

REGULAMENTO IX TRAIL AM

# TRAIL

AMIGOS DA MONTANHA 18 NOVENBRO BARCELOS



TRAIL ULTRA SIDÓNIOS - 69 KM  
TRAIL LONGO CRÉDITO AGRÍCOLA - CAIXA DO NOROESTE - 40 KM  
TRAIL CURTO MARTINS & FILHOS - 21 KM  
MINI TRAIL ÁGUAS DE BARCELOS - 14 KM  
CAMINHADA CAMPORT - 10 KM

> INSCRIÇÕES:  
[WWW.AMIGOSDAMONTANHA.COM](http://WWW.AMIGOSDAMONTANHA.COM)



# Índice

1.	Organização .....	4
2.	Programa .....	4
3.	Inscrições .....	5
4.	Taxas de Inscrição .....	6
5.	Marcação e Controlos .....	8
6.	Tempos de passagem/barreiras horárias .....	8
7.	Abastecimentos .....	9
8.	Classificações .....	10
9.	Prémios.....	10
10.	Desclassificações .....	12
11.	Secretariado .....	13
12.	Material recomendado/obrigatório .....	13
13.	Responsabilidade .....	14
14.	Diversos .....	15
15.	Apoio e Emergência.....	16
16.	Casos omissos .....	16

# Regulamento



**Atenção:** Todos os atletas inscritos devem permanecer atentos ao site e facebook da prova (<https://www.facebook.com/trailamigosdamontanha>), onde serão colocados todos os avisos oportunos que sirvam de complemento a este regulamento.

## MUITO IMPORTANTE

- É necessário ter a condição física adequada às características desta prova de alguma dureza, com alta quilometragem, longa duração, terreno montanhoso, grandes desníveis, exposição ao sol, frio, chuva, etc.
- É imprescindível beber em todos os abastecimentos e alimentar-se convenientemente.
- Devido às características da prova é recomendável a utilização de calçado e roupa adequada, boné, óculos e creme solar (que deve aplicar sempre que considerar necessário).
- O participante deverá ter em conta a necessidade de levar abastecimento líquido e sólido adicional.
- Como indicador da dureza da prova, a organização da mesma prevê que os primeiros atletas do Trail UltraSidónios completarão o percurso em cerca de 6h30m.
- Idade mínima de inscrição na Trail Ultra Sidónios, Trail Longo Crédito Agrícola - Caixa do Noroeste: 20 anos.
- Idade mínima de inscrição no Trail Curto Martins & Filhos: 18 anos.
- Idade mínima de inscrição no Mini-Trail Águas de Barcelos: 14 anos com termo de responsabilidade dos pais, para os menores de 18 anos.
- Sendo impossível realizar o corte de tráfego rodoviário nalgumas passagens, os participantes devem cumprir as regras de trânsito na cidade e estradas de uso público, devendo ainda respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

Em caso de alterações do percurso ou cancelamento da prova no dia da mesma, seja por questões de ordem meteorológica adversa, ou outros motivos que a organização julgue decisivos, o valor da inscrição não será devolvido.

## 1. Organização

O **IX Trail AM** é organizado pela Associação Amigos da Montanha de Barcelinhos, com morada na Rua Custódio José Gomes Vilas Boas, 57, 4755-059 Barcelinhos – Barcelos, no dia 18 de Novembro de 2018 sendo constituído por quatro provas competitivas - o Trail Ultra Sidónios, Trail Longo Crédito Agrícola - Caixa do Noroeste Crédito Agrícola – Caixa do Noroeste, Trail Curto Martins & Filhos Martins & Filhos e o Mini-Trail Águas de Barcelos. A caminhada não tem carácter competitivo.

## 2. Programa

O **Trail Ultra Sidónios tem início às 07h00m**, percorre caminhos e trilhos do concelho de Barcelos e Esposende, com distância aproximada de 69 km\* e um desnível positivo de cerca de **de 3000 metros \***, com início e fim na Avenida da Liberdade, em Barcelos (junto à Igreja do Senhor da Cruz).

