



Descrição do evento

O **12º TRILHOS DO PASTOR** realizar-se-á no dia 29 de março de 2020 em São Mamede – Batalha, a 3km de Fátima. É constituído por 2 provas competitivas e uma caminhada. O Trail Curto fará parte do circuito de trail da ADAL.

O evento é organizado pelo Atlético Clube São Mamede e tem como director desportivo Hugo Carreira.

Conta com a colaboração do Município da Batalha, da Junta de Freguesia de S. Mamede e da Junta de Freguesia do Reguengo do Fetal.

1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

1.1. IDADE PARTICIPAÇÃO

- A caminhada será aberta a todos os que se julguem capazes, porém, jovens com menos de 18 anos terão que ser acompanhados por um adulto.
- Nas provas de Trail Curto e de Trail Longo, os atletas deverão ter uma idade mínima de 18 anos (à data da prova).
- Todos os interessados com mais de 70 anos podem inscrever-se e participar. Contudo, em caso de sinistro, a apólice não os abrange em consequência do limite de idade, nem a entidade organizadora se responsabiliza.

1.2. INSCRIÇÃO REGULARIZADA

Todos os participantes deverão ter regularizado o pagamento da inscrição até às 23h59 do dia 22/03/2020.

1.3. CONDIÇÕES FÍSICAS

Todos os participantes deverão ter consciência das dificuldades físicas e mentais inerentes à participação, no entanto, aconselhamos que os participantes gozem de boa saúde e se encontrem com uma preparação física e psíquica apta a esforços longos e em percursos de trilhos, não se responsabilizando a organização por qualquer tipo de consequências negativas, provocadas pela sua participação.



1.4. DEFINIÇÃO POSSIBILIDADE AJUDA EXTERNA

A organização define como ajuda externa, a assistência ao atleta, quer seja no fornecimento de alimentação (pontos de abastecimento), primeiros-socorros ou similar.

Esta ajuda não pode ser confundida com qualquer atitude que beneficie o atleta de modo a obter vantagem individual (por ex. ajuda no transporte ou ação que ajude o atleta a transpor o percurso com maior facilidade).

Os atletas poderão receber ajuda externa durante a prova, desde que não cause interferência com outros atletas em prova.

Para qualquer eventualidade, deverá contactar a organização ligando para o número de emergência, que estará impresso no dorsal ou através de qualquer elemento da organização, preferencialmente nos pontos de abastecimento.

1.5. COLOCAÇÃO DORSAL

Dado que as classificações e medição de tempos de prova serão realizadas através de sistema eletrónico, será entregue um dorsal com chip a cada atleta o qual deverá ser colocado obrigatoriamente na parte da frente do corpo (zona da barriga ou abdómen) e assim deve permanecer até ao final da prova. Atletas cujo dorsal não esteja corretamente colocado conforme as regras e por esse motivo o chip não seja detetado, não serão classificados.

Casos em que o dorsal com