



10^a edição

**Regulamento
Geral da Prova
(Provisório)**

14 de Abril 2019

organização



CLUBE DE LAZER, AVENTURA E COMPETIÇÃO
ENTRONCAMENTO

1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

1.1. IDADE PARTICIPAÇÃO DIFERENTES PROVAS

Trail Longo e Trail Curto: poderão participar indivíduos com 18 anos ou mais, no dia do evento.

Caminhada: A caminhada destina-se a todos os indivíduos cuja condição física o permita. A responsabilidade da participação na caminhada de crianças e jovens até aos 18 anos, é da inteira responsabilidade dos pais ou tutores, declinando a organização qualquer responsabilidade. A organização não aconselha a participação a crianças menores de 10 anos. Quando não acompanhados dos pais, os menores, terão que obrigatoriamente de apresentar uma autorização expressa do seu encarregado de educação.

1.2. INSCRIÇÃO REGULARIZADA

As inscrições serão efetuadas online, em www.trilhosdoalmourol.com

O comprovativo de pagamento da sua inscrição terá obrigatoriamente que ser enviado para o email: trilhosdoalmourol@gmail.com

A organização confirmará sempre a receção das inscrições e o respetivo pagamento através do email fornecido pelo atleta. A veracidade dos dados recebidos é da inteira responsabilidade do atleta, inclusive para efeito de seguro desportivo. O envio da ficha de inscrição e o seu pagamento para a prova dos **Trilhos do Almourol®** significa que o atleta tomou conhecimento e aceitou sem reservas o presente Regulamento. Os casos omissos deste regulamento serão resolvidos pela organização, de cujas decisões não haverá recurso.

1.3. CONDIÇÕES FÍSICAS

Podem participar os atletas que gozem de boa saúde e se encontrem com uma preparação física e psíquica apta a esforços longos, e dificuldades específicas das corridas de trail não se responsabilizando a organização por qualquer tipo de consequências provocadas pela sua falta de preparação na participação no evento. Os atletas devem ter, uma capacidade real de autonomia em prova, que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de evento, nomeadamente, conseguir enfrentar sem ajuda externa, condições ambientais e climáticas adversas (chuva, vento, frio, nevoeiro, noite, etc.) e os problemas físicos e mentais decorrentes de uma fadiga extrema. Para qualquer eventualidade deverá contactar com a organização ligando para o número de emergência, que estará impresso no peitoral ou através de qualquer elemento da organização, preferencialmente nos Postos de Abastecimentos (**PA's**).

1.4. DEFINIÇÃO POSSIBILIDADE AJUDA EXTERNA

Não será permitida ajuda de pessoas alheias à prova, durante a realização e no percurso da mesma.

1.5. COLOCAÇÃO DORSAL/PEITORAL

O número do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser colocado de forma visível durante a prova, de preferência à altura do peito.

Em caso de perda ou alteração do peitoral, o atleta será desclassificado. Em caso de desistência, ou desclassificação o atleta é obrigado a entregar o dorsal à organização, sem prejuízo do mesmo ser devolvido no final da prova.

1.6. REGRAS CONDUTA DESPORTIVA

O comportamento inadequado ou o recurso de linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, em todas as modalidades, serão alvo de advertência, expulsão ou desqualificação.

Todos os participantes devem proteger o meio ambiente, deixando o meio envolvente tal como o encontraram, por isso sugerimos que não deixem lixo nos trilhos fora das zonas de assistência (**PA's**).

2. PROVA

2.1. APRESENTAÇÃO DA PROVA(S) / ORGANIZAÇÃO

O percurso Trail Longo terá a distância aproximada de 40 km, deslocando-se ao longo do Rio Tejo, Rio Zêzere e Rio Nabão. É uma prova, dirigida a atletas experimentados. **Esta distância integra o Circuito Nacional de Trail da ATRP, zona Centro, Série 150**, pelo que os atletas que participarem nesta distância, e estiverem inscritos na ATRP e que tenham indicado o número de sócio ATRP no formulário de inscrição, a prova contará para classificação no referido circuito.

O percurso Trail Curto tem a distância aproximada de 25 km. É uma prova de promoção do Trail dirigida a atletas que se iniciam na prática desta especialidade do Atletismo.

O percurso Caminhada tem a distância aproximada de 18 km, sendo o nível de dificuldade considerado de 3,5 (1- 5 níveis).

Todos os percursos terminam no Pavilhão desportivo na cidade do Entroncamento.

