



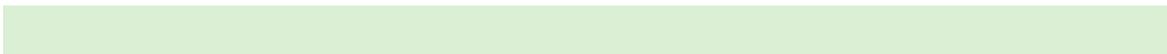
GO!
RUNNERS



2022

REGULAMENTO

V TRILHOS DE BELLAS



ÍNDICE

1. Condições de participação	3
1.1. Idade participação diferentes provas	3
1.2. Inscrição regularizada	3
1.3. Condições físicas	3
1.4. Definição possibilidade ajuda externa	3
1.5. Colocação dorsal	4
1.6. Regras e conduta desportiva	4
2. Prova	4
2.1. Apresentação da prova/ Organização	4
2.2. PARTIDAS	4
2.3. PROGRAMA/ HORÁRIO	5
2.4. distânciaS/ perfil altimetria	6
2.5. Tempo limite	6
2.6. Metodologia de controlo de tempos	6
2.7. Postos de controlo	6
2.8. Locais dos abastecimentos	6
2.9. Material obrigatório/ MATERIAL RECOMENDADO	7
2.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego	7
2.11. Penalizações/ desclassificações	7
2.12. Responsabilidades perante o atleta/ participante	8
2.13. Seguro desportivo	8
3. Inscrições	9
3.1. Processo inscrição	9
3.2. Valores e períodos de inscrição	9
3.3. Condições devolução do valor de inscrição	9
3.4. Material incluído com a inscrição	9
3.5. LOCALIZAÇÃO/ SECRETARIADO da prova	10
4. Categorias e Prémios	11
4.1. Definição data, local e hora entrega prémios	11
4.2. Definição das categorias etárias/ sexo individuais e equipas	11
5. Informações	11
5.1. Onde ficar	11



5.2. Locais a visitar	12
5.3. Notas, direitos de imagem e alterações	12
6.Outros	12





A 27 de Março de 2022 realiza-se a V edição dos Trilhos de Bellas onde se espera muita lama, água, mais lama e muita diversão neste carrossel de trilhos!

Esta prova é organizada pela Associação Desportiva GoRunners contando com apoio institucional da União de Freguesias Queluz-Belas e será composta pelos seguintes percursos:

- Trail Longo K25+;
- Trail Curto K12+;
- Caminhada.

A prova Trail Longo K25+ faz parte do calendário da Taça de Portugal – Zona sul da ATRP (Associação Trail Running de Portugal) 2022 e ainda da Taça Regional de Lisboa da AAL.

1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

1.1. IDADE PARTICIPAÇÃO DIFERENTES PROVAS

1.1.1. Qualquer pessoa maior de 18 anos poderá participar no Trail Longo, e maiores de 16 anos no Trail Curto e Caminhada.

1.2. INSCRIÇÃO REGULARIZADA

1.2.1. A inscrição na V edição dos Trilhos de Bellas implica compreender e aceitar sem reservas as regras e o regulamento da prova;

1.2.2. Em todas as provas, os participantes deverão preencher o termo de responsabilidade da DGS que deverá ser entregue aquando do levantamento do Kit de atleta. Este documento seguirá em anexo juntamente ao guia de atleta enviado pela organização aos atletas via email disponibilizado aquando da inscrição;

1.3. CONDIÇÕES FÍSICAS

1.3.1. Para participar é indispensável estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos como também o desnível dos percursos e se encontrar adequadamente preparado física e mentalmente para conseguir enfrentar sem ajuda externa, condições ambientais e climatéricas adversas tais como o frio, calor, vento, nevoeiro e chuva, sabendo 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

1.4.1. A assistência pessoal não será permitida durante a prova. A organização reserva-se o direito de desclassificar ou excluir da prova o atleta que recebe ajuda externa durante a prova.



