

# REGULAMENTO

**Nona Edição do Trail Glória do Ribatejo – Desafia o Trilho**

**05 de novembro de 2023**

## **1. Apresentação**

A realização deste evento tem como principais objetivos a divulgação e promoção do Trail na União de Freguesias de Glória do Ribatejo e Granho e no Concelho de Salvaterra de Magos, assim como a fomentação de hábitos saudáveis junto das populações.

Pretendemos dar a conhecer a todos os participantes a nossa charneca ribatejana, os nossos trilhos, sem nunca esquecer as nossas peculiares tradições, costumes e a gastronomia, as quais tanto nos orgulhamos de partilhar.

Queremos dar a conhecer o que de melhor a nossa terra tem, para que os participantes possam disfrutar em pleno de tudo o que preparamos. A satisfação de todos é a nossa prioridade.

Este evento é organizado pela Secção de Trail do SCD Glória do Ribatejo e conta com a parceria da Câmara Municipal de Salvaterra de Magos e da União de Freguesias de Glória de Ribatejo e Granho.

## **2. O Evento**

A nona edição do Trail Glória do Ribatejo – Desafia o trilho irá realizar-se no dia 5 de novembro de 2023. À semelhança da edição anterior, a prova continuará a integrar e a ser uma das provas pontuáveis para o **“Circuito de Trail do Ribatejo – CTR”**.

### 3. Programa

As provas têm como ponto de partida e de chegada o Pavilhão Municipal (junto ao Campo de Futebol), em Glória do Ribatejo.

O evento inclui três provas de carácter competitivo (Trail Longo, Trail Curto e Mini Trail) e uma Caminhada que irá decorrer num ambiente rural e pelos trilhos da vila de Glória do Ribatejo.

A prova de Trail Longo terá início às **09H00**, a prova de Trail Curto terá início às **09H10**, a prova de Mini Trail terá início às **9H20** e a Caminhada às **09H30**. Os percursos das provas de trail são comuns numa determinada distância até que haja uma separação devidamente sinalizada.

Evento	Local	Hora de Início	Limite de Inscrições
Trail Longo +/-30Km	Pavilhão Municipal	9H00	250 Inscritos
Trail Curto +/- 18Km	Pavilhão Municipal	9H10	250 Inscritos
Mini Trail +/- 10Km	Pavilhão Municipal	9H20	250 inscritos
Caminhada +/- 10Km	Pavilhão Municipal	9H30	250 Inscritos
Entrega de Prémios	Pavilhão Municipal	13H00	-
Almoço	Pavilhão Municipal	12H00	-

- As provas irão decorrer num circuito plenamente natural, composto maioritariamente por trilhos e com passagem por alguns locais de interesse da Vila de Glória do Ribatejo;
- Todas as provas – Trail e Caminhada – são circulares (partida e chegada junto ao Pavilhão Municipal);
- Serão percursos com grau de dificuldade média tanto na Caminhada como nas três distâncias de Trail, sendo que nestas três existem passagens mais técnicas em alguns pontos;
- Todas as provas terão limite horário máximo de 5h. Ultrapassado esse horário todos os atletas que se encontrem em prova serão desclassificados;
- **Nota:** O número limite de participantes em cada uma das provas pode ser alterado caso a organização entenda que estão reunidas as condições para receber mais atletas, sem prejuízo da qualidade da organização/prova.

#### 4. Inscrições – Prazos, Taxas, Inclusões

As inscrições para todas as provas deste evento devem ser feitas entre **16 de Agosto de 2023 e 31 de Outubro de 2023** (às 23h59), através dos seguintes meios:

- Site do [acorrer.pt](http://acorrer.pt): [ACorrer - ao seu lado no Atletismo](http://acorrer.pt) - **para as provas de trail e para a Caminhada**
- Edifício da UF de Glória do Ribatejo e Granho - **apenas para a Caminhada**
- 

As inscrições online só serão consideradas válidas após ser efetuado o pagamento.

A confirmação da inscrição constará na listagem no site da prova e será introduzida por ordem de entrada.

Não haverá lugar a reembolso em caso de desistência.