2.2. PROGRAMA / HORÁRIO

Percursos: Trail Longo, Trail Curto e Caminhada

- 7h45 Partida do pavilhão municipal do Entroncamento a pé para a Estação da CP do Entroncamento;
- 8h15 Partida do comboio para o apeadeiro de Almourol;
- 9.15 Partida do percurso Trail Longo;
- 9.45 Partida do percurso Trail Curto;
- 9.50 Partida da Caminhada;

2.3. DISTANCIA (CATEGORIZAÇÃO POR DISTÂNCIA) / ALTIMETRIA (DESNÍVEIS POSITIVO E NEGATIVO ACUMULADOS)/ CATEGORIZAÇÃO DE DIFICULDADE ATRP/ CAMPEONATO QUE INTEGRA

Trail Longo, Trail Curto e caminhada

A divulgar

São percursos em linha em que as condições pluviométricas adversas podem agravar a dureza do percurso.

2.4. MAPA/ PERFIL ALTIMÉTRICO/ DESCRIÇÃO PERCURSO

Trail Longo, Trail Curto e caminhada

A divulgar

São percursos em linha em que as condições pluviométricas adversas podem agravar a dureza do percurso.

2.5. TEMPO LIMITE

O Trail Longo terá um tempo limite de 9 horas.

2.6. METODOLOGIA DE CONTROLO DE TEMPOS

A Cronometragem será feita através de chip eletrónico. A perda do chip é da exclusiva responsabilidade do participante.

2.7. POSTOS DE CONTROLO

Haverá o Posto de Controlo (PC) **ZERO**, efetuado pela organização antes da partida dos percursos de **Trail Longo** e no **Trail Curto** para controle dos atletas que alinham à partida. Haverá **PC's** de passagem dos atletas em lugares não revelados. Haverá um controlo intermédio de tempo, na prova da Trail Longo aos 20kms.

2.8. LOCAIS DOS ABASTECIMENTOS/APOIO EXTERNO

Haverá postos de abastecimento (**PA's**) regulares em todos os percursos:

Trail Longo— 40 km:

- Total de 5 PA's, 4 ao longo do percurso e 1 no final.

Trail Curto 25 km

- Total de 3 PA's, 2 ao longo do percurso e 1 no final.

Caminhada – 18 km

- Total de 3 PA, 2 ao longo do percurso e 1 no final.

A **organização não fornecerá copos nos abastecimentos**, pelo que os atletas devem transportar meios para que possam abastecer-se, como caneca, bidon ou outro. A localização dos PA's será divulgada mais perto da data da realização do evento.

2.9. MATERIAL OBRIGATÓRIO/ VERIFICAÇÕES DE MATERIAL

A organização aconselha os participantes para sua segurança, a transportarem consigo o seguinte material:

- Telemóvel;
- Impermeável ou corta-vento
- Um sistema próprio para o transporte de água (porta-bidon, camelback ou outro);
- Documento de Identificação.

2.10. INFORMAÇÃO SOBRE PASSAGEM DE LOCAIS COM TRAFEGO RODOVIÁRIO OU FERROVIÁRIO

O **trânsito não será cortado** sendo o atleta responsável por tomar as devidas precauções na passagem de estradas ou linhas férreas devendo cumprir as regras de trânsito nas vilas e estradas de uso público, assim como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas.

Ao longo de todo o percurso, nas partes mais técnicas e cruzamentos, estarão membros da organização, elementos de várias corporações de bombeiros e elementos para assistência médica a fim de garantir a segurança de todos os participantes.

Em caso de abandono o atleta deverá optar por fazê-lo preferencialmente num dos Postos de Abastecimentos ou nos Pontos de Controle, comunicando obrigatoriamente o abandono aos elementos da organização, a fim de ser transportado para o centro do evento.

2.11. PENALIZAÇÕES/ DESCLASSIFICAÇÕES

Será desclassificado todo o participante que:

- Não cumpra o presente regulamento.
- Não complete o percurso segundo a sinalização.
- Não seja controlado em todos os postos de controlo.
- Não mostre o peitoral sempre que solicitado.
- Não respeite as indicações da organização e deteriore ou suje o meio ambiente.

2.12. RESPONSABILIDADES PERANTE O ATLETA/ PARTICIPANTE

- Os participantes devem ter uma conduta não poluidora, sendo o atleta responsável pelo transporte dos invólucros e outro lixo por si produzido, e depositá-lo no abastecimento mais próximo ou chegada.
- Todo o Atleta que utilizar meios ilícitos para obter vantagem em relações a outros será automaticamente desclassificado.
- O comportamento inadequado, como seja, o recurso de agressão verbal ou física, será punido com desqualificação ou expulsão e com proibição de inscrição em eventos posteriores

*Os **eventuais protestos** devem ser apresentados à organização até uma hora após a publicação da sua classificação provisória. Os protestos terão que ser escritos e assinados pelo próprio. Da deliberação tomada pela direção da prova, não haverá recurso das decisões tomadas;*

2.13. SEGURO DESPORTIVO

A Organização, de acordo com o Decreto-Lei nº 10/2009 de 12 de janeiro é possuidora de um seguro desportivo em que estão abrangidos todos os participantes, atletas ou caminheiros.

