'58.02"N / 8°10'9.40"W
PAC 6	ZT2 / (Partida K 50)	Pego (Junta de Freguesia)	51,6 km	87 m	39°27'50.34"N / 8° 8'49.95"W
PAC 7		Central Pego (Casas Brancas)	57 km	97m	39°28'24.27"N / 8° 6'39.43"W
PAC 8		Concavada (Campo de Futebol)	66 km	113 m	39°27'7.37"N / 8° 4'0.18"W
PAC 9	ZT3 / (Partida K 25)	Mouriscas (EPDRA)	77,6 km	171 m	39°30'27.44"N / 8° 4'58.78"W
PAC 10		Casal das Mansas	86,9 km	68 m	39°29'30.06"N / 8° 7'36.34"W
PAC 11		Casais Revelhos (campo de Futebol)	94 km	105 m	39°30'14.87"N / 8°10'47.31"W
PAC Final	Final	Cidade Desportiva	103,3 km	126 m	39°27'31.33"N / 8°13'3.75"W

## 2.9. Material obrigatório

	Trail Abrantes 100	Trail Abrantes 100/2 Trail Abrantes 100-K50	Trail Abrantes 100/4 Trail Abrantes 100-K25
Telemóvel	Sim	Sim	Sim
Frontal	Sim	Sim/Não	Sim/Não
Manta térmica	Sim	Sim	Facultativo
Apito	Sim	Sim	Sim
Corta-vento	Sim	Sim/ Facultativo	Facultativo
Calças/collants	Facultativo	Facultativo	Facultativo
Reserva de Comida	800 Kcal	400 Kcal	200 Kcal
Reserva de Água	1 litro	1 litro	0,5 litros

O material obrigatório será controlado à entrada para a câmara de chamada e poderá ser inspecionado no decorrer da prova por elementos da organização devidamente identificados. A falta de material obrigatório pode originar a desclassificação do concorrente.

Outros materiais, facultativos, poderão ser apropriados nomeadamente os que procurarem uma adequação às condições atmosféricas que se fizerem sentir. Os participantes no Trail Abrantes100 poderão entregar no Secretariado um saco fechado com a muda de roupa identificado com o autocolante que a organização fornece. Esse saco será transportado para os PAC's indicados, local da muda de roupa, e de lá para a Arena em Abrantes.

## 2.10. Informação sobre passagem em locais com tráfego rodoviário

Os participantes devem ter em consideração que não haverá qualquer corte de trânsito em vias onde a circulação automóvel seja possível devendo cumprir escrupulosamente todas as normas aplicáveis aos peões.

## 2.11. Penalizações/ desclassificações

Os participantes que não cumprirem as normas constantes no regulamento serão impedidos de participar se a infração respeitar a procedimentos prévios à Partida e desclassificados se a infração respeitar a atos que ocorram durante a realização do evento. De modo a salvaguardar o direito dos concorrentes à reclamação, será permitida a continuidade em prova.

## 2.12. Seguro desportivo

Será subscrito um seguro por participante de acordo com a lei em vigor.

### 3. Inscrições

#### 3.1. Processo inscrição

A inscrição será formalizada através do preenchimento completo de um formulário online em [www.trilhoperdido.com](http://www.trilhoperdido.com)

A confirmação da inscrição será enviada por e-mail após o ato da inscrição online. O período de inscrições termina no dia 12 de outubro de 2018.

Os dados dos participantes, nomeadamente o e-mail e telemóvel, serão mantidos pela organização para eventuais contatos posteriores sobre esta e próximas edições.

#### 3.2. Valores e períodos de inscrição

Datas	Trail Abrantes 100	Trail Abrantes 100/2	Trail Abrantes 100/4	Trail Abrantes 100-K50	Trail Abrantes 100-K25
De 20 junho a 31 de julho	25€	15€	10€	20€	15€
De 1 agosto a 30 setembro	35€	20€	15€	25€	20€
De 1 outubro a 12 outubro	40€	25€	20€	30€	25€

#### 3.3. Devolução do valor de inscrição

Não haverá direito a devoluções do valor do pagamento da inscrição exceto se a prova for anulada previamente por motivos imputáveis à Organização. Os dorsais serão entregues aos participantes ou representantes das equipas em estafeta que deverão apresentar documento de identificação bem como o Registo de Entrada que lhe foi enviado por e-mail.

**Até ao dia 12 de outubro** a organização permite a mudança dos dados da inscrição para outro concorrente.

#### 3.4. A inscrição inclui

Dorsal; alimentos e bebidas nos PAC's; lembranças; sandes, sopa e bebida no final.

#### 3.5. Secretariado da prova/ horários e locais

O secretariado da prova, na Cidade Desportiva de Abrantes, abrirá no dia 19 de outubro de 2018 às 18 horas não encerrando até final do evento.

#### 3.6. Serviços disponibilizados

Na Cidade Desportiva de Abrantes, local onde será instalada a Meta, funcionarão a maior parte dos serviços de apoio pré e pós prova, nomeadamente: balneários com banho quente; atendimento médico.

Transporte dos concorrentes que abandonem a prova, dos PAC até à Meta.

Dormida em solo duro, em espaço próximo, para quem o solicitar até ao limite da disponibilidade do local nas noites de 19 para 20 e de 20 para 21 de outubro.