O valor das inscrições estará dependente da data de inscrição, nos termos do quadro infra:

16 agosto 2023 a 31 agosto 2023				
Inscrições	Trail Longo - 30Km	Trail Curto - 18Km	Mini Trail - 10Km	Caminhada
Base	12€	10€	8€	5€
Com Almoço	Mais 5€	Mais 5€	Mais 5€	Mais 5€
Com T-Shirt	Mais 3€	Mais 3€	Mais 3€	Mais 3€

1 setembro 2023 a 15 de outubro 2023				
Inscrições	Trail Longo - 30Km	Trail Curto - 18Km	Mini Trail - 10Km	Caminhada
Base	14€	12€	10€	5€
Com Almoço	Mais 5€	Mais 5€	Mais 5€	Mais 5€
Com T-Shirt	Mais 3€	Mais 3€	Mais 3€	Mais 3€

16 outubro 2023 a 31 outubro 2023				
Inscrições	Trail Longo - 30 Km	Trail Curto - 18 Km	Mini Trail - 10Km	Caminhada
Base	15€	13€	11€	5€
Com Almoço	Mais 5€	Mais 5€	Mais 5€	Mais 5€
Com T-Shirt	Mais 3€	Mais 3€	Mais 3€	Mais 3€

**Observações:**

- **Almoço inclui:** Sopa, bifana / vegetariano, sobremesa e bebida (limitado a 500 refeições)
- **Acompanhantes:** podem adquirir senha para almoço pelo valor de 6€.

**A taxa de inscrição das provas de Trail inclui:**

- Seguro de Acidentes Pessoais e Responsabilidade Civil;
- Dorsal com Chip;

- Banhos quentes - no final da prova todos os atletas terão direito a banho quente nos balneários do Pavilhão Municipal (onde decorre todo o evento);
- Abastecimentos sólidos e líquidos:

**Trail Longo 30K** - 3 abastecimentos intermédios e 1 abastecimento final;

**Trail curto 18K** - 2 abastecimento intermédio e 1 abastecimento final;

**Mini Trail 10K** - 1 abastecimento intermédio e 1 abastecimento final;

**Nota:** O número de abastecimentos poderá ser alterado conforme as condições climatéricas.

Na meta haverá o abastecimento final e o abastecimento zero.

- Cronometragem eletrónica com colocação de tempos online logo que o evento finalize;
- Prémio *finisher*;
- Fotografias gratuitas;

A taxa de inscrição da **Caminhada** inclui:

- Seguro de Acidentes Pessoais e Responsabilidade Civil;
- Banhos quentes - no final da prova todos os atletas terão direito a banho quente nos balneários do Pavilhão Municipal (onde decorre todo o evento);
- Abastecimentos sólidos e líquidos.

**Caminhada** – 1 abastecimento intermédio e 1 abastecimento final.

**Nota:** O número de abastecimentos poderá ser alterado conforme as condições climatéricas.

Na meta haverá o abastecimento final e o abastecimento zero.

- Fotografias gratuitas;

#### **4.1 Alterações nas Inscrições**

Será possível alterar dados das inscrições até ao dia 31 de outubro de 2022.

## **5. Requisitos e Obrigações dos Participantes**

Podem participar neste evento todos os atletas desde que reúnem os seguintes requisitos:

- Tenham no mínimo 18 anos ou quando menores de 18 anos, apenas com autorização parental, a qual terá que ser enviada à organização;
- A inscrição no evento pressupõe que formalizem a inscrição nos prazos definidos no presente regulamento, que se enquadrem e aceitem as condições e regras aqui apresentadas;
- Os participantes serão responsáveis por todas as ações suscetíveis de produzir danos materiais, morais ou de saúde a si mesmo ou a terceiros, incluindo o seu próprio falecimento;
- A organização declina a responsabilidade em caso de acidente, negligência e roubo de valores de cada participante;
- O trânsito nas estradas não será cortado, pelo que todos os participantes terão que ter em atenção quando circular nessas vias;
- Como medida de segurança todos os atletas e caminheiros deverão transportar consigo um telemóvel em perfeito funcionamento;
- Todos os atletas e caminheiros devem reconhecer o grau de exigência de cada prova, tendo em conta o seu nível físico e que ainda assim se inscrevem por estarem conscientes do esforço a que obriga e à sua boa forma física;
- Não haverá lugar ao reembolso do valor da inscrição em caso de desistência, qualquer que seja o motivo.;
- **O presente regulamento poderá ser alterado a qualquer altura e sem aviso prévio pela organização do evento.**

## **6. Material Obrigatório**

### Material Obrigatório para todos os atletas:

- Documento de identificação (para levantamento dos dorsais);
- Telemóvel em funcionamento;
- **Copo** ou **recipiente similar**, para enchimento de líquidos nos locais de abastecimento indicados pela Organização. O meio ambiente é uma preocupação diária, permanente e tudo temos que fazer para reduzir os impactos ambientais e melhorar a nossa pegada ecológica. É com essa consciencialização de diminuir o consumo de plásticos, que a organização decidiu que não serão disponibilizados copos nos abastecimentos. A única pegada que vamos deixar, será o rasto das sapatilhas.

