



LINHAS DE TORRES RUNNING CHALLENGE REGULAMENTO OFICIAL



1 – ORGANIZAÇÃO

O **Linhas de Torres Running Challenge**, é um evento organizado pelo **Ministério da Defesa Nacional**, o **Estado-Maior-General das Forças Armadas**, a **Rota Histórica das Linhas de Torres** e a **Associação dos Deficientes das Forças Armada** que é a entidade beneficiária desta acção que tem a organização técnica da **Xistarca, Promoções e Publicações Desportivas, Lda** e da **Associação Desportiva Trilhos do Costume** e os apoios institucionais das **Câmaras Municipais de Arruda dos Vinhos, Loures, Mafra, Sobral de Monte Agraço, Torres Vedras e Vila Franca de Xira**.

2 – A PROVA

Classificadas como monumento nacional, as Linhas de Torres Vedras constituem um sistema militar defensivo que foi erguido a norte de Lisboa, entre 1809 e 1810 para evitar que Napoleão captura-se a capital do país.

Situado a norte de Lisboa, este conjunto de 152 fortificações, caminhos militares e modelações dos terrenos formam o maior sistema defensivo de campanha que nunca foi ultrapassado.

No site do evento encontram-se mais desenvolvidos os aspectos relacionados com o valor patrimonial, histórico, cultural e turístico desta grande obra cujos construtores e defensores pretendemos homenagear com esta realização.

O “**Linhas de Torres Running Challenge**” é um conjunto de várias provas, das quais duas são certificadas pela **ATRP – Associação de Trail Running de Portugal** e integram os **Circuitos Nacionais de Trail Ultra Endurance (LTRC – 100 km)** e de **Trail Ultra (LTRC – 42K)**. Estas provas são reconhecidas pela **ITRA – International Trail Running Association**.

Este regulamento refere-se a estas duas provas, estando disponíveis no site da organização os regulamentos respeitantes aos outros eventos.

3 - DATA / HORA / LOCAL

As provas realizam-se no **dia 15 de Abril de 2023** e a **chegada ocorre na Expotorres, em Torres Vedras**.

Horário

07:00 – Abertura da câmara de chamada do LTRC – 100K, com controlo do material obrigatório, na Praia dos Pescadores, em Vila Franca de Xira.

07:30 - Partida do LTRC – 100K

09:00 - Abertura da câmara de chamada do LTRC – 42K, com controlo do material obrigatório, no Convento Nacional de Mafra.

09:30 - Partida do LTRC – 42

15:00 – Início da entrega de prémios LTRC – 42

19:00 – Início da entrega de prémios LTRC – 100K



4 – PERCURSO / DISTÂNCIA / ALTIMETRIA

LTRC – 100K

A prova, com uma distância aproximada de 100km e um desnível positivo acumulado (D+) de 3500m e desnível negativo acumulado (D-) de 3480m, realiza o seguinte percurso:

Partida na Praia dos Pescadores (Vila Franca de Xira) / Forte da Aguieira (Vila Franca de Xira) / Forte da Ajuda (Loures) / Forte do Arpim (Loures) / Forte da Carvalha (Arruda dos Vinhos) / Moinho de A-do-Mourão (Arruda dos Vinhos) / Forte do Alqueidão (Sobral Monte Agraço) / Ermida N. S. do Socorro (Mafra) / Castro do Zambujal (Torres Vedras) / Meta na ExpoTorres (Torres Vedras).

LTRC – 42km

A prova, com uma distância aproximada de 44km e um desnível positivo acumulado (D+) de 1450m e desnível negativo acumulado (D-) de 1660m, realiza o seguinte percurso:

Partida no Convento Nacional de Mafra / Jardim do Cerca / Tapada Nacional de Mafra / Forte Pequeno da Enxada (Mafra) / Ermida N. S. do Socorro (Mafra) / Castro do Zambujal (Torres Vedras) / Meta ExpoTorres (Torres Vedras).

A organização sinalizará o percurso com fitas sinalizadoras com uma banda refletora e placas de sinalização. É imperativo seguir os caminhos sinalizados sem tomar atalhos. Os participantes, se deixarem de ver a sinalização durante aproximadamente 200m, deverão voltar para trás até encontrar a respetiva sinalização. Caso não consiga encontrar a continuidade da sinalização entre imediatamente em contato com a organização.

5 – POSTOS APOIO E CONTROLO (PAC) E BASES DE VIDA

As LTRC são provas de corrida em semi autonomia por trilhos e estrada.

