

# SOFRE COM GARRA!



**31K** TRAIL LONGO

CIRCUITOS NACIONAIS de TRAIL 2023 / 2024

SERIES 100 TRAIL

**25K** TRAIL SPRINT

CIRCUITOS NACIONAIS de TRAIL 2023 / 2024

SERIES 150 TRAIL SPRINT

**15K** TRAIL CURTO

CIRCUITOS NACIONAIS de TRAIL 2023 / 2024

SERIES 150 TRAIL JOVEM

**9K** MINI TRAIL

**9K** CAMINHADA

**THE IV AMAZING ESPITE TRAIL REGULAMENTO**

ESPITE OUREM





## ÍNDICE

<b>1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO</b> .....	3
<b>1.1. IDADE MÍNIMA DE PARTICIPAÇÃO</b> .....	3
<b>1.2. INSCRIÇÃO REGULARIZADA</b> .....	3
<b>1.3. CONDIÇÃO FÍSICA</b> .....	3
<b>1.4. AJUDA EXTERNA</b> .....	3
<b>1.5. COLOCAÇÃO DO PEITORAL</b> .....	3
<b>2. PROVA</b> .....	4
<b>2.1. APRESENTAÇÃO</b> .....	4
<b>2.2. PROGRAMA / HORÁRIO</b> .....	4
<b>2.3. DISTÂNCIA / ALTIMETRIA</b> .....	5
<b>2.4. MAPA / PERFIL ALTIMÉTRICO / DESCRIÇÃO DO PERCURSO</b> .....	5
<b>2.5. BARREIRAS HORÁRIAS / TEMPO PARA FINALIZAR</b> .....	5
<b>2.6. METODOLOGIA DO CONTROLO DOS TEMPOS</b> .....	5
<b>2.7. POSTOS DE CONTROLO</b> .....	5
<b>2.8. ABASTECIMENTOS</b> .....	6
<b>2.9. MARCAÇÕES</b> .....	6
<b>2.10. MATERIAL OBRIGATÓRIO</b> .....	6
<b>2.11. PENALIZAÇÕES</b> .....	6
<b>2.12. RESPONSABILIDADE PERANTE O PARTICIPANTE</b> .....	7
<b>2.13. DIREITOS DE IMAGEM</b> .....	7
<b>2.14. SEGURO DESPORTIVO</b> .....	7
<b>3. INSCRIÇÕES</b> .....	8
<b>3.1. PROCESSO DE INSCRIÇÃO</b> .....	8
<b>3.2. DISTRIBUIÇÃO DE VAGAS E CIRCUITOS INTEGRANTES</b> .....	8
<b>3.3. VALORES E PERÍODOS DE INSCRIÇÃO</b> .....	8
<b>3.4. CONDIÇÕES DE ALTERAÇÃO DA PROVA, CEDÊNCIA DE INSCRIÇÃO E DEVOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO</b> .....	9
<b>3.5. CANCELAMENTO / ADIAMENTO POR MOTIVOS DE FORÇA MAIOR</b> .....	9
<b>3.6. INCLUÍDO NAS INSCRIÇÕES</b> .....	9
<b>3.7. SECRETARIADO</b> .....	9
<b>4. PRÉMIOS</b> .....	10



UMA ORGANIZAÇÃO  
CLUBE DESPORTIVO DE ESPITE

# REGULAMENTO



4.1. GERAL DO K9, K15, K25 E K31 .....	10
4.2. ESCALÕES NO K15, K25 E K31 .....	10
4.3. ESCALÕES NO K9 .....	10
4.4. EQUIPAS .....	10
4.5. CAMPEONATO REGIONAL DE TRAIL LONGO K31 .....	11
5. INFORMAÇÕES .....	11
5.1. LOCALIZAÇÃO SECRETARIADO / PARTIDAS / CHEGADAS .....	11
5.2. CONTATOS .....	11
5.3. CASOS OMISSOS .....	11
Termo de Responsabilidade Parental .....	12



Dia 21 de julho de 2024 o Clube Desportivo de Espite irá realizar a quarta edição da prova de trail *The Amazing Espite Trail*.

