

# REGULAMENTO



## IV TRILHOS DE BELLAS

Versão 1.2 (05 Novembro 2018)

**31 MARÇO 2019 - BELAS**

**GO!**  
RUNNERS

  
FREGUESIA  
**QUELUZ - BELAS**  
a crescer consigo



## **1. Condições de participação**

### **1.1. Idade participação diferentes provas**

**1.1.1.** Qualquer pessoa maior de 18 anos (à data do evento) poderá inscrever-se nos Trail Longo e Curto.

### **1.2. Inscrição regularizada**

**1.2.1.** Ainda por definir link

### **1.3. Condições físicas**

**1.3.1.** 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 fisicamente e mentalmente; conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas tais como frio, calor, vento, nevoeiro e chuva; saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc.

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

A assistência pessoal é tolerada exclusivamente em posto de abastecimentos. À exceção destes postos é expressamente proibido ser acompanhado por uma pessoa não registada na prova. Não será permitido qualquer ajuda externa, pelo que o atleta deve estar consciente da sua condição física e gerir os seus problemas que surjam para uma atividade desta natureza, de forma segura. Para qualquer eventualidade deverá contactar com a organização ligando para os números de emergência, que estará impresso no dorsal ou através de qualquer elemento da organização, preferencialmente nos Postos de Abastecimentos (PA's).

### **1.5. Colocação dorsal**

Os participantes obrigam-se a afixar na sua camisola o dorsal, que deverá ficar sempre visível no decorrer da prova. Os concorrentes serão obrigados a mostrar o dorsal de identificação a todos os controladores e à Organização do evento quando exigido, sob pena de desclassificação ou exclusão da prova;

**A organização não disponibilizará alfinetes, pelo que o atleta deve trazer alfinetes ou porta-dorsal.**

### **1.6. Regras conduta desportiva**

**1.6.1.** Os participantes deverão procurar preservar o meio ambiente e social em que se realizará o evento e respeitar a organização e os restantes participantes, designadamente observando os seguintes deveres e regras de conduta:

- \*Auxiliar qualquer praticante em caso de acidente, desde que as circunstâncias o exijam;
- \*Respeitar as áreas marcadas do percurso e as instruções dadas pela Organização;
- \*Não danificar o meio ambiente. Não provocar danos em áreas privadas ou cultivadas;
- \*Não abandonar embalagens vazias ao longo do percurso, mas apenas nos locais apropriados.

**1.6.2.** O não cumprimento do ponto anterior implica a eliminação automática do atleta.





**1.6.3.** Todo o comportamento anti desportivo implicará a desclassificação do participante, que não poderá voltar a participar em futuras edições dos Trilhos de Bellas.

## **2. Prova**

### **2.1. Apresentação da prova(s) / Organização**

A Associação Desportiva GO!Runners com o apoio da Junta Freguesia Queluz e Belas, irão organizar a 31 de Março de 2019 pelas 10 horas os IV Trilhos de Bellas, na vila de Belas, concelho de Sintra.

Os III Trilhos de Bellas são uma prova de Trail Running, corrida pedestre em Natureza, com três provas, Trail Longo (TL) K25+, Trail Curto (TC) K10+ e Caminhada (K10+), com o mínimo de percurso pavimentado/alcatroado, percorrida em percurso devidamente balizado e marcado, por trilhos, estradões, caminhos florestais, corta-fogos, singletracks, com passagens por ribeiros, em respeito pela ética desportiva, lealdade, solidariedade e pelo meio ambiente.

Com partida e chegada na localidade de Belas, Concelho de Sintra, Distrito de Lisboa, visa a promoção e divulgação turística e ambiental da região e da promoção do desporto em meio natural.

