

REGULAMENTO

1. ÂMBITO

A V Edição do Trilho das Dores é uma Co-organização entre a Equipa Trilho Perdido Eventos / Imporlux, Câmara Municipal de Santarém, Centro de Convívio Cultura e Desporto de Abitureiras e a empresa de Cronomentragens e Organização de Eventos Desportivos “Trilho Perdido”, com o apoio da Junta de Freguesia de Abitureiras e de várias entidades.

A V Edição do Trilho das Dores será realizada no dia 23 de Setembro de 2018 (Domingo), em Abitureiras/Santarém, independentemente das condições climatéricas desse dia, desde que a Organização entenda que as mesmas não oferecem risco para os participantes.

Será constituído por duas provas de carácter competitivo: “**Trail Longo – K35**”, “**Trail Curto – K20**”, para além de uma **Caminhada** de aproximadamente 15 Kms.

INTEGRAÇÃO NO PROZIS CAMPEONATO NACIONAL DE TRAIL 2018

O **Trail Longo – K35** é uma prova classificativa para o Campeonato Nacional de Trail séries 150.

Os atletas que participarem e estiverem inscritos na ATRP estarão inseridos na classificação para o mesmo.

INTEGRAÇÃO NO LACATONI TAÇA DE PORTUGAL DE TRAIL 2018

O **Trail Curto – K20** é uma prova classificativa para a final da Taça de Portugal de Trail.

Os atletas que participarem e estiverem inscritos na ATRP estarão inseridos na classificação para o mesmo.

2. PERCURSOS

Trail Longo

O Trail Longo tem a distância aproximada de 35 km. Com início às 09:00 horas, partida/chegada no Recinto de Festas da Freguesia de Abitureiras, passando por dentro da localidade de Póvoa dos Três, terrenos da caça brava, localidades de Albergaria, Joaninho e Abitureiras.

Trail Curto

O Trail Curto tem a distância aproximada de 20 km. Com início pelas 09:15 horas, partida/chegada no Recinto de Festas da Freguesia de Abitureiras, passando por dentro da localidade de Póvoa dos Três, terrenos da caça brava, Albergaria e Abitureiras.

Caminhada

A caminhada tem a distância aproximada de 15 km. Com início pelas 09:25 horas, partida/chegada no Recinto de Festas da Freguesia de Abitureiras, passando por dentro da localidade de Abitureiras, Póvoa dos três, terrenos de caça brava e Póvoa do Conde.

3. NORMA

No Trail Longo só poderão participar indivíduos com mais de 18 anos, de ambos os sexos, desde que gozem de boa saúde e se encontrem com uma preparação física e psíquica apta a esforços longos, não se responsabilizando a Organização por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela sua participação, aconselhando os participantes a atestarem a sua condição física pelas vias médicas adequadas.

O Trail Curto destina-se a todos os indivíduos, masculinos e femininos, cuja condição física o permita. Não se aconselha no entanto a participação a menores de 18 anos.

A Caminhada destina-se a todos os indivíduos, masculinos e femininos, cuja condição física o permita. Não se aconselha no entanto a participação a menores de 16 anos. A responsabilidade da participação na caminhada de crianças e jovens até aos 16 anos, é da inteira responsabilidade dos pais, declinando a Organização qualquer responsabilidade em termos de seguro em acidentes ocorridos.

4. INSCRIÇÕES

Para se inscrever individualmente, preencha o formulário que se encontra no site da empresa de cronometragens Trilho Perdido: <http://trilhoperdido.com>, e efectue o pagamento no Multibanco ou Homebanking através da opção "Pagamento de Serviços". Esta referência multibanco tem um prazo máximo de 3 dias para pagamento. Findo este prazo de 3 dias a inscrição será apagada da lista de inscritos. Se não receber o e-mail comprovativo da sua inscrição, verifique na pasta de SPAM.

* Até ao dia 10 de Setembro a organização permite a mudança dos dados da inscrição para outro concorrente se solicitado por atleta inscrito, para o mail geral@trilhoperdido.pt.

No caso de ainda haver vagas, permitirá também a mudança de prova.

* TAXA DE INSCRIÇÃO *

Como prova integrante do Campeonato Nacional de Trail 2018, existirá um período inicial de um dia, a preço promocional **(23 de Abril até às 00h)** exclusivo para atletas associados da ATRP – Associação de Trail Running de Portugal. Neste período é obrigatória a indicação do número de associado ATRP. A não indicação do número de sócio ATRP ou a indicação de um número errado, impossibilitará a sua classificação para o Campeonato Nacional. A organização não se responsabiliza por erros de inserção do número de associado ATRP.