O **Trail Longo Crédito Agrícola - Caixa do Noroeste tem início às 8h30m**, numa distância de cerca de 42\* km, e um desnível positivo de cerca de **1800 metros\***, com início e fim na Avenida da Liberdade, em Barcelos (junto à Igreja do Senhor da Cruz).

O **Trail Curto Martins & Filhos tem início às 10h00m**, numa distância de cerca de 21\* km, e um desnível positivo de cerca de **750 metros\***, com início e fim na Avenida da Liberdade, em Barcelos (junto à Igreja do Senhor da Cruz).

O **Mini Trail Águas de Barcelos tem início às 10h30m** e terá uma distância aproximada de 15\* km, e um desnível positivo de cerca de **500 metros\***, com início e fim na Avenida da Liberdade, em Barcelos (junto à Igreja do Senhor da Cruz).

A **Caminhada Campor tem início às 10h45m** e terá uma distância aproximada de 10\* kms, com início e fim na Avenida da Liberdade, em Barcelos (junto à Igreja do Senhor da Cruz).

\*Sujeito a alterações

### 3. Inscrições

As inscrições abrem a 06 de julho de 2018 para os sócios dos Amigos da Montanha e a 7 de julho para os restantes atletas.

As inscrições serão aceites por ordem de chegada e serão consideradas validadas após pagamento que pode ser efetuado na sede dos AM ou através de multibanco.

Os Amigos da Montanha recolhem os seus dados por escrito ou através do seu website, mediante o seu consentimento.

Os dados pessoais recolhidos são tratados informaticamente e no estrito cumprimento da legislação de proteção de dados pessoais, sendo armazenados em base de dados específicas, criadas para o efeito e, em situação alguma, os dados recolhidos serão utilizados para outra finalidade que não seja aquela para a qual foi dado o consentimento por parte do titular dos dados.

Os Amigos da Montanha, no âmbito da sua atividade, poderão recorrer a terceiros para a prestação de determinados serviços. Por vezes, a prestação destes serviços implica o acesso, por estas entidades, a dados pessoais dos nossos associados. Quando tal sucede, a Associação toma as medidas adequadas, de forma a assegurar que as entidades que tenham acesso aos dados, são reputadas e oferecem as mais elevadas garantias a este nível, o que ficará devidamente consagrado e acautelado em contrato a assinar entre os Amigos da Montanha e a(s) terceira(s) entidade(s).

Pode consultar a Política de Privacidade dos Amigos da Montanha, todos os seus direitos como titular de dados pessoais e as obrigações dos Amigos da Montanha como responsável pelo tratamento desses mesmos dados no seguinte link: [https://www.amigosdamontanha.com/\\_newsletter\\_2](https://www.amigosdamontanha.com/_newsletter_2)

A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de Seguro.

#### **Inscrição:**

- Aceda à página da atividade, clique em “Inscreve-te já” e siga os passos do carrinho de compras. Insira os seus dados corretamente.
- Quando concluir a sua inscrição, receberá por e-mail os dados para realizar o pagamento de inscrição. As inscrições serão validadas após confirmação de pagamento pelos serviços administrativos dos AM.
- Para pagamentos do estrangeiro usar o IBAN: PT50004510404025410705443 e SWIFT: CCCMPTPL

- Conserve consigo o comprovativo de inscrição até ao dia da atividade.

O número limite de participantes nas provas é de:

- **Trail Ultra Sidónios – 400**
- **Trail Longo Crédito Agrícola - Caixa do Noroeste – 400**
- **Trail Curto Martins & Filhos – 600**
- **Mini Trail Águas de Barcelos – 600**
- **Caminhada - 200**

A organização reserva-se ao direito de não devolver o dinheiro da inscrição dos atletas já confirmados, mesmo que estes antecipadamente saibam que não vão comparecer no dia do evento.

Em caso de doença/lesão, devidamente comprovada com documentação clínica apresentada até um mês antes da prova, será devolvido o valor total da inscrição. Até 15 dias antes da prova, nos casos de desistência pelos motivos anteriormente mencionados, o valor da inscrição transitará para a edição seguinte do Trail AM.

Na noite anterior ao dia da prova para os atletas e acompanhantes interessados, existe a possibilidade de dormir numa sala do pavilhão municipal, em solo duro. Os participantes deverão trazer consigo o material necessário para a dormida, tendo disponíveis as comodidades do balneário do pavilhão.