## 1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

### 1.1. IDADE MÍNIMA DE PARTICIPAÇÃO

Caminhada, Mini Trail K9 – 14 anos

Trail Curto k15 - 16 anos

Trail Sprint K25 – 18 anos

Trail Longo K31 – 18 anos

### 1.2. INSCRIÇÃO REGULARIZADA

A inscrição em qualquer uma das distâncias implica compreender e aceitar sem reservas o regulamento da prova com a correta inscrição em <https://stopandgo.net/> e proceder ao respetivo pagamento.

É estritamente proibida a participação sem a inscrição regularizada.

### 1.3. CONDIÇÃO FÍSICA

Os participantes devem estar conscientes da distância e das particularidades da prova em que vão participar e estarem suficientemente treinados para concluírem a mesma.

### 1.4. AJUDA EXTERNA

Aos participantes nas provas de Trail é permitido receberem assistência nos abastecimentos.

É estritamente proibida toda a restante ajuda externa.

### 1.5. COLOCAÇÃO DO PEITORAL

O peitoral deve estar permanentemente visível durante toda a prova, preferencialmente à altura do peito.



## 2. PROVA

### 2.1. APRESENTAÇÃO

O clube vai contar com o apoio da junta de freguesia de Espite, da câmara municipal de Ourém, do Bombeiros de Ourém – Secção de Espite e de todas as entidades que têm vindo apoiar o clube.

Será realizado a 21 de julho de 2024 independentemente das condições climatéricas do dia desde que o organizador entenda que não há riscos acrescidos pelas mesmas para este tipo de eventos.

O evento é constituído por uma caminhada, por um Mini Trail (K9), um Trail Curto (K15), por um Trail Sprint s150 (K25) e por um Trail Longo s100 (K31).

### 2.2. PROGRAMA / HORÁRIO

Sábado, 20 de julho de 2024

15:00 – Abertura Secretariado [Sede CD Espite]

21:00 – Fecho do Secretariado

Domingo, 21 de julho de 2024

06:30 às 08:00 - Secretariado [Sede CD Espite]

07:30 - Controlo “0” do Longo K31 e Sprint K25

08:00 - Partida do Longo K31 e Sprint K25

08:05 – Controlo “0” do Curto K15

08:30 - Partida do Curto K15

08:35 - Controlo “0” do Mini K9

08:45 - Partida do Mini K9

08:50 - Partida da caminhada K9

12:30 – Cerimónia de Entrega de prémios

13:00 – Almoço no salão da Junta de Freguesia de Espite (acréscimo de 7€ no valor da inscrição)

- Caldo Verde + Grelhada Mista c/ Arroz de Feijão + Bebida à discrição (c/ exceção da imperial)

- Opção Vegan: Hambúrguer vegetariano em substituição da Grelhada Mista

- No dia da prova será possível adquirir senha de almoço com valor de 10€, limitado ao stock existente.

14:00 – Início da Matiné Party



NOTA: Por razões de força maior, os horários poderão sofrer alterações

## 2.3. DISTÂNCIA / ALTIMETRIA

Caminhada / Mini Trail (K9) – 9km / 400m desnível positivo

Trail Curto (K15) – 15km / 650m

Trail Sprint (K25) – 25km / 1250m

Trail Long (K31) – 31km / 1400m

## 2.4. MAPA / PERFIL ALTIMÉTRICO / DESCRIÇÃO DO PERCURSO

A ser anunciado posteriormente pela organização.

## 2.5. BARREIRAS HORÁRIAS / TEMPO PARA FINALIZAR

Caminhada k9 – 05h00

Mini Trail k9 – 04h00

Trail Curto k15 – 05h00

Trail Sprint k25 – 07h00

Trail Longo k31 – 08h00

## 2.6. METODOLOGIA DO CONTROLO DOS TEMPOS

Será utilizado um sistema eletrónico de controlo de tempos. Nos postos de controlo existirão tapetes de cronometragem que registam a passagem dos atletas.

O peitoral dos participantes do Mini Trail, Trail Curto, Trail Sprint e do Trail Longo integra um chip, o qual, possibilita o registo da passagem do atleta na baliza/tapete eletrónica/o de controlo de tempo.

Além do controlo eletrónico poderá haver em algumas zonas de controlo registo manual e fotográfico de passagem.

## 2.7. POSTOS DE CONTROLO

Os postos de controlo são zonas obrigatórias de passagem para os participantes nas distâncias de Trail e estão localizadas em locais definidos pela organização. Em cada um destes controlos estará um responsável da organização.

