

7º Alcanena Trail

23 e 24 de março de 2024



NORMAS DE PARTICIPAÇÃO

Versão 1.2 13/02/2023



1. Apresentação da prova (s) / Organização

2. Prova

- 2.1. Programa/Horário/Local**
- 2.2. Distância / Perfis Altimétricos**
- 2.3. Tempo de Prova**
- 2.4. Metodologia de Controlo de Tempos**
- 2.5. Locais de Abastecimento**
- 2.6. Passagem de locais com tráfego rodoviário**
- 2.7. Regras de conduta desportiva**
- 2.8. Desclassificações**

3. Escalões das Provas de Trail /Prémios

- 3.1. Escalões**
- 3.2. Prémios**
- 3.3. Entrega de prémios**

4. Condições de participação

- 4.1. Condições físicas**
- 4.2. Compromisso de todos os inscritos**
- 4.3. Responsabilidade do Atleta**

5. Processo inscrição

- 5.1. Valores e período de inscrição**
- 5.2. O que está incluído na inscrição**
- 5.3. Lotação**
- 5.4. Condições de devolução do valor da inscrição**
- 5.5. Levantamento do Dorsal**
- 5.6. Colocação do Dorsal**

6. Seguro desportivo

7. Material obrigatório e aconselhável

8. Desistências

9. Marcação e controles

10. Responsabilidade ambiental

11. Direitos de imagem

12. Apoio e emergência

13. Casos omissos

14. Contactos com a Organização

15. Diversos

Declaração para Levantamentos dos Prémios Monetários

Autorização Parental

Versão 1.2 13/02/2023





Regulamento

1. Apresentação da prova / Organização

A 6ª edição do **Alcanena Trail** é organizada pela Câmara Municipal de Alcanena em parceria com a Casa do Povo de Alcanena, contando ainda com o apoio de diversas coletividades, Juntas e Uniões de Freguesia do Concelho, e será composto por:

- EVENTOS DE TRAIL:

- Trail Jovem (Várias Distâncias);
- Trail Longo (28.3km e 1300m D+);
- Trail Curto (16,6km e 730m D+);
- Trail Mini Trilhos (11km e 435m D+).

- CAMINHADAS:

- Caminhada Mini Trilhos (11km e 435m D+) – Coincidente com o percurso do Trail Mini Trilhos
- Caminhada Interpretativa do Polje de Mira/Minde – Dinamizado pela Associação Mira/Minde

2. Prova

2.1. Programa /Horário / Local

Sábado, 16 de Dezembro (<https://www.trilhoperdido.com>)

Abertura das Inscrições na 7ª Edição do Alcanena Trail

Sábado, 23 de março (Fabrica da Cultura - Minde)

12h00 às 19h30 - Abertura do secretariado para levantamento dos dorsais

14h00 - Trail Jovem (Polje de Minde)

14h30 às 19h00 – Jornadas do Trail (3 Mesas redondas onde o Trail será Rei)

Domingo, 24 de março (Pavilhão Gimnodesportivo de Minde)

7h00 - Abertura do secretariado para levantamento dos dorsais;

8h30 – Encerramento do Secretariado;

9h00 - Partida do Trail Longo;

9h10 – Partida do Trail Curto;

9h20 – Partida do Trail Mini Trilhos / Caminhada e Caminhada Interpretativa (Mata de Mira/Minde)

O Almoço – Decorrerá à medida que os participantes forem chegando.

Entrega de Prémios – Decorrerá à medida que forem chegando os 3 primeiros classificados de cada escalão.

(horários sujeitos a alterações)

