

**LINHAS DE TORRES 100 REGULAMENTO OFICIAL**

## **1 – ORGANIZAÇÃO**

O **Linhas de Torres 100** é uma prova certificada pela ATRP – Associação de Trail Running de Portugal que integra os Circuitos Nacionais de Trail Ultra Endurance (LT100 – K100), Trail Ultra (LT100 – K45), Trail (LT100 – K35) e Trail Sprint (LT100 – K25), é um evento organizado pela **Associação Desportiva Trilhos do Costume** e com 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 aspetos 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 100 integra 7 variantes de corrida/progressão a pé em plena natureza, em regime de semiautonomia num tempo limitado e dois passeios, um pedestre e outro equestre, conforme segue:

1. LT100 – K100: prova realizada a solo num percurso com cerca de 100km com partida e chegada em Sobral de Monte Agraço;
2. LT100 – K100/2: prova realizada em estafetas de 2 elementos no mesmo percurso do LT100 – K100;
3. LT100 – K100/4: prova realizada em estafetas de até 4 elementos no mesmo percurso do LT100 – K100;
4. LT100 – K45: prova realizada a solo com cerca de 45km maioritariamente no percurso do LT100 – K100 com partida e chegada em Sobral de Monte Agraço;
5. LT100 – K35: prova realizada a solo com cerca de 35km maioritariamente no percurso do LT100 – K100, com partida e chegada em Sobral de Monte Agraço;
6. LT100 – K25: prova realizada a solo com cerca de 25km maioritariamente no percurso do LT100 – K100, com partida e chegada em Sobral de Monte Agraço;
7. LT100 – K10: passeio pedestre realizado a solo com cerca de 10km maioritariamente no percurso do LT100 – K100, com partida e chegada em Sobral de Monte Agraço;
8. LTB100 – K100: passeio realizado a solo, de bicicleta, num percurso com cerca de 100km com partida e chegada em Sobral de Monte Agraço;
9. LTE100 – K25, passeio equestre realizado no percurso do LT100 – k25.

## **3 - CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO**

O ato de inscrição pressupõe a aceitação integral do presente Regulamento, das normas da WA/FPA adaptadas ao trail running e das decisões dos juizes e do diretor da prova, que são soberanas e das quais não cabe recurso. Para além do acima exposto, todo e cada um dos

inscritos obrigam-se a cumprir as regras de conduta desportiva estabelecidas, imperando o respeito por todos atletas, organização e ambiente. O estabelecido pelo presente regulamento tem, em primeiro e último lugar, o objetivo de salvaguardar a segurança do atleta.

#### **4 – PROGRAMA / HORÁRIO**

##### **Sexta-feira, dia 26 de janeiro de 2024**

**18:00h** - Abertura do Secretariado

**21:30h** - Abertura da câmara de chamada do LT100 – K100, LT100 – K100/2 e LT100 – K100/4, com controlo de material obrigatório

**22:00h** – Partida do LT100 – K100, LT100 – K100/2 e LT100 – K100/4

##### **Sábado, dia 27 de janeiro de 2024**

**07:30h** - Abertura do Secretariado

**08:30h** - Abertura da câmara de chamada do LT100 – K45, com controlo de material obrigatório

**09:00h** – Partida do LT100 – K45

**09:30h** – Partida do LTB100 – K100

**09:30h** - Abertura da câmara de chamada do LT100 – K35, com controlo de material obrigatório

**10:00h** – Partida do LT100 – K35

**10:10h** - Abertura da câmara de chamada do LT100 – K25, com controlo de material obrigatório

**10:30h** – Partida do LT100 – K25

**10:45h** – Partida do LTE100 – k25

**11:00h** – Partida do LT100 – k10

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

O LT100 são provas de corrida em semi autonomia por trilhos e estrada.

