



ASSOCIAÇÃO  
DE TRAIL  
RUNNING  
DE PORTUGAL



# Trail Abrantes 100

## Regulamento provisório

### 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, turística, gastronómica e culturalmente;
- Promover o Caminho do Tejo, a Grande Rota do Zêzere e outros percursos pedestres existentes no nosso território.

#### 1.1. Idade participação diferentes provas

Para participar na prova Trail Abrantes 100 (100km a solo), Trail Abrantes 100 – K50 (50km a solo) e Trail Abrantes 100/2, os participantes deverão ter pelo menos 20 (vinte) anos a 31 de Outubro de 2020 (final da época desportiva).

Para participar na prova Trail Abrantes 100 – K25 (25km a solo) e Trail Abrantes 100/4, os participantes deverão ter pelo menos 18 (dezoito) anos a 31 de Outubro de 2021 (final da época desportiva).

**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.

As inscrições deverão ser realizadas de acordo com os prazos previstos neste Regulamento.

As inscrições só serão validadas após a confirmação do pagamento.

A Organização decidirá sobre todos os assuntos relacionados com o evento e que não foram objeto de regulamentação ou sobre más interpretações do presente regulamento.

As decisões da Organização são soberanas e das quais não cabe recurso.

### **1.3. Condições físicas**

Para participar é fundamental:

- 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 distâncias, que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de prova, nomeadamente:
  - Estarem conscientes que a sua segurança depende da capacidade em se adaptarem aos problemas que surjam;
  - 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, e pequenas lesões.

### **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 postos de abastecimento, tanto do ponto de vista alimentar, como do vestuário e da segurança, de forma a 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 “Material Obrigatório”. O mesmo deverá ser presente para verificação à organização sempre que solicitado.

- Nos Postos de Abastecimento e Controlo (PAC) serão disponibilizados aos participantes alimentos sólidos e líquidos. Ao deixar os postos de abastecimentos, cada participante deverá certificar-se que tem a quantidade de bebida e comida necessária para alcançar o próximo abastecimento.
- Aos participantes é permitido receber ajuda externa apenas e somente em zona definida para tal, junto aos PAC's e desde que não haja interferência com outro atleta, é estritamente proibida toda e qualquer ajuda com exceção de situações de emergência.
- A passagem pelos PAC's é obrigatória a não passagem por um PAC implica a desclassificação do participante.
- Na eventualidade de acontecer um acidente ou lesão que impeça o participante de alcançar o PAC, o mesmo deverá entrar em contacto com a Organização (para efeitos de emergência, o número de contacto da Organização estará impresso no peitoral da prova).
- Os participantes deverão cumprir escrupulosamente todas as regras do código de estrada, uma vez que não haverá qualquer corte de trânsito.

### **1.5. Zona de Transição**

No Trail Abrantes 100, estafetas de 2 e estafetas de 4, a transição de atletas terá que ser realizada obrigatoriamente nos locais destinados para esse fim, (Postos de Abastecimento Controlo/Zona de Transição – **(PAC/ZT)**) após a passagem do controle eletrónico, momento a partir do qual o atleta que fará o percurso seguinte poderá iniciar a sua prova.

**Todos os atletas que terminem o seu percurso deverão retirar e guardar o dorsal com o chip eletrónico em local onde os controles eletrónicos não o detetem (propomos na viatura).**

Os transportes dos atletas de estafetas, para os PAC/ZT e dos PAC/ZT para a zona de meta, serão a cargo da respetiva equipa.

### **1.6. Colocação do Peitoral/Dorsal**

O Peitoral/Dorsal do atleta é pessoal e intransmissível, não poderá ser dobrado ou cortado e deverá estar **permanentemente visível** durante toda a prova.

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

**Pelo estado da Pandemia que se verifica, o cumprimento do Plano de Contingência Covid-19 que se anexa é essencial e determinante para garantir e assegurar a segurança e o bem-estar de todos.**

Os participantes devem ter espírito de *fair play* e entreajuda, e em caso de emergência alertar a Organização;

Em caso de desistência durante a prova, o atleta deverá informar de imediato a Organização;

O respeito pela Natureza deverá ser constante, não sendo admissível que qualquer atleta polua os trilhos, ou destrua/altere qualquer elemento natural.

A Organização reserva-se no direito de excluir da prova, mesmo antes do seu início, qualquer participante que através do seu comportamento (linguagem ofensiva, agressões verbais e físicas, desrespeito para com os outros) condicione a gestão e/ou o bom funcionamento do evento, não havendo reembolso do valor da inscrição.

