



REGULAMENTO

TRAIL DA AMIZADE 2023

ÉPOCA 2023/2024

REGULAMENTO

TRAIL DA AMIZADE 2023

1. ENQUADRAMENTO

O **CAAS – Centro de Amizade e Animação Social** é uma organização associativa de cariz recreativo, desportivo, cultural e também social (**IPSS**) com sede na freguesia de **Santiago da Guarda**, no concelho de **Ansião** (distrito de **Leiria**). Teve a sua origem em março de 1985 e, pelas mãos de largas dezenas de voluntários (e também assalariados que emprega), é responsável por inúmeras iniciativas que desenvolve ao longo de cada ano, a par do serviço diário de creche (IPSS) e ATL para jovens e crianças.

Em 2022 assumimos o desafio de organizar um **Trail Running** na freguesia que nos viu nascer, por entendermos não só estar à altura do desafio (com um *know how* acumulado de anos na organização de grandes eventos) como também ser esta uma forma de darmos a conhecer e promover o melhor que esta região tem para oferecer, com condições absolutamente fantásticas para a prática desta modalidade.

De resto, e para a edição do presente ano que se irá realizar nos próximos **dias 2 e 3 de dezembro**, as expectativas estão muito altas e a vários níveis (logo pelo número de participantes que prevemos aumentar). Apesar de se tratar de uma 2ª edição, estamos confiantes que iremos inovar, melhorar e crescer...crescer muito e de forma sustentável e responsável, sem nunca colocar em risco o nível de serviço do evento e, com isso, garantir a sua excelência. Para que tal aconteça, são várias as parcerias a ser construídas com entidades regionais e nacionais e várias são as surpresas a ser pensadas e trabalhadas.

Assim será a 2ª edição do Trail da Amizade (toda); um evento desportivo de Trail Running organizado pelo Centro de Amizade e Animação Social de Santiago da Guarda que proporcionará a descoberta de trilhos, cores e sabores de Santiago da Guarda (Ansião) bem como levará os participantes a conhecer as paisagens deslumbrantes de Sicó na sua encosta nascente, por entre vales e outeiros...várzeas e planaltos.

2. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

2.1 Idade de Participação

No Trail da Amizade estão enquadradas as seguintes provas com os respetivos escalões etários:

- **Trail Longo** – atletas com idade superior a 18 anos, no dia do evento;
- **Trail Curto** – poderão participar todos os atletas cuja condição física assim o permita mediante autorização parental a preencher no formulário presente na última página do regulamento (para menores de idade).
- **Mini-Trail** – poderão participar todos os atletas cuja condição física assim o permita mediante autorização parental a preencher no formulário presente na última página do regulamento (para menores de idade).
- **Trail Kids** – crianças com idade maior ou igual a 4 anos, com autorização parental, com preenchimento e assinatura do termo de responsabilidade em anexo – CONDIÇÃO OBRIGATÓRIA.

2.2 Condição Física

Para participar é indispensável estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos e do desnível das mesmas, bem como importa estar plenamente consciente e preparado física e mentalmente para o desafio que se lhe coloca. O atleta deverá igualmente conseguir enfrentar, sem ajuda externa, condições ambientais e climatéricas adversas que se possam colocar no dia da prova (vento, calor, frio, nevoeiro e chuva). Cada atleta deverá saber gerir problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc.

2.3 Colocação do dorsal

O dorsal é pessoal e intransmissível. O dorsal do atleta deve estar em local facilmente visível aos elementos da organização e demais entidades que apoiam e/ou colaboram com a mesma. Em caso de desistência o atleta deverá entregar o dorsal à organização no secretariado da prova, comunicando dessa forma a sua desistência.

- **A organização não disponibilizará alfinetes, pelo que o atleta deve trazer alfinetes ou porta-dorsal.**
- **Não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação.**

2.4 Regras de Conduta Desportiva

O comportamento inadequado, tais como, o recurso a linguagem ofensiva, a agressão verbal ou física assim como deixar lixo nos trilhos, não será tolerado e dará direito a desqualificação. Todos os participantes devem ter consciência social e ecológica, respeitar e proteger o meio ambiente e cumprir com as regras elementares de convivência cívica. Todos os participantes deverão, igualmente, cumprir com as regras de participação que regulamentarão toda a prova e que lhes serão dadas a conhecer aquando processo de formalização da inscrição.

3. PROVA

3.1 Apresentação da prova / Organização

A prova Trail da Amizade (TdA) é percorrida, na sua maioria, em trilhos técnicos, estradões, carreiros e quelhas, na freguesia de Santiago da Guarda.