A prova LTRC – 100K contará com um total de 8 PAC:

- 1º PAC **12,7km** – Dolmen da Serra de Serves
- 2º PAC **25,9 km** - Forte da Ajuda
- 3º PAC **43,3 km** – Forte de Trancoso
- 4º PAC **59,8 km** – Forte do Alqueidão – **Base de Vida**
- 5º PAC **73,7 km** – Forte Pequeno da Enxara
- 6º PAC **81,8 km** – Ermida do Socorro – **Base de Vida**
- 7º PAC **92,3 km** – Igreja do Carvalhal
- 8º PAC **100,6 km** - Meta na ExpoTorres



A prova LTRC – 42K com um total de 4 PAC:

- 1º PAC **14,3 km** – Vila Pouca
- 2º PAC **25,8 km** – Ermida do Socorro
- 3º PAC **36,3 km** – Igreja do Carvalhal
- 4º PAC **44,6 km** - Meta na ExpoTorres

Os PAC são pontos obrigatórios de passagem. Em cada um destes controlos estará um responsável/Juiz da organização. Não controlar um ou mais pontos de controlo, levará à desclassificação do participante.

Poderão existir outros PAC, não comunicados e que servirão para controlo de passagem dos atletas.

Por semi autonomia, entende-se a capacidade de **ser autónomo entre dois PAC**, tanto do ponto de vista alimentar, como do vestuário e da segurança, que permita adaptar-se a problemas imponderáveis ou climatéricos que surjam. Este princípio implica as seguintes regras:

1. Cada corredor tem de transportar durante a totalidade da prova todo o material obrigatório que vem descrito no ponto “Equipamento”;
2. Este material deverá ser transportado em saco/mochila apropriado e deverá ser presente para inspeção aos juizes sempre que estes o solicitem sob pena de desclassificação caso não o possuam ou não consintam a inspeção;
3. Nos PAC haverão bebidas e comidas destinadas a ser consumidas no local;
4. É permitida uma assistência pessoal (duas pessoas no máximo por atleta) mas todo o apoio terá que ser prestado dentro da área do PAC;
5. É proibido fazer-se acompanhar ou aceitar ser acompanhado durante a totalidade ou parte da corrida por pessoa não inscrita, com exclusão de uma extensão de 100 m antes e após um PAC.;
6. Passagens por locais com tráfego rodoviário: Não haverá corte de tráfego rodoviário. Os participantes devem cumprir as regras de trânsito nas vilas e estradas de uso público, assim como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento. Apesar de estar montado um dispositivo de segurança distribuído por todo o percurso, o atleta deve ter atenção redobrada em zonas de tráfego rodoviário.

6 –TEMPO LIMITE / BARREIRAS HORÁRIAS

A prova LTRC – 100K terá a **duração máxima de 22h**, com controlos de tempo nos seguintes PAC:

- 1º **Chegada ao PAC 4** (Forte do Alqueidão) **até às 18h30 - 11h de prova**
- 2º **Chegada ao PAC 5** (Forte Pequeno da Enxara) **até às 23h00 - 15h30 de prova**



3º Chegada ao PAC 6 (Serra do Socorro) até às 1h30 (dia 16 de Abril) - **18h de prova**

4º Chegada ao PAC 7 (Meta na Expotorres) até às 05h30m (dia 16 de Abril) - **22h de prova**

A organização estabelece estes tempos limite de controlo intermédios, em que os atletas terão de passar obrigatoriamente abaixo do tempo estabelecido. Caso tal não se verifique, fica automaticamente excluído da competição.

A prova **LTRC – 42K** não tem duração máxima pré-estabelecida e terá controlos de tempo nos seguintes PAC:

3º Chegada ao PAC 6 (Serra do Socorro)

4º Chegada ao PAC 7 (Meta na Expotorres)

7 – INSCRIÇÕES

7.1 – VALORES/PRAZOS

	LTRC – 100K	LTRC – 42K
1º Prazo – até 20 Fevereiro	70.00 €	30.00 €
2º Prazo – até 20 Março	75.00 €	35.00 €
3º Prazo – até 8 Abril	85.00 €	40.00 €

7.2 – LOCAIS DE INSCRIÇÃO

As inscrições podem ser realizadas através do site www.running-challenge.com ou www.xistarca.pt ou pessoalmente na Xistarca, Calçada da Tapada, 71 A, 1349-012, Alcântara, Lisboa.