### Material aconselhado pela Organização:

- Calçado apropriado;
- Mochila de Hidratação ou Cinto com recipiente (s);

## **7. Balizagem do percurso**

Todo o percurso (Trail e Caminhada) será balizado com fita sinalizadora. Nos locais com múltiplos carreiros ou caminhos, haverá sinalética própria a indicar a direção a seguir. Nos locais de fácil engano estará um elemento da organização, ou um voluntário, a indicar o sentido de corrida. Qualquer outra sinalização não deverá ser levada em conta pelos participantes.

## **8. Controlos**

Haverá pontos de controlo intermédio manual ao longo do percurso, nomeadamente:

- Trail Longo – 2 postos de controlo;
- Trail Curto e Mini Trail – 1 posto de controlo;
- Caminhada - não terá controlo.

A não passagem por estes controlos levará à desclassificação dos atletas.

## **9. Desclassificações**

Será desclassificado o atleta que:

1. Não cumpra o percurso estipulado, falhando os pontos de controlo efetuados pela organização;
2. Não siga as instruções dos elementos envolvidos na organização;
3. Tenha uma conduta antidesportiva;
4. Tenha uma conduta anti ambiental.

## 10. Secretariado

Todos os atletas deverão fazer-se acompanhar de documento de identificação.

<b>Data</b>	<b>Horário</b>	<b>Local</b>
<b>04/11/2023</b>	<b>18:00H às 20:00H</b>	<b>Pavilhão Municipal</b>
<b>05/11/2023</b>	<b>07:00H às 08:30H</b>	<b>Pavilhão Municipal</b>

## 11. Escalões

<b>Escalões</b>	<b>Masculinos</b>	<b>Femininos</b>
Dos 18 aos 22 anos	Sub 23 M	Sub 23 F
Dos 23 aos 34 anos	Seniores M	Seniores F
Dos 35 aos 39 anos	M35	F35
Dos 40 aos 44 anos	M40	F40
Dos 45 aos 49 anos	M45	F45
Dos 50 aos 54 anos	M50	F50
Dos 55 aos 59 anos	M55	F55

Mais de 60 anos	M60	F60
-----------------	-----	-----

**Nota:** Para efeitos de classificação dos atletas nos escalões será classificado como base na idade ao dia 31 de outubro.

Haverá classificação para cada um dos escalões mencionados no ponto anterior, tanto para o **Trail Longo de 30 Km, Trail Curto de 18 Km e Mini Trail 10 Km**, assim como, a classificação por equipas.

## **12. Classificação por equipas**

Para esta classificação cada equipa terá de pontuar, no mínimo, com 3 atletas inscritos na mesma distância, em que pontuam os 3 melhores elementos (independentemente do género e escalão a que pertençam) em cada distância.

## **13. Prémios**

- Troféu para os 3 primeiros classificados da classificação geral Masculinos e Femininos e prémios para os respetivos escalões nas provas de **Trail Longo 30 Km, Trail Curto 18 Km e Mini Trail 10 Km**.
- Classificação por equipas nas provas de **Trail Longo 30 Km, Trail Curto 18 Km e Mini Trail 10 Km**.
- Prémio especial para a equipa com mais participantes no conjunto das três provas de Trail (com exceção da Caminhada).
- A entrega dos prémios irá realizar-se por volta das **13h00**, no interior do Pavilhão Municipal.

## **14. Seguro**

- A organização disponibilizará seguro de acidentes pessoais e de responsabilidade civil a todos os atletas, o qual tem uma franquia de 60€.

## **15. Comunicações**

Todas as comunicações serão disponibilizadas na nossa página do Facebook (S.C.D. Glória do Ribatejo – Trail Running - @scdgloriatrailrunning), no evento que será criado e no site [www.acorrer.pt](http://www.acorrer.pt). Qualquer dúvida ou questão poderão fazê-lo pela nossa página ou email: [scdgloriadoribatejo\\_trailrunning@sapo.pt](mailto:scdgloriadoribatejo_trailrunning@sapo.pt).