### **2.2. Programa / Horário**

08h30 - Abertura Secretariado

10h00 - Partida K25+

10h30 - Encerramento Secretariado

11h00 - Partida K10+

11h00 – Partida Caminhada

12h00- Previsão de chegada dos primeiros atletas K10+

12h00 - Previsão de chegada dos primeiros atletas K25+

14h00 - Entrega prevista dos troféus





### 2.3. Distância (categorização por distância) / Desnível positivo

**(GRÁFICOS DE ALTIMETRIA DA TERCEIRA EDIÇÃO, MAS O PERCURSO SERÁ SENSIVELMENTE O MESMO)**

#### 2.3.1. Trail Longo (TL) – Distância K25+

Distância Total: 25K

D+ 1000m

#### 2.3.2. Trail Curto (TC) – Distância K10+

Distância Total: 13.5K

D+400m

#### 2.3.3 Caminhada

Distância Total: 11K

D+275m

### 2.4. Mapa/ Perfil altimétrico/ descrição percurso

#### 2.4.1. K25+



#### 2.4.2. K10+





### 2.4.3. Caminhada



### 2.5. Tempo limite

2.5.1. O tempo limite para a realização da prova é de 6 horas, sendo esse controlo efectuado na linha de chegada.

### 2.6. Metodologia de controlo de tempos

2.6.1. O processo de controlo de tempos do atleta é feito através de sistema electrónico, por chip incluído no dorsal.

### 2.7. Postos de controlo

2.7.1. Postos de controlo serão colocados em locais a definir pela organização, que poderão não ser divulgados.

### 2.8. Locais dos abastecimentos

2.8.1. A organização montará diversos postos de abastecimento que incluirão o fornecimento de bebidas, frutas frescas entre outras. As bebidas **NÃO** serão fornecidas em copos, mas poderão ser abastecidos os reservatórios pessoais. As frutas estarão cortadas em pequenos pedaços individuais. Em qualquer destes casos, os resíduos produzidos têm de ser colocados pelo atleta no respectivo contentor do lixo.

2.8.2. A não colocação dos resíduos no local próprio pelo atleta irá corresponder a uma penalização, ou eventual desqualificação.

2.8.3. Junto à linha de chegada a Organização montará uma estrutura de apoio que incluirá o fornecimento bebidas e frutas frescas.

### 2.8.4. Localização dos Abastecimentos das provas (TODOS Sólidos e Líquidos):

#### K25+

1º Abastecimento 10.9K  
2º Abastecimento 19.5K  
Abastecimento Final (Meta)

#### K10+ e Caminhada

Abastecimento 8.0K  
Abastecimento Final (Meta)





## **2.9. Material obrigatório/ verificações de material**

**2.9.1.** Não há material obrigatório! No entanto a organização não disponibiliza copos nem garrafas para líquidos nos Abastecimentos, pelo que se recomenda o uso de copo ou qualquer outro reservatório. A organização recomenda veemente levar durante a prova o telemóvel com autonomia, e um reservatório de água com quantidade suficiente para garantir a hidratação na deslocação entre abastecimentos. Se as condições climáticas assim o exigirem o material obrigatório/recomendado poderá ser alterado com a devida antecedência. A organização não disponibilizará alfinetes, pelo que o atleta deve ter alfinetes ou porta-dorsal.

## **2.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário ou ferroviário**

**2.10.1.** O percurso da prova utiliza vias públicas quer seja em estrada ou fora de estrada, atravessa aldeias e vilas, utiliza acessos e serventias que passam por propriedades privadas. O percurso não estará fechado para a prova e nesse sentido os concorrentes devem ter em consideração o facto de poder haver viaturas, pessoas e animais a circular num e noutro sentido no percurso da prova. Nos atravessamentos da Estrada Nacional 117 irão estar presentes elementos da organização e/ou elementos de forças de segurança, devendo cumprir o código da estrada em todas e quaisquer situações. O não cumprimento das regras do código da estrada poderá levar à desclassificação.

## **2.11. Penalizações/ desclassificações**

**2.11.1.** Se por qualquer razão um atleta decidir desistir da Prova, ele terá de imediato de informar os Organizadores da Prova. Isto poderá ser feito em qualquer posto de controlo, de abastecimento ou também pelo telefone directamente para o contacto da organização referido para esse efeito.

**2.11.2.** A falta de informação imediata à Organização no caso de desistência poderá despoletar uma operação de busca e resgate que obviamente incorrerá em despesas para a Organização. Estes custos, se os houver, serão debitados ao atleta que negligenciou em informar a sua desistência.

**2.11.3.** A não colocação dos resíduos no local próprio pelo atleta irá corresponder a uma penalização, ou eventual desqualificação.

**2.11.4.** O não cumprimento do disposto no ponto 1.6. levará à desclassificação automática do atleta.

**2.11.5.** Serão desqualificados os participantes que não cumpram os seguintes:

\*Não esteja devidamente inscrito;

\*Não use o dorsal que lhe foi atribuído;

\*Não cumpra a totalidade do percurso;

**2.11.6.** Se um atleta manifestar mau estado físico, o serviço médico da prova tem poder para retirar o mesmo da prova.

## **2.12. Responsabilidades perante o atleta/ participante**

O participante declara que cumpre as condições descritas no ponto 1.3 e assume, por livre e espontânea vontade, os riscos e suas consequências decorrentes da participação na prova, sejam eles danos morais, físicos, materiais ou de qualquer natureza. Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos da responsabilidade para além das obrigatórias por Lei. A inscrição nas provas implicará total aceitação do presente regulamento.





