

Albogas

IRAN
TAROL



PROVA
CERTIFICADA

Reglamento Oficial

APRESENTAÇÃO

O **Iron Trail** é um evento desportivo de carácter lúdico e competitivo que tem por objetivo divulgar e promover não só a prática desportiva, em especial na modalidade de trail running, mas também as localidades onde decorre o evento. É um evento organizado pela Associação Desportiva Trilhos do Costume com o apoio da Sociedade Recreativa “OS Bem-Entendidos” de Albogas, localidade que faz parte da Freguesia de Almargem do Bispo, integrando duas provas competitivas e caminhada:

- ✓ Trail de 31 km (aproximadamente);
- ✓ Trail Curto de 17 km (aproximadamente);
- ✓ Caminhada de 10km (aproximadamente).

Albogas é uma das 10 povoações que compõem a Freguesia de Almargem do Bispo, conhecida pela hospitalidade do seu povo e pela sua água. A fertilidade dos seus solos faz com que seja um dos locais onde se produzem grande parte das hortaliças que abastecem os mercados de Lisboa, Sintra e Cascais.

A abundância e a fertilidade das suas terras, contrasta com o terreno pobre, pouco fértil, de localidades vizinhas, como seja o caso de Covas de Ferro, de cujo solo só brota urze e carqueja e, segundo a sabedoria popular e fazendo jus ao seu nome, algum minério de ferro. Daqui saíram braços fortes que, de sol a sol, cavaram, araram, revolveram e ceifaram os campos dos lavradores das localidades das redondezas.

A Serra de Monfirre, ali tão perto, foi sanatório natural de muitos cidadãos atacados de tuberculose. A pureza do ar da serra de Monfirre, ainda hoje de qualidade muito razoável, trouxe, não só de Lisboa mas também de muitos outros lugares, doentes condenados em busca da cura que almejavam.

O **Iron Trail** desenvolve-se por várias zonas de beleza natural e património cultural e ambiental. Pretendendo valorizar e promover o território e o património local e regional, contribuindo em particular para a preservação do património geológico e cultural existente.

1. 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 juízes 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.

2. DATA / HORA / LOCAL

As partidas da prova de Trail Longo (31km) terão início às 8h00 do dia 7 de julho de 2024

As partidas do Trail Curto (17km) terão início às 8h30 do dia 7 de julho de 2024

As partidas da Caminhada (10km) terão início às 8h45 do dia 7 de julho de 2024

O local de partida de todas as provas será junto à sede da Sociedade Recreativa "OS Bem-Entendidos" de Albogas, na Rua Leonel Bento, 2715-211 Almargem do Bispo.

3. PERCURSO / DISTÂNCIA / ALTIMETRIA

O Trail Longo tem uma distância aproximada de 31km e um desnível positivo acumulado (D+) de 1300m.

O Trail curto tem uma distância aproximada de 17km e um desnível positivo acumulado (D+) de 700m.

A Caminhada tem uma distância aproximada de 10km e um desnível positivo acumulado (D+) de 400m.

A organização sinalizará o percurso com fitas sinalizadoras, com uma banda refletora e placas de sinalização vertical. É imperativo seguir os caminhos sinalizados sem tomar atalhos. Os participantes, se deixarem de ver a sinalização durante aproximadamente 500m, deverão voltar para trás até encontrar a respetiva sinalização.

4. BARREIRA HORÁRIA

O Trail Longo terá uma barreira horária num dos postos de controlo/abastecimento, a divulgar atempadamente pela organização. Só são autorizados a continuar em prova os participantes que entrem ou saiam do posto de abastecimento antes da respetiva barreira horária. Os participantes que não cumpram o tempo limite de chegada ou saída definido são desclassificados.

Os elementos da organização podem a qualquer momento, não permitir a continuação de qualquer atleta em prova se este não apresentar condições físicas e/ou psicológicas para prosseguir a prova em condições de segurança.

Qualquer participante que, tendo sido desclassificado ou impedido de prosseguir nos termos do presente artigo, pretenda continuar o percurso, fá-lo-á por sua exclusiva responsabilidade e em total autonomia.