V TRILHOS DE BELLAS



1.5. COLOCAÇÃO DORSAL

1.5.1. O dorsal deverá estar permanentemente visível durante toda a prova, posicionado sobre a roupa ao nível do peito ou abdómen;

1.5.2. Os participantes serão obrigados a mostrar o dorsal de identificação a todos os controladores e elementos da organização do evento quando exigido, sob pena de desclassificação ou exclusão da prova;

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

1.6. REGRAS E CONDUTA DESPORTIVA

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

- Auxiliar qualquer atleta em caso de acidente, desde que as circunstâncias o exijam;
- Respeitar as sinalizações do percurso e as instruções dadas pela organização;
- Não danificar o meio ambiente e 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 desclassificação 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/ ORGANIZAÇÃO

2.1.1. A Associação Desportiva GoRunners com o apoio da União de Freguesias Queluz-Belas irão organizar a 27 de Março de 2022 pelas 8h30 a V EDIÇÃO dos Trilhos de Bellas na vila de Belas, concelho de Sintra.

Os V Trilhos de Bellas são uma prova de Trail Running, corrida pedestre em natureza com três percursos: Trail Longo (TL) K25+, Trail Curto (TC) K12+ e Caminhada com mínimo de percurso pavimentado/ alcatroado devidamente sinalizado e balizado por trilhos, estradões, caminhos florestais, corta-fogos, single tracks, com passagens por ribeiros em respeito pela ética desportiva, lealdade, solidariedade e meio ambiente.

2.2. PARTIDAS



V TRILHOS DE BELLAS



2.2.1. A partida da prova Trail Longo K25+ será dada às 8H30 do dia 27 Março de 2022;

2.2.2. A partida da prova Trail Curto K12+ será dada às 9H30 do dia 27 Março de 2022;

2.2.3. A partida da Caminhada será dada às 9h32 do dia 27 Março de 2022;

2.2.4. Será obrigatório o uso de máscara de proteção individual a todos os atletas que também devem respeitar o distanciamento físico sempre que possível. A organização colocará sinalética que indicará o momento em que os atletas podem retirar a máscara de proteção individual;

2.2.5. Por motivos de força maior, os percursos e horários podem ter de ser alterados.

2.3. PROGRAMA/ HORÁRIO

Sábado, 26 Março de 2022

15h00 – Abertura do Secretariado

19h00 – Encerramento Secretariado

Domingo, 27 Março de 2022

07h00 – Abertura Secretariado para o Trilho Longo K25+

08h25 – Abertura Secretariado para o Trilho Curto K12+

08H30 – Partida Trail Longo K25+

08h45 - Abertura Secretariado para a Caminhada

09h30 – Partida Trail Curto K12+

09h30 – Encerramento Secretariado

09h32 – Partida da Caminhada a seguir à Partida do Trail Curto K12+

10h30 – Previsão de chegada dos primeiros atletas do TC K12+

10h30 – Previsão de chegada dos primeiros atletas do TL K25+

11H30 – Previsão de entrega de troféus

14H30 – Encerramento da meta

2.3.1. Caso seja exigível contenção nas partidas, devido ao Covid-19, estes horários poderão sofrer alterações, sendo a informação reportada aos atletas com a devida antecedência.





2.4. DISTÂNCIAS/ PERFIL ALTIMETRIA

2.4.1. Trail Longo (TL) K25+

Distância Total: 25K D+ 1000m

Gráfico altimétrico a disponibilizar brevemente.

2.4.2. Trail Curto (TC) K12+

Distância Total: 12,5K D+500m

Gráfico altimétrico a disponibilizar brevemente.

2.4.3. Caminhada

Distância Total: 11K D+275m

Gráfico altimétrico a disponibilizar brevemente.

2.4.4. Por motivos de força maior, os percursos e conseqüentemente as distâncias e altimetria podem ter de ser alterados.

2.5. TEMPO LIMITE

2.5.1. O tempo limite para a realização do evento é de **6 horas**, sendo esse controlo efetuado 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 eletrónico, 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 disponibiliza a todos os atletas abastecimentos líquidos e sólidos de forma a satisfazer todas as necessidades dos participantes;

2.8.2. Todos os alimentos estarão devidamente separados em abastecimento;

2.8.3. À saída dos abastecimentos haverá uma zona para os atletas consumirem os alimentos e onde serão disponibilizados vários depósitos para colocação de lixo;

2.8.4. É obrigatório o uso de máscara de proteção individual a todos os elementos que tenham acesso aos locais de abastecimento (Staff e atletas) e respeitando o distanciamento físico sempre que possível;



2.8.5. A localização dos abastecimentos dos vários percursos será disponibilizada aos atletas com a devida antecedência através do envio do guia de atleta.