A prova LT100 – 100K contará com um total de **10** PAC:

- 1º PAC **12,5km** –Carvalha
- 2º PAC **25,8 km** – A-do-Mourão
- 3º PAC **36,3 km** – Cabo da Vialonga
- 4º PAC **45,8 km** – Bucelas (EN 115)
- 5º PAC **54,8 km** – Parque do Cabeço de Montachique – **Base de Vida**
- 6º PAC **64,5 km** – Milharado
- 7º PAC **75,5 km** – Enxara dos Cavaleiros
- 8º PAC **82,9 km** – Ermida do Socorro
- 9º PAC **92,3 km** – Café da União Recreativa Patameirence
- 10º PAC **100,6 km** - Meta no Sobral de Monte Agraço

A prova LT100 – 45K com um total de 5 PAC:

- 1º PAC **10,6 km** – Moitelas
- 2º PAC **22,2 km** – Enxara dos Cavaleiros
- 3º PAC **29,6 km** – Ermida do Socorro
- 4º PAC **29,6 km** – Café da União Recreativa Patameirence
- 5º PAC **44,6 km** - Meta no Sobral de Monte Agraço

A prova LT100 – 35K com um total de 4 PAC:

- 1º PAC **10,6 km** – Moitelas
- 2º PAC **22,2 km** – Enxara dos Cavaleiros
- 3º PAC **28,6 km** – Café da União Recreativa Patameirence
- 4º PAC **36,6 km** - Meta no Sobral de Monte Agraço

A prova LT100 – 25K com um total de 3 PAC:

- 1º PAC **10,6 km** – Moitelas
- 2º PAC **16,6 km** – Café da União Recreativa Patameirence
- 3º PAC **24 km** - Meta no Sobral de Monte Agraço

A prova LT100 – 10K terá um total de 1 PAC:

- 1º PAC **11,6 km** - Meta no Sobral de Monte Agraço

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.

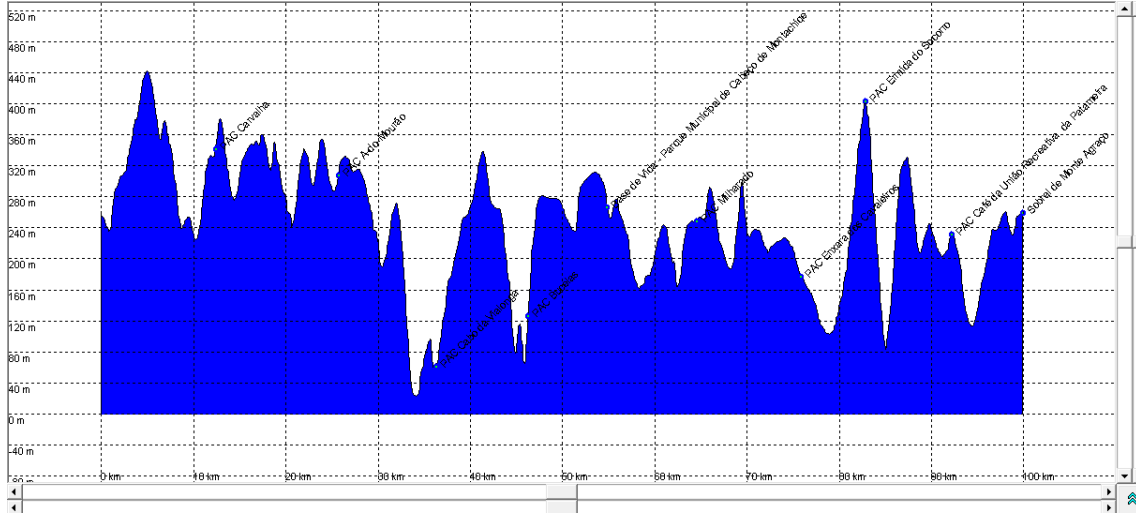
Por semi autonomia, entende-se a capacidade de **ser autónomo entre dois PAC**, tanto do ponto de vista alimentar, como do vestuário e da segurança, que permita adaptar-se a problemas imponderáveis ou climatéricos que surjam. Este princípio implica as seguintes regras:

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 juízes sempre que estes o solicitem sob pena de desclassificação caso não o possuam ou não consintam a inspeção;
3. Nos PAC haverá 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 – ALTIMETRIA**