#### *4. Taxas de Inscrição*

##### **Trail Ultra Sidónios**

32,00 euros, até 14 de Outubro de 2018.

37,00 euros, de 15 de Outubro a 11 Novembro de 2018.

O valor de inscrição inclui peitoral, seguro de acidentes pessoais, t-shirt técnica alusiva à prova, prémio de finalista, abastecimentos, banho, 1 bifana e 1 bebida e outras ofertas que a organização venha a conseguir.

##### **Trail Longo Crédito Agrícola - Caixa do Noroeste**

22,00 euros, até 14 de Outubro de 2018.

27,00 euros, de 15 de Outubro a 11 Novembro de 2018.

O valor de inscrição inclui peitoral, seguro de acidentes pessoais, t-shirt técnica alusiva à prova, prémio de finalista, abastecimentos, banho, 1 bifana e 1 bebida e outras ofertas que a organização venha a conseguir.

#### **Trail Curto Martins & Filhos**

15,00 euros, até 14 de Outubro de 2018.

20,00 euros, de 15 de Outubro a 11 Novembro de 2018.

O valor de inscrição inclui peitoral, seguro de acidentes pessoais, t-shirt técnica alusiva à prova, prémio de finalista, abastecimentos, banho, 1 bifana e 1 bebida e outras ofertas que a organização venha a conseguir.

#### **MiniTrailÁguas de Barcelos**

10,00 euros, até 14 de Outubro de 2018.

15,00 euros, de 15 de Outubro a 11 Novembro de 2018.

O valor de inscrição inclui peitoral, seguro de acidentes pessoais, t-shirt técnica alusiva à prova, prémio de finalista, abastecimentos, banho, 1 bifana e 1 bebida e outras ofertas que a organização venha a conseguir.

#### **Caminhada Camport**

6,00 euros, até 14 de Outubro de 2018.

10,00 euros, de 15 de Outubro a 11 Novembro de 2018.

O valor de inscrição inclui seguro de acidentes pessoais, t-shirt alusiva à prova, abastecimento, 1 bifana e 1 bebida e outras ofertas que a organização venha a conseguir.



**As inscrições devem ser feitas e validadas, através do seu pagamento, de acordo com os prazos indicados (data limite 11 de Novembro 2018) e através do formulário específico, que estará disponível no site dos Amigos da Montanha.**

### *5. Percurso, Marcação e Controlos*

O percurso estará marcado com fitas de cor viva com a inscrição “Amigos da Montanha” com uma banda refletora e placas de sinalização. Os participantes, se deixarem de ver sinalização durante aproximadamente 250 metros, deverão voltar para trás até encontrar novamente a respetiva sinalização.

Os percursos utilizam vias públicas quer seja em estrada ou fora de estrada, caminhos, acessos de serventias bem como propriedades privadas. Assim, como os percursos não estarão, fechados para as provas os participantes devem ter em consideração o facto de poder haver viaturas, pessoas e animais a circular nos percursos das provas. Haverá locais em cujos caminhos poderão existir portões ou cancelas que os participantes terão de abrir e fechar. Sempre que um atleta se depare com um portão ou cancela fechada deve deixá-la da forma que a encontrou, ou seja fechada.

É obrigatória a passagem pelos controlos estabelecidos, sendo que em cada um destes controlos estará um responsável, ou seu representante, da organização.

Durante a prova existirão “controlos-surpresa” electrónicos ou manuais, de forma a assegurar o cumprimento integral do percurso.

Existirão referências quilométricas em alguns controlos.

Os abandonos devem ser feitos única e exclusivamente nos postos de abastecimento, devendo para o efeito, comunicar ao responsável do Posto de Abastecimento. Na eventualidade de lesão ou acidente em que o atleta esteja imobilizado e não consiga alcançar um posto de abastecimento, deve entrar em contacto com a organização. O número de contacto da organização, para efeitos de emergência, estará impresso no dorsal do atleta, sendo aconselhável a sua gravação no telemóvel do participante.

### *6. Tempos de passagem/barreiras horárias*

O tempo limite para a conclusão da Prova Trail Ultra Sidónios é de 13 horas.

