

## 1º DESCRIÇÃO

Com o apoio da Câmara Municipal de Oeiras e da Junta de Freguesia de Barcarena, no dia 28 de Junho de 2020, o Oeiras Trail será percorrido por caminhos e trilhos na zona de Barcarena. Haverá um Trail Longo e um Trail Curto, de 20km e 10km respetivamente. Partida e chegada na Fábrica da Pólvora. O Trail Longo será feito a correr, enquanto o Trail Curto será a correr ou caminhar.

## 2º HORÁRIOS E PERCURSOS

### TRAIL LONGO – 20 Km

O Trail tem a distância de 20 km, e tem início às 09:00 horas. Terá partida e chegada na Fábrica da Pólvora em Barcarena – Oeiras. Haverá tempo limite de 3 horas e 45 minutos para terminar.

### TRAIL CURTO – 10 Km

O Trail tem a distância de 10 km, e tem início às 09:15 horas. Terá partida e chegada na Fábrica da Pólvora em Barcarena – Oeiras. Poderá ser feito a correr ou a caminhar e não haverá tempo limite para terminar.

## 3º ALTIMETRIA

### Trail Longo

- Desnível positivo: 587 m
- Desnível negativo: 587 m
- Desnível acumulado: 1174 m
- Elevação mínima: 33 m
- Elevação máxima: 151 m

### Trail Curto

- Desnível positivo: 345 m
- Desnível negativo: 345 m
- Desnível acumulado: 690 m
- Elevação mínima: 33 m
- Elevação máxima: 123 m

## 4º NORMA

Só poderão participar indivíduos com mais de 18 anos, desde que gozem de boa saúde e se encontrem com uma preparação física e psíquica apta a esforços longos, não se responsabilizando a Organização por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela sua participação, aconselhando os participantes a atestarem a sua condição física pelas vias médicas adequadas.

## 5º ESCALÕES

As competições destinam-se a todos os atletas, federados ou não, em representação individual ou coletiva (Escolas, Associações desportivas, etc.), depois de devidamente inscritos, no âmbito da corrida para todos, tendo os seguintes escalões:

### MASCULINOS:

- Sub 23 – 18/22 anos
- Seniores – 23/39 anos
- M 40 (40 a 44 anos)
- M 45 (45 a 49 anos)
- M 50 (50 a 54 anos)
- M 55 (55 a 59 anos)
- M 60 (mais de 60 anos)

### FEMININOS:

- Sub 23 – 18/22 anos
- Seniores – 23/39 anos
- F 40 (40 a 44 anos)
- F 45 (45 a 49 anos)
- F 50 (50 a 54 anos)
- F 55 (55 a 59 anos)
- F 60 (mais de 60 anos)

**NOTAS:** Para efeitos de classificação e pontuação dos atletas nos escalões será considerado o ano de nascimento do atleta, ou seja considera-se a idade que o atleta terá a 31 de outubro da corrente época competitiva.

## 6º SEGURO

Os participantes devem reunir condições de saúde necessárias à prática desportiva. Após a inscrição assumem que se sentem física e psicologicamente preparados para o esforço físico inerente à prova em que irão participar. Todos os participantes, sem exceção, devem reunir as condições de saúde necessárias à prática desportiva, isentando de quaisquer responsabilidades a organização da prova, seus parceiros, apoiantes e órgãos públicos envolvidos. A organização da prova assegura aos inscritos um seguro de acidentes pessoais, conforme previsto no D.L. 10/2009 (Seguro Desportivo) com um capital de morte ou invalidez de 27.087€, despesas de tratamento até 4.335€ e despesas de funeral até 2.167€. A organização não se responsabiliza por situações que não estejam abrangidas por este seguro.

## 7º INSCRIÇÕES

As inscrições só serão aceites se forem efetuadas online, num formulário existente para o efeito no site oficial da prova.

Para informações:

### Pagamento

Após a inscrição na Bilheteira Online, receberá uma referência multibanco para poder efetuar o pagamento em qualquer terminal de multibanco existente no País. O prazo para pagamento será de 24 horas, após esse período a referência multibanco perde a validade.

### Outras Condições

- As inscrições do trail são limitadas e terminam no dia 20 de junho de 2020. Não haverá inscrições no dia da prova
- As inscrições sem meio de pagamento ou efetuadas depois das datas referidas não serão aceites
- As inscrições só serão válidas e consideradas após a confirmação da entidade reguladora do Multibanco
- Os atletas são responsáveis por verificar se todos os seus dados se encontram corretos nas listas de inscritos, entretanto publicadas. Só serão aceites retificações até dia 20 de Junho de 2020.

## Notas importantes

- Não serão devolvidas taxas de inscrição
- Os clubes são responsáveis por verificar através das listagens de inscritos se todos os seus atletas estão inscritos com o nome oficial do clube
- O nome do clube tem de ser coincidente para todos os atletas para poderem ser considerados da mesma equipa

**As inscrições são limitadas a 350 atletas em cada distância.**

## 8º SECRETARIADO

Levantamento dos dorsais e o kit do atleta será na Fábrica da Pólvora.

Horário:

- Sábado dia 27 de Junho das 14h00 às 19h00
- Domingo dia 28 de Junho das 07:00 às 08h30

## 9º SEGURANÇA

- Os atletas ficam obrigados a manterem-se atrás da linha de partida, na zona do aquecimento.
- Só é permitido o abastecimento de água ou outros produtos aos atletas nos locais indicados pela Organização, nas chamadas zonas de abastecimento.
- No dorsal do atleta, serão indicados dois números de telefone a serem usados em caso necessário.
- Não será permitido o estacionamento de viaturas na zona de partida e chegada devidamente balizadas.
- As viaturas dos atletas serão estacionadas nas zonas permitidas pelas forças de segurança.
- À organização reserva-se o direito de poder anular a prova a qualquer momento, caso as condições atmosféricas ponham em risco a integridade física dos atletas.