8 – EQUIPAMENTO

8.1 – EQUIPAMENTO PRÓPRIO DO ATLETA

Cada atleta deverá fazer-se acompanhar do seguinte material obrigatório:

Equipamento	LTRC – 100K	LTRC – 42K
Dorsal (permanentemente visível)	Sim	Sim
Telemóvel operacional para fazer/receber chamadas	Sim	Sim
Reservatório Água (mínimo 1L)	Sim	Sim
Apito	Sim	Sim
Manta Térmica	Sim	Sim
Frontal	Sim	-



NOTA: No controle do material obrigatório o atleta é responsável por retirar os itens da mochila, ou equivalente, e mostrar à equipa de juizes-árbitros.

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 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 LTRC – 100km poderão entregar à organização, no local da partida, na tenda do secretariado, uma mochila/saco fechado com o seu material e/ou alimentação, identificado com o seu número de dorsal. Esse material será transportado pela organização e estará disponível para o atleta no PAC4 – Forte do Alqueidão (km 60), no PAC6 – Ermida da N. S. do Socorro (km 80) e da Expotorres (meta).

8.2 – LEVANTAMENTO KIT PARTICIPAÇÃO

Poderá efetuar o levantamento do seu kit, nos seguintes dias:

- **14 Abril, 6ª feira, entre as 10h e as 18h30, nas instalações da Xistarca, Calçada da Tapada, 71 A, 1349-012, Alcântara, Lisboa;**

- **15 Abril, no local da partida, entre as 07:00 e as 07:30 (participantes LTRC 100K) e entre as 8:30 e às 9:30 (participantes LTRC 50K).**

Para o levantamento do kit deverá ser apresentado o comprovativo de inscrição da plataforma Xistarca (número de dorsal), recebido no email após confirmação de pagamento, assim como o documento de identificação.

9 – DORSAL E CHIP

A utilização do dorsal e chip oficiais da prova é obrigatória para todos os participantes. O dorsal deve ser colocado na parte frontal, visível e sem adereços por cima do mesmo.

10 – PRÉMIOS

Os cinco primeiros classificados da geral (masculinos. e femininos) terão direito a subir ao pódio e receber o troféu correspondente.

Todos os atletas que cortem a linha de meta terão direito a medalha e poderão fazer o download do seu diploma de participação no site da Xistarca, através do menu resultados.



11 – CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

É indispensável que os participantes nas Linhas de Torres Running Challenge tenham consciência das dificuldades físicas e mentais inerentes à participação. É imprescindível que os participantes gozem de boa saúde e se encontrem com uma preparação física e psíquica apta a esforços longos e em percursos de trilhos, não se responsabilizando a organização por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela sua participação.

A participação na prova está aberta a todos os interessados, sem distinção de nacionalidade ou sexo, com idade superior a 20 anos a 31 de Outubro de 2023 (final da época desportiva), sendo indispensável:

1. 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;
2. conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas (noite, vento, frio ou calor, nevoeiro e chuva);
3. saber gerir os problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares, as pequenas lesões, etc;
4. estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas e que para uma atividade em montanha a segurança depende da capacidade do corredor de se adaptar aos problemas que surjam.

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.

12– ESCALÕES

Masculinos: Seniores (20 a 34 anos); Vet I (35 a 39 anos); Vet II (40 a 44 anos); Vet III (45 a 49 anos); Vet IV (50 a 54 anos); Vet V (55 a 59 anos) e Vet VI (+ 60 anos).

Femininos: Seniores (20 a 34 anos); Vet I (35 a 39 anos); Vet II (40 a 44 anos); Vet III (45 a 49 anos); Vet IV (50 a 54 anos); Vet V (55 a 59 anos) e Vet VI (+ 60 anos).

13 – PENALIZAÇÕES / DESCLASSIFICAÇÕES

Em caso de desistência durante a prova, o atleta deverá informar de imediato a Organização, em qualquer posto de controlo ou através de contacto telefónico para o número disponibilizado no dorsal.

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

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



13.1 PENALIZAÇÕES

Serão motivo de penalização os atletas que:

- ✓ Não apresentarem o material obrigatório (01h00, cada item).

