

*12<sup>a</sup> edição*



## **Regulamento**

### **Geral da Prova (provisório)**

**16 de Abril 2023**

*organização*



## 1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

### 1.1. IDADE PARTICIPAÇÃO DIFERENTES PROVAS

**Trail Longo e Trail Sprint:** poderão participar indivíduos com 18 anos ou mais, no dia do evento.

**Mini Trail e Caminhada:** O Mini Trail e a caminhada destinam-se a todos os indivíduos cuja condição física o permita. A responsabilidade da participação de crianças e jovens até aos 18 anos, é da inteira responsabilidade dos pais ou tutores, declinando a organização qualquer responsabilidade. A organização não aconselha a participação a crianças menores de 10 anos. Quando não acompanhados dos pais, os menores, terão que obrigatoriamente de apresentar uma autorização expressa do seu encarregado de educação.

### 1.2. INSCRIÇÃO REGULARIZADA

As inscrições serão efetuadas online, em <http://trilhosdoalmourol2022.weebly.com/>

O comprovativo de pagamento da sua inscrição terá obrigatoriamente que ser enviado para o email: [trilhosdoalmourol@gmail.com](mailto:trilhosdoalmourol@gmail.com)

A organização confirmará sempre a receção das inscrições e o respetivo pagamento através do email fornecido pelo atleta. A veracidade dos dados recebidos é da inteira responsabilidade do atleta, inclusive para efeito de seguro desportivo. O envio da ficha de inscrição e o seu pagamento para a prova dos **Trilhos do Almourol**® significa que o atleta tomou conhecimento e aceitou sem reservas o presente Regulamento. Os casos omissos deste regulamento serão resolvidos pela organização, de cujas decisões não haverá recurso.

### 1.3. CONDIÇÕES FISICAS

Podem participar os atletas que gozem de boa saúde e se encontrem com uma preparação física e psíquica apta a esforços longos, e dificuldades específicas das corridas de trail não se responsabilizando a organização por qualquer tipo de consequências provocadas pela sua falta de preparação na participação no evento. Os atletas devem ter, uma capacidade real de autonomia em prova, que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de evento, nomeadamente, conseguir enfrentar sem ajuda externa, condições ambientais e climatéricas adversas (chuva, vento, frio, nevoeiro, noite, etc.) e os problemas físicos e mentais decorrentes de uma fadiga extrema. Para qualquer eventualidade deverá contactar com a organização ligando para o número de emergência, que estará impresso no peitoral ou através de qualquer elemento da organização, preferencialmente nos Postos de Abastecimentos (**PA's**).

### 1.4. DEFINIÇÃO POSSIBILIDADE AJUDA EXTERNA

Não será permitida ajuda de pessoas alheias à prova, durante a realização e no percurso da mesma.

### 1.5. COLOCAÇÃO DORSAL/PEITORAL

O número do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser colocado de forma visível durante a prova, de preferência à altura do peito.

Em caso de perda ou alteração do peitoral, o atleta será desclassificado. Em caso de desistência, ou desclassificação o atleta é obrigado a entregar o dorsal à organização, sem prejuízo do mesmo ser devolvido no final da prova.

### 1.6. REGRAS CONDUTA DESPORTIVA

O comportamento inadequado ou o recurso de linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, em todas as modalidades, serão alvo de advertência, expulsão ou desqualificação.

Todos os participantes devem proteger o meio ambiente, deixando o meio envolvente tal como o encontraram, por isso sugerimos que não deixem lixo nos trilhos fora das zonas de assistência (PA's).

## **2. PROVA**

### **2.1. APRESENTAÇÃO DA PROVA(S) / ORGANIZAÇÃO**

**O Ultra Trail** terá a distância aproximada de 60 km com D+1500.

**O Trail Longo** terá a distância aproximada de 40 km com D+1000.

**O Trail Curto** tem a distância aproximada de 25 km com D+700.

**O Mini Trail** tem a distância aproximada de 18 km com D+400.

**A caminhada** tem a distância aproximada de 18 km, sendo o nível de dificuldade considerado de 3,5 (1- 5 níveis).

As distâncias Trail Longo e Trail Curto integram o Calendário Competitivo do [CTR – Circuito de Trail do Ribatejo](#), podendo as imagens aqui captadas serem fornecidas ao Circuito de Trail do Ribatejo, unicamente para a utilização em fins promocionais do próprio Circuito.