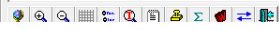
LT100 – 100K

LT 100 99.93

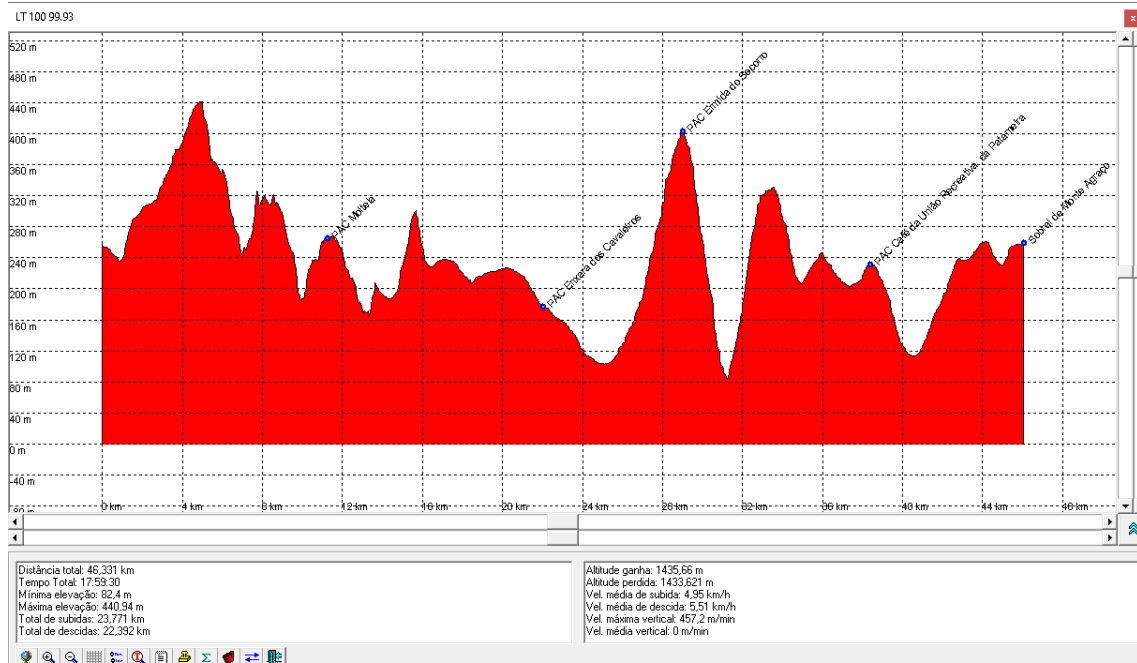


Distância total: 100,386 km  
Tempo Total: 17:53:30  
Mínima elevação: 22,58 m  
Máxima elevação: 440,94 m  
Total de subidas: 50,81 km  
Total de descidas: 49,242 km