*A entidade seguradora é a **FIDELIDADE SEGUROS**, através da APÓLICE a divulgar posteriormente e cujos capitais são os seguintes:*

CAPITAIS

Morte ou invalidez Permanente : 30 000,00€

Despesas Tratamento e Repatriamento 4 500,00€

Despesas de Funeral 2 168,00€

Existe uma franquia, suportada pelo atleta ou caminheiro, nas despesas de tratamento no valor de 50,00€ / sinistro.

3. INSCRIÇÕES

3.1. PROCESSO INSCRIÇÃO

Os vencedores masculinos e femininos das **últimas nove edições**, na prova Trail Longo, têm a inscrição gratuita, bastando para isso manifestar interesse em participar.

Inscrições para residentes em Portugal

As inscrições terão que ser feitas dentro dos prazos indicados, em formulário próprio online no site:

www.trilhosdoalmourol.com

Devem efetuar o pagamento da inscrição, no prazo máximo de cinco dias após a inscrição, para o **IBAN PT50 0035 0282 000324 51330 30** enviando posteriormente o correspondente comprovativo de pagamento, com a identificação do(s) atleta(s), para o email trilhosdoalmourol@gmail.com

A organização confirmará sempre a receção das inscrições recebidas e o seu respetivo pagamento através do email fornecido pelo atleta.

A veracidade dos dados recebidos é da inteira responsabilidade do atleta inclusive para efeito de seguro.

3.2. VALORES E PERÍODOS DE INSCRIÇÃO

As inscrições para as diversas distâncias dos **“Trilhos do Almourol®”** iniciam-se a 30 de Dezembro de 2018 com um valor promocional.

TRAIL LONGO 40 Km - Número limite de 500 atletas

<i>Das 00h até às 23:59h de 30 de Dezembro 2018 – PERÍODO PROMOCIONAL</i>	<i>15,00 €</i>
<i>De 31 de Dezembro de 2018 a 24 de Março de 2019</i>	<i>20,00 €</i>
<i>De 25 de Março de 2019 a 31 de Março de 2019</i>	<i>25,00€</i>
<i>Com almoço, acresce</i>	<i>6,00 €</i>

TRAIL Curto 25 Km - Número limite de 500 atletas

<i>Das 00h até às 23:59h de 30 de Dezembro 2018 – PERÍODO PROMOCIONAL</i>	<i>13,00 €</i>
<i>De 31 de Dezembro de 2018 a 24 de Março de 2019</i>	<i>18,00 €</i>
<i>De 25 de Março de 2019 a 31 de Março de 2019</i>	<i>23,00€</i>
<i>Com almoço, acresce</i>	<i>6,00 €</i>

Caminhada - Número limite de 400 caminheiros

<i>Das 00h até às 23:59h de 30 de Dezembro 2018 – PERÍODO PROMOCIONAL</i>	10,00 €
<i>De 31 de Dezembro de 2018 a 24 de Março de 2019</i>	12,00 €
<i>De 25 de Março de 2019 a 31 de Março de 2019</i>	15,00€
<i>Com almoço, acresce</i>	6,00 €

Os sócios do CLAC têm um desconto de 2 € em relação ao valor indicado.

3.3. CONDIÇÕES DE VOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO

Em caso de desistência, até ao dia 25 de Março 2018, será restituído o valor de 50% do valor da inscrição efetuado. Neste caso, os interessados, deverão entrar em contacto com a organização.

3.4. MATERIAL INCLUÍDO COM A INSCRIÇÃO

- Participação no evento no percurso escolhido;
- brinde alusivo ao evento para todas as provas, (tshirt, buff, pala, etc);
- Transportes para o local de partida
- Seguro de acidentes pessoais;
- Abastecimentos líquidos e sólidos;
- Peitoral personalizado;
- Prémio finisher para atletas de percursos Trail Longo, Trail Curto e Caminhada;
- Massagem de recuperação para atletas de Trail Longo e Trail Curto;
- Lembranças publicitárias que a organização venha a angariar.

3.5. SECRETARIADO DA PROVA/ HORÁRIOS E LOCAIS

O secretariado funcionará na sede do clube, na Rua Isabel Falcão Trigo n.º 30 no Entroncamento - junto da Escola Secundária, até às 18H30 no dia 12 de Abril de 2018.