5. POSTOS APOIO E CONTROLO (PAC)

O **Iron Trail**, prova de corrida em semiautonomia maioritariamente por trilhos e estrada, contará com um total de 3 PAC

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 semiautonomia, 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 juizes sempre que estes o solicitem sob pena de desclassificação caso não o possuam ou não consintam a inspeção;
3. Nos PAC haverá abastecimentos líquidos e sólidos destinados aos atletas. As bebidas serão distribuídas aos atletas pelos colaboradores e os alimentos sólidos individualizados serão recolhidos pelos atletas (sem partilha de recipientes);
4. Não é permitida a ingestão dos abastecimentos nos PACs, devendo os atletas afastar-se do PAC para os consumir, de forma a diminuir o ajuntamento de indivíduos (medida no âmbito do COVID-19). Apenas os líquidos podem ser cedidos para completar os recipientes que para esse efeito os concorrentes transportem consigo;
5. É proibido fazer-se acompanhar ou aceitar ser acompanhado durante a totalidade ou parte da corrida por pessoa não inscrita;
6. Os participantes devem ter ainda em consideração que não haverá qualquer corte de trânsito em vias onde a circulação automóvel seja possível devendo cumprir, escrupulosamente, todas as normas aplicáveis aos peões.

6. DURAÇÃO/TEMPO LIMITE

A prova terá a duração máxima de 7h00

7. VALORES E PERÍODOS DE INSCRIÇÃO

Prova	Até 30 / 4	1 / 5 a 31 / 5	1 / 6 a 30 / 6
Trail Longo	15€	20€	25€
Trail Curto	10€	15€	20€
Caminhada	7€	8€	10€

Não haverá direito à devolução do valor do pagamento da inscrição exceto se a prova for anulada previamente por motivos imputáveis à organização, fundamentalmente em contexto de pandemia COVID19. Em caso de incêndio, catástrofe natural ou se as forças de segurança ou socorro determinarem medidas excepcionais devido a fenómenos naturais que obriguem à interrupção ou cancelamento da prova, não haverá direito à devolução do valor da inscrição. As inscrições são pessoais e intransmissíveis.

8.1 LOCAIS DE INSCRIÇÃO

As inscrições podem ser realizadas através do site da prova.

8. EQUIPAMENTO

9.1 EQUIPAMENTO PRÓPRIO DO ATLETA

À semelhança de todas as regras estabelecidas no presente regulamento, também, e muito especialmente o material obrigatório, tem como objetivo principal garantir a segurança dos participantes. Este é o material que faz parte das primeiras medidas em caso de emergência: as medidas de autoproteção do próprio atleta. Nesse sentido e também para garantir o princípio de semi-autonomia, todos e cada um dos atletas em prova deverá, para a sua própria segurança, levar sempre consigo:

1. Dorsal
2. Telemóvel com carga
3. Recipiente(s) com capacidade para um mínimo 1000 ml água
4. Manta de sobrevivência
5. Apito

9.2 VERIFICAÇÃO DE MATERIAL

Será feita verificação de material antes da partida de cada uma das provas e durante o percurso. Poderá ainda ser verificado o material à chegada.

A organização reserva-se o direito de alterar a composição do equipamento obrigatório, comprometendo-se a comunicar esse fato a todos os participantes via email, até 48h antes da realização do evento.

ATENÇÃO: Os participantes têm que transportar todo o material obrigatório durante toda a prova.

9.3 LEVANTAMENTO KIT PARTICIPAÇÃO

Para o levantamento do kit deverá fazer-se acompanhar do número de dorsal que lhe foi atribuído, após realizar o pagamento da inscrição, por email. A apresentação do mesmo poderá ser feita em formato eletrónico (smartphone/tablet).

9. DORSAL E CHIP

A utilização do dorsal e chip oficiais da prova é obrigatória para todos os participantes. Será atribuído um dorsal aos participantes, que terá de ser colocado em local visível à frente (recomenda-se a utilização de 1 porta dorsal) e deverá ser mostrado aos elementos da organização sempre que tal for pedido.

10. AJUDA

Não é permitido qualquer apoio aos atletas por parte de elementos externos à própria organização da prova.

As provas decorrem em regime de semi auto-suficiência e como tal o atleta deve dispor dos meios adequados que lhe permitam terminar a sua prova em segurança.

11. PRÉMIOS

As provas do **Iron Trail** 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 2023, 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 e dos escalões 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 respetiva.

A organização decide sobre todas as reclamações antes da publicação oficial dos resultados do **Iron Trail**.

12. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

A participação na prova está aberta a todos os interessados, sem distinção de nacionalidade ou sexo. Para qualquer das distâncias da prova **Iron Trail**, só poderão participar indivíduos com idade superior a 18 anos, 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 (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.

13. RESPONSABILIDADE AMBIENTAL

Os Trilhos do Costume têm como objetivos principais, não só o fomento da prática desportiva em geral e a do trail running em específico, mas também a divulgação dos territórios onde desenvolvem as suas atividades, sempre com uma forte preocupação no que respeita ao seu património ambiental.

Por forma a minimizar o impacto e a pegada ambiental nos territórios por onde passa o **Iron Trail**, adotamos um conjunto de medidas das quais salientam-se: o não fornecimento de garrafas plásticas durante o evento (inclusive nos abastecimentos, pelo que os atletas terão de levar os seus próprios recipientes para a ingestão de líquidos), a reutilização de todo o material de marcação, entre outros.