## **2. Prova**

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

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

Todos os atletas que se classificarem no Trail Abrantes 100 (k-100, k-50 e k-25) recebem 4 pontos, 2 pontos e 1 ponto respetivamente, para o registo nas edições de 2021 e 2021 do **ULTRA-TRAIL DU MONT-BLANC®** e pontuam para os Circuitos Nacionais 2021 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 PAC6 / ZT2);
5. **Trail Abrantes 100-K25** (últimos 25km de percurso do Trail Abrantes 100, com partida no PAC9 / ZT3).

## 2.2. Programa / Horário

### Sexta-feira, dia 15 de outubro de 2021

- **18:00h** - Abertura do Secretariado na Cidade Desportiva de Abrantes.

### Sábado, dia 16 de outubro de 2021

- **00:30h** - Abertura da câmara de chamada do Trail Abrantes 100 e Trail Abrantes 100 - estafetas, com controlo de material obrigatório
- **01:00h – Partida do Trail Abrantes 100 e Trail Abrantes 100 – Estafetas**
- **05:30h** - Abertura da câmara de chamada do Trail Abrantes 100-K50, com controlo de material obrigatório
- **06:00h – Partida do Trail Abrantes 100-K50**
- **05:30h** - Abertura da câmara de chamada do Trail de Abrantes 100-K25, com controlo de material obrigatório
- **06:00h – Partida do Trail Abrantes 100-K25**
- **08:00h** - Chegada prevista do 1.º concorrente Trail Abrantes 100
- **16:00h** - Início da entrega prémios.
- **23:00h** – 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

