

Trail Abrantes 100

Regulamento

1. Objetivos do evento e Condições de participação

Ao organizar este evento o organizador pretende:

- Promover a corrida por trilhos (Trail Running);
- Promover a prática de um desporto com um impacto ambiental nulo como forma de chamar a atenção da população para a preservação do meio ambiente;
- Potenciar o concelho de Abrantes, turística, gastronómica e culturalmente;
- Promover o Caminho do Tejo, a Grande Rota do Zêzere e outros percursos pedestres existentes no nosso território.

1.1. Idade participação diferentes provas

Para participar nas provas:

- TA100 – K100 (100km a solo)
- TA100 – K50 (50km a solo)
- TA100 – K100/2 (estafetas de 2 elementos)

- Os participantes deverão ter pelo menos 20 (vinte) anos a 31 de Outubro de 2023 (final da época desportiva).

Para participar na prova

- TA100 – K25 (25km a solo)
- TA100 - K100/4 (estafetas de 4 elementos)

- Os participantes deverão ter pelo menos 18 (dezoito) anos a 31 de Outubro de 2023 (final da época desportiva).

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.

Ex: Um atleta que faz 40 anos entre 1 de Janeiro e 31 de Outubro será classificado no escalão M40 durante todo o Campeonato.

Ex: Um atleta que faz 18 anos entre 1 de Janeiro e 31 de Outubro será classificado no escalão Júnior durante todo o Campeonato

No TA100 – KIDS podem participar crianças com idade mínima de 5 anos desde que os Pais (Tutores Legais) preencham um Formulário de Inscrição e assinem um termo de Responsabilidade no momento do levantamento dos dorsais.

1.2. Inscrição regularizada

O ato de inscrição pressupõe a aceitação integral do regulamento da prova.

As inscrições deverão ser realizadas de acordo com os prazos previstos neste Regulamento.

As inscrições só serão validadas após a confirmação do pagamento.

A Organização decidirá sobre todos os assuntos relacionados com o evento e que não foram objeto de regulamentação ou sobre más interpretações do presente regulamento.

As decisões da Organização são soberanas e das quais não cabe recurso.

1.3. Condições físicas

Para participar é fundamental:

- 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;
- Ter adquirido, antes do evento, uma capacidade real de autonomia para estas distâncias, que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de prova, nomeadamente:
 - Estarem conscientes que a sua segurança depende da capacidade em se adaptarem aos problemas que surjam;
 - Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas (noite, vento, frio ou calor, nevoeiro e chuva);
 - Saber gerir os problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares, e pequenas lesões.

1.4. Definição possibilidade ajuda externa

O princípio de corrida individual em semiautonomia é a regra.

A semiautonomia define-se como a capacidade de ser autónomo entre postos de abastecimento, tanto do ponto de vista alimentar, como do vestuário e da segurança, de forma a adaptar-se a problemas imponderáveis ou climatéricos que surjam, sejam ou não previsíveis de antemão.

Este princípio implica as seguintes regras:

- Transportar durante a totalidade da prova todo o material obrigatório que vem descrito no parágrafo “Material Obrigatório”.O mesmo deverá ser presente para verificação à organização sempre que solicitado.
- Nos Postos de Abastecimento e Controlo (PAC) serão disponibilizados aos participantes alimentos sólidos e líquidos. Ao deixar os postos de abastecimentos, cada participante deverá certificar-se que tem a quantidade de bebida e comida necessária para alcançar o próximo abastecimento.
- Aos participantes é permitido receber ajuda externa apenas e somente em zona definida para tal, junto aos PAC’s e desde que não haja interferência com outro atleta, é estritamente proibida toda e qualquer ajuda com exceção de situações de emergência.
- A passagem pelos PAC’s é obrigatória a não passagem por um PAC implica a desclassificação do participante.
- Na eventualidade de acontecer um acidente ou lesão que impeça o participante de alcançar o PAC, o mesmo deverá entrar em contacto com a Organização (para efeitos de emergência, o número de contacto da Organização estará impresso no peitoral da prova).
- Os participantes deverão cumprir escrupulosamente todas as regras do código de estrada, uma vez que não haverá qualquer corte de trânsito.

1.5. Zona de Transição

No TA100 – K100/2 e TA100 - K100/4 a transição de atletas terá que ser realizada obrigatoriamente nos Postos de Abastecimento Controlo / Zonas de Transição – PAC/ZT, pelo que a gestão do número de transições e a distância a percorrer por cada elemento da equipa será da responsabilidade de cada equipa.