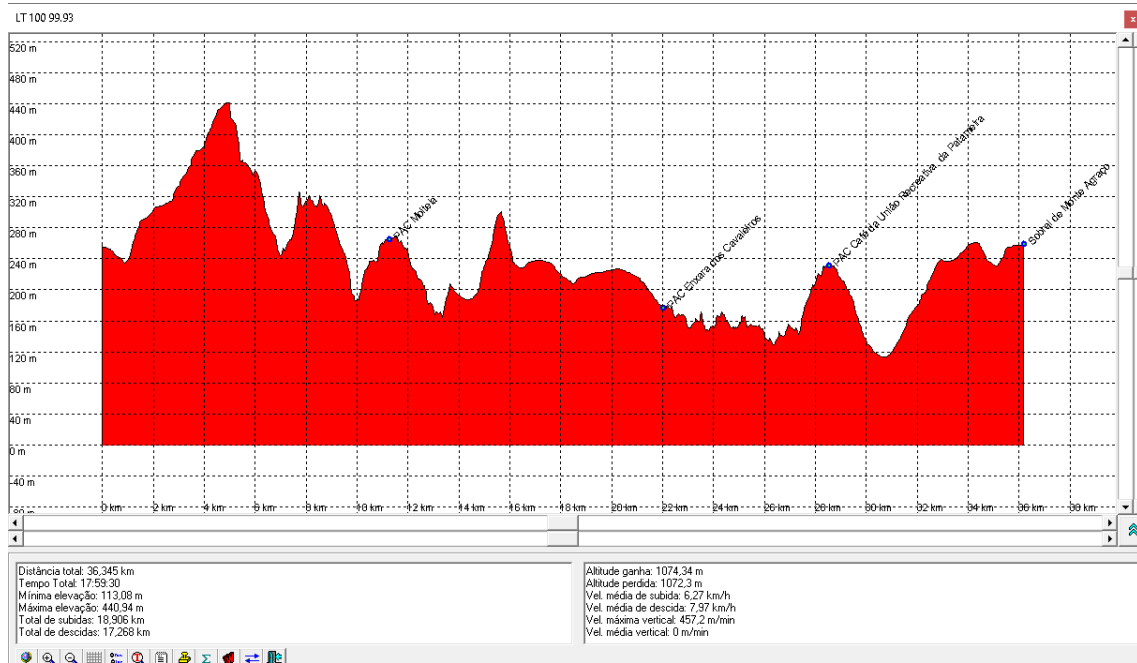
Altitude ganha: 2706,761 m  
Altitude perdida: 2704,722 m  
Vel. média de subida: 5,48 km/h  
Vel. média de descida: 5,69 km/h  
Vel. máxima vertical: 457,2 m/min  
Vel. média vertical: 0 m/min



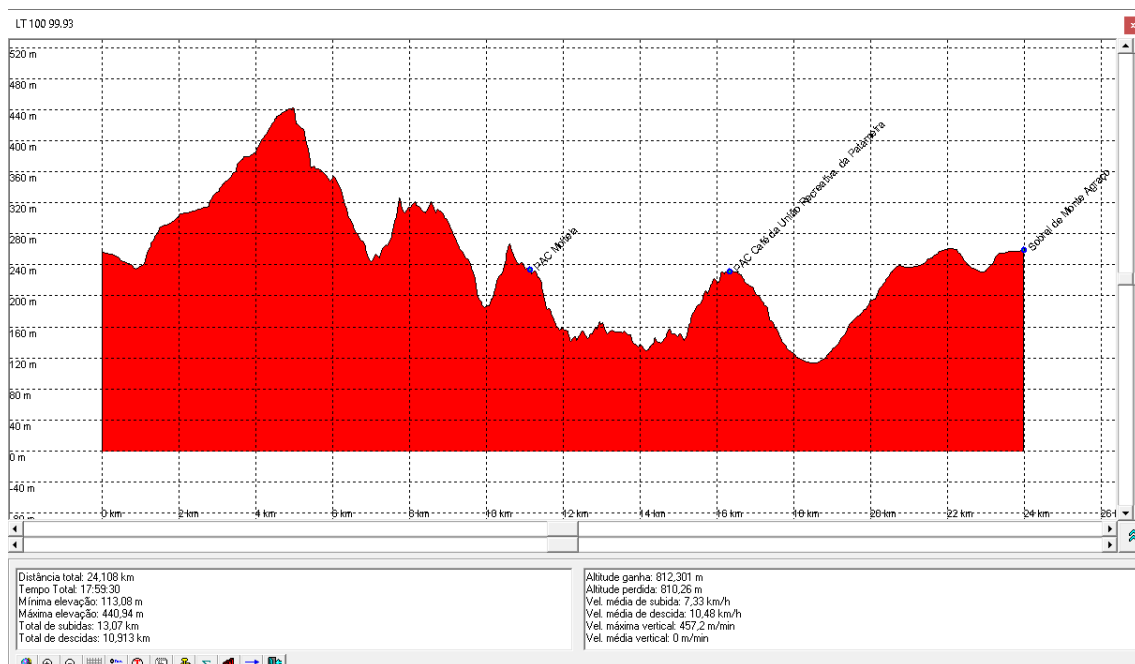
# LT100 - 45K



# LT100-35K



## LT100-25K



### 7 – TEMPO LIMITE / BARREIRAS HORÁRIAS

A prova **LT100 – 100K** terá a **duração máxima de 24h**, com controlos de tempo nos seguintes PAC:

**1º Chegada ao PAC 5 (Parque do Cabeço de Montachique) até às 11:00h - 13h de prova**

**3º Chegada ao PAC 8 (Ermida do Socorro) até às 17:30h – 19:30h de prova**

**4º Chegada ao PAC 10 (Meta no Sobral de Monte Agraço) até às 22:00h – 24:00h 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.