Existirão 2 barreiras horárias apenas para o Trail Ultra.

As barreiras horárias são calculadas para permitir aos atletas alcançar a linha de meta no tempo limite imposto, contabilizando já as possíveis paragens (descanso, abastecimentos, etc.).



Os atletas devem sair do posto de controlo antes do seu encerramento, caso contrário, serão impedidos de prosseguir e, consequentemente, serão desclassificados.

Por razões de força maior (meteorológicas e/ou de segurança), a organização reserva-se o direito de alterar as barreiras horárias.

## *7. Abastecimentos*

Todos os postos de abastecimentos terão horários de encerramento, sendo que se um atleta chegar ou permanecer no mesmo após o seu fecho estará automaticamente desclassificado.

Os abastecimentos/postos de controlo são áreas reservadas em exclusivo aos atletas.

### **Trail Ultra Sidónios**

Haverá 7 abastecimentos intermédios na prova de 69 Km: a anunciar posteriormente.

Na chegada haverá também um reforço com sólidos e líquidos.

Informa-se que nos abastecimentos os líquidos **não serão fornecidos através de garrafas nem de copos plásticos**. Cada atleta deve levar consigo o(s) recipiente(s) que julguem mais adequados para a sua hidratação (preferencialmente que sirvam também para bebidas quentes).

### **Trail Longo Crédito Agrícola - Caixa do Noroeste**

Haverá 4 abastecimentos intermédios na prova de 42 Km: a anunciar posteriormente.

Informa-se que nos abastecimentos os líquidos **não serão fornecidos através de garrafas nem de copos plásticos**. Cada atleta deve levar consigo o(s) recipiente(s) que julguem mais adequados para a sua hidratação (preferencialmente que sirvam também para bebidas quentes).

Na chegada haverá um reforço com sólidos e líquidos.

### **Trail Curto Martins & Filhos**

Haverá 2 abastecimentos intermédios na prova de 21 Km: a anunciar posteriormente.

Informa-se que nos abastecimentos os líquidos **não serão fornecidos através de garrafas nem de copos plásticos**. Cada atleta deve levar consigo o(s) recipiente(s) que julguem mais adequados para a sua hidratação (preferencialmente que sirvam também para bebidas quentes).

Na chegada haverá um reforço com sólidos e líquidos.

### **Mini-trail Águas de Barcelos**

Haverá 1 abastecimento intermédios na prova de 15 Km: a anunciar posteriormente.

Informa-se que nos abastecimentos os líquidos **não serão fornecidos através de garrafas nem de copos plásticos**. Cada atleta deve levar consigo o(s) recipiente(s) que julguem mais adequados para a sua hidratação (preferencialmente que sirvam também para bebidas quentes).

Na chegada haverá um reforço com sólidos e líquidos.

## *8. Classificações*

A Classificação do **IX Trail AM**, nas provas Trail Ultra Sidónios, Trail Longo Crédito Agrícola - Caixa do Noroeste, Trail Curto Martins & Filhos e Mini-TrailÁguas de Barcelos haverá os seguintes escalões:

- Geral Masculina e Feminina
- Seniores Masculinos M-SEN (18 a 39 anos)
- Veteranos Masculinos M-40 (40 a 49 anos)
- Veteranos Masculinos M-50 (50 a 59 anos)
- Veteranos Masculinos M-60 (+ 60 anos)
- Seniores Femininos F-SEN (18 a 39 anos)
- Veteranos Femininos F-40 (40 a 49 anos)
- Veteranos Femininos F-50 (+ 50 anos)
- Veteranos Femininos F-60 (+ 60 anos)

Os escalões referem-se à idade do participante até ao dia 31 de Outubro.

Para a classificação por equipas são premiadas as 3 primeiras equipas de cada prova (Trail Ultra Sidónios, Trail Longo Crédito Agrícola - Caixa do Noroeste, Trail Curto Martins & Filhose Mini TrailÁguas de Barcelos) e contam os tempos dos 4 melhores atletas na classificação geral (não havendo distinção de sexo ou idade).