Preços

24 De Abril a 30 De Abril PROMOÇÃO	01 De Maio a 31 De Agosto	01 Setembro a 10 de Setembro
Trail Curto – 12€	Trail Curto – 13€	Trail Curto – 14€
Trail Longo – 14€	Trail Longo – 15€	Trail Longo – 16€
Caminhada – 6€	Caminhada – 7€	Caminhada – 8€

Na inscrição para os percursos de Trail Longo, Trail Curto e Caminhada está incluído:

TRAIL CURTO	TRAIL LONGO	CAMINHADA
Prémio para os 3 primeiros da Geral	Prémio para os 3 primeiros da Geral	X
Prémio para os 3 primeiros de cada escalão	Prémio para os 3 primeiros de cada escalão	X
Prémio para as primeiras 3 equipas classificadas (1)	Prémio para as primeiras 3 equipas classificadas (1)	X
Seguro de acidentes pessoais	Seguro de acidentes pessoais	Seguro de acidentes pessoais
T-shirt técnica	T-shirt técnica	T-shirt técnica
Pequeno-almoço	Pequeno-almoço	Pequeno-almoço
Abastecimentos sólidos e líquidos	Abastecimentos sólidos e líquidos	Abastecimentos sólidos e líquidos
Brinde Finisher	Brinde Finisher	Brinde Finisher
Sorteio de prémios pelos participantes	Sorteio de prémios pelos participantes	Sorteio de prémios pelos participantes
Massagens	Massagens	Massagens
Banhos	Banhos	Banhos
Dorsal com chip descartável	Dorsal com chip descartável	x
Diploma de participação	Diploma de participação	X
Cronometragem electrónica *	Cronometragem electrónica *	X

(1). Validados os 3 melhores tempos de cada equipa.

* Classificações disponíveis online conforme os participantes vão cruzando a meta.

O almoço é facultativo, com um custo independente do valor da inscrição, devendo ser feita referência por parte de quem o desejar, no acto de inscrição (quem pretender o almoço deverá preencher o campo reservado para esse efeito, no formulário on-line).

O almoço terá um custo máximo de 3€, (atleta) sendo o mesmo composto por uma bifana no pão, sopa, sobremesa (arroz doce ou gelatina) e bebida.

5. OUTRAS CONDIÇÕES

As inscrições são limitadas a 800 atletas nos percursos Trail Longo e Trail Curto, e 200 na caminhada, terminando assim que se atingir o número limite.

Os atletas são responsáveis por verificar se todos os seus dados se encontram correctos nas listas de inscritos, entretanto publicadas.

6. NOTAS IMPORTANTES

Não serão devolvidas taxas de inscrição.

Os clubes são responsáveis por verificar através das listagens de inscritos se todos os seus atletas estão inscritos com o nome oficial do clube.

O nome do clube tem de ser coincidente para todos os atletas para poderem ser considerados da mesma equipa.

7. DIREITOS DE IMAGEM

O participante do evento concede permissão à entidade organizadora de utilizar a sua imagem, gravada em suporte de vídeo, televisão, fotografia, ou qualquer outro meio, para fins promocionais e publicitários do próprio evento e da entidade organizadora.

8. ESCALÕES - Trail Longo e Trail Curto

As competições destinam-se a todos os atletas, federados ou não, em representação individual ou colectiva (Escolas, Associações desportivas, etc.), depois de devidamente inscritos, tendo os seguintes escalões:

MASCULINOS	FEMININOS
M Sub 23: dos 18 aos 22;	S Sub 23: dos 18 aos 22;
Seniores: dos 23 até aos 39 anos;	Seniores F: dos 23 até aos 39 anos;
Veteranos M40: dos 40 aos 44 anos;	Veteranas F40: dos 40 aos 44 anos;
Veteranos M45: dos 45 aos 49 anos;	Veteranas F45: dos 45 aos 49 anos;
Veteranos M50: dos 50 aos 54 anos;	Veteranas F50: dos 50 aos 54 anos;
Veteranos M55: dos 55 aos 59 anos;	Veteranas F55: dos 55 aos 59 anos;
Veteranos M60: Mais de 60 anos;	Veteranas F60: Mais de 60 anos;

NOTA: Para efeito de classificação e pontuação dos atletas nos escalões será considerado o ano de nascimento do atleta, ou seja considera-se a idade que o atleta terá a 31 de Dezembro da corrente época competitiva. Ex: Um atleta que faz 40 anos em 31 de Dezembro, será classificado no escalão M40 durante todo o Campeonato.