Com início e fim no centro de Santiago da Guarda, na Av. Vasco da Gama, será uma prova circular. Este evento terá as distâncias previstas de 31km, 18km e 12km, bem como uma Caminhada de 12km. No evento Trail Kids, as distâncias serão ajustadas às faixas etárias dos participantes, tendo no mínimo a extensão de 500mts e no seu máximo a extensão de 2000mts.

No dia **2 de dezembro** terá lugar o **Trail da Amizade Kids**, prova que terá início às 16horas.

No dia **3 de dezembro** terão lugar as provas do **Trail Longo**, **Trail Curto** e **Mini-Trail**. Em simultâneo com as provas de competição (trail), realizar-se-á a **Caminhada da Amizade**, de dificuldade média e de carácter não competitivo. O seu início ocorrerá após a partida dos atletas do Mini-Trail.

3.2 Circuitos integrantes da prova

As distâncias do Trail Longo e Trail Curto fazem parte do 4º Campeonato Municipal do Concelho de Ansião.

A organização reserva-se no direito de alterar as distâncias e o percurso bem como a não realização das provas se assim se justificar por imperativos externos e/ou outros não previstos.

3.3 Programa / Horário – PROVISÓRIO

- Dia **30 de novembro** (quinta-feira) e **1 de dezembro** (sexta-feira):

15h00 – Abertura do secretariado, entrega de dorsais e kits de participante.

20h00 – Fecho Secretariado.

- Dia **2 de dezembro** (sábado):

14h00 – Abertura do secretariado, entrega de dorsais e kits de participante.

16h00 – Início do Trail Kids.

18h00 – Cerimónia de entrega de prémios do Trail Kids.

20h00 – Fecho Secretariado.

- Dia **3 de dezembro** (domingo):

06h30 – Abertura do secretariado, entrega dos dorsais e kits de participante;

08h10 – “Controlo 0” – Trail Longo.

08h30 – Partida da Prova - Trail Longo.

08h45 – “Controlo 0” – Trail Curto.

09h00 – Partida da Prova – Trail Curto.

09h15 – Partida do Evento – Mini-Trail.

09h30 – Partida do Evento – Caminhada.

13h00 – Cerimónia de entrega de prémios.

18h00 - Encerramento da prova/evento

Notas:

- Horários sujeitos a alterações devidamente comunicadas atempadamente
- O acesso à zona de partidas estará condicionado.

3.4 Distâncias e Altimetrias

PROVA	Distância (km)	D+ (metros)
Trail Longo	31+	835+
Trail Curto	18+	410+
Mini-trail e Caminhada	10+	250+

3.5 Tempo limite

Todo o participante, em qualquer uma das provas, que se retire ou desista, deverá avisar a organização do seu abandono, comunicando à mesma o seu nº de dorsal.

- O tempo limite para a conclusão do Trail Longo e Trail Curto será de 7 horas.
- O tempo limite para a conclusão do evento Mini Trail será de 4 horas.

Existirão barreiras horárias, em locais a definir pela organização, tendo em vista a segurança dos participantes no evento. As barreiras horárias poderão ser consultadas nos mapas de altimetria.

3.6 Metodologia de controlo de tempos

Será assegurado pela organização o controlo eletrónico dos tempos nas duas provas de Trail (Longo e Curto) através de Chips descartáveis colocados no dorsal.

Os tempos e classificações provisórias serão afixados no local de meta ou ficarão disponíveis para consulta online em totalcromo.com, sendo posteriormente colocadas no site do evento (versão final oficial).

As reclamações relativas à classificação provisória deverão ser apresentadas à organização até uma hora após a sua publicação por escrito e com a devida assinatura do próprio.

3.7 Postos de controlo

No início de cada prova de trail, haverá um Posto de Controlo Zero – Controlo Horário de Partida, efetuado pela organização.

Ao longo do percurso, cada atleta irá encontrar Controlos Intermédios em lugares não revelados. Ao passar no mesmo, o atleta deverá facilitar o acesso ao dorsal, sob pena de desclassificação. Caso ocorra a perda do dorsal durante a prova, deverá ser fornecido o número do dorsal pelo participante nos controlos, de modo a ficar registada a sua passagem.

3.8 Locais de abastecimento

Os abastecimentos líquidos não serão fornecidos através de garrafas nem de copos, pelo que cada atleta é responsável por levar consigo o(s) recipiente(s) que julgue(em)

mais adequado(os) para a sua hidratação (preferencialmente servindo também para bebidas quentes).