No Trail Abrantes 100, na vertente de estafetas, tanto as estafetas de 2 como as estafetas de até 4, o atleta que fará o percurso seguinte apenas poderá iniciar a sua prova, após o colega de equipa passar pelos controles eletrónicos existentes nos Postos de Abastecimento Controlo/Zona de Transição – **(PAC/ZT)**.

Todos os atletas que terminem o seu percurso deverão retirar e guardar o dorsal com o chip eletrónico em local onde os controles eletrónicos não o detetem (propomos na viatura).

Os transportes dos atletas de estafetas, para os PAC/ZT e dos PAC/ZT para a zona de meta, serão a cargo da respetiva equipa.

1.6. Colocação do Peitoral/Dorsal

O Peitoral/Dorsal do atleta é pessoal e intransmissível, não poderá ser dobrado ou cortado e deverá estar **permanentemente visível** durante toda a prova.

1.7. Regras conduta desportiva

Os participantes devem ter espírito de **fair play** e entreaajuda, e em caso de emergência alertar a Organização;

Em caso de desistência durante a prova, o atleta deverá informar de imediato a Organização;

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

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

2. Prova

2.1. Apresentação da prova / Organização

O Município de Abrantes em parceria com o COA - Clube Orientação e Aventura organiza o Trail Abrantes 100.

O "Trail Abrantes 100" é um prova Certificada pela ATRP – Associação de Trail Running de Portugal que integra os Circuitos Nacionais de Trail Ultra Endurance (TA100 – K100), Trail Ultra (TA100 – K50) e Trail (TA100 – K25). Esta prova reconhecida pela ITRA – International Trail Running Association, é também uma prova UTMB World Séries Qualifier.

O Trail Abrantes100 é um evento que integra 5 variantes de corrida/progressão a pé em plena natureza, em regime de semiautonomia num tempo limitado:

1. **TA100 – K100:** prova realizada a solo num percurso com cerca de 100km com partida e chegada em Abrantes;
2. **TA100 – K100/2:** prova realizada em estafetas de 2 elementos no mesmo percurso do TA100 – K100;
3. **TA100 – K100/4:** prova realizada em estafetas de até 4 elementos no mesmo percurso do TA100 – K100;
4. **TA100 – K50:** prova realizada a solo nos últimos 50km do percurso do TA100 – K100, com partida na EPDRA, em Mouriscas (PAC6/ZT2);
5. **TA100 – K25:** prova realizada a solo nos últimos 25km do percurso do TA100 – K100, com partida no Museu do Rancho Folclórico em Casais de Revelhos (PAC9/ZT3);

6. **TA100 – KIDS:** é uma prova lúdica, sem carácter competitivo, destinada aos jovens com idades entre os 5 e os 15 anos tendo como principais objetivos a promoção da modalidade e hábitos de vida saudáveis junto dos mais novos. As distâncias dos percursos e os respetivos escalões serão definidos em função do número de inscritos.

2.2. Programa / Horário

Sexta-feira, dia 13 de outubro de 2023

- **18:00h** - Abertura do Secretariado na Cidade Desportiva de Abrantes.

Sábado, dia 14 de outubro de 2023

- **00:30h** - Abertura da câmara de chamada do TA100 – K100, TA100 – K100/2 e TA100 – K100/4, com controlo de material obrigatório
- **01:00h** – Partida do TA100 – K100, TA100 – K100/2 e TA100 – K100/4
- **07:30h** - Abertura da câmara de chamada do TA100 – K50, com controlo de material obrigatório
- **08:00h** – Partida do TA100 – K50
- **08:00h** - Chegada prevista do 1.º concorrente Trail Abrantes 100
- **08:30h** - Abertura da câmara de chamada do TA100 – K25, com controlo de material obrigatório
- **09:00h** – Partida do TA100 – K25
- **15:00h** – Partida TA100 - KIDS
- **16:00h** - Início da entrega prémios.
- **23:00h** – Encerramento do Trail Abrantes 100

2.3. Categorização ATRP-Distância / Dificuldade

Trail Abrantes 100



Trail Abrantes 100/2 (Estafetas)



Trail Abrantes 100/4(Estafetas)