Versão 1.2 13/02/2023

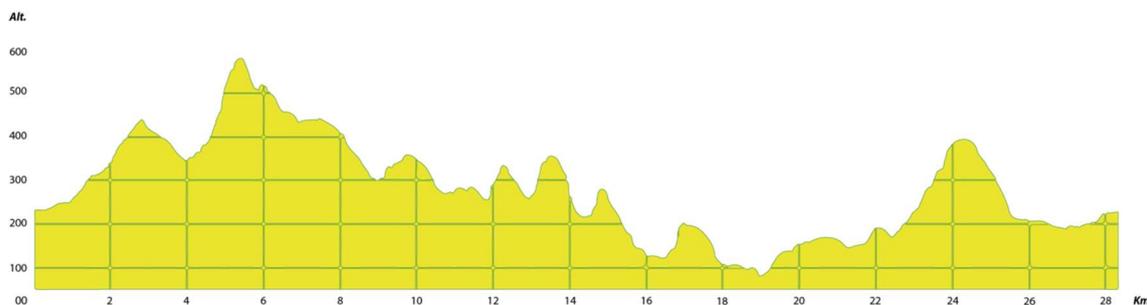


2.2. Distâncias / Perfis Altimétricos

O **6º Alcanena Trail** terá as seguintes distâncias (Com base no **Trace de Trail**):

- Trail Longo

- Distância - 28.3km;
- Altimetria - 1300m D+.



- Trail Curto

- Distância - 16,6km;
- Altimetria - 730m D+.



- Trail Mini Trilhos;

- Distância - 10,7km;
- Altimetria - 413m D+.



- Caminhada Mini Trilhos – 10,7km e 435 D+ (Coincidente com o traçado do Mini Trilhos).

- Caminhada Interpretativa do Polje de Mira/Minde – 10 km aproximadamente. (Brevemente anunciaremos as características desta caminhada)

2.3. Tempo de Prova

Os atletas podem fazer o percurso a correr ou a caminhar, desde que não ultrapassem o tempo limite de 5 horas. Ultrapassando o tempo limite, os atletas ficarão por sua conta, pois nem a organização, nem os serviços de assistência, podem garantir a sua segurança. No entanto, cada

Versão 1.2 13/02/2023

uma das provas de Trail terá um “vassoura”, cuja missão, para além de levantar as fitas de sinalização, será a de verificar que ninguém fica nos trilhos.

2.4. Metodologia de Controlo de Tempos

O Controlo dos tempos será efetuado pela “Trilho Perdido”, através de chip no dorsal individual. Haverá, pelo menos, 1 controlo intermédio em cada uma das distâncias, em local a definir pela organização.

Este controlo poderá ser manual, sendo os participantes obrigados a colaborar com a organização.

2.5. Locais de Abastecimento

Os locais de abastecimento ainda estão por definir. Assim que estejam definidos, serão adicionados a este regulamento e publicados nas redes sociais do evento.

2.6. Passagem em locais com tráfego rodoviário

A prova passa na sua grande maioria por trilhos de pé posto e estradões de terra batida, no entanto, os atletas terão que ter os cuidados adequados ao atravessar os poucos troços rodoviários. Sem prejuízo da afirmação anterior, informamos que em todos os locais passíveis de haver trânsito, estarão agentes da GNR ou Voluntários devidamente identificados, cujas recomendações terão obrigatoriamente de ser respeitadas.

2.7. Regras de conduta desportiva

Em qualquer um dos eventos da prova:

- Apelamos para que todos os intervenientes, pautem a sua participação por um comportamento elevado, quer no trato pessoal, quer no respeito pelo meio ambiente, pelas tradições e habitantes locais;
- Todas as provas se desenrolam em pleno Parque Natural das Serras de Aire e Candeeiros, habitat de diversas espécies endémicas de elevado valor ambiental e patrimonial. Assim, apelamos a todos para que não se desviem dos trilhos sinalizados, e não descartem qualquer tipo de resíduo para fora dos recipientes disponibilizados pela organização, nos locais de abastecimento.
- A assistência a um atleta sinistrado é a mais básica regra de conduta desportiva. Os trilhos são sinuosos, e na sua grande maioria com afloramentos de pedra calcária. Isto, em conjunto com a lama cria um potencial de risco elevado. Nenhuma vitória tem valor se não nos respeitarmos enquanto Homens.