### 2.13. Seguro desportivo

A Organização dispõe de seguro desportivo que cobrem os capitais mínimos exigidos por lei, de acordo com o Decreto. Lei n.º 10/2009 de 12 de Janeiro. **O número da apólice ainda por definir.** Em caso de acidente, que resulte tratamento hospitalar, o sinistrado deverá pedir um relatório médico para apresentar à companhia seguradora. Os seus custos serão suportados pelo sinistrado e reembolsados posteriormente pela companhia de seguros. A organização declina qualquer tipo de pagamento. No caso de activação do seguro da prova e da respectiva franquia(X€), os custos serão suportados pelo atleta.

Alguma questão deverão contactar a Efeito Seguro, Rua de São Paulo, nº13-A, Cacém ou pelos números 933807988 ou 933807991

### 3. Inscrições

#### 3.1. Processo inscrição

3.1.1. As inscrições nos IV Trilhos de Bellas estão limitadas a 1200 atletas no global das três provas.

3.1.2. As inscrições só serão validadas depois de efectuado o respectivo pagamento e após confirmação do pagamento.

3.1.4. A inscrição no evento determinará a aceitação integral e incondicional pelos participantes do presente regulamento e demais regras do evento.

#### 3.2. Valores e períodos de inscrição

3.2.1. As inscrições têm início a 30 Novembro de 2018 e terminam às 23h59 de 22 Março de 2018, ou atingindo o número limite de inscrições.

3.2.2. Os valores de inscrição das provas serão variáveis conforme períodos abaixo descritos:

3.2.2.1.

**A DEFINIR**

**NOTA: A oferta do par de meias da prova está apenas disponível até ao X**





### 3.3. Condições devolução do valor de inscrição

**3.3.1.** Em momento algum o valor da inscrição será devolvido caso o atleta desista da prova, a qualquer tempo. Em caso de desistência antecipada, somente serão permitidas as transferências de inscrição para outro atleta, que devem ser feitas dentro dos prazos de inscrição (Ver Ponto 3.2.1.), enviando e-mail para a organização ([gorunnersportugal@gmail.com](mailto:gorunnersportugal@gmail.com)) com os dados completos do novo atleta e número de Cartão de Cidadão do atleta previamente inscrito.

**3.3.2.** As alterações à inscrição que sejam para mudança de prova não serão devolvidas as diferenças monetárias.

### 3.4. Material incluído com a inscrição

**3.4.1.** No valor da inscrição para os IV Trilhos de Bellas está incluído:

\*Participação numa das provas: Trail Longo, Trail Curto e Caminhada;

\*Dorsal e chip (TL e TC); Dorsal sem chip na Caminhada;

\*Seguro desportivo;

\*Apoio logístico e técnico. Primeiros socorros. Abastecimentos sólidos e líquidos nas zonas de assistência/abastecimento e no final da prova;

\*Massagem Desportiva no final da prova;

\*Disponibilidade dos balneários junto à partida e chegada da prova (duche, wc's);

\*Outros brindes que a organização possa angariar.

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

#### 3.5.1. Local Secretariado:

Quinta Nova da Assunção, sita em Adro da Igreja 27, 2605 Belas, EN 117, entrada pelo portão na Rua da Saudade.

<https://goo.gl/maps/j9pXDxgrdKm>

Dia 31 Março 2017 (Dia da Prova) - Das 8h30 às 10h30.

Local Opcional de Levantamento Dorsais\*

Loja Outpro - Alfragide

Dias 23 e 24 das 14h às 19h. (Ainda por confirmar)

**3.5.2.** Em caso de se preverem temperaturas muito elevadas, a organização poderá alterar a hora de funcionamento do secretariado, antecipando todo o programa em 1h. Esta alteração terá de ser comunicada com o mínimo de 48h de antecedência do início da prova.

**3.5.3** No secretariado da prova estará afixada a documentação relativa à prova que poderá incluir as normas desta prova, alterações e ou adições ao estipulado nas presentes normas.

**3.5.4.** Os atletas têm de se acreditar no secretariado da prova no horário previsto para o efeito. Um atleta que não cumpra este horário não será considerado para a prova, e não poderá participar, não tendo direito a qualquer reembolso.