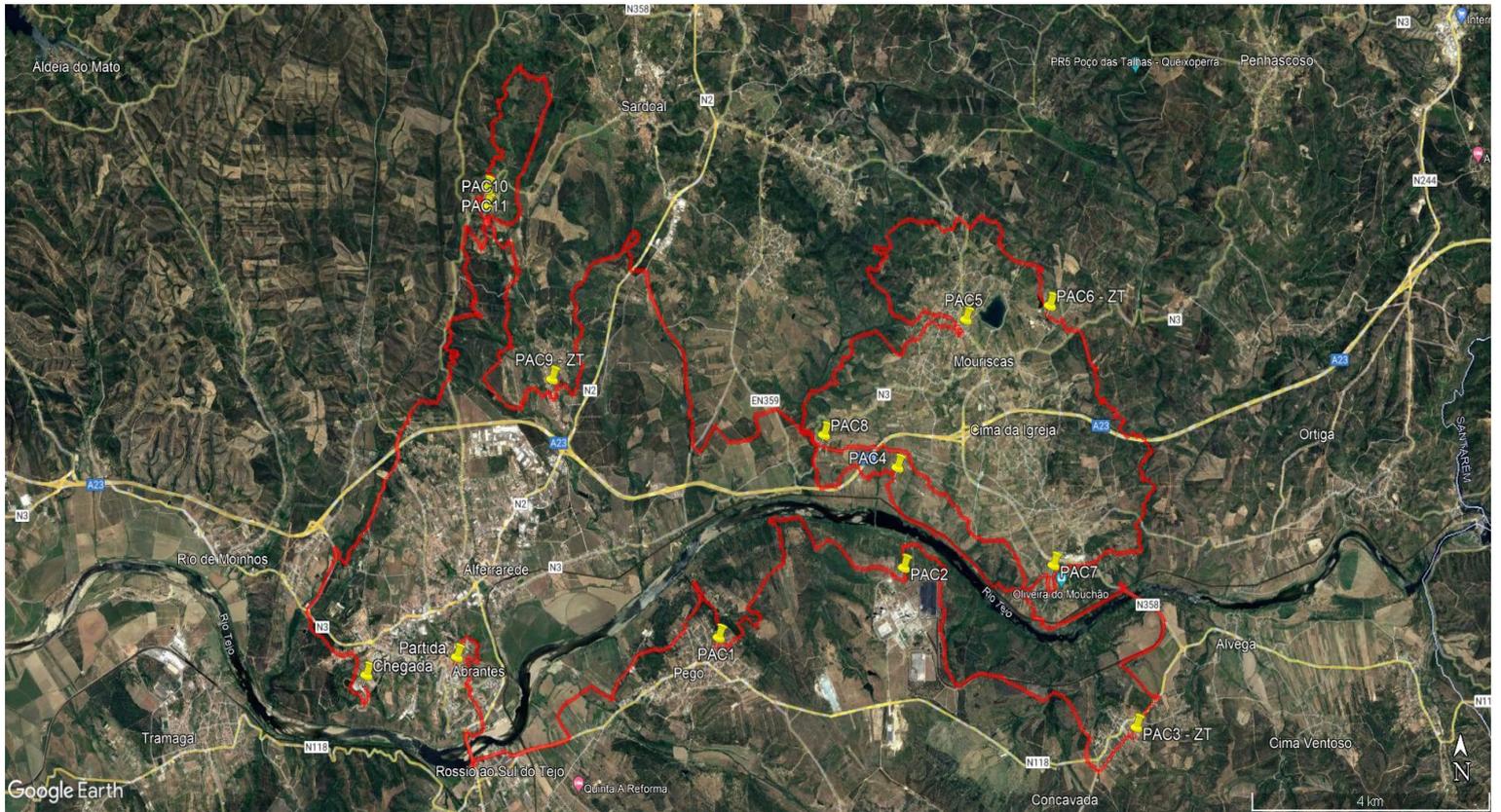
Trail Abrantes 100-K50



Trail Abrantes 100-K25



2.4. Mapa/ Altimetrias

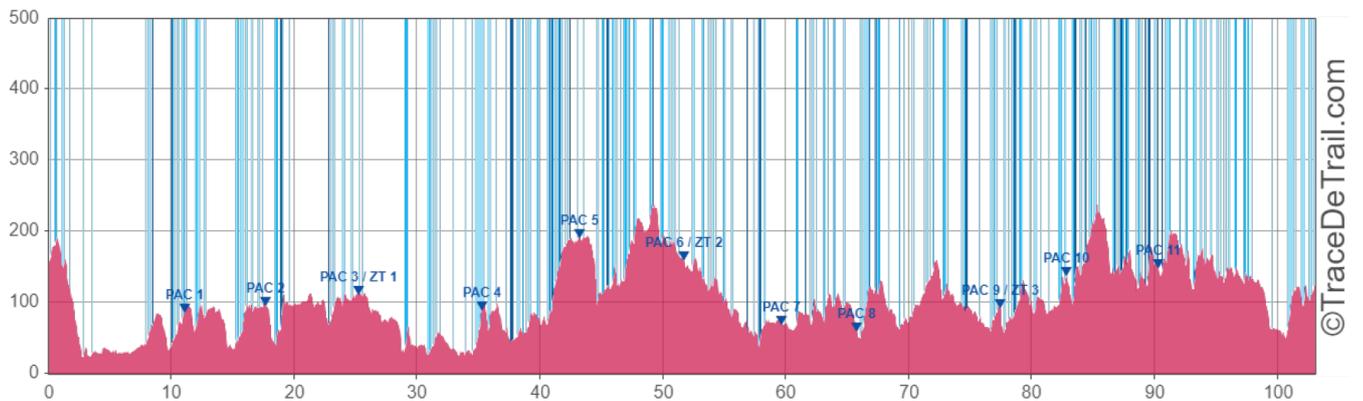


Altimetrias

K100

Trail Abrantes 100 2022 - 100km

103.1 km  2710 m  2750 m



K50

Trail Abrantes 100 2022 - 50km

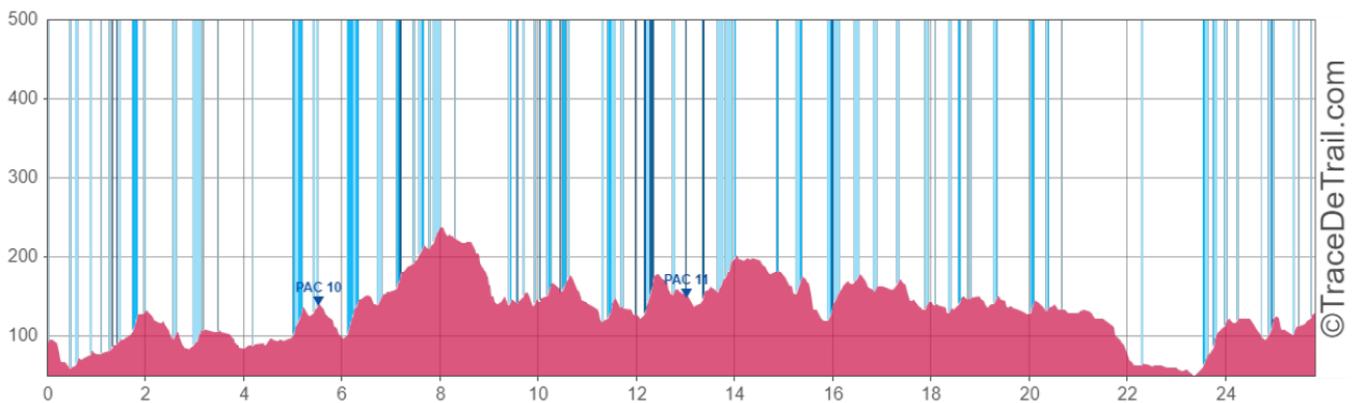
51.3 km   1470 m   1500 m



K25

Trail Abrantes 100 2022 - 25km

25.8 km   890 m   860 m



2.5. Tempo limite / Barreiras horárias

Tempo limite

Trail Abrantes 100: 22h

Trail Abrantes 100/2: 22h

Trail Abrantes 100/4: 22h

Trail Abrantes 100-K50: 8h

Trail Abrantes 100-K25: 4h30

Barreiras horárias

1. PAC3/ZT1 (Concavada) - às 06:00h do dia 14 de outubro
2. PAC6/ZT2 (Mouriscas - Epdra) - às 13h30 do dia 14 de outubro
3. PAC9/ZT (Casais de Revelhos - Museu) - às 19:00h do dia 14 de outubro

Por motivos de segurança a organização reserva-se o direito de modificar o traçado ou a distância a ser percorrida ou mesmo a cancelar o evento. Os PAC/ZT serão os locais de informação privilegiados para comunicar aos concorrentes as decisões técnicas respeitantes ao evento.