2.8. Desclassificações

Será desclassificado todo aquele que:

- a: Não complete o percurso na sua totalidade;
- b: Não realize o percurso na íntegra;

Versão 1.2 13/02/2023



- c: Utilize um dorsal que não o seu, assim como a partilha ou troca do Dorsal;
- d: Não leve o dorsal bem visível;
- e: Altere ou danifique o dorsal;
- f: Não colabore com a organização nos postos de controlo intermédios;
- g: Insulte ou falte ao respeito à Organização, Voluntários, Forças de Segurança, etc... Incluindo nas Redes Sociais do Evento
- h: Estrague ou suje deliberadamente o meio por onde passe;
- i: Exceda o Tempo Limite de Prova;
- j: Tenha algum tipo de conduta anti-desportiva;
- k: Não passe em qualquer um dos postos de controlo,
- l: Ignore as indicações da Organização;
- m: Não respeite as instruções das Forças de Segurança;
- n: Não se Faça acompanhar do Material obrigatório;
- o: Seja negligente no auxílio a um atleta sinistrado;
- p: Obtenha ajuda externa fora das áreas de abastecimento.

3. Escalões das Provas de Trail /Prémios

3.1. Escalões

Prova	Idades	Escalões Masculinos	Escalões Femininos
TRAIL JOVEM	6 > 7 anos	Benjamins A - M	Benjamins A - F
	8 > 9 anos	Benjamins B - M	Benjamins B - F
	10 > 11 anos	Infantis A – M	Infantis A – F
	12 > 13 anos	Infantis B - M	Infantis B - F
	14 > 15 anos	Iniciados - M	Iniciados - F
	16 > 17 anos	Juvenil - M	Juvenil - F
TRAIL LONGO	16 > 22 anos	Sub-23 M	Sub-23 F
	23 > 34 anos	Seniores M	Seniores F
TRAIL CURTO	35 > 39 anos	Veteranos M35	Veteranas F35
	40 > 44 anos	Veteranos M40	Veteranas F40
MINI TRILHOS	45 > 49 anos	Veteranos M45	Veteranas F45
	50 > 54 anos	Veteranos M50	Veteranas F50

Versão 1.2 13/02/2023



	55 > 59 anos	Veteranos M55	Veteranas F55
	60 > ou mais	Veteranos M60	Veteranas F60

Nota:

As idades acima indicadas dizem respeito ao dia 31 de Outubro de 2024.

3.2. Prémios

Trail Longo

- Prémios monetários para os 3 primeiros classificados da classificação geral (masculinos e Femininos);
- Prémios para os 3 primeiros classificados de cada escalão (masculinos e Femininos);
- Prémios para as primeiras 3 equipas (nos prémios por equipas não haverá escalões nem géneros, sendo considerada “equipa” o conjunto dos três primeiros elementos dessa mesma equipa);
- Prémio para os 3 primeiros classificados, residentes no Concelho de Alcanena (masculinos e Femininos).

Trail Curto

- Prémios monetários para os 3 primeiros classificados da classificação geral (masculinos e Femininos);
- Prémios para os 3 primeiros classificados de cada escalão (masculinos e Femininos);
- Prémios para as primeiras 3 equipas (nos prémios por equipas não haverá escalões nem géneros, sendo considerada “equipa” o conjunto dos três primeiros elementos dessa mesma equipa);
- Prémio para os 3 primeiros classificados, residentes no Concelho de Alcanena (masculinos e Femininos).

Trail Mini Trilhos

- Prémios para os 3 primeiros classificados da classificação geral (masculinos e Femininos);
- Prémios para os 3 primeiros classificados de cada escalão (masculinos e Femininos);
- Prémios para as primeiras 3 equipas (nos prémios por equipas não haverá escalões nem géneros, sendo considerada “equipa” o conjunto dos três primeiros elementos dessa mesma equipa);
- Prémio para os 3 primeiros classificados, residentes no Concelho de Alcanena (masculinos e Femininos);

Outros Prémios:

- Prémio para a Equipa mais numerosa a participar nas provas de Trail
- Prémio para o atleta mais velho a participar em qualquer uma das provas de Trail

Prémios Monetários:

Prémios Monetários	Geral Masculina			Geral Feminina		
	1º Lugar	2º Lugar	3º Lugar	1º Lugar	2º Lugar	3º Lugar
Trail Longo	250 €	150 €	100 €	250 €	150 €	100 €
Trail Curto	150 €	100 €	50 €	150 €	100 €	50 €

3.3. Entrega de prémios

A Entrega de Prémios irá decorrer à medida que forem chegando os 3 primeiros classificados de cada escalão, em cada um dos eventos.

3.4. Condição para levantamento do Prémio Monetário

No dia do Evento, não serão entregues os prémios monetários. Os mesmos far-se-ão representar por um cheque simbólico.