Não passar nos postos de controlo, leva à desclassificação do participante.



Os abandonos devem ser feitos única e exclusivamente nos postos de controlo. Na eventualidade de um acidente ou lesão em que o participante esteja imobilizado e não consiga alcançar um posto de controlo, deve ativar a operação de salvamento, entrando em contacto com a organização.

O número de contacto da organização, para efeitos de emergência, estará impresso no peitoral do participante e deverá ser igualmente gravado antecipadamente no seu telemóvel.

Em caso de acidente e impossibilidade de contacto com a organização deve contactar o número nacional de emergência 112

À organização é reservado o direito de alterar a qualquer momento o percurso e a posição dos postos de controlo e de abastecimento, sem aviso prévio. Em caso de condições climatéricas adversas a partida pode ser atrasada no máximo três horas, período após o qual, a prova é cancelada. Não haverá direito a reembolso.

## 2.8. ABASTECIMENTOS

Os abastecimentos serão alimentos sólidos e líquidos em locais a definir posteriormente pela organização.

Só quem tiver o peitoral visível poderá abastecer.

Não serão fornecidas as bebidas em recipientes. O atleta deve transportar o seu próprio recipiente.

## 2.9. MARCAÇÕES

As marcações serão feitas com fitas ao longo do percurso. As mudanças de direção serão sinalizadas com setas verticais. Nos locais de possível erro o caminho será barrado com sinalética ao longo do solo.

## 2.10. MATERIAL OBRIGATÓRIO

**Mini Trail k9, Trail Curto k15, Trail Sprint k25 e Trail Longo k31**

- Manta térmica;
- Apito;
- Telemóvel operacional;
- Recipiente para líquidos.

(a organização não disponibiliza copos nos abastecimentos).

## 2.11. PENALIZAÇÕES

A não existência do material obrigatório no controlo zero implica a não autorização de partida.

Os responsáveis presentes nas zonas de controlo poderão a qualquer momento da prova aplicar as seguintes regras:



- Material obrigatório: 30 minutos por cada item em falta;
- Não prestar assistência a um participante que esteja a necessitar de ajuda: Desclassificação;
- Abandonar a prova sem avisar a organização: Erradicação de futuras edições;
- Partilhar o peitoral com outra pessoa, durante parte ou na totalidade do percurso: Desclassificação;
- Utilizar caminhos que não os sinalizados para a prova, atalhando intencionalmente o percurso: Desclassificação;
- Utilizar transporte não autorizado (boleia): Desclassificação;
- Retirar sinalização do percurso: Desclassificação;
- Desobedecer às medidas de segurança indicadas pela organização e entidades associadas: Desclassificação;
- Falhar um ou mais postos de controlo: Desclassificação;
- Perda do Chip: Desclassificação;
- Atirar lixo para o chão e/ou danificar o meio envolvente: Desclassificação;
- Receber ajuda externa fora das áreas definidas pela organização: penalização de 1 hora;
- Fazer-se acompanhar por pessoas não acreditadas pela organização, exceto nas áreas definidas pela organização: Penalização de 1h;
- Peitoral não visível ou afixado em local não visível: Penalização de 15 minutos.

## 2. 12. RESPONSABILIDADE PERANTE O PARTICIPANTE

O participante declara que cumpre com todas as condições do presente regulamento e assume por sua livre e espontânea vontade os riscos e suas consequências decorrentes da participação na prova, sejam eles danos físicos, morais, materiais ou de qualquer natureza. Fica a organização e todos os envolvidos isentos de outras responsabilidades que não as obrigatórias por Lei.

## 2. 13. DIREITOS DE IMAGEM

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza à organização a utilização da sua imagem no decorrer do evento para difusão promocional audiovisual sem qualquer compensação económica.

## 2. 14. SEGURO DESPORTIVO

Todos os atletas estarão seguros com um seguro contratualizado para a prova.

A organização contratualiza também um seguro de responsabilidade civil para o evento com os detalhes a apresentar oportunamente.