2.6. Metodologia de controlo de tempos

É obrigatória a passagem dos concorrentes pelos postos de apoio e controlo que se situem no seu percurso. Nesses postos os concorrentes certificarão a continuidade da prova através de um controle eletrónico (chips) e/ou pela Organização. Para além dos PAC/ZT divulgados poderá haver outros pontos de controlo ao longo do percurso cuja localização não será comunicada aos participantes. A não passagem dos concorrentes por todos estes postos implica a desclassificação.

A classificação final estabelece-se pela ordem de chegada à meta de cada concorrente ou último elemento de cada estafeta e os resultados serão apresentados com indicação do tempo global de cada concorrente/estafeta.

2.7. Postos de Apoio e Controlo; Zonas de Transição / Bases de vida

Haverá 12 Postos de Apoio e Controlo (PAC) dos quais 3 são Zonas de Transição / Bases de Vida.

Nas Zonas de Transição / Bases de Vida haverá um espaço para repouso com sanitários. Serão também os locais de troca dos elementos das estafetas.

2.8. Locais dos PAC e PAC/Z

		LOCAL	Distância	Altitude	Coordenadas
PAC 1		Pego (Junta de Freguesia)	11,1 km	90m	39°27'50.34"N / 8° 8'49.95"W
PAC 2		Central Pego (Casas Brancas)	17,4 km	105m	39°28'24.27"N / 8° 6'39.43"W
PAC 3	ZT1	Concavada (Campo de futebol)	26,4km	117m	39°27'7.37"N / 8° 4'0.18"W
PAC 4		Mouriscas (Varandas)	35,2 km	104m	39°29'13.49"N / 8° 6'44.64"W
PAC 5		Mouriscas (Filarmónica)	43,2 km	181m	39°30'26.06"N / 8° 5'59.05"W
PAC 6	ZT2 / (Partida K 50)	Mouriscas (EPDRA)	51,6 km	166m	39°30'27.44"N / 8° 4'58.78"W
PAC 7		Mouriscas (Oliveira Milenar)	59,3 km	82m	39°28'23.49"N / 8° 4'51.54"W
PAC 8		Casal das Mansas (Fonte)	65,2 km	82m	39°29'29.85"N / 8° 7'36.89"W
PAC 9	ZT3 / (Partida K 25)	Casais de Revelhos (Campo de futebol)	77,6 km	105m	39°29'56.45"N / 8°10'48.08"W
PAC 10		Sentieiras (campo de futebol)	83,3 km	144m	39°31'21.07"N / 8°11'31.92"W
PAC 11		Sentieiras (Campo de futebol)	90,5 km	144m	39°31'21.07"N / 8°11'31.92"W
PAC 12	Meta	Cidade Desportiva	102,6 km	126 m	39°27'31.33"N / 8°13'3.75"W

2.9. Material Obrigatório

	TA100 K100	TA100 K50	TA100 K25	TA100 2 Estafetas	TA100 4 Estafetas
Dorsal (permanentemente visível)	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim
Telemóvel operacional (com saldo e bateria suficiente)	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim
Frontal	Sim	-	-	Sim	Sim
Manta térmica	Sim	Sim	Sim	Sim	-
Apito	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim
Corta-vento	Facultativo				
Recipiente/copo para líquidos*	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim

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 e PAC's/ZT'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 Trail Abrantes100 poderão entregar no Secretariado um saco fechado, com a muda de roupa, identificado com o autocolante que a organização fornece. Esse saco será transportado para os PAC's/ZT's indicados, local da muda de roupa, e de lá para a Arena em Abrantes.