## *9. Prémios*

A cerimónia de entrega de prémios será:

- 14:00h para o Mini Trail Águas de Barcelos
- 14:45h para o Trail Curto Martins & Filhos
- 15:30h para o Trail Longo Crédito Agrícola - Caixa do Noroeste
- 16:15h para o Trail Ultra.

Se houver atletas ainda em prova com direito a prémio ser-lhes-á entregue posteriormente.

### Trail Ultra Sidónios

Classificação Geral	Masculino	Feminino
1º Lugar	Troféu e inscrição 2019	Troféu e inscrição 2019
2º Lugar	Troféu	Troféu
3º Lugar	Troféu	Troféu
4º Lugar	Troféu	Troféu
5º Lugar	Troféu	Troféu

### Trail Longo Crédito Agrícola - Caixa do Noroeste

Classificação Geral	Masculino	Feminino
1º Lugar	Troféu e inscrição 2019	Troféu e inscrição 2019
2º Lugar	Troféu	Troféu
3º Lugar	Troféu	Troféu

### Trail Curto Martins & Filhos

Classificação Geral	Masculino	Feminino
1º Lugar	Troféu e inscrição 2019	Troféu e inscrição 2019
2º Lugar	Troféu	Troféu
3º Lugar	Troféu	Troféu

### Mini Trail Águas de Barcelos

Classificação Geral	Masculino	Feminino
1º Lugar	Troféu e inscrição 2019	Troféu e inscrição 2019

2º Lugar	Troféu	Troféu
3º Lugar	Troféu	Troféu

## Escalões

Troféu para os três primeiros classificados de cada escalão no Trail Ultra Sídónios, Trail Longo Crédito Agrícola - Caixa do Noroeste, Trail Curto Martins & Filhos e Mini Trail Águas de Barcelos.

Escalão	Masculino	Feminino
Sénior	Troféu	Troféu
> 40	Troféu	Troféu
> 50	Troféu	Troféu
> 60	Troféu	Troféu

## Equipas

Troféu para as três primeiras equipas classificadas no Trail Ultra Sídónios, Trail Longo Crédito Agrícola - Caixa do Noroeste, Trail Curto Martins & Filhos e MiniTrail Águas de Barcelos..

Classificação	Prémio
1º Lugar	Troféu
2º Lugar	Troféu
3º Lugar	Troféu

## 10. Desclassificações

Ficará desclassificado todo aquele que:

- a) não cumpra o presente regulamento;
- b) Não prestar assistência a um participante que esteja a necessitar de ajuda
- c) não complete a totalidade do percurso ou falhar um ou mais postos de controlo;
- d) deteriore ou suje o meio por onde passe;
- e) não leve o seu número bem visível;

- f) ignore as indicações da organização ou faltar ao respeito para com a organização ou outros participantes (agressão ou insulto, recusaem apresentação do material obrigatório quando solicitado pela organização);
- g) tenha algum tipo de conduta antidesportiva.

A organização reserva-se ao direito de impedir, em futuras edições, as inscrições de participantes que denotem algum dos comportamentos acima descritos nas duas últimas alíneas.

### 11. Secretariado

O secretariado funcionará na sede dos Amigos da Montanha, em Barcelinhos, no dia 17 de Novembro, das 14h às 20h e na Avenida da Liberdade (local de partida), em Barcelos, no dia 18 Novembro entre as 6h e as 10.45h.

Todos os atletas devem fazer-se acompanhar de um documento de identificação e do comprovativo de pagamento.

### 12. Material recomendado/obrigatório

Todos os participantes nas provas do Trail Ultra Sidónios, Trail Longo Crédito Agrícola - Caixa do Noroeste, Trail Curto Martins & Filhos e MiniTrail Águas de Barcelos deverão ter em atenção que, pela dureza da prova e dificuldades acrescidas pelas condições atmosféricas que se poderão verificar, têm de se fazer acompanhar de todo o material obrigatório.

Em qualquer momento, durante a prova, poderá haver controlo surpresa para verificação do mesmo. O participante terá de aceitar estes controlos de forma pacífica, sem contestar, sob pena de ser excluído da prova, conforme o artigo 10º.