Todos os percursos terminam no Pavilhão desportivo na cidade do Entroncamento.

### **2.2. PROGRAMA / HORÁRIO**

#### **Sábado, 15 de Abril**

17H00 - 21H00 – abertura do secretariado no pavilhão municipal; receção aos atletas; entrega dos dorsais; solo duro.

#### **Domingo, 16 de Abril**

06H00 – Reabertura do secretariado

06H00 / 07H30 - Entrega dos Dorsais

#### **Trail Curto, Mini Trail, Caminheiros**

07H35 – Início do percurso pedestre entre Pavilhão Municipal e Estação CP

08H15 – Partida da Estação da CP do Entroncamento em comboio especial para Almourol

#### **Trail Longo**

07H45 – Partida dos autocarros do Pavilhão Municipal para as Limeiras, local de partida.

#### **Início das provas**

07H00 – Partida do Ultra Trail

09H15 - Partida do Trail Longo

09H15 - Partida do Trail Curto e do Mini Trail

09H25 - Partida da caminhada

A partir das 10H45 – Previsão de início das chegadas no Pavilhão Municipal

13H00 – 16H00 Almoço Buffet no Pavilhão Municipal

14H00 – Início da entrega de Prémios no Pavilhão Municipal

### **2.3. DISTÂNCIA (CATEGORIZAÇÃO POR DISTÂNCIA) / ALTIMETRIA (DESNÍVEIS POSITIVO E NEGATIVO ACUMULADOS) / CATEGORIZAÇÃO DE DIFICULDADE ATRP/ CAMPEONATO QUE INTEGRA**

**Ultra Trail: 60Kms; D+1500, D-1500**

**Trail Longo: 40Kms; D+1020, D-1100**

**Trail Curto: 25Kms; D+670, D-650**

**Mini Trail e caminhada: 18Kms; D+410, D-390**

### **2.4. TEMPO LIMITE / BARREIRAS HORÁRIAS**

O Ultra Trail terá 12 horas como tempo limite; haverá controlo intermédio sensivelmente aos 36Kms, junto ao Castelo de Almourol, sendo que os atletas que cheguem depois das 7 horas de prova serão barrados pela organização. Todas as restantes distâncias terão um tempo limite de 7 horas. A distância Trail Longo terá um controlo intermédio de tempo no Castelo de Almourol, sensivelmente aos 18Kms, sendo que os atletas que cheguem depois de 3H30 de prova serão barrados pela organização.

### **2.5. METODOLOGIA DE CONTROLO DE TEMPOS**

A Cronometragem será feita através de chip eletrónico. A perda do chip é da exclusiva responsabilidade do participante.

### **2.6. POSTOS DE CONTROLO**

Haverá o Posto de Controlo (PC) **ZERO**, efetuado pela organização antes da partida dos percursos de **Ultra Trail, Trail Longo, Trail Curto e Mini Trail** para controle dos atletas que alinham à partida. Haverá **PC's** de passagem dos atletas em lugares não revelados.

### **2.7. LOCAIS DOS ABASTECIMENTOS/APOIO EXTERNO**

Haverá postos de abastecimento (**PA's**) regulares em todos os percursos:

#### **Ultra Trail – 60 km:**

- Total de 6 PA's, 5 ao longo do percurso e 1 no final.

#### **Trail Longo – 40 km:**

- Total de 5 PA's, 4 ao longo do percurso e 1 no final.

#### **Trail Curto - 25 km**

- Total de 3 PA's, 2 ao longo do percurso e 1 no final.

#### **Mini Trail e Caminhada – 18 km**

- Total de 3 PA's, 2 ao longo do percurso e 1 no final.

A **organização não fornecerá copos nos abastecimentos**, pelo que os atletas devem transportar meios para que possam abastecer-se, como caneca, bidon ou outro. A localização dos PA's será divulgada mais perto da data da realização do evento.