Funcionará no Pavilhão Municipal do Entroncamento no dia 13 de Abril, entre as 18H00 e as 22H00 e no dia 14 de Abril entre as 06H30 e as 18h00.

O levantamento do dorsal deverá ser feito pelo próprio mediante apresentação de documento identificativo.

3.6. SERVIÇOS DISPONIBILIZADOS

- Os **banhos** serão nos balneários do Pavilhão Municipal (“event center”).
- **“Solo Duro”**: a organização oferece a possibilidade de pernoitar em regime de solo duro, no centro do evento, para os que se inscreverem neste serviço.
- Em relação a **dormidas** existem na região várias ofertas de hotelaria. Ver site.

- **O almoço é opcional** e tem um **custo de 6,00€**, devendo assinalar no momento de inscrição, essa opção. Existe a possibilidade de escolher **ementa vegetariana**, devendo os participantes assinalar essa opção no momento da inscrição ou fazer chegar por correio eletrónico essa informação.

No “event center” do evento existirá também serviço de bar durante todo o evento.

4. CATEGORIAS E PRÉMIOS

Prémios especiais

Troféu “Trilhos do Almourol®” à equipa com mais elementos inscritos no evento no conjunto dos percursos de Trail Longo, Trail Curto e Caminhada.

Trail Longo

Troféu “Trilhos do Almourol®” aos 3 primeiros classificados da geral (mas/fem).

Troféu “Trilhos do Almourol®” aos 3 primeiros classificados de cada escalão (mas/fem).

Troféu “Trilhos do Almourol®” às 3 primeiras equipas (somadas as classificações dos primeiros 3 elementos do clube a pontuar).

Trail Curto

Troféu “Trilhos do Almourol®” aos 3 primeiros classificados da geral (mas/fem).

Troféu “Trilhos do Almourol®” aos 3 primeiros classificados de cada escalão (mas/fem).

Troféu “Trilhos do Almourol®” às 3 primeiras equipas (somadas as classificações dos primeiros 3 elementos do clube a pontuar).

4.1. DEFINIÇÃO DATA, LOCAL E HORA ENTREGA PRÉMIOS

A definir

4.2. CATEGORIAS ETÁRIAS/ SEXO INDIVIDUAIS E EQUIPAS CONFORME DEFINIÇÃO ATRP

O evento “Trilhos do Almourol®” destina-se a todos os atletas, federados ou não federados, em representação individual ou coletiva, depois de devidamente inscritos nos respetivos percursos.

- O Trail Longo e o Trail Curto têm os seguintes escalões:

MASCULINOS e FEMININOS	ANOS
M/F Sub-23	18 a 22
M/F Seniores	23 a 39
M/F40	40 a 44
M/F45	45 a 49
M/F50	50 a 54
M/F55	55 a 59
M/F60	+ 60 anos

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.

Os caminheiros não terão escalões etários.

4.3. PRAZOS PARA RECLAMAÇÃO DE CLASSIFICAÇÕES

Reclamações devem ser feitas até às 48h seguintes. Classificações são definitivas 72h depois de findo este prazo. O Júri de análise de reclamações deverá reunir sempre que possível no local da prova e integrar, além do Diretor de Prova, um elemento da ATRP e um representante dos atletas.

5. INFORMAÇÕES

5.1. COMO CHEGAR

Informação a fornecer no site oficial do evento

5.2. ONDE FICAR

Informação a fornecer no site oficial do evento

5.3. LOCAIS A VISITAR

Informação a fornecer no site oficial do evento

NOTAS E ALTERAÇÕES

A organização declina a responsabilidade em caso de acidente, roubo dos objetos ou valores de cada participante nas suas viaturas;

As imagens obtidas durante o evento poderão ser utilizadas pelo CLAC - Entroncamento na promoção de eventos cuja organização seja de sua responsabilidade;

Os casos omissos ou duvidosos deste regulamento serão resolvidos pela direção da prova;

Por decisão da Direção da prova, devido a condições climatéricas ou de outra natureza, o traçado da prova poderá ser alterado ou a prova suspensa e marcada nova data.

O presente regulamento passará á sua versão definitiva em 1 de março com informação técnica sobre os diferentes percursos e de carácter geral sobre o evento.

Este evento é organizado por:

Clube de Lazer, Aventura e Competição do Entroncamento

Rua Isabel Falcão Trigoso, n.º 32

2330-234 Entroncamento

Tel: 249 718 761

www.clac.pt; email: geral@clac.pt;

www.trilhosdoalmourol.com;



ASSOCIAÇÃO
DE TRAIL
RUNNING
DE PORTUGAL

Direção de prova

José Leote

Diretor técnico

Pedro Carmo