COMPETIÇÃO POR EQUIPAS

Cada equipa poderá representar-se com um número ilimitado de atletas, (masculino ou feminino), sendo certo que apenas serão classificados os 3 melhores tempos da equipa.

A competição por equipas será distinta em ambas as distâncias:

Trail Longo – mínimo 3 elementos por equipa.

Trail Curto – mínimo 3 elementos por equipa.

9. CLASSIFICAÇÕES

O controlo dos tempos de partida, intermédio e final será feito por chip;

As classificações dos Trail Longo e Trail Curto, serão feitas individualmente em cada escalão e na geral;

As classificações dos Trail Longo e Trail Curto, serão ainda, feitas por equipas em cada uma das distâncias, contando para a classificação os 3 melhores tempos de cada equipa.

10. SEGURO

A Organização é possuidora de um seguro desportivo em que estão abrangidos todos os participantes no Trail Longo, Trail Curto e Caminhada. Os atletas filiados nas Associações de Atletismo Distritais estão abrangidos por essas entidades. Em caso de acidente, os sinistrados deverão apresentar apólice e o nome da Associação, data e hora da ocorrência.

***OS DADOS DA COMPANHIA DE SEGUROS E O NÚMERO DA APÓLICE SERÃO COLOCADOS UMA SEMANA ANTES DA REALIZAÇÃO DO EVENTO.**

11. ABASTECIMENTOS

- ✓ Para o **Trail Longo** haverá seis (6) abastecimentos, compostos por cinco (5) abastecimentos durante o percurso e um (1) abastecimento no final.



Legenda:

06Km – Sólidos e Líquidos

12Km – Sólidos e Líquidos

17Km - Líquidos

24Km – Sólidos e Líquidos

30Km – Sólidos e Líquidos

35K – FINAL

- ✓ Para o **Trail Curto** haverá três (3) abastecimentos, compostos por dois (2) abastecimentos durante o percurso e um (1) abastecimento no final.



Legenda:

07Km – Sólidos e Líquidos

13Km – Sólidos e Líquidos

20Km - Final

- ✓ Para a Caminhada haverá dois (2) abastecimentos, compostos por dois (2) abastecimentos durante o percurso e um (1) abastecimento no final.



LEGENDA:

07Km – Sólidos e Líquidos

11Km - Líquidos

15Km – Final

12. ALIMENTAÇÃO

A organização responsabiliza-se pela boa hidratação de todos os atletas participantes, será distribuída água, sumos, vinho, refrigerantes, fruta e outros alimentos em todos os abastecimentos, incluindo à chegada.

✓ PEQUENO-ALMOÇO

A Organização oferece o pequeno-almoço, colocado junto ao secretariado da prova, com o único objectivo de alimentar e hidratar os atletas que se deslocam de zonas mais longínquas, sendo certo que, todos os atletas inscritos nas 3 distâncias têm direito ao mesmo.

✓ ALMOÇO

O almoço irá decorrer no Recinto de Festas da Freguesia de Abitureiras para todos os participantes.

EMENTA: Sopa, Bifana, frutas, sobremesa, águas, cervejas, refrigerantes e vinho.

➤ Os acompanhantes poderão também almoçar pelo preço de 4.00€.

13. PROGRAMA/HORÁRIO – Dias 22 e 23 de Setembro de 2018

Dia 22 (Sábado):

14h00 às 18h00 - Abertura do secretariado e entrega dos dorsais na loja DECATHLON de SANTARÉM.

Dia 23 (Domingo):

07h00 - Abertura do secretariado e entrega dos dorsais no Centro de Convívio Cultura e Desporto da Freguesia de Abitureiras;

08h30 - Encerramento da entrega dos dorsais 35km;

08h30 - **Controlo zero** do Trail Longo 35km;

09h00 - Partida Trail Longo 35km;

09h05 - Controlo zero do Trail Curto 20km

09h15 - Partida Trail Curto 20Km

09h25 - Partida da Caminhada 15Km

14. MATERIAL OBRIGATÓRIO

TRAIL LONGO	TRAIL CURTO	CAMINHADA
Apito (Aconselhável)	Apito (Aconselhável)	Apito (Aconselhável)
Telemóvel com bateria e saldo para ser usado em caso de emergência (Desclassificação)	Telemóvel com bateria e saldo para ser usado em caso de emergência (Desclassificação)	Telemóvel para ser usado em caso de emergência
Manta térmica (Desclassificação)	Manta térmica (Penalizado em 10mts)	X
Copo ou recipiente próprio para transportar líquidos (Penalizado em 10mts)	Copo ou recipiente próprio para transportar líquidos (Penalizado em 10mts)	Copo ou recipiente próprio

ATENÇÃO: A organização irá proceder à fiscalização do material obrigatório, dos atletas vencedores da geral e escalões, imediatamente após cortarem a meta.