## **2.9. MATERIAL OBRIGATÓRIO/ VERIFICAÇÕES DE MATERIAL**

A organização tem como material obrigatório, no sentido de segurança dos participantes, o seguinte material:

- Telemóvel operacional;
- Manta térmica;
- Apito;

**A ausência do material obrigatório e/ou recusa da sua apresentação, se solicitado pela organização, dará lugar a desclassificação.**

Aconselhamos igualmente que se façam acompanhar do seguinte material:

- Impermeável ou corta-vento (dependendo do estado do tempo no dia do evento)
- Um sistema próprio para o transporte de água (porta-bidon, camelback ou outro);
- Documento de Identificação.

## **2.10. INFORMAÇÃO SOBRE PASSAGEM DE LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO OU FERROVIÁRIO**

O **trânsito não será cortado** sendo o atleta responsável por tomar as devidas precauções na passagem de estradas ou linhas férreas devendo cumprir as regras de trânsito nas vilas e estradas de uso público, assim como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas.

Ao longo de todo o percurso, nas partes mais técnicas e cruzamentos, estarão membros da organização, elementos de várias corporações de bombeiros e elementos para assistência médica a fim de garantir a segurança de todos os participantes.

Em caso de abandono o atleta deverá optar por fazê-lo preferencialmente num dos Postos de Abastecimentos ou nos Pontos de Controle, comunicando obrigatoriamente o abandono aos elementos da organização, a fim de ser transportado para o centro do evento.

## **2.11. PENALIZAÇÕES/ DESCLASSIFICAÇÕES**

Será desclassificado todo o participante que:

- Não cumpra o presente regulamento.
- Não complete o percurso segundo a sinalização.
- Não seja controlado em todos os postos de controlo.
- Não mostre o peitoral sempre que solicitado.
- Não respeite as indicações da organização e deteriore ou suje o meio ambiente.

## **2.12. RESPONSABILIDADES PERANTE O ATLETA/ PARTICIPANTE**

- Os participantes devem ter uma conduta não poluidora, sendo o atleta responsável pelo transporte dos invólucros e outro lixo por si produzido, e depositá-lo no abastecimento mais próximo ou chegada.
- Todo o Atleta que utilizar meios ilícitos para obter vantagem em relações a outros será automaticamente desclassificado.

- O comportamento inadequado, como seja, o recurso de agressão verbal ou física, será punido com desqualificação ou expulsão e com proibição de inscrição em eventos posteriores

Os **eventuais protestos** devem ser apresentados à organização até uma hora após a publicação da sua classificação provisória. Os protestos terão que ser escritos e assinados pelo próprio. Da deliberação tomada pela direção da prova, não haverá recurso das decisões tomadas;

## **2.13. SEGURO DESPORTIVO**

A Organização, de acordo com o Decreto-Lei nº 10/2009 de 12 de janeiro é possuidora de um seguro desportivo em que estão abrangidos todos os participantes, atletas ou caminheiros.

A entidade seguradora é a **FIDELIDADE SEGUROS**, através da APÓLICE a divulgar posteriormente e cujos capitais são os seguintes:

### **CAPITAIS**

Morte ou invalidez Permanente : 30 000,00€

Despesas Tratamento e Repatriamento 4 500,00€

Despesas de Funeral 2 168,00€

Existe uma franquia, suportada pelo atleta ou caminheiro, nas despesas de tratamento no valor de 50,00€ / sinistro.

## **3. INSCRIÇÕES**

### **3.1. PROCESSO INSCRIÇÃO**

Os vencedores masculinos e femininos das **últimas onze edições** da prova Trail Longo, têm a inscrição gratuita, bastando para isso manifestar interesse em participar.

#### **Inscrições para residentes em Portugal**

As inscrições terão que ser feitas dentro dos prazos indicados, em formulário próprio online no site: <http://trilhosdoalmourol2022.weebly.com/>

Devem efetuar o pagamento da inscrição, no prazo máximo de cinco dias após a inscrição, para o **IBAN PT50 0035 0282 000324 51330 30** enviando posteriormente o correspondente comprovativo de pagamento, com a identificação do(s) atleta(s), para o email [trilhosdoalmourol@gmail.com](mailto:trilhosdoalmourol@gmail.com)

**A organização confirmará sempre a receção das inscrições recebidas e o seu respetivo pagamento através do email fornecido pelo atleta.**

A veracidade dos dados recebidos é da inteira responsabilidade do atleta inclusive para efeito de seguro.