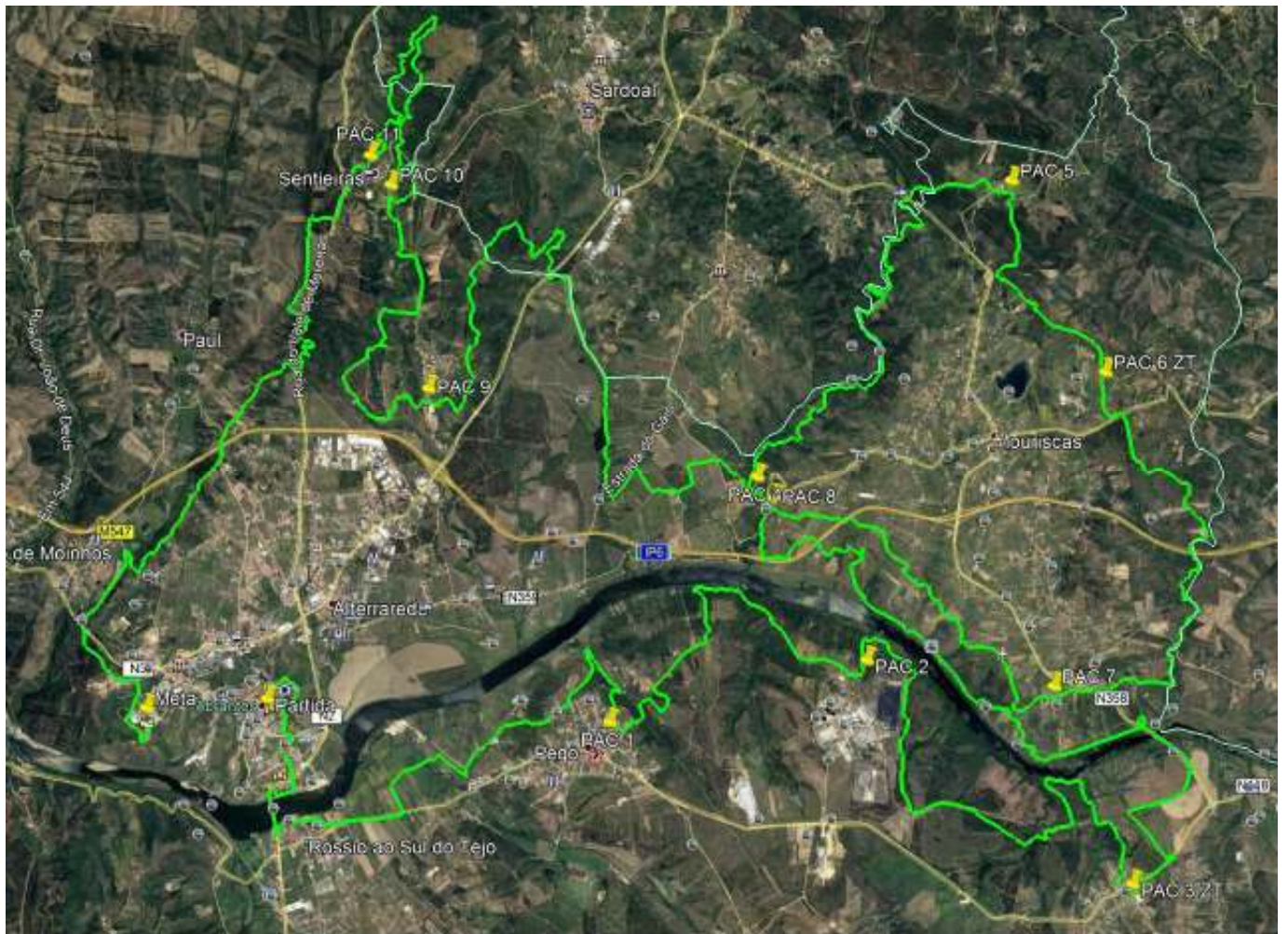


Trail Abrantes 100-K25



## 2.4. Mapa / Altimetrias

### Altimetrias



**K100**

**K50**

**K25**

## **2.5. Tempo limite / Barreiras horárias**

### **Tempo limite**

Trail Abrantes 100: 22h

Trail Abrantes 100/2: 22h

Trail Abrantes 100/4: 22h

Trail Abrantes 100-K50: 8h

Trail Abrantes 100-K25: 4h30

### **Barreiras horárias**

1. PAC3/ZT1 (Concavada) - às 06:00h do dia 16 de outubro
2. PAC6/ZT2 (Mouriscas - Epdra) - às 13h30 do dia 16 de outubro
3. PAC9/ZT (Casais de Revelhos - Museu) - às 19:00h do dia 16 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 (chips) e/ou pela Organização. 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.



## 2.7. Postos de Apoio e Controlo; Zonas de Transição / Bases de vida

Haverá 12 Postos de Apoio e Controlo (PAC) dos quais 3 são Zonas de Transição / Bases de Vida.

Nas Zonas de Transição / Bases de Vida haverá um espaço para repouso com sanitários. Serão também os locais de troca dos elementos das estafetas.

## 2.8. Locais dos PAC e PAC/ZT

		LOCAL	Distância	Altitude	Coordenadas
PAC 1		Pego (Junta de Freguesia)	11,1 km	90m	39°27'50.34"N / 8° 8'49.95"W
PAC 2		Central Pego (Casas Brancas)	17,46 km	105m	39°28'24.27"N / 8° 6'39.43"W
PAC 3	ZT1	Concavada (Associação)	26,4km	117m	39°27'7.37"N / 8° 4'0.18"W
PAC 4		Casal das Mansas	39,2 km	50m	39°29'37.10"N / 8° 7'45.83"W
PAC 5		Entre Serras (Escola)	49,8 km	181m	39°31'51.73"N / 8° 5'50.79"W
PAC 6	ZT2 / (Partida K 50)	Mouriscas (EPDRA)	52 km	166m	39°30'27.44"N / 8° 4'58.78"W
PAC 7		Mouriscas (Oliveira Milenar)	64,3 km	82m	39°28'23.49"N / 8° 4'51.54"W
PAC 8		Casal das Mansas	57,2 km	82m	39°29'29.85"N / 8° 7'36.89"W
PAC 9	ZT3 / (Partida K 25)	Casais de Revelhos (Museu – Rancho Folclórico)	90 km	105m	39°29'56.45"N / 8°10'48.08"W
PAC 10		Sentieiras (campo de futebol)		144m	39°31'21.07"N / 8°11'31.92"W
PAC 11		Sentieiras (Escola)	41,5 km	164m	39°31'29.83"N / 8°11'33.29"W
PAC 12	Meta	Cidade Desportiva	101,7 km	126 m	39°27'31.33"N / 8°13'3.75"W

## 2.9. Material Obrigatório

	TA100 K100	TA100 K50	TA100 K25	TA100 2 Estafetas	TA100 4 Estafetas
Dorsal (permanentemente visível)	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim
Telemóvel operacional (com saldo e bateria suficiente)	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim
Frontal	Sim	-	-	Sim	Sim
Manta térmica	Sim	Sim	-	Sim	-
Apito	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim
Corta-vento	Sim	-	-	Sim	-
Máscara social	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim
Recipiente/copo para líquidos*	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim

Aconselha-se os atletas a fazerem-se acompanhar de cópia de documento de identificação e a utilizarem vestuário adequado à prática da modalidade e às condições atmosféricas que se fizerem sentir. Por questões de segurança, recomenda-se aos participantes que façam a verificação do seu material, no intuito de se certificarem que está em perfeitas condições para a realização da prova.

\*A Organização não irá disponibilizar copos/recipientes nos PAC's e PAC's/ZT's pelo que os participantes deverão fazer-se acompanhar de recipiente para líquidos.

O material obrigatório será controlado à entrada para a câmara de chamada e poderá ser inspecionado no decorrer da prova por elementos da organização.