15. SEGURANÇA

Os atletas ficam obrigados a manter-se atrás da linha de partida, na zona de aquecimento.

No dorsal do atleta, será indicado dois (2) números de telefone a serem usados em caso de emergência.

Serão atravessadas algumas estradas municipais, pelo que se chama a atenção pois não haverá corte de trânsito.

As marcações serão feitas com fitas de cor **AZUL** e **BRANCA** com a inscrição **DECATHLON** colocadas em elementos da natureza ou outros não ultrapassando a distância de 50m sendo reforçadas em alguns casos e sempre que haja alteração de sentido.

Os percursos Trail Curto e Trail longo serão ainda reforçados com placas direcionais

Haverá sinalização das distâncias que falta percorrer até final do percurso.

Á Organização reserva-se o direito de poder anular a prova a qualquer momento, caso as condições atmosféricas ponham em risco a integridade física dos atletas.

Competências: Atletas Vassoura

Assegurar o controlo zero, de forma a saber exactamente quantos atletas começam e estão em prova.

Verificação de material obrigatório para os participantes.

Poder de penalizar e desclassificar os atletas que não cumpram o regulamento.

Garantirem que a remoção das fitas de marcação e restante sinalização seja feita somente após a chegada do (s) atleta (s) vassoura de todos os percursos.

Verificarem se os abastecimentos se mantêm em funcionamento, mesmo que em versão reduzida, até à passagem do (s) atleta (s) vassoura;

16. SANÇÕES

O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização colocados na zona de partida e ao longo do percurso, ficando sujeito à desclassificação caso não cumpra as seguintes regras:

1. A marcação do percurso é da responsabilidade da Organização, devendo os atletas respeitá-lo ao longo de toda a prova, sendo expressamente proibido optar por atalhos;
2. Ao longo do percurso existirão vários postos de controlo (electrónicos e manuais), em locais que poderão ou não ser comunicados aos atletas (terão que passar em todos os controlos);
3. Se houver necessidade disso, os atletas deverão parar a fim de ser registado o seu dorsal nos postos de controlo;
4. Os atletas devem respeitar a ordem de chegada ao controlo;
5. Os atletas são obrigados a completar o percurso segundo o indicado;
6. É expressamente proibido deteriorar ou sujar o meio ambiente;
7. Todo o atleta que utilize meios ilícitos para obter vantagem em relação a outros, será automaticamente desclassificado;
8. O peitoral deve estar permanentemente visível durante toda a prova, ou seja, deve ser posicionado sobre a roupa, na zona do peito ou do abdómen e não pode ser, por qualquer razão, fixado sobre a perna ou nas costas. O nome e o logótipo dos patrocinadores não podem ser modificados ou escondidos.
9. Somente os participantes com peitoral visível terão acesso aos postos de controlo/abastecimento.
10. A não observância destas regras acarreta a penalização de 10mts por cada advertência.

17. CONTROLES INTERMÉDIOS

- 2 ou mais controles electrónicos intermédios;
- Vários controles manuais intermédios

18. TEMPO LIMITE

Os participantes na prova “Trail Longo – K35” deverão fazer o percurso no tempo máximo de **8 (oito) horas**.

Os participantes na prova “Trail Curto – K20” deverão fazer o percurso no tempo máximo de **6 (seis) horas**.

19. DESISTÊNCIAS

Em caso de abandono o atleta deverá optar por fazê-lo preferencialmente num dos Postos de Abastecimento ou Controlo, comunicando obrigatoriamente o abandono aos elementos da organização. Na impossibilidade de o fazer deverá contactar a Organização. O dorsal será **obrigatoriamente** entregue a um elemento da Organização e poderá ser recolhido posteriormente no secretariado.

20. DUCHE

O C.C.C.D.A. disponibiliza duche de água quente aos atletas que o desejarem no Pavilhão Gimnodesportivo.

21. MASSAGENS

Após terminus das 3 distâncias, todos os atletas têm direito a uma massagem de recuperação muscular.

22. CONTATOS

geral@trilhoperdido.com

ruibrilhante@gmail.com

Carlos Coelho - 93.456.87.87

Rui Brilhante – 96.253.96.39

23. ACEITAÇÃO DO REGULAMENTO

Todos os participantes, pelo facto de efectuarem a sua inscrição no Trilho Perdido, aceitam o presente Regulamento.