### 3.2. VALORES E PERÍODOS DE INSCRIÇÃO

As inscrições para as diversas distâncias dos “Trilhos do Almourol®” iniciam-se a 1 de Janeiro de 2023 e encerram a 6 de Abril de 2023 ou quando atingido o número máximo de atletas por distância.

#### ULTRA TRAIL 60 Km – Número limite de 300 atletas

De 1 de Janeiro a 31 de Março de 2023	40,00 €
De 1 de Abril a 6 de Abril de 2023	50,00€
Com almoço, acresce	6,00 €

#### TRAIL LONGO 40 Km - Número limite de 300 atletas

De 1 de Janeiro a 31 de Março de 2023	25,00 €
De 1 de Abril a 6 de Abril de 2023	30,00€
Com almoço, acresce	6,00 €

#### TRAIL CURTO 25 Km - Número limite de 300 atletas

De 1 de Janeiro a 31 de Março de 2023	20,00 €
De 1 de Abril a 6 de Abril de 2023	25,00€
Com almoço, acresce	6,00 €

#### MINI TRAIL e CAMINHADA - Número limite de 600 participantes

De 1 de Janeiro a 31 de Março de 2023	15,00 €
De 1 de Abril a 6 de Abril de 2023	18,00€
Com almoço, acresce	6,00 €

**Os sócios do CLAC têm um desconto de 2 € em relação ao valor indicado.**

### 3.3. NOTAS IMPORTANTES

***- Não serão devolvidas taxas de inscrição; caso o atleta não possa comparecer na prova, deverá entrar em contacto com a organização até 31 de Março de 2023 e solicitar que a sua inscrição passe para o ano seguinte ou para outro evento organizado pelo CLAC Entroncamento.***

- 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.

### 3.4. MATERIAL INCLUÍDO COM A INSCRIÇÃO

- Participação no evento no percurso escolhido;
- Tshirt técnica alusiva ao evento
- Transportes para o local de partida;
- Seguro de acidentes pessoais;
- Abastecimentos líquidos e sólidos;
- Peitoral personalizado;
- Prémio finisher para todos os participantes;
- Massagem de recuperação;
- Lembranças publicitárias que a organização venha a angariar.

### 3.5. SECRETARIADO DA PROVA/ HORÁRIOS E LOCAIS

Funcionará no Pavilhão Municipal do Entroncamento no dia 15 de Abril, entre as 18H00 e as 22H00 e no dia 16 de Abril entre as 06H00 e as 19H00. O levantamento do dorsal deverá ser feito pelo próprio mediante apresentação de documento identificativo.

### 3.6. SERVIÇOS DISPONIBILIZADOS

- Os **banhos** serão nos balneários do Pavilhão Municipal (“event center”).
- **“Solo Duro”**: a organização oferece a possibilidade de pernoitar em regime de solo duro, no centro do evento, para os que solicitem este serviço.
- O almoço é opcional e tem um custo de 6,00€, devendo assinalar no momento de inscrição, essa opção. Existe a possibilidade de escolher **ementa vegetariana**, devendo os participantes assinalar essa opção no momento da inscrição ou fazer chegar por correio eletrónico essa informação.

**No “event center” do evento existirá também serviço de bar durante todo o evento.**

## 4. CATEGORIAS E PRÉMIOS

### Prémios especiais

Troféu “Trilhos do Almourol®” à equipa com mais elementos inscritos no evento no conjunto dos percursos de Ultra Trail, Trail Longo, Trail Curto, Mini Trail e Caminhada.

### Ultra Trail, Trail Longo, Trail Curto e Mini Trail

Troféu “Trilhos do Almourol®” aos 3 primeiros classificados da geral (mas/fem).

Troféu “Trilhos do Almourol®” aos 3 primeiros classificados de cada escalão (mas/fem).

Troféu “Trilhos do Almourol®” às 3 primeiras equipas (somadas as classificações dos primeiros 3 elementos do clube a pontuar).



#### **4.1. DEFINIÇÃO DATA, LOCAL E HORA ENTREGA PRÉMIOS**

14H00 – Início da entrega de Prémios no Pavilhão Municipal

#### **4.2. CATEGORIAS ETÁRIAS/ SEXO INDIVIDUAIS E EQUIPAS CONFORME DEFINIÇÃO ATRP**

O evento “Trilhos do Almourol®” destina-se a todos os atletas, federados ou não federados, em representação individual ou coletiva, depois de devidamente inscritos nos respetivos percursos.