Para que os vencedores possam receber o prémio obtido, deverão preencher integralmente a declaração que se encontra no final deste documento e remetê-la para o email da Câmara Municipal de Alcanena acompanhada da cópia do BI/CC e, ao abrigo da lei fiscal em vigor, um recibo eletrónico ou recibo de ato isolado emitido à Câmara Municipal de Alcanena no valor do prémio obtido. Nesta declaração é também obrigatório, a indicação do IBAN da conta, para onde o Município deverá transferir o valor do prémio obtido.

4. Condições de participação

O Trail Longo e o Trail Curto estão abertos apenas a maiores de 16 anos, enquanto que o Trail Mini Trilhos e as Caminhadas estão abertos também a menores de 16 anos, desde que acompanhados por um responsável maior de idade.

No caso de atletas menores de 18 anos, a participar nas provas de Trail Longo e Curto, é obrigatório o preenchimento do termo de responsabilidade, por parte do Encarregado de Educação. Esse termo pode ser encontrado no final deste regulamento.

4.1. Condições físicas

Para participar é indispensável:

- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos, e do desnível positivo e negativo da mesma;
- Encontrar-se adequadamente preparado física e mentalmente;
- Conseguir enfrentar, sem ajuda externa, condições ambientais e climatéricas adversas, tais como nevoeiro, chuva e ventos fortes;
- Saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes da fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc;
- Estar consciente que o trabalho da organização não é ajudar o participante a gerir os seus problemas.

4.2. Compromisso de todos os Inscritos

Versão 1.2 13/02/2023



Ao inscrever-se no Alcanena Trail, o Atleta concorda com o seguinte:

- Declaro que li, compreendi e aceito o regulamento do 6º Alcanena Trail;
- Declaro estar consciente das contra-indicações médicas que a presente prova possa despoletar, e conseqüentemente isento a organização de qualquer responsabilidade por qualquer problema médico que possa surgir durante o evento devido a negligência da minha parte;
- Li e entendi que, no caso de uma falsa declaração dos requisitos exigidos nas provas, a organização reserva-se ao direito de anular a minha inscrição sem que tenha por isso, direito a qualquer reembolso;
- Autorizo a organização da Prova à gravação total ou parcial da minha participação na mesma, pressupondo-se também a minha concordância para que a organização possa utilizar a minha imagem para a promoção e difusão da prova, em todas as suas formas (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, internet, cartazes, meios de comunicação social, etc.), cedendo todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem que tenha por isso direito, a receber qualquer compensação económica.

4.3. Responsabilidade do Atleta

O participante assume os riscos e suas conseqüências decorrentes da sua participação na prova, sejam eles danos morais, físicos, materiais ou de qualquer natureza. Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos da responsabilidade por danos causados a terceiros.

5. Processo inscrição

As inscrições são obrigatórias para todos os eventos e deverão ser efetuadas via online no site <http://trilho perdido.com/eventos>, onde estará toda a informação referente ao **7º ALCANENA TRAIL**.

- As inscrições terão de ser efetuadas até dia 8 de março;
- Não se aceitam inscrições depois da data limite;
- Não se aceitam inscrições no dia da prova;
- Não se aceitam trocas de inscrição;
- 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 que os atletas sejam considerados da mesma equipa (atenção aos erros ortográficos).

5.1. Valores e período de inscrições

O período de inscrições inicia-se a 16 de dezembro e decorre até ao dia 08 de Março, ou até data anterior em que forem atingidos os limites de participação.

Inscrição:

EVENTOS	PERÍODOS DE INSCRIÇÃO		
	1º Período De 16 de dezembro a 31 de janeiro	2º Período De 01 fevereiro a 28 fevereiro	3º Período De 1 a 8 de março

Versão 1.2 13/02/2023



TRAIL LONGO	10€	12€	14€
TRAIL CURTO	7€	9€	11€
TRAIL MINI TRILHOS	6€	8€	10€
CAMINHADA MINI TRILHOS	5€	5€	5€
CAMINHADA INTERPRETATIVA	5€	5€	5€
TRAIL JOVEM	Inscrição Gratuita mas OBRIGATÓRIA , em https://www.trilhoperdido.com		

Extras (podem ser reservados junto com a Inscrição):

