

REGULAMENTO

**VI TRILHOS DE BELLAS®**


**26/03/2023**

## 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 .....	8
2.12. Responsabilidades perante o atleta/ participante .....	8
2.13. Seguro desportivo.....	9
3. Inscrições .....	10
3.1. Processo inscrição.....	10
3.2. Valores e períodos de inscrição .....	10
3.3. Material incluído com a inscrição .....	10
3.4. LOCALIZAÇÃO/ SECRETARIADO da prova .....	11
4. Categorias e Prémios .....	12
4.1. Definição data, local e hora entrega prémios.....	12
4.2. Definição das categorias etárias/ sexo individuais e equipas.....	12
5. Informações .....	12

5.1. Onde ficar .....	12
5.2. Locais a visitar .....	13
5.3. Notas, direitos de imagem e alterações .....	13
6.Outros.....	13





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.

## 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 VI edição dos Trilhos de Bellas® implica compreender e aceitar sem reservas as regras e o regulamento da prova;

### 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.



## 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 GO!Runners, com o apoio da União de Freguesias Queluz-Belas, irão organizar a 26 de Março de 2023 pelas 8h30 a VI EDIÇÃO dos Trilhos de Bellas® na vila de Belas, concelho de Sintra.

Os VI 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

---



**2.2.1.** A partida da prova Trail Longo K25+ será dada às 8H30 do dia 26 Março de 2023;

**2.2.2.** A partida da prova Trail Curto K12+ será dada às 9H30 do dia 26 Março de 2023;

**2.2.3.** A partida da Caminhada será dada às 9h32 do dia 26 Março de 2023;

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

### 2.3. PROGRAMA/ HORÁRIO

---

#### **Sábado, 25 Março de 2023**

**Em horário a definir** – Abertura do Secretariado

**Em horário a definir** – Encerramento Secretariado

#### **Domingo, 26 Março de 2023**

**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

**13H30** – Encerramento da meta



## 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: 12K D+500m

Gráfico altimétrico a disponibilizar brevemente.

### 2.4.3. Caminhada

Distância Total: 11K D+275m

**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 **5 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 as necessidades dos participantes, não obstante, os atletas devem garantir a sua autossuficiência;

**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;

**2.8.5.** 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 e recomendado:

Items	Trail Longo K25+	Trail Curto K12+	Caminhada
<b>Material obrigatório:</b>			
Manta térmica	✓	✓	-
Apito	✓	✓	-
Telemóvel operacional e carregado	✓	✓	✓
Copo ou similar	✓	✓	✓
<b>Material recomendado:</b>			
Reservatório líquidos mínimo 0,5l	✓	✓	✓
Casaco impermeável com capuz	✓	✓	✓
Reserva alimentar de segurança	✓	✓	✓
Manta térmica	-	-	✓
Apito	-	-	✓

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

**2.9.3.** A qualquer uma das distâncias acima, poderá ser acrescentado material recomendado que será anunciado com a devida antecedência no Guia do Atleta, por email ou na página de FB da prova, caso seja considerado fundamental pela organização.


**2.9.4.** O controlo do material poderá ser feito em qualquer momento no decorrer da prova, desde o controlo zero até ao momento seguinte à passagem na linha de meta, a todos os controladores e elementos da organização do evento quando exigido.

Na falta de algum item do material obrigatório, o atleta sofrerá penalizações de acordo com o ponto **2.11.5** deste regulamento.

## 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 atletas 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.** No não cumprimento das regras do código da estrada, o atleta sofrerá penalizações que poderão levar inclusive à desclassificação.

### 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 pontos:

- Não esteja devidamente inscrito de acordo com o ponto 3.;
- Não use o dorsal de acordo como o descrito no ponto 1.5.1.;
- Não cumpra a totalidade do percurso;
- Não se façam acompanhar do material obrigatório;
- Que receba ajuda externa durante a prova (tanto em termos de abastecimento como em termos de pacers);

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

### 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 VI Trilhos de Bellas® estão limitadas a 1250 atletas no total das três provas;

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

**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.** As inscrições têm início em Novembro de 2022 e terminam às 23h59 de 15 Março de 2023, ou atingindo o número limite de inscrições.

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

DATAS	Novembro Promo*	01/12 a 29/02	01/03 a 22/03
Trail Longo	15€	20€	25€
Trail Curto	12€	15€	18€
Caminhada	10€	12€	15€

\*Inscrições Limitadas

**3.2.3.** Caso seja requerida mudança de prova para uma prova de distância inferior, não serão devolvidas as diferenças monetárias;

**3.2.4.** Os valores de inscrição não serão devolvidos;

**3.2.5.** Em caso de desistência antecipada, somente serão permitidas as transferências de inscrição para outro atleta, que deverão ser feitas dentro do prazo estabelecido pela organização para a inscrição de atletas, enviando para o e-mail [trilhosdebellas@gmail.com](mailto:trilhosdebellas@gmail.com) os dados completos do novo atleta: Nome, número de Cartão de Cidadão, data de nascimento, número telemóvel, localidade de residência, número ATRP (se associado), contacto de emergência (nome e telefone).

**3.2.6.** Caso a prova não reúna um número de mínimo de participantes por distância, a mesma poderá ser cancelada ou adiada.

#### 3.3. MATERIAL INCLUÍDO COM A INSCRIÇÃO

**3.3.1.** No valor da inscrição para os VI 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;

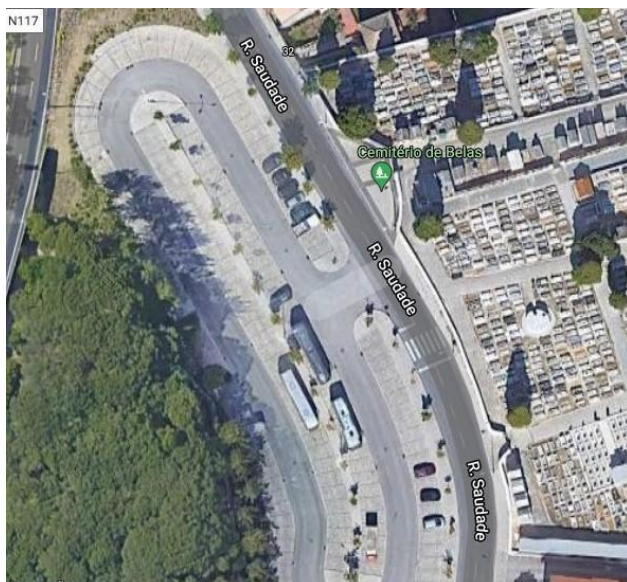
- Seguro desportivo;

- Apoio logístico e técnico: Primeiros socorros, abastecimentos líquidos e sólidos nas zonas de abastecimentos e final da prova;

### 3.4. LOCALIZAÇÃO/ SECRETARIADO DA PROVA

**3.4.1.** 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>



**3.4.2.** 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;

**3.4.3.** Os atletas deverão acompanhar-se do respetivo documento de identificação para levantamento do dorsal.

**3.4.4. 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 (a definir) 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.

## 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.** O principal meio de comunicação com os atletas será a página de Facebook da prova.

No entanto, caso existam alterações estruturais ao que consta no Regulamento, como por exemplo a data de realização da prova, entre outros, estas deverão ser comunicadas para o email de inscrição.

Antes da prova, será ainda enviado o Guia do Atleta com todas as informações úteis.

A versão mais atual do Regulamento deverá ser sempre consultada na página de gestão de inscrições.



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