13.2 DESCLASSIFICAÇÕES

São considerados comportamentos antidesportivos que levam à desqualificação de qualquer atleta que:

- ✓ Falsifique qualquer elemento relativo à sua inscrição
- ✓ Não se apresente no local da partida, com o dorsal e o chip da prova colocados
 - Manifeste mau estado físico
- ✓ Não leve dorsal na parte frontal da t-shirt e bem visível nos locais especificados pela organização
- ✓ Utilize o dorsal de outro atleta
- ✓ Utilize inadequadamente o chip fornecido
- ✓ Utilize mais do que um chip
- ✓ Utilize o chip de outro atleta
- ✓ Não cumpra a sinalética colocada pela organização e/ou salte barreiras
- ✓ Não cumpra o percurso na sua totalidade
- ✓ Não respeite as instruções da organização
- ✓ Manifeste comportamento antidesportivo (ex: empurrões e obstruções que prejudiquem de forma intencional os outros atletas)
- ✓ Não respeite os restantes atletas
- ✓ Deite ou deixe lixo espalhado pelo percurso

14 – FORÇAS DE SEGURANÇA E APOIO MÉDICO

Os participantes devem ter em consideração que não haverá qualquer corte de trânsito, em vias onde a circulação automóvel seja possível, devendo cumprir, escrupulosamente, todas as normas aplicáveis aos peões.

O apoio médico será prestado a todos os atletas que apresentem alguma lesão ou que a organização indique como possível caso de lesão, durante o horário do evento. O apoio médico tem o direito de retirar da prova atletas que não apresentem condições para realizar com aptidão o percurso completo.

O apoio médico estará presente nos seguintes PAC:

4º PAC - Forte do Alqueidão

6º PAC - Ermida N. S. do Socorro

8º PAC – Meta, na Expotorres

É fundamental que os participantes ajudem qualquer pessoa em perigo, alertem o PAC mais próximo e/ou contatem a organização.



15 – SEGUROS

A organização assegura aos participantes inscritos um seguro de acidentes pessoais, conforme previsto no D.L. 10/2009 (Seguro Desportivo Obrigatório). Este seguro apenas será ativo aos participantes que contraíam uma lesão no decorrer da prova e que solicitem à organização a ativação do mesmo.

Todos os participantes devem reunir condições de saúde, físicas e psicológicas necessárias à prática desportiva, isentando a organização da prova de qualquer responsabilidade.

16 – DIREITOS DE IMAGEM

O participante, com o ato de inscrição, autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional, à organização do evento e seus associados, os direitos de utilização da sua imagem captada durante o evento.

17 – PROTEÇÃO DE DADOS PESSOAIS

Os dados pessoais serão processados automaticamente, nos termos aprovados pelo Regulamento Geral de Proteção de Dados, da União Europeia, pela organização do evento, entidade responsável pelos dados, destinando-se exclusivamente à prestação dos serviços necessários à participação no evento em que se inscreve.

O tratamento de dados para comunicação sobre o evento em que se inscreve é opcional e está sujeito a consentimento específico e expresso no formulário de inscrição do evento, sempre em conformidade com o Regulamento (UE) 2016/679.

É garantido aos participantes, nos termos da mesma lei, o acesso aos seus dados, podendo solicitar por escrito junto da organização a sua atualização, correção ou eliminação.

Os dados pessoais recolhidos em função do presente evento serão armazenados pelo prazo de dois anos e estarão acessíveis de forma gratuita para consulta, retificação ou eliminação através do email: geral@xistarca.pt.

18 – ALTERAÇÃO DE DADOS

É possível a alteração dos dados dos participantes (exclui-se a alteração do tamanho da camisola) até ao dia 31 de Março, contactando diretamente a organização para o email geral@xistarca.pt.

19 – APOIO AOS ATLETAS

A organização dispõe de plataformas para dar suporte aos atletas:

- ✓ Morada – Calçada da Tapada, 71 A, Lisboa
- ✓ Internet – www.xistarca.pt
- ✓ Email – geral@xistarca.pt
- ✓ Telefone – 21 361 61 60

Estes contatos estão disponíveis em dias úteis, entre as 9h30 e as 13h e as 14h e as 18h30. A resposta a questões via email poderá demorar até 48h.



20 – CONDIÇÕES DE REALIZAÇÃO DA PROVA E SEU ADIAMENTO

Em caso de à data prevista para a realização da prova, não estarem reunidas as condições sanitárias necessárias para o efeito definidas pela DGS e Governo de Portugal, a organização reserva-se ao direito de adiar a prova e agendar uma nova data.

Os atletas que não tenham condições para participar na nova data do mesmo ano, a organização transferirá automaticamente a inscrição para a edição seguinte.

21 – VERSÕES DESTE REGULAMENTO

V0-1 de 15/3/2023 alteração do horário dos secretariados, transformação da nota final no ponto **20** e introdução deste ponto **21**.

V0-2 correção do km do **PAC 7 dos 100 km**, que estava igual à do PAC 6.