



## 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](http://www.running-challenge.com) ou [www.xistarca.pt](http://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](mailto: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](mailto: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](http://www.xistarca.pt)
- ✓ Email – [geral@xistarca.pt](mailto: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.