2.10. Informação sobre passagem em locais com tráfego rodoviário -

Zonas perigosas	km	Localidade	TA100 K100	TA100 K50	TA100 K25
Atravessamento Av. Doutor Francisco Sá Carneiro	1,5	Abrantes	x		
Atravessamento EN2	2,2	Barreiras do Tejo	x		
Utilização da EN2, atravessamento ponte sobre o Rio Tejo	3,1	Barreiras do Tejo	x		
Utilização da EN118	4,6	Rossio ao Sul do Tejo	x		
Atravessamento EN118	26	Concavada	x		
Utilização e atravessamento da EN118	27,3	Concavada	x		
Utilização da EN358, atravessamento ponte sobre o Rio Tejo	29,6	Alvega / Mouriscas	x		
Atravessamento Linha de comboio	29,7	Mouriscas	x		
Atravessamento Linha de comboio	32,1	Mouriscas	X		
Atravessamento EN358	46,9	Cabeça das Mós	X		
Atravessamento EN3	52,6	Mouriscas (fonte dos amores)	X	X	
Atravessamento EN358	58,7	Mouriscas (Casca-lhos)	x	x	
Atravessamento EN3	65,2	Casal das Mansas	x	x	
Atravessamento Estrada do Gaio	68,7	Abrantes / Valhascos	x	x	
Utilização e atravessamento da EN2	71,6	Abrantes	x	x	
Atravessamento Rua da Escola	77,6	Casais de Revelhos	x	x	
Atravessamento EM532	84,9	Sentieiras	x	x	x
Utilização da EM532	91,2	Sentieiras	x	x	x
Atravessamento Rua do Vale de Morenas	95,3	Abrantes	x	x	x
Atravessamento e Utilização da EN3	100,1	Abrantes (Abrançalha)	X	X	X

2.11. Penalizações/ desclassificações

A Organização é responsável pela verificação e aplicação do regulamento que rege a prova, tem poderes para desclassificar e/ou penalizar qualquer atleta que perturbe o normal funcionamento do evento.

São motivo de desclassificação as seguintes infrações:

- Não prestar assistência a um participante que esteja a necessitar de ajuda;
- Abandonar a prova sem avisar a Organização;
- Falta de material obrigatório ou não consentimento para a verificação do mesmo pela Organização;
- Partilhar o dorsal com outra pessoa, durante parte ou na totalidade do percurso;
- Utilizar caminhos que não são os sinalizados para a prova, atalhando intencionalmente no percurso;
- Utilizar transporte não autorizado (boleia);
- Falta gravosa ao respeito para com a Organização ou outros participantes (agressão ou insulto);
- Retirar sinalização do percurso;
- Desobedecer às medidas de segurança indicadas pela Organização e entidades associadas;
- Exceder o tempo limite de passagem nos (PAC-ZT);
- Falhar 1 (um) ou mais Postos de Controlo;
- Perda do chip;
- Atirar lixo para o chão e/ou danificar o meio envolvente;
- Receber ajuda externa fora das áreas definidas pela Organização (PAC's);

Com a finalidade de salvaguardar o direito dos participantes à reclamação, será permitida a continuidade em prova.

2.12. Seguro desportivo

Será subscrito um seguro por participante de acordo com a lei em vigor.

3. Inscrições

3.1. Processo inscrição

A inscrição será formalizada através do preenchimento completo de um formulário online em www.trilhoperdido.com.

A confirmação da inscrição será enviada por e-mail após o ato da inscrição online. O período de inscrições termina no dia **1 de outubro de 2023**.

A inscrição no **TRAIL KIDS** deverá ser efetuada para o e-mail trailabrantest100@gmail.com (Nome, data de nascimento, BI / CC)

Os dados dos participantes, nomeadamente o e-mail e telemóvel, serão mantidos pela organização para eventuais contatos posteriores sobre esta e próximas edições.

3.2. Valores de inscrição – até dia 1 de outubro

Trail Abrantes 100	Trail Abrantes 100/2	Trail Abrantes 100/4	Trail Abrantes 100-K50	Trail Abrantes 100-K25	Trail KIDS
30€	15€	10€	20€	15€	Grátis

3.3. Devolução do valor de inscrição

Os dorsais serão recolhidos pelos participantes ou representantes das equipas em estafeta que deverão apresentar documento de identificação.

Até ao dia 6 de outubro a organização permite a mudança dos dados da inscrição para outro concorrente.

3.4. Todos os participantes terão direito a:

- Dorsal;
- Cronometragem;
- Banhos (Estádio Municipal de Abrantes);
- Seguro;
- Abastecimentos sólidos e líquidos nos PAC's
- Lembranças alusiva ao evento;

4. Escalões

TrailAbrantes 100		TrailAbrantes 100/2
TrailAbrantes 100-K50		TrailAbrantes 100/4
TrailAbrantes 100-K25		
Júnior (18 a 19 anos)	Masculino	Estafetas Masculinas
Sub23 (20 a 22 anos)		
Seniores (23 a 39 anos)		
M40 (40 a 44 anos)	Feminino	Estafetas Femininas
M45 (45 a 49 anos)		
M50 (50 a 54 anos)		Estafetas Mistas
M55 (55 a 59 anos)		
M60 (mais de 60 anos)		

5. PRÉMIOS

Todos os atletas que terminarem terão direito a **PRÉMIO FINISHER**.