2.9. MATERIAL OBRIGATÓRIO/ MATERIAL RECOMENDADO

2.9.1. Material obrigatório

Trail Longo K25+:

- Máscara proteção individual;
- Reservatório líquidos mínimo 0,5l;
- Telemóvel carregado;
- Copo ou similar.

Trail Curto K12+ e Caminhada:

- Máscara proteção individual;
- Telemóvel carregado;
- Copo ou similar.

2.9.2. A organização NÃO disponibiliza copos nem garrafas para líquidos nos abastecimentos;

2.9.3. Se as condições climáticas assim o exigirem o material obrigatório/ recomendado poderá ser alterado com a devida antecedência.

2.10. INFORMAÇÃO SOBRE PASSAGEM DE LOCAIS COM TRÁFEGO

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;

2.10.2. O percurso não estará fechado para prova e nesse sentido os concorrentes devem ter em consideração o facto de poder haver viaturas, pessoas e animais a circular num e outro sentido no trajeto da prova;

2.10.3. Nos atravessamentos irão estar presentes elementos da organização e/ ou elementos das forças de segurança, devendo os atletas cumprir o código da estrada em todas e quaisquer situações;

2.10.4. O não cumprimento das regras do código da estrada poderá levar à desqualificação.

2.11. PENALIZAÇÕES/ DESCLASSIFICAÇÕES

2.11.1. Se por qualquer razão o atleta desistir da prova terá de imediato informar a organização em qualquer posto de controlo ou através do contacto telefónico fornecido pela mesma;

2.11.2. A falta de informação imediata à organização em caso de desistência poderá despoletar uma operação de busca e resgate que obviamente incorrerá em despesas para a organização.





Esses custos, se os houver, serão debitados ao atleta que negligenciou em informar a sua desistência;

2.11.3. A não colocação de resíduos em local próprio pelo atleta irá corresponder a uma penalização ou eventual desclassificação;

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 o atleta manifestar mau estado físico, o serviço médico da prova tem poder para o retirar da prova;

2.11.7. Será desqualificado qualquer atleta que não cumpra o protocolo de segurança Covid-19 elaborado pela organização e ponha em causa a saúde pública no decorrer do evento.

2.12. RESPONSABILIDADES PERANTE O ATLETA/ PARTICIPANTE

2.12.1. 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;

2.12.2. Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos da responsabilidade para além das obrigatórias por lei;

2.12.3. A inscrição nas provas implicará a total aceitação do presente regulamento.

2.13. SEGURO DESPORTIVO

2.13.1. A organização dispõe de seguro desportivo que cobrem os capitais mínimos exigidos por lei, de acordo com o Decreto-lei nº 10/2009 de 12 de Janeiro (**Nº DE 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 e no caso de ativação do seguro da prova e da respetiva franquia, os custos serão suportados pelo atleta (**COBERTURAS E FRANQUIA DO SEGURO DE ACIDENTES PESSOAIS POR DEFINIR**).



3. INSCRIÇÕES

3.1. PROCESSO INSCRIÇÃO

3.1.1. As inscrições nos V Trilhos de Bellas estão limitadas a 1020 atletas no total das três provas;

3.1.2. As inscrições só serão validadas depois de efetuado o respetivo pagamento e após confirmação do pagamento;

3.1.3. 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. Tendo em conta que os V Trilhos de Bellas foram adiados pelas autoridades competentes nos anos de 2020 e 2021, e uma vez que mantivemos as inscrições, em 2022 não serão abertas novas inscrições nem serão autorizadas alterações das distâncias das provas, uma vez que o número limite de atletas foi atingido.