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/ZT'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

Zonas perigosas	km	Localidade	TA100 K100	TA100 K50	TA100 K25
Atravessamento Av. Doutor Francisco Sá Carneiro		Abrantes	x		
Atravessamento EN2		Barreiras do Tejo	x		
Utilização da EN2, atravessamento ponte sobre o Rio Tejo		Barreiras do Tejo	x		
Utilização da EN118		Rossio ao Sul do Tejo	x		
Atravessamento EN118		Concavada	x		
Utilização e atravessamento da EN118		Concavada	x		
Utilização da EN358, atravessamento ponte sobre o Rio Tejo		Alvega / Mouriscas	x		
Atravessamento Linha de comboio		Mouriscas	x		
Atravessamento Linha de comboio		Mouriscas	X		
Atravessamento EN3		Casal das Mansas	X		
Atravessamento EN358		Cabeça das Mós	X		
Atravessamento CM1220		Entre Serras	X		
Atravessamento EN3		Mouriscas (fonte dos amores)	X	X	
Atravessamento EM599 (Rio Frio)		Mouriscas	x	x	
Atravessamento EN358		Mouriscas (Casca-lhos)	x	x	
Atravessamento EN3		Casal das Mansas	x	x	
Atravessamento EN359		Casal das Mansas	x	x	
Atravessamento Estrada do Gaio		Abrantes / Valhascos	x	x	
Utilização e atravessamento da EN2		Abrantes	x	x	
Atravessamento Rua da Escola		Casais de Revelhos	x	x	

Atravessamento EM532		Sentieiras	x	x	x
Utilização da EM532		Sentieiras	x	x	x
Atravessamento Rua do Vale de Morenas		Abrantes	x	x	x
Atravessamento Rua do Vale de Morenas		Abrantes	x	x	x
Atravessamento Rua do Vale de Morenas		Abrantes	x	x	x
Atravessamento e Utilização da EN3		Abrantes (Abrançalha)	X	X	X

## 2.11. Penalizações/ desclassificações

A Organização é responsável pela verificação e aplicação do regulamento que rege a prova, tem poderes para desclassificar e/ou penalizar qualquer atleta que perturbe o normal funcionamento do evento.

São motivo de desclassificação as seguintes infrações:

- Não cumprimento do Plano de Contingência Covid-19
- Não prestar assistência a um participante que esteja a necessitar de ajuda;
- Abandonar a prova sem avisar a Organização;
- Falta de material obrigatório ou não consentimento para a verificação do mesmo pela Organização;
- Partilhar o dorsal com outra pessoa, durante parte ou na totalidade do percurso;
- Utilizar caminhos que não são os sinalizados para a prova, atalhando intencionalmente no percurso;
- Utilizar transporte não autorizado (boleia);
- Falta gravosa ao respeito para com a Organização ou outros participantes (agressão ou insulto);
- Retirar sinalização do percurso;
- Desobedecer às medidas de segurança indicadas pela Organização e entidades associadas;
- Exceder o tempo limite de passagem nos (PAC-ZT);
- Falhar 1 (um) ou mais Postos de Controlo;
- Perda do chip;
- Atirar lixo para o chão e/ou danificar o meio envolvente;
- Receber ajuda externa fora das áreas definidas pela Organização (PAC's);

Com a finalidade de salvaguardar o direito dos participantes 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 9 de outubro de 2020.

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 de inscrição – até dia 9 de outubro

Trail Abrantes 100	Trail Abrantes 100/2	Trail Abrantes 100/4	Trail Abrantes 100-K50	Trail Abrantes 100-K25
30€	15€	10€	20€	15€

### 3.3. Devolução do valor de inscrição

Os dorsais serão recolhidos pelos participantes ou representantes das equipas em estafeta que deverão apresentar documento de identificação.

**Até ao dia 8 de outubro** a organização permite a mudança dos dados da inscrição para outro concorrente.

### 3.4. Todos os participantes terão direito a:

- Dorsal;
- Cronometragem;
- Banhos (Estádio Municipal de Abrantes);
- Seguro;
- Abastecimentos sólidos e líquidos nos PAC's
- Lembranças alusiva ao evento;

## 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)	Feminino	Estafetas Femininas
M40 (40 a 44 anos)		
M45 (45 a 49 anos)		
M50 (50 a 54 anos)		
M55 (55 a 59 anos)		
M60 (mais de 60 anos)	Estafetas Mistas	

## 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 participantes 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 da Organização 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 disponibilizará um serviço de primeiros socorros que acompanhará em permanência o evento;

No caso de um participante considerar necessário receber assistência médica deve:

- solicitar apoio num PAC;
- Solicitar a membros da Organização que encontrar no percurso;
- Telefonar para o número de telemóvel disponível no peitoral/dorsal;
- 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, deverão ser formuladas por escrito e em impresso próprio disponível no secretariado e aí depositado contra pagamento de uma caução de 100€, que será devolvida no caso de a reclamação ser considerada válida pela Organização, que analisará esse protesto prontamente.

As reclamações só serão aceites se efetuadas até ao encerramento do secretariado.

## 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>
Carlos Coelho	Trilho Perdido	934 568 787	