## 3. INSCRIÇÕES

### 3.1. PROCESSO DE INSCRIÇÃO

- Somente as inscrições feitas na plataforma de inscrições serão aceites: <https://stopandgo.net/> - Cada participante deve preencher o formulário de inscrição e pagar o valor da mesma no prazo estipulado;
  - O participante após a inscrição, recebe por email, uma referência Multibanco para proceder ao pagamento ou optar por pagar na hora por MB Way;
  - Não é necessário o envio do comprovativo de pagamento;
  - Após confirmação do pagamento, o nome do atleta vigorará na lista de inscritos;
- Qualquer esclarecimento adicional deverá ser solicitado por email para: [amazing.espite.trail@gmail.com](mailto:amazing.espite.trail@gmail.com)

### 3.2. DISTRIBUIÇÃO DE VAGAS E CIRCUITOS INTEGRANTES

Caminhada k9 – 200

Mini Trail k9 – 150

Trail Curto k15 – 300 – Circuito AAS | CTR | ATRP Jovem s150

Trail Sprint k25 – 150 – Circuito **ATRP Sprint s150**

Trail Longo k31 – 150 - Circuito AAS | **Campeonato Regional** | CTR | ATRP

A organização reserva-se no direito de ajustar o número de vagas, quer por razões de segurança quer por satisfazer os compromissos com as entidades competentes.

### 3.3. VALORES E PERÍODOS DE INSCRIÇÃO

	Até 31 de Janeiro	Até 31 de Maio	Até 14 de Julho	Última Hora*
Caminhada K9	10 €	12 €	14 €	18 €
Mini K9	14 €	16 €	18 €	22 €
Curto K15	16 €	18 €	20 €	25 €
Sprint K25	18 €	20 €	22 €	28 €
Longo K31	19 €	21 €	23 €	29 €

\* Inscrições por e-mail, sem garantia de kit completo de atleta e limitado ao número de dorsais de reserva. Apenas possível até às 7h15 do dia 21 de julho (dia da prova).

- Serviço de guarda e animação (pinturas/insufláveis) para crianças: 2€/criança



### 3.4. CONDIÇÕES DE ALTERAÇÃO DA PROVA, CEDÊNCIA DE INSCRIÇÃO E DEVOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO

No caso comprovado por atestado/declaração médica da impossibilidade de participação do atleta até 30 dias antes da realização da prova será devolvida a totalidade do valor da inscrição.

A alteração de inscrição de prova só é permitida até 30 dias antes da realização da prova, caso existam vagas disponíveis. Se a alteração for para uma prova de maior distância, haverá lugar ao pagamento do diferencial. Se a alteração for para uma distância menor, não haverá lugar a reembolso.

### 3.5. CANCELAMENTO / ADIAMENTO POR MOTIVOS DE FORÇA MAIOR

Em caso de catástrofes ou calamidades naturais, pandemias ou qualquer orientação da Direção Geral de Saúde e/ou entidades competentes que condicionem ou impossibilitem a realização do evento previsto, a organização reserva-se no direito de não reembolsar os participantes caso os mesmos não possam participar na nova data definida.

### 3.6. INCLUÍDO NAS INSCRIÇÕES

- Peitoral personalizado com chip integrado (Caminhada sem chip);
- Vestuário alusivo ao evento;
- Fotografias gratuitas;
- Abastecimentos;
- Cuidados de saúde na área da Fisioterapia & Osteopatia e nesse âmbito será feito uma intervenção no auxílio à recuperação pós-esforço;
- Duches;
- Medalhas de finisher na Caminhada e K9, K15, K25 e K31;
- Seguro desportivo para a prova;
- Outros brindes que a organização consiga angariar.

### 3.7. SECRETARIADO

- O secretariado da prova funcionará na sede do Clube Desportivo de Espite, junto à sede da Junta de Freguesia e Quartel dos Bombeiros:

<https://maps.app.goo.gl/KMrvk4tgkSaeBDZG6>



## 4. PRÉMIOS

### 4.1. GERAL DO K9, K15, K25 E K31

Troféus aos primeiros três classificados da geral masculina e da geral feminina.