Material obrigatório	Trail Ultra	Trail Longo	Trail Curto	MiniTrail
Dorsal	●	●	●	●
Manta de sobrevivência	●			
Apito	●			
Casaco Impermeável	●			
Telemóvel operacional	●	●	●	●

Frontal	●			
Reservatório de pelo menos 0,5 litros de líquidos	●	●		
Mochila ou equipamento similar	●	●		

Material recomendado	Trail Ultra	Trail Longo	Trail Curto	Mini Trail
Reservatório de pelo menos 0,5 litros de líquidos			●	
Bastões	●			
Casaco Impermeável		●		
Corta-vento			●	●
Copo ou recipiente	●	●	●	●
Luvas	●			
gorro/buff/boné	●			

#### **Penalizações:**

Por cada item obrigatório em falta o atleta sofrerá uma penalização de 15 minutos.

A organização em função das previsões meteorológicas poderá alterar o equipamento obrigatório.

**Nos abastecimentos os líquidos não serão fornecidos através de garrafas nem de copos plásticos. Assim, deverão fazer-se acompanhar de copo ou recipiente.**

### *13. Responsabilidade*

Todos os participantes serão cobertos pela Apólice de Acidentes Pessoais Nº AG63293806 da Companhia de Seguros Fidelidade, à qual corresponde os respetivos capitais: Despesas de Tratamento – € 4.343,00 com uma franquia de € 50,00 por sinistro; Morte ou Invalidez: € 27.079,00 (excluídas as despesas de morte de pessoas com idade inferior a 14 anos) e despesas de funeral de € 2.168,00 e pelo seguro de Responsabilidade Civil de Exploração Nº 0001801146 da Companhia Tranquilidade com o capital de 50.000,00€. Acidente é um acontecimento fortuito, súbito e anormal devido a causa exterior e violenta, estranha à vontade da pessoa segura e que nesta origine lesões corporais.

O Sinistrado tem de pedir o formulário de Participação de Sinistro aos Amigos da Montanha. A Participação de Sinistro deverá ser devidamente preenchida e assinada pelo sinistrado (ou encarregado de educação, no caso daquele ser menor) e enviada para a sede dos Amigos da Montanha com a maior brevidade possível, a seguir ao final da prova (juntamente ou à posteriori terão de ser também enviadas todas as faturas das despesas decorrentes do sinistro).

Os participantes serão responsáveis por todas as ações suscetíveis de produzir danos materiais, morais ou de saúde a si mesmos e/ou a terceiros durante a atividade, desresponsabilizando deste modo a Associação Amigos da Montanha de qualquer ónus.

A organização declina toda a responsabilidade em caso de acidente, negligência, roubo, assim como em relação aos objetos e valores de cada participante.

Os Amigos da Montanha não se responsabilizam por dados incorretos fornecidos pelos participantes para a inscrição.

A inscrição de menores nas provas está dependente da assinatura de um Termo de Responsabilidade. O download do ficheiro com o Termo de Responsabilidade é disponibilizado em [www.amigosdamontanha](http://www.amigosdamontanha) para que possa ser preenchido, assinado e entregue no secretariado da prova. A entrega é obrigatória para a participação.

Os inscritos nesta atividade tornam-se Sócios Participantes da associação. É sócio participante a pessoa que livremente se inscreve em atividades propostas pela Associação. (Esta inscrição está isenta de joia por deliberação da direção). N.º 8, do Capítulo Primeiro do Regulamento Interno.

A Associação Amigos da Montanha reserva-se no direito de divulgar imagens desta atividade nos meios de comunicação social e em suportes de comunicação da Associação. Após a inscrição, as informações nome e localidade serão publicadas na lista de inscritos da página do evento.

#### *14. Diversos*

A organização reserva-se ao direito de realizar as modificações que considere necessárias.

Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados ou em perigo e alertar a organização.

Os Amigos da Montanha, entidade organizadora, reservam-se no direito de excluir da corrida, mesmo antes do seu início, qualquer atleta/participante que, através do seu comportamento, condicione a gestão e/ou o bom funcionamento do evento. Caso isso ocorra, o atleta não será reembolsado e impedido de participar em futuras edições.



### *15. Apoio e Emergência*

Haverá equipas de apoio, socorro e emergência para prestar, aos participantes, os cuidados que deles necessitem.

### *16. Casos omissos*

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