- O Trail Longo e o Trail Curto têm os seguintes escalões:

MASCULINOS e FEMININOS	ANOS
M/F Sub-23	18 a 22
M/F Seniores	23 a 39
M/F40	40 a 44
M/F45	45 a 49
M/F50	50 a 54
M/F55	55 a 59
M/F60	+ 60 anos

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.

Os caminheiros não terão escalões etários.

#### **4.3. PRAZOS PARA RECLAMAÇÃO DE CLASSIFICAÇÕES**

Reclamações devem ser feitas até às 48H seguintes. Classificações são definitivas 72H depois de findo este prazo. O Júri de análise de reclamações deverá reunir sempre que possível no local da prova e integrar, além do Diretor de Prova, um elemento da ATRP e um representante dos atletas.

### **5. INFORMAÇÕES**

#### **5.1. COMO CHEGAR**

Informação a fornecer no site oficial do evento

#### **5.2. ONDE FICAR**

Informação a fornecer no site oficial do evento

#### **5.3. LOCAIS A VISITAR**

Informação a fornecer no site oficial do evento

### **6. DIREITOS DE IMAGEM E PUBLICIDADE**

A entidade organizadora reserva-se ao direito exclusivo da exploração da imagem do evento “Trilhos do Almourol®” e dos registos audiovisuais e/ou fotográficos, assim como registos jornalísticos do evento. Qualquer projeto ou suportes publicitários produzidos para publicação devem obter o prévio consentimento da Organização. A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza

utilizar a sua imagem para a difusão da prova em todas as suas formas de comunicação (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e que estas possam ser utilizadas de forma intemporal em qualquer ação publicitária, com o único fim de promoção e divulgação do evento. Cede também todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do participante/atleta, a receber qualquer compensação económica.

## **7. PROTEÇÃO DE DADOS**

Os dados dos participantes indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora para efeitos de processamento no evento nomeadamente, seguradora, lista de inscritos, notícias e classificações. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para [trilhosdoalmourol@gmail.com](mailto:trilhosdoalmourol@gmail.com). No caso de o participante ser associado da ATRP – Associação de Trail Running de Portugal, o ato de inscrição pressupõe a autorização para que os seus dados sejam transmitidos para efeitos de elaboração da classificação, de estatística e de avaliação do evento, procedimentos da responsabilidade daquela Associação.

## **8. COMUNICAÇÃO**

Consideram-se meios oficiais de comunicação e informação do “Trilhos do Almourol®”, o Site

<http://trilhosdoalmourol2022.weebly.com/> e a página no Facebook

<https://www.facebook.com/trilhos.almourol>

O participante no evento deverá consultar periodicamente o Site e/ou a página do Facebook para se manter informado acerca de novidades ou possíveis alterações nos circuitos e respetivo Regulamento, bem como para consultar ou confirmar inscrições.

## **9. NOTAS E ALTERAÇÕES - POLÍTICA DE CANCELAMENTO DO EVENTO**

O cancelamento do evento pode ocorrer devido a fatores externos à organização: catástrofes naturais, greves, manifestações, impossibilidade de usar as vias de circulação de trânsito, impossibilidade de usar telecomunicações, restrições do governo, nova legislação e/ou outras causas de força maior não imputável à organização.

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

Os casos omissos ou duvidosos deste regulamento serão resolvidos pela direção da prova;

Por decisão da Direção 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.

O presente regulamento passará á sua versão definitiva em 1 de março com informação técnica sobre os diferentes percursos e de carácter geral sobre o evento.

Este evento é organizado por:

**CLAC - Clube de Lazer, Aventura e Competição do Entroncamento**

Rua Isabel Falcão Trigoso, n.º 32

2330-234 Entroncamento

Tel: 249 718 761

[geral@clac.pt](mailto:geral@clac.pt)

[www.clac.pt](http://www.clac.pt)

<http://trilhosdoalmourol2022.weebly.com/>



**Direção de prova**

José Leote

**Diretor técnico**

Pedro Carmo