3.3. CONDIÇÕES DE DEVOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO

3.3.1. Em momento algum o valor de inscrição será devolvido caso o atleta desista da prova ou por qualquer outro motivo de força maior;

3.3.2. Em caso de desistência antecipada, somente serão permitidas as transferências de inscrição para outro atleta, que devem ser feitas dentro do prazo estabelecido pela organização, ou seja até **27 de Fevereiro de 2022**, enviando para o e-mail trilhosdebellas@gmail.com os dados completos do novo atleta e número de Cartão de Cidadão do atleta previamente inscrito;

3.4. MATERIAL INCLUÍDO COM A INSCRIÇÃO

3.4.1. No valor da inscrição para os V 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 líquidos e sólidos nas zonas de abastecimentos e final da prova;
- Manguitos alusivos à prova (K25+ e K12+) e t-shirt alusiva à prova na caminhada;
- Tigela alusiva ao evento no final da prova;
- Outros brindes que a organização possa angariar.



3.5. LOCALIZAÇÃO/ SECRETARIADO DA PROVA

3.5.1. A arena da prova (Partida/ chegada/ secretariado) localiza-se junto à Quinta Nova da Assunção em Belas, no estacionamento da Rua da Saudade:

<https://www.google.pt/maps/@38.7824592,-9.2640798,91>



3.5.2. Os atletas terão de efetuar a acreditação no secretariado da prova no horário previsto para o efeito. Logo, o atleta que não cumpra este horário não será considerado para prova e não poderá participar, não tendo direito a qualquer reembolso;

3.5.3. Será obrigatória a apresentação do termo de responsabilidade da DGS devidamente preenchido e assinado para levantamento do Kit de atleta como também o uso de máscara de proteção individual em todas as zonas do secretariado;

3.5.4. Será possível o levantamento do Kit de atleta de terceiros mediante a apresentação do termo de responsabilidade da DGS devidamente preenchido e assinado pelo mesmo.

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



4. CATEGORIAS E PRÉMIOS

4.1. DEFINIÇÃO DATA, LOCAL E HORA ENTREGA PRÉMIOS

4.1.1. No dia da prova, junto à chegada, pelas 11 horas e 30 minutos.

4.2. DEFINIÇÃO DAS CATEGORIAS ETÁRIAS/ SEXO INDIVIDUAIS E EQUIPAS

4.2.1. Escalões etários de participação

- Masculinos e femininos (geral)
- Sub 23 (M/F) – 18 a 22 anos
- Seniores (M/F) – 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 - + de 60 anos

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 desportiva.

4.2.2. Serão entregues prémios no Trail Longo e Trail Curto:

- 3 Primeiros da Geral (M/F);
- 3 Primeiros do Escalão (M/F);
- 3 Primeiras Equipas (independentemente do género e escalão);
- 3 Primeiras equipas Femininas;
- Equipa mais numerosa presente no evento em todas as distâncias;

Nota: Caminhada sem prémios para os participantes.

4.2.3. Durante a cerimónia protocolar, todos os presentes terão de usar máscara de proteção individual e respeitar o distanciamento físico sempre que possível.

5. INFORMAÇÕES

5.1. ONDE FICAR

5.1.1. A Organização não disponibiliza 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: 214310038;
- **Ruínas da antiga barragem Romana** donde partia um Aqueduto para Olísipo (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** – Rua Dr. Malheiros 18, 2605 Belas, Tel: 214310254.

5.3. NOTAS, DIREITOS DE IMAGEM E ALTERAÇÕES

5.3.1. A organização declina a responsabilidade em caso de acidente e roubo de objetos ou valores de cada participante nas suas viaturas;

5.3.2. O participante autoriza os organizadores da prova a gravação total ou parcial da sua participação na mesma, pressupondo 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.) sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica;

5.3.3. Por decisão da Direção de Prova, devido a condições climatéricas ou por outros motivos de força maior, o percurso da prova poderá ser alterado ou a prova suspensa e marcada nova data, ou mesmo cancelada, onde não haverá direito a reembolso;

5.3.4. Os casos omissos ou duvidosos deste regulamento serão resolvidos pela Direção de prova.

6. OUTROS

6.1. A organização reserva o direito de alteração do regulamento, para introdução de dados em falta ou a definir brevemente, que serão avisados da alteração aos participantes na página de Facebook da prova e evento do Facebook da prova.

6.2. Os prémios não levantados na cerimónia protocolar, perdem o direito aos mesmos, não havendo entrega posterior ou envio dos mesmos, assim como os Kits de atletas não levantados no secretariado.