Nos **Trail Abrantes 100**, **Trail Abrantes 100-K50** e **Trail Abrantes 100-k25** serão atribuídos troféus:

- aos 5 primeiros classificados da Geral Individual (Masculina e Feminina)
- aos 3 primeiros de cada escalão
- às 3 primeiras equipas - Para a classificação coletiva contarão os 3 melhores atletas de cada equipa, independentemente do seu escalão ou sexo, sendo o resultado de cada equipa obtido pela soma dos pontos alcançados na classificação geral, vencendo a equipa que somar menos pontos (pelo seguinte sistema de pontuação: 1º classificado – 1 ponto, 2º classificado – 2 pontos, 3º classificado – 3 pontos, e assim sucessivamente).

Em caso de empate entre duas ou mais equipas, o critério de desempate terá em conta a "equipa que fechar primeiro", ou seja, a classificação individual do 3º melhor atleta de cada equipa, definirá a ordem pela qual as mesmas serão classificadas.

Nos **Trail Abrantes 100/2** e **Trail Abrantes 100/4** serão atribuídos troféus aos três primeiros classificados de cada uma das estafetas (Mistas, Masculinas e Femininas).

6. MARCAÇÃO DO PERCURSO

A marcação principal será constituída por fita pendurada em elementos naturais à altura dos olhos. O princípio será o da visibilidade contínua, isto é, da posição de uma fita vê-se a seguinte.

Face ao facto de parte do percurso do Trail Abrantes 100 decorrer durante a noite serão utilizados materiais refletores.

Para além da fita sinalizadora serão utilizadas outras sinaléticas como setas impressas e informações diversas para além de indicações por colaboradores da organização em atravessamento de estradas e outros locais.

Os participantes obrigam-se a percorrer todo o trilho sinalizado o mais perto possível das marcações não devendo atalhar nos pontos em que eventualmente tal seja possível. O não acatamento desta norma pode levar à desclassificação se no entender da Organização tal for feito com a intenção de diminuir a distância percorrida ou de diminuir as naturais dificuldades técnicas do percurso. No caso de um concorrente percorrer alguma parte do percurso sem sinalização deverá voltar atrás pelo caminho que seguiu e procurar novamente o caminho sinalizado.

7. SAÚDE

O participante obriga-se a mencionar, no ato de inscrição, quaisquer cuidados médicos especiais de que careça. Embora o regime de semiautonomia atrás descrito responsabilize totalmente o participante pelo seu estado de saúde, a organização disponibilizará um serviço de primeiros socorros que acompanhará em permanência o evento;

No caso de um participante considerar necessário receber assistência médica deve:

- solicitar apoio num PAC;
- Solicitar a membros da Organização que encontrar no percurso;
- Telefonar para o número de telemóvel disponível no peitoral/dorsal;
- Telefonar para o 112 (neste caso responsabiliza-se pelas despesas que os atos médicos e de transporte acarretarem).

8. CONTROLE ANTI-DOPING

O participante obriga-se a cumprir toda a regulamentação nacional e internacional antidopagem.

9. RECLAMAÇÕES

Dado o princípio atrás enunciado, no capítulo **Fair Play**, as reclamações formais deverão ser evitadas. A existirem, deverão ser formuladas por escrito e em impresso próprio disponível no secretariado tendo que ser aí depositado, contra pagamento de uma caução de 100€, que será devolvida no caso de a reclamação ser considerada válida, pela Organização, que analisará esse protesto prontamente.

As reclamações só serão aceites se efetuadas até ao encerramento do secretariado.

10. DIREITOS DE IMAGEM

Ao inscrever-se, os concorrentes, renunciam aos direitos de imagem durante todos os atos do evento, nomeadamente a prova e as cerimónias protocolares. Apenas a organização pode transmitir esse direito de imagem a outros, nomeadamente aos órgãos de comunicação social.

11. CASOS OMISSOS

Os casos omissos serão resolvidos pela Organização tendo como referência as normas e regulamentos da Associação de Trail Running de Portugal e da Federação Portuguesa de Atletismo.

12. CONTACTOS

	Organização	Telemóvel	e-mail
José Quintela	CMA	963 150 497	trailabrantes100@gmail.com
Carlos Coelho	Trilho Perdido	934 568 787	