- **Abastecimentos líquidos** - local a definir pela organização

- **Abastecimentos sólidos e líquidos** - local a definir pela organização

Nos pontos de abastecimento (*reforços*) será disponibilizado apoio líquido e sólido para hidratação/alimentação do atleta, existindo novamente um novo ponto após corte da meta (*recovery*).

3.9 Possibilidade de ajuda externa

Os atletas poderão receber ajuda externa durante a prova desde que a mesma não cause interferência com outros atletas em prova.

Para qualquer eventualidade, deverá contatar a organização ligando para o número de emergência, que estará impresso no dorsal ou através de qualquer elemento da organização, preferencialmente nos pontos de abastecimento, controlos de passagem ou cruzamentos de via que possam ocorrer (locais esses onde pelo risco associado, a organização manterá apoio com a presença de elementos seus).

A organização define como ajuda externa a assistência ao atleta quer seja no fornecimento de alimentação (pontos de abastecimento), primeiros-socorros ou similar, sendo efetuada de igual maneira para todos os participantes.

3.10 Material obrigatório/ verificação de material

Material Obrigatório	Trail Longo	Trail Curto	Mini-trail Caminhada
Recipiente para enchimento de líquidos nos locais de abastecimento (copo ou recipiente similar)	X	X	X
Telemóvel funcional com saldo suficiente	X	X	X
Manta de sobrevivência	X	X	
1 Apito	X	X	
Reserva de alimentos	Recomendado	Recomendado	Recomendado

3.11 Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviários

A organização terá um sistema de segurança ao longo de todo o percurso, contudo, dado que será impossível realizar corte de tráfego rodoviário em algumas passagens, os participantes devem cumprir as regras de trânsito nas estradas de uso público, devendo ainda respeitar o meio envolvente ao percurso, tendo consciência de que o percurso pode atravessar propriedade privada sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

3.12 Penalizações/desclassificações

O atleta é penalizado: 60min por falta de material obrigatório nos postos de controlo.

O atleta é desclassificado:

- Caso chegue ao posto controlo intermédio depois do horário estabelecido pela organização.
- Caso chegue ao controlo da meta depois do horário de fecho da mesma.
- Caso não cumpra o percurso estipulado.
- Caso não siga as indicações de elementos da organização.
- Caso tenha alguma conduta antidesportiva.
- Caso tenha alguma conduta poluidora.

NOTA: A organização impedirá em futuras edições as inscrições de atletas e pedestrianos que apresentem má conduta durante o evento.

3.13 Responsabilidades perante o atleta

A inscrição na prova implica total aceitação do presente regulamento. Os participantes serão responsáveis por todas as ações suscetíveis de produzir danos materiais, morais, ou de qualquer outra natureza, a si mesmos e/ou a terceiros. A organização declina toda a responsabilidade, em caso de acidente, de negligência, ou de roubo de objetos e/ou valores, de cada participante.

NOTA: Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos de responsabilidade resultante dos atos acima descritos.

3.14 Seguro desportivo

Todos os atletas inscritos estão abrangidos por um seguro de acidentes pessoais para casos de acidente (despesas de tratamento), morte ou invalidez permanente.

NOTA: Qualquer acidente ou incidente, que ocorra durante o decorrer do percurso é da responsabilidade dos participantes, em tudo que exceder o risco coberto pelo seguro. A organização não assumira despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro. Para acionamento do seguro, e em caso de o mesmo não ser acionado durante a prova, pelo atleta e/ou organização deverá ser utilizado o correio eletrónico trailamizade@gmail.com.

4. INSCRIÇÕES

4.1 Inscrição regularizada

As inscrições irão decorrer através do formulário disponível no site <https://www.totalcrono.pt/eventos>, de acordo com normas por ali emanadas.

Todos os participantes deverão ter regularizado o pagamento da sua inscrição até ao dia 27/11/2023.

O ato de inscrição é condição de aceitação das presentes normas de participação por parte do atleta. O levantamento do dorsal, nas datas e horários previstos acima, será individual e exigido comprovativo de pagamento e documento de identificação.