	Valor
Refeição com Opção Vegetariana	3,5€
T´shirt do Evento	3,5€

5.2. O que está incluído na Inscrição

	23/03 2023	19/03/2023				
	Trail Jovem	Trail Longo	Trail Curto	Trail Mini Trilhos	Caminhada Mini Trilhos	Caminhada Interpretativa
Seguro de Acidentes Pessoais						
Dorsal Personalizado						
Chip						
Abastecimentos						
Medalha Finisher						
Guia do Atleta (Online)						
Duche						
Almoço com opção Vegetariana	A refeição poderá ser reservada no momento da inscrição					
T´shirt do Evento	A T´shirt poderá ser reservada no momento da inscrição					
Transporte em caso de desistência						
Prémios para os 3 primeiros de cada escalão						

Nota: Haverá no Local serviço de Bar e a possibilidade de adquirir refeições.

5.3. Lotação

Sábado, dia 23 de março de 2023

Trail Jovem – 100 vagas

Domingo, dia 24 de Março de 2023

Provas de Trail (Longo, Curto e Mini Trilhos) - 500 vagas totais

Caminhadas / Mini Trail – 200 vagas totais

5.4 Condições de Devolução do Valor da Inscrição

Versão 1.2 13/02/2023



Caso o atleta deseje cancelar a sua inscrição, deverá contactar a Trilho Perdido, indicando todas as informações referentes à sua inscrição e o IBAN.

Não serão efetuados quaisquer reembolsos após o fecho das inscrições. Entende-se por fecho das inscrições:

- O dia 10 de março, ou;
- Qualquer data anterior em que seja atingido o número limite de participantes da prova.

A organização não permitirá trocas de dorsais entre atletas.

5.5. Levantamento do Dorsal

O levantamento do dorsal deverá ser feito pelo próprio, mediante apresentação de documento identificativo ou pelo representante da equipa na posse de todos os comprovativos de inscrição.

Os dorsais poderão ser levantados de acordo com a seguinte informação:

Dias	Local	Horário
23 de março	Fábrica da Cultura em Minde	Entre as 12h00 e as 19h30
24 de março	Pavilhão Gimnodesportivo de Minde	Entre as 07h00 e as 8h30

5.6. Colocação do Dorsal

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado à frente do atleta, à altura do peito, sempre visível durante toda a prova.

Em caso de desistência, desclassificação ou barramento horário o atleta é obrigado a entregar o dorsal à organização, sem prejuízo do mesmo ser devolvido no final da prova (na meta ou secretariado).

O chip encontra-se colocado no dorsal.

O incumprimento destas regras acarreta a penalização prevista no artigo 4.9.

A forma de fixar o dorsal é da responsabilidade do atleta, não cabendo à organização o fornecimento de alfinetes, ou de qualquer outro material para este fim.

Não sendo as caminhadas competitivas, os participantes nestes eventos não usarão, nem chip nem dorsal.

6. Seguro desportivo

O evento terá um seguro de acidentes pessoais para todos os atletas devidamente inscritos, o qual estará de acordo com a legislação em vigor (Dec. Lei 10/2009), que obriga todos os promotores e organizadores de eventos desportivos à realização de seguro de acidentes pessoais.

Em caso de acidente, o participante deverá, contatar a organização, a qual providenciará o seu encaminhamento para a instituição médica mais adequada ao seu estado de saúde.

Todo e qualquer documento de despesa relacionado com um sinistro já participado, será previamente liquidado pelo respetivo sinistrado e os seus originais enviados à seguradora para posterior reembolso.

A organização não assumirá participação de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro (tempo máximo de 24 horas.)

7. Material obrigatório e aconselhável para as Provas de Trail (exclui-se o Trail Jovem)

- Apito (**Obrigatório**)
- Telemóvel operacional (**Obrigatório**)
- Manta térmica (**Obrigatório**)
- Copo, ou outro sistema para o transporte de líquidos (**Obrigatório**)
- Impermeável ou corta-vento (Facultativo)

8. Desistências

Em caso de abandono, o atleta deverá optar por fazê-lo preferencialmente num dos Postos de Abastecimento ou de Controlo, comunicando obrigatoriamente o abandono aos elementos da organização. Na impossibilidade de o fazer, deverá contactar a Organização através do número indicado no dorsal. O dorsal será obrigatoriamente entregue a um elemento da Organização e poderá ser recolhido posteriormente no secretariado.