## 10º SANÇÕES

O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização colocados na zona de partida e ao longo do percurso.

- Durante o percurso poderão ser distribuídos a todos os concorrentes, um ou mais símbolos de controlo, e todos os concorrentes que à chegada não apresentem estes símbolos, serão automaticamente desclassificados.
- Será desclassificado todo o concorrente que não cumpra o presente regulamento, não complete o percurso segundo o indicado, deteriore ou suje o meio ambiente, não leve o dorsal bem visível e não respeite as indicações da organização.
- Todo o atleta que utilize meios ilícitos para obter vantagem em relação a outros, será automaticamente desclassificado.

## 11º CLASSIFICAÇÕES

As classificações serão realizadas através de sistema eletrónico, sendo distribuído um peitoral com chip a cada atleta e assim deve permanecer até ao final da prova. Atletas cujo peitoral não esteja colocado conforme as regras e por esse motivo o chip não seja detetado, não serão classificados.

Casos em que o peitoral pode não ser detetado:

- Peitoral dobrado
- Peitoral guardado dentro do camelback ou outro objeto
- O atleta não passa pelo menos a um metro dos tapetes.

As classificações do Trail Longo e Trail Curto serão feitas individualmente em cada escalão e na geral.

## 12º PRÉMIOS

Trail Longo

- Troféus aos 3 primeiros da geral Masculina e Feminina.
- Troféu às 3 primeiras equipas (de 3 atletas, independentemente do género).
- Somam-se os lugares dos 3 primeiros classificados de cada equipa. Em caso de empate declara-se vencedora a equipa que em primeiro lugar feche a classificação coletiva

Trail Curto

- Troféus aos 3 primeiros da geral Masculina e Feminina.

- Troféu às 3 primeiras equipas (de 3 atletas, independentemente do género).
- Somam-se os lugares dos 3 primeiros classificados de cada equipa. Em caso de empate declara-se vencedora a equipa que em primeiro lugar feche a classificação coletiva

### Outros prémios

No trail haverá oferta de uma t-shirt técnica, uma medalha relativa à prova, e outros que a organização venha a angariar para todos os participantes na corrida.

## 13º ABASTECIMENTOS

A organização responsabiliza-se pela boa hidratação de todos os atletas participantes, será distribuída água em todos os abastecimentos, fruta, salgados, doces e bebidas isotónicas em todos os abastecimentos e na chegada.

A informação das zonas de abastecimento do Trail Longo e Trail Curto, serão dadas atempadamente no site oficial da prova. O Trail Longo terá 2 abastecimentos no percurso outro no final. O Trail Curto terá um abastecimento a meio do percurso e outro no final.

Por motivos ambientais a prova decorrerá em Semi-Auto-suficiência com enchimento de recipientes, não serão distribuídas garrafas de água aos atletas, os atletas deverão nas zonas de abastecimento encher o seu reservatório, ou em alternativa beber no local.

### Trail Longo (2 abastecimentos e chegada)

- 6 Km (líquidos)
- 14 Km (líquidos e sólidos)

### Trail Curto (1 abastecimento e chegada)

- 6 Km (líquidos)

## 14º ZONAS DE CONTROLO DE PASSAGEM

Haverá controlos de passagem por via eletrónica e manual.

## **15º INTERRUPTÃO DA CORRIDA**

Se for necessário interromper ou suspender a prova em algum local da corrida por motivos inesperados, a classificação será feita a partir do último controlo realizado.

## **16º MATERIAL RECOMENDADO**

Cada participante deverá ser portador do seguinte material recomendado:

- Recipiente de líquido
- Telemóvel carregado
- GPS

## **17º MATERIAL SUPLEMENTAR EM CASO DE CONDIÇÕES ATMOSFÉRICAS MUITO DESFAVORÁVEIS.**

- Gorro
- Luvas
- Camisola de manga comprida
- Reserva alimentar de 500 g
- Calças impermeáveis

## **18º DUCHE**

Haverá duche junto à chegada na Fábrica da Pólvora.

## **19º MASSAGEM**

As massagens estarão disponíveis na zona da chegada na Fábrica da Pólvora para os atletas do Trail Longo.

## 20º PREÇOS

### Trail Longo

- Até 29 de fevereiro: **10 €**
- 1 de Março a 30 de abril: **12 €**
- 1 de Maio a 7 de junho: **13,5 €**
- 8 de Junho a 20 de Junho: **15 €**

### Trail Curto

- Até 29 de fevereiro: **8 €**
- 1 de Março a 30 de abril: **10 €**
- 1 de Maio a 7 de junho: **11,5 €**
- 8 de Junho a 20 de Junho: **13 €**

## 21º ESTACIONAMENTO PARA VIATURAS

- Localização do estacionamento para os atletas (entrada pelo Taguspark e não pela entrada principal da Fábrica ou por Tercena):
- Localização: <https://goo.gl/maps/Z6jrhiY6cJ8r3h3W6>

## 22º RECLAMAÇÕES

Poderão ser efetuadas por escrito à organização até duas horas após o termino da corrida.

## 23º ACEITAÇÃO DO REGULAMENTO

A organização tem legitimidade para, por razões de segurança dos atletas, adiar ou cancelar a prova e modificar o presente regulamento.

Todos os participantes, pelo facto de efetuarem a sua inscrição no Oeiras Trail, aceitam o presente Regulamento.