### 8 – VALORES DE INSCRIÇÃO - até dia 14 de janeiro

LT100	LT100/2	LT100/4	LT100 K45	LT100 K35	LT100 K25	LTB100 K10	TLB100 K100	TLE100 K25
50€	25€	12,5€	35€	20€	16€	9€	40€	15€



## 9 – EQUIPAMENTO

Cada atleta deverá fazer-se acompanhar do seguinte material obrigatório:

<b>Equipamento</b>	<b>LT – 100K / Solo ou Estafetas</b>	<b>LT – 45K</b>	<b>LT – 35K</b>	<b>LT - 25</b>
Dorsal (permanentemente visível)	Sim	Sim	Sim	Sim
Telemóvel operacional para fazer/receber chamadas	Sim	Sim	Sim	Sim
Reservatório Água (mínimo 1L)	Sim	Sim	Sim	-
Apito	Sim	Sim	Sim	Sim
Manta Térmica	Sim	Sim	Sim	Sim
Frontal	Sim	-	-	-
Corta Vento	Sim	Sim	-	-
Recipiente / copo para líquidos	Sim	Sim	Sim	Sim

NOTA: No controle do material obrigatório o atleta é responsável por retirar os itens da mochila, ou equivalente, e mostrar à equipa de juízes-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 PAC5 – Parque do Cabeço de Montachique (km 54,8), e na Meta – Sobral de Monte Agraço.

## **10 – 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.

## **11 – CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO**

É indispensável que os participantes no Linhas de Torres 100 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 – 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.

### **12.1 PENALIZAÇÕES**

Serão motivo de penalização os atletas que:

- ✓ Não apresentarem o material obrigatório (01h00, cada item).

## 12.2 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

## 13 - PRÉMIOS

As provas das **Linhas de Torres 100** são ganhas pelos participantes que obtiverem o menor tempo no final das mesmas, aí se incluindo as penalizações, se a elas houver lugar.

Os escalões etários serão definidos automaticamente em função dos dados disponibilizados pelos participantes no ato da inscrição, e tendo como referência a idade que o atleta terá a 31 de outubro de 2024, sendo as seguintes:

- ✓ M Júnior 18 a 19 anos (até 25Km)
- ✓ M Sub23 - 20 a 22 anos
- ✓ M Seniores - 23 a 34 anos
- ✓ M35 - 35 a 39 anos
- ✓ M40 - 40 a 44 anos
- ✓ M 45 - 45 a 49 anos
- ✓ M50 - 50 a 54 anos
- ✓ M55 - 55 a 59 anos
- ✓ M60 - 60 a 64 anos
- ✓ M65 - 65 a 69 anos
- ✓ M70 - mais de 70 anos

Para cada prova é estabelecida uma classificação individual feminina e masculina, à geral e por escalões, e uma classificação por equipas.

Os três primeiros classificados da geral terão direito a subir ao pódio e receber o troféu correspondente. Todos os atletas que cortem a linha de meta terão direito a medalha.

As reclamações relativas às classificações devem ser apresentadas à organização até 30 minutos após a chegada do último participante da distância respectiva.

A organização decide sobre todas as reclamações antes da publicação oficial dos resultados das **Linhas de Torres 100**.

#### **14 – 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.

#### **15 – 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.

#### **16 – ALTERAÇÃO DE DADOS**

É possível a alteração dos dados dos participantes (exclui-se a alteração do tamanho da camisola) até ao dia 14 de janeiro.

## **17 – 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.

## **18 - 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.