4.2 Valores e período de inscrição

- 1ª Fase: 1 de setembro até 04 de Outubro:

Trail Longo: 12,00€

Trail Curto: 12,00€

Caminhada: 10,00€

- 2ª Fase: 05 de outubro a 04 de novembro:

Trail Longo: 14,00€

Trail Curto: 14,00€

Caminhada: 12,00€

- 3ª Fase: 05 de novembro a 27 novembro:

Trail Longo: 16,00€

Trail Curto: 16,00€

Caminhada: 14,00€

Trail Kids: 5,00€ (em qualquer fase)

4.3 Condições de devolução do valor de inscrição

A organização não se vê no dever de devolver o dinheiro da inscrição dos atletas já confirmados e que não possam comparecer no dia do evento por motivos que serão sempre alheios à própria organização, a qual, para efeitos de organização logística, contará com a presença de todos os que, formalmente, se inscreveram na prova nos

prazos e âmbitos descritos acima. Caso o atleta solicite alteração de inscrição para uma prova com uma distância inferior, o eventual valor de diferença não será, igualmente, restituído. Em caso de cancelamento da prova (conforme previsto acima), a inscrição transita automaticamente para a próxima edição; no entanto, caso o atleta pretenda cancelar a sua inscrição, será reembolsado em 75% do valor da mesma (apenas e só no caso de a prova ser cancelada).

4.4 Intransmissibilidade da inscrição

A inscrição no Trail da Amizade não permite a transmissibilidade da mesma, tornando-se irregular e conseqüentemente inválida e sem cobertura pelo seguro. Qualquer troca de dados ou usuário da inscrição/dorsal deverá ser obrigatoriamente comunicado á organização, que avaliará a viabilidade da eventual troca, onde posteriormente comunicará ao participante da decisão tomada. A data limite para troca de dados de inscrições é até 19 de novembro de 2023.

4.5 Material incluído com a inscrição

A inscrição no evento inclui:

- Participação na prova escolhida;
- Seguro de acidentes pessoais;
- Dorsal;
- T-Shirt técnica promocional e/ou outro brinde/ produto previsto pela organização;
- Banhos;
- Fotografias disponibilizadas nas plataformas online do toda (Redes Sociais);
- Prémio Finisher;
- Abastecimentos líquidos e sólidos;
- Reforço de meta;
- Assistência médica durante o evento;
- Cronometragem (exceto caminhada).

4.6 Refeições

A refeição será servida no salão do Centro de Amizade e Animação Social (CAAS) (ou outro local contíguo que se venha a exigir) e será composta por:

- Entradas: queijo rabaçal e de Sicó, azeitonas e pão;
- Sopa típica da região;
- Prato quente: lombinho de porco com arroz de Outono e salada (ou outro que a organização possa vir a considerar melhor se adequar); haverá igualmente alternativa vegetariana;
- Sobremesa;
- Café;
- Sumos e águas.

4.7 Secretariado

O secretariado funcionará nos seguintes dias e horários:

- Dia 30 de novembro: 15h00 às 20h00
- Dia 1 de dezembro: 15h00 às 20h00
- Dia 2 de dezembro: 14h00 às 20h00
- Dia 08 de janeiro: 07h30 às 09h30

Todos os atletas devem fazer-se acompanhar de um documento de identificação e de quatro alfinetes ou porta-dorsal.

5. PRÉMIOS E CATEGORIAS

5.1 Data, Local e hora de entrega dos prémios

Data: 2 e 3 de dezembro

Local: Junto à Residencial de Conde Castelo Melhor (Anfiteatro)

Hora: 18h (dia 2) e 13h (dia 3)

5.2 Lista de Prémios

Trail Longo e Trail Curto

- Geral masculino e feminino
- M SUB23 e FSUB23 –18 a 22 anos (feitos até 31 de outubro na época de referência)
- MSEN e FSEN – 23 a 34 anos (feitos até 31 de outubro na época de referência)
- M35 e F35 – 35 a 39 anos (feitos até 31 de outubro na época de referência)
- M40 e F40 – 40 a 44 anos (feitos até 31 de outubro na época de referência)
- M45 e F45 – 45 a 49 anos (feitos até 31 de outubro na época de referência)
- M50 e F50 – 50 a 54 anos (feitos até 31 de outubro na época de referência)
- M55 e F55 – 55 a 59 anos (feitos até 31 de outubro na época de referência)
- M60 e F60 – 60 a 64 anos (feitos até 31 de outubro na época de referência)
- M65 e F65 – 65 a 70 anos (feitos até 31 de outubro na época de referência))
- Equipa Geral (1º, 2º e 3º classificado)

Serão atribuídos troféus aos 3 primeiros homens e 3 primeiras mulheres

Mini-Trail

- Será atribuído troféus aos primeiros 3 atletas da geral, masculino e feminino.

Prémios para as 3 equipas mais numerosas: a designar

Nota:

- em caso de empate, será considerada a equipa com a sede mais distante do local da prova.