### 3.6. Serviços disponibilizados

3.6.1. Nas imediações da partida/chegada será disponibilizado balneários e wc's.

3.6.2. No final da prova será disponibilizado massagens, duches e balneários.

### 3.6.3. Localizações:

**\*Partida/Chegada/Secretariado:**

Quinta Nova da Assunção, sita em Adro da Igreja 27, 2605 Belas, EN 117

<https://goo.gl/maps/j9pXDxgrdKm>

**\*Estacionamento:** Na zona envolvente existe estacionamento, mas limitado. Não haverá parques definidos apenas para a prova

**\*Duches:** Bombeiros Voluntários de Belas, R. Eduardo Ferreira Pinto Basto 4, 2605-023 Belas

## 4. Categorias e Prémios

### 4.1. Definição data, local e hora entrega prémios

4.1.1. No dia da prova, junto à chegada, pelas 14h00horas.

### 4.2. Definição das categorias etárias/ sexo individuais e equipas

#### 4.2.1. Escalões etários de participação

\*Masculinos e Femininos (Geral);

**(\*Escalões Jovens se necessário para ATRP)**

\*M Juvenil – 16 a 17 anos (Trail Curto)

\*F Juvenil – 16 a 17 anos (Trail Curto)

\*M Júnior – 18 a 19 anos (Trail Longo)

\*F Júnior – 18 a 19 anos (Trail Longo)

\*Sub 23 – 18 a 22 anos;

\*Séniore – 23 a 39 anos;

\*M40/F40 – 40 a 44 anos;

\*M45/F45 – 45 a 49 anos;

\*M50/F50 – 50 a 54 anos;

\*M55/F55 – 55 a 59 anos;

\*M60/F60 – +60 anos

\*Barefoot (Apenas Trail Longo)

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.





**4.2.2.** Serão entregues prémios aos três (3) primeiros classificados da geral masculina e da geral feminina, às três (3) primeiras equipas contando os três (3) primeiros atletas independentemente do género ou escalão e às três (3) primeiras equipas de atletas femininos do Trail Longo; Aos três (3) primeiros classificados da geral masculina e da geral feminina, às três (3) primeiras equipas contando os três (3) primeiros atletas independentemente do género ou escalão, e às três (3) primeiras equipas de atletas femininos do Trail Curto. A caminhada será sem carácter competitivo e não terá direito a prémios. A equipa com maior número de participantes no global das três (3) provas terá direito a um prémio.

*Trail Longo:*

*Masculinos (3)*  
*Femininos (3)*  
*Equipas(3)*  
*Equipas Femininas(3)*

*Trail Curto:*

*Masculinos(3)*  
*Femininos(3)*  
*Equipas(3)*  
*Equipas Femininas (3)*

*Aos 3 primeiros de cada escalão (referidos em cima) do Trail Longo e Trail Curto.*

*Caminhada: Sem prémios.*

*Equipa mais numerosa (1)*

Os escalões etários referem-se à idade do participante no dia da prova.

## **5. Informações**

### **5.1. Onde ficar**

**5.1.1. A Organização tentará disponibilizar solo duro.**

### **5.2. Locais a visitar**

\*Palácio Nacional de Queluz – Largo do Palácio, 2745-191 Queluz, Tel: 214343860

\*Pousada D. Maria - Largo do Palácio, 2745-191 Queluz, Tel: 214346158

\*Quinta do Senhor da Serra e Paço Real de Belas– Praça 5 de Outubro, 2605 Belas, Tel: 214 310 038

\*Ruínas da antiga barragem romana donde partia um aqueduto para Olisipo (Lisboa)





\*Casa nobre, anexos agrícolas, jardins, fonte e portão da Quinta do Molha Pão

\*Casa e Quinta do Bonjardim

\*Igreja Matriz ou de Nossa Senhora da Misericórdia de Belas, Casa do Adro, Travessa Padre Patuleia, 21.

\*Casa dos Fofos de Belas - R. Dr. Malheiros 18, 2605 Belas, Tel: 214310254

#### **5.4. Notas, direitos de imagem e alterações**

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

**5.4.2.** O participante autoriza aos organizadores da prova a gravação total ou parcial da sua participação na mesma, pressupõe também a sua concordância para que a organização possa utilizar a imagem/vídeo do atleta para a promoção e difusão da prova em todas as suas formas (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, internet, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica.

**5.4.3.** Por decisão da Direcção 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.

**5.4.4.** Os casos omissos ou duvidosos deste regulamento serão resolvidos pela direcção da prova.

#### **6. Outros**

**6.1.1.** A Organização reserva o direito de alteração do regulamento, para introdução de dados que estejam em falta ou a definir brevemente, que serão avisados da alteração, na página de facebook da prova e evento de facebook da prova.

Belas, 05 Novembro de 2018

A Organização