Haverá um serviço de apoio de socorro ao longo do percurso.

Haverá serviço de resgate e de apoio sanitário ao longo do percurso.

## 4. Escalões

Trail Abrantes 100 Trail Abrantes 100-K50 Trail Abrantes 100-K25		Trail Abrantes 100/2 Trail Abrantes 100/4
Júnior (18 a 19 anos)	Masculino	Estafetas Masculinas
Sub23 (20 a 22 anos)		
Seniores (23 a 39 anos)		
M40 (40 a 44 anos)	Feminino	Estafetas Femininas
M45 (45 a 49 anos)		
M50 (50 a 54 anos)		Estafetas Mistas
M55 (55 a 59 anos)		
M60 (mais de 60 anos)		

## 5. PRÉMIOS

Todos os atletas que terminarem terão um **PRÉMIO FINISHER**.

Nos **Trail Abrantes 100**, **Trail Abrantes 100-K50** e **Trail Abrantes 100-k25** serão atribuídos troféus:

- aos 5 primeiros classificados da Geral Individual (Masculina e Feminina)
- aos 3 primeiros de cada escalão
- às 3 primeiras equipas - Para a classificação coletiva contarão os 3 melhores atletas de cada equipa, independentemente do seu escalão ou sexo, sendo o resultado de cada equipa obtido pela soma dos pontos alcançados na classificação geral, vencendo a equipa que somar menos pontos (pelo seguinte sistema de pontuação: 1º classificado – 1 ponto, 2º classificado – 2 pontos, 3º classificado – 3 pontos, e assim sucessivamente).

Em caso de empate entre duas ou mais equipas, o critério de desempate terá em conta a "equipa que fechar primeiro". Ou seja, a classificação individual do 3º melhor atleta de cada equipa, definirá a ordem pela qual as mesmas serão classificadas.

Nos **Trail Abrantes 100/2** e **Trail Abrantes 100/4** serão atribuídos troféus aos três primeiros classificados de cada uma das estafetas (Mistas, Masculinas e Femininas).

## **6. MARCAÇÃO DO PERCURSO**

A marcação principal será constituída por fita pendurada em elementos naturais à altura dos olhos. O princípio será o da visibilidade contínua, isto é, da posição de uma fita vê-se a seguinte. Face ao facto de parte do percurso do Trail Abrantes 100 decorrer à noite serão utilizados materiais refletivos. Para além da fita sinalizadora serão utilizadas outras sinaléticas como setas impressas e informações diversas para além de indicações por colaboradores da organização em atravessamento de estradas e outros locais.

Os concorrentes obrigam-se a percorrer todo o trilho sinalizado o mais perto possível das marcações não devendo atalhar nos pontos em que eventualmente tal seja possível. O não acatamento desta norma pode levar à desclassificação se no entender do Júri da prova tal for feito com a intenção de diminuir a distância percorrida ou de diminuir as naturais dificuldades técnicas do percurso. No caso de um concorrente percorrer alguma parte do percurso sem sinalização deverá voltar atrás pelo caminho que seguiu e procurar novamente o caminho sinalizado.

## **7. SAÚDE**

O participante obriga-se a mencionar, no ato de inscrição, quaisquer cuidados médicos especiais de que careça. Embora o regime de semiautonomia atrás descrito responsabilize totalmente o participante pelo seu estado de saúde a organização oferecerá um serviço médico e de enfermagem que acompanhará em permanência os eventos;

No caso de um concorrente considerar necessário receber assistência médica deve: solicitar apoio num PAC; ou a membros da Organização que encontrar; ou telefonar para o número de telemóvel da organização que será inscrito no dorsal; ou telefonar para o 112 (neste caso responsabiliza-se pelas despesas que os atos médicos e de transporte acarretarem).

## **8. CONTROLE ANTI-DOPING**

O participante obriga-se a cumprir toda a regulamentação nacional e internacional antidopagem.

## 9. RECLAMAÇÕES

Dado o princípio atrás enunciado no capítulo **Fair Play** as reclamações formais deverão ser evitadas. A existirem, todas as reclamações devem ser formuladas por escrito em impresso próprio disponível no secretariado e aí depositado contra o pagamento de uma caução de 100€, que serão devolvidos no caso de a reclamação ser considerada procedente pelo júri da prova. As reclamações só serão aceites se efetuadas até 30 minutos após a divulgação dos resultados definitivos.

## 10. DIREITOS DE IMAGEM

Ao inscrever-se os concorrentes renunciam aos direitos de imagem durante todos os atos do evento nomeadamente a prova e as cerimónias protocolares. Apenas a organização pode transmitir esse direito de imagem a outros, nomeadamente aos órgãos de comunicação social.

## 11. CASOS OMISSOS

Os casos omissos serão resolvidos pela Organização tendo como referência as normas e regulamentos da Associação de Trail Running de Portugal e da Federação Portuguesa de Atletismo.

## 12. Contactos

	Organização	Telemóvel	e-mail
José Quintela	CMA	963 150 497	<a href="mailto:trailabrantes100@gmail.com">trailabrantes100@gmail.com</a>
José Oliveira	COA	962 635 961	
Carlos Coelho	Trilho Perdido	934 568 787	