6. Proteção de Dados

Os dados dos participantes indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora e empresa TotalCrono para efeitos de processamento no evento, nomeadamente, seguradora, lista de inscritos, notícias e classificações. Todos

os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para trailamizade@gmail.com.

7. Informações gerais

7.1 Como chegar

Santiago da Guarda é uma freguesia do concelho de **Ansião**, no distrito de **Leiria**. É servida pelo Itinerário Complementar IC8 que, por sua vez, cruza com as Autoestradas A13, A1 e A17 bem como com o IC3/N110. Faz fronteira com os concelhos de Pombal (onde é possível chegar por via da Linha Ferroviária do Norte), Condeixa e Soure. Ainda, contíguos a Ansião, localizam-se os concelhos de Penela e Alvaiázere. As vias locais que acedem à sede de Freguesia (onde decorrerá o evento) são as CM1086, CM1087 e M526.

7.2 Onde Ficar

Há inúmeras opções de alojamento na freguesia e no concelho, de onde se destacam os AL – Alojamentos Locais bem como algumas unidades hoteleiras de maior capacidade na sede concelho (Ansião) e na Vila do Avelar. Para entrar em contacto com todas estas unidades, aconselhamos a utilizações das plataformas regulares de booking e/ou o contacto direto igualmente disponível online.

7.3 Locais a visitar

O concelho de Ansião situa-se na Região Centro, em pleno coração do maciço de Sicó, o que o torna singular no contexto do território, associando a particularidade da paisagem cársica, em termos paisagísticos e ambientais, com a riqueza do património arqueológico, histórico, etnográfico, gastronómico e cultural, características que lhe conferem uma identidade única e multifacetada.

As seis freguesias que integram o território concelhio mostram uma riqueza inigualável, no saber receber das suas gentes, no património cultural e paisagístico, cujas memórias, cores, aromas e sabores ficam na memória de quem as visita.

As marcas no território, ocupado desde tempos pré-históricos, são visíveis e demonstrativas de um passado rico, cuja herança arquitetónica, histórica ou cultural pode ser contada através do Pelourinho de Ansião, do século XVII, do Padrão Seiscentista, de Homenagem a D. Luís de Menezes, da Ponte da Cal de seiscentos, da Igreja Matriz de construção austera do século XVII e da Capela da Misericórdia.

Uma viagem pela História, que não pode deixar de ser contada, muitos séculos depois, por José Malhoa que, em 1933, pintava um belíssimo retábulo dedicado a Nossa Senhora da Consolação, exposto no altar-mor da Igreja Matriz de Chão de Couce.

Marca emblemática do património histórico do concelho de Ansião, e precisamente no local onde ocorrerá o Trail da Amizade, surge o Complexo Monumental de Santiago da Guarda que conta muito da história destes lugares e integra o Paço Manuelino, classificado Monumento Nacional em 1978 como Residência Senhorial dos Condes de Castelo Melhor. No mesmo espaço, várias épocas históricas são assinaladas por uma torre quatrocentista, reconstruída sobre as ruínas de uma Villa Romana dos séculos IV e V, que apresenta uma importante coleção de mosaicos romanos.

Na vastidão dos vales e serras, encontra um dos últimos refúgios de ar puro e verdadeira qualidade de vida. Para viver esta experiência, visite as aldeias típicas ou vá até um dos muitos miradouros existentes e deixe-se encantar pela vista. Os moinhos de vento giratórios da Melriça, do Outeiro e da Portela são testemunhos vivos da tipicidade desta região. Vá até à nascente do Rio Nabão e deixe-se contagiar pela natureza no seu estado mais puro. Explore os 7 percursos pedestres que o concelho lhe oferece.

É na união com a serra que encontramos toda a riqueza da gastronomia ansianense. Destacam-se as sopas ricas em legumes e pratos tradicionais como a Sardinha Albardada, as Favas guisadas, as Papas com Farinha de Milho e os Chícharos com couve miúda e batata à rodela, o Cabrito e o Borrego de Sicó.

7.4 Parcerias

Sabemos e reconhecemos que o sucesso deste evento passa, impreterivelmente, por uma colaboração e interação estreitas entre o **Centro de Amizade e Animação Social de Santiago da Guarda** (IPSS) e outros agentes da região e do país. Diversas serão as parcerias a criar, das quais destacamos o apoio da Junta de Freguesia de Santiago da Guarda, do Município de Ansião e ainda do Main Sponsor FRESQUÍSSIMO. Outras parcerias (já estabelecidas ou em negociação) serão comunicadas oportunamente.