9. Marcação e controles

O percurso estará marcado com fitas, sendo obrigatória a passagem, exclusivamente, pelos trilhos sinalizados, sob pena de desqualificação.

10. Responsabilidade ambiental

O atleta é o único responsável pelo transporte de todos os invólucros e resíduos naturais (mesmo que biodegradáveis), ou não naturais, provenientes de géis, barras, e/ou outros. Deverá depositar os resíduos no abastecimento mais próximo ou transportá-lo até à linha da meta. Salienta-se que o percurso se desenvolve em área protegida do Parque Natural das Serras de Aire e Candeeiros, pelo que se impõe atitudes conscientes e cuidadas neste aspeto.

11. Direitos de imagem

A aceitação do presente regulamento implica, que o participante autoriza os organizadores da prova à gravação total ou parcial da sua participação na mesma, pressupondo-se também a sua concordância para que a organização possa utilizar a sua imagem para a promoção e difusão da prova, em todas as suas formas (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, internet, cartazes, meios de comunicação social, etc.), e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica.

12. Apoio e emergência

Versão 1.2 13/02/2023



Haverá equipas de apoio, de socorro e de emergência para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem. O número de telemóvel destas equipas poderá ser encontrado no dorsal.

13. Casos omissos

Os casos omissos neste documento serão resolvidos pela Organização, cujas decisões, excluem a possibilidade de recurso.

14. Contactos com a Organização

Qualquer contato com a organização deverá ser efetuado pelo email: alcanenatrail@gmail.com.

A organização não se responsabiliza por dar resposta a outras formas de contato, nomeadamente, mensagens pelo Facebook, e outras redes sociais.

As questões colocadas à organização que tenham resposta direta na consulta do regulamento ou outra informação técnica nas páginas oficiais do evento, poderão não ser respondidas.

15. Diversos

A organização acompanha de perto, a evolução das condições climatéricas e outras condições externas, como pandemias, protestos, greves, podendo anular ou adiar a prova em qualquer altura.

Estas Normas de Participação, podem ainda, ser alteradas de modo a que fique mais completa a informação.

Estas Normas de Participação foram elaboradas de acordo com o “regulamento tipo” da Associação de Trail Running de Portugal.

A todos os Atletas, Voluntários, Parceiros Oficiais, Patrocinadores e demais entidades envolvidas, o nosso **MUITO OBRIGADO!**

Versão 1.1 27/07/2023:

Versão 1.2 13/02/2023





**DECLARAÇÃO PARA LEVANTAMENTO
DOS PRÉMIOS MONETÁRIOS**

A sua participação na 6ª Edição do Alcanena Trail foi concluída com êxito.

Selecione a prova em que participou com um X.

O seu resultado é merecedor de um prémio no valor de _____ euros, referente à sua classificação: _____.

Para o efeito deverá preencher totalmente este impresso, nos próximos 5 dias, e remetê-lo para: *Câmara Municipal de Alcanena, Praça 8 de Maio, 2380-037 - Alcanena*, ou para o e-mail geral@cm-alcanena.pt.

Só após a receção deste documento, com todos os campos preenchidos, com cópia do BI/CC e ao abrigo da lei fiscal em vigor, com a apresentação de recibo eletrónico ou recibo de ato isolado emitido a Câmara Municipal de Alcanena, será enviada para o IBAN indicado, a quantia relativa ao prémio da sua classificação. A preencher com letra legível.

Dorsal N.º: _____

Nome Completo: _____

Morada: _____

Código Postal: _____ - _____ Localidade: _____

BI / CC: _____

Telefone / Telemóvel: _____

E-mail: _____

IBAN: _____

Assinatura conforme BI/CC _____





AUTORIZAÇÃO PARENTAL

Eu, _____, CC nº _____ e nº Contribuinte _____, **AUTORIZO** o meu (minha) filho (a) / menor sobre o(a) qual exerço a responsabilidade parental, de nome _____ a participar na 6ª edição do Alcanena Trail, na seguinte distância:

(Assinatura)

_____, ____ de _____ de 2023.