### 4.2. ESCALÕES NO K15, K25 E K31

Classificação por escalões conforme a seguinte tabela

Escalaões		Idade até 31 de Outubro 2024	Prémios
M Juvenil	F Juvenil	16 a 17 anos	Troféus aos 3 primeiros
M Junior	F Junior	18 a 19 anos	Troféus aos 3 primeiros
M Sub 23	F Sub 23	20 a 22 anos	Troféus aos 3 primeiros
M Seniores	F Seniores	23 a 34 anos	Troféus aos 3 primeiros
M35	F35	35 a 39 anos	Troféus aos 3 primeiros
M40	F40	40 a 44 anos	Troféus aos 3 primeiros
M45	F45	45 a 49 anos	Troféus aos 3 primeiros
M50	F50	50 a 54 anos	Troféus aos 3 primeiros
M55	F55	55 a 59 anos	Troféus aos 3 primeiros
M60	F60	60 a 64 anos	Troféus aos 3 primeiros
M65	F65	65 a 69 anos	Troféus aos 3 primeiros
M70	F70	A partir dos 70 anos	Troféus aos 3 primeiros

### 4.3. ESCALÕES NO K9

Classificação por escalões conforme a seguinte tabela

Escalaões		Idade até 31 de Outubro 2024	Prémios
M Iniciado	F Iniciado	14 a 15 anos	Troféus aos 3 primeiros
M Juvenil	F Juvenil	16 a 17 anos	Troféus aos 3 primeiros
M Junior	F Junior	18 a 19 anos	Troféus aos 3 primeiros

### 4.4. EQUIPAS

- Troféus às primeiras três equipas, masculinas e femininas, dos K15, K25 e dos K31.
- A classificação coletiva determina-se com base na classificação geral com distinção de género, somando os lugares dos 3 primeiros classificados de cada equipa. As equipas vencedoras serão as que obtiverem a pontuação menor, através do cálculo anterior. situações de empate serão resolvidas pela melhor classificação do último elemento dos 3 em causa;
- Será premiada a melhor equipa através da **Classificação Combinada Coletiva** que se determina em função do somatório das classificações dos três melhores masculinos com as três melhores femininas,



em ambos os géneros. Será apenas considerado o primeiro lugar em ambas as distâncias. Oferta de 6 inscrições (3 masculinas e 3 femininas) na edição seguinte, na respetiva distância;

- A equipa mais numerosa, no conjunto da caminhada e provas de Trail em ambos os sexos, será premiada com um leitão.

## 4.5. CAMPEONATO REGIONAL DE TRAIL LONGO K31

Serão consagrados os vencedores do Campeonato de Trail Longo da Associação de Atletismo de Santarém e atribuídos prémios de acordo com o regulamento da Associação Regional.

## 5. INFORMAÇÕES

### 5.1. LOCALIZAÇÃO SECRETARIADO / PARTIDAS / CHEGADAS

39.762905, -8.638648

<https://maps.app.goo.gl/KMrvk4tgkSaeBDZG6>

Espite – Ourém

### 5.2. CONTATOS

Email: [amazing.espite.trail@gmail.com](mailto:amazing.espite.trail@gmail.com)

Facebook: <https://www.facebook.com/theamazingspitemtrail>

### 5.3. CASOS OMISSOS

Os casos omissos deste regulamento, serão resolvidos pela comissão organizadora, de cujas decisões não haverá recurso.



## Termo de Responsabilidade Parental

Eu, \_\_\_\_\_, portador do bilhete de identidade/cartão de cidadão/passaporte n.º \_\_\_\_\_, natural de \_\_\_\_\_ e residente em \_\_\_\_\_ (morada completa), \_\_\_\_\_ (país), autorizo o/a meu/minha filho/a \_\_\_\_\_, portador do bilhete de identidade/cartão de cidadão/passaporte n.º \_\_\_\_\_, natural de \_\_\_\_\_ e residente em \_\_\_\_\_ (morada completa), \_\_\_\_\_ (país), a participar na prova de Trail a realizar no âmbito do The Amazing Espite Trail, em Espite, Ourém, a 21 de julho de 2024.

Ao assinar esta autorização, aceito que a Organização do evento está isenta de toda a responsabilidade em qualquer acidente que o/a meu/minha filho/a possa sofrer no decorrer da competição, sabendo que ele/a estará abrangido/a por um seguro de acidentes pessoais.

Autorizo ainda o livre uso dos seus dados pessoais e de imagens obtidas durante a sua participação no evento, pela Organização ou por empresas patrocinadoras, sempre para fins promocionais do evento, em qualquer suporte ou meio de comunicação, incluindo sites e redes sociais.

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2024