14. COMPORTAMENTOS ANTIDESPATIVOS

São considerados comportamentos antidesportivos que levam à desqualificação de qualquer atleta que:

1. Falsifique qualquer elemento relativo à sua inscrição;
2. Não se apresente no local da partida, com o dorsal e o chip da prova colocados, em conformidade com os pontos 10 e 11 das normas de participação;
3. Manifeste mau estado físico;
4. Não leve dorsal na parte frontal da t-shirt e bem visível nos locais especificados pela organização;
5. Utilize o dorsal de outro atleta;
6. Utilize inadequadamente o chip fornecido;
7. Utilize mais do que um chip;
8. Utilize o chip de outro atleta;
9. Não cumpra a sinalética colocada pela organização e/ou salte barreiras;
10. Não cumpra o percurso na sua totalidade;
11. Não respeite as instruções da organização;
12. Manifeste comportamento antidesportivo (ex: empurrões e obstruções que prejudiquem de forma intencional os outros atletas);
13. Não respeite os restantes atletas;
14. Deite ou deixe lixo espalhado pelo percurso;

OUTRAS SITUAÇÕES DE DESQUALIFICAÇÃO:

- Falhar a passagem num PAC
- Exceder barreiras horárias parciais ou totais
- Recusar mostrar dorsal quando pedido
- Recusar mostrar material obrigatório
- Mais de 1 material obrigatório em falta
- Retirar ou alterar sinalética e marcações do percurso
- Não prestar auxílio: Os participantes devem prestar auxílio e informar os membros da organização caso algum atleta se encontre em perigo

PENALIZAÇÃO DE 30':

- Não possuir um item do material obrigatório
- Receber ajuda externa

NOTA: A organização decidirá sobre todas as restantes situações não referidas aqui e passíveis de penalização / desqualificação.

15. FORÇAS DE SEGURANÇA E APOIO MÉDICO

Os participantes devem ter em consideração que não haverá qualquer corte de trânsito, em vias onde a circulação automóvel seja possível, devendo cumprir, escrupulosamente, todas as normas aplicáveis aos peões. O apoio médico será prestado a todos os atletas que apresentem alguma lesão ou que a organização indique como possível caso de lesão, durante o horário do evento. O apoio médico tem o direito de retirar da prova atletas que não apresentem condições para realizar com aptidão o percurso completo.

Nos casos em que o atleta considere necessária assistência médica, deve proceder da seguinte forma:

1. Solicitar apoio em um dos Postos de Abastecimento e Controle (PAC);
2. Solicitar assistência aos elementos da organização;
3. Telefonar para os números de telefone inscritos no peitoral;
4. Telefonar para o 112. Existirão equipas de emergência médica distribuídas de forma estratégica ao longo do percurso. Em caso de necessidade, essas equipas poderão entrar no percurso em veículos motorizados assinalando a sua marcha. Nesses casos os atletas devem facilitar, sem restrições, a sua passagem.

16. SEGUROS

A organização assegura aos participantes inscritos um seguro de acidentes pessoais, conforme previsto no D.L. 10/2009 (Seguro Desportivo Obrigatório). Este seguro apenas será ativo aos participantes que contraíam uma lesão no decorrer da prova e que solicitem à organização a ativação do mesmo. Todos os participantes devem reunir condições de saúde, físicas e psicológicas necessárias à prática desportiva, isentando a organização da prova de qualquer responsabilidade.

17. 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.

18. 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.

19. ALTERAÇÃO DE DADOS

É possível a alteração dos dados dos participantes (exclui-se a alteração do tamanho da camisola) até ao dia a definir, contactando diretamente a organização.

20. HISTORIAL DOPAGEM

A organização reserva-se ao direito de cancelar a inscrição de qualquer atleta que no seu passado esteja associado à utilização de substâncias ilegais à prática desportiva.

21. DISPOSIÇÕES FINAIS

A organização reserva o direito de alteração do regulamento em benefício do bom funcionamento dos **Iron Trail**, sendo os atletas avisados de tal alteração no site e/ou na página do facebook do evento ou, nos casos que assim se justifique, no próprio dia do mesmo. Por motivos de segurança, incêndio ou qualquer outro motivo de força maior, a organização reserva-se o direito de modificar o traçado ou a distância a ser percorrida.

Os Postos de Abastecimento e Controle (PAC) serão os locais de informação privilegiados para comunicar aos concorrentes as decisões técnicas respeitantes ao evento. 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. Das decisões da organização não caberá recurso.

NOTA 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.

ARE YOU READY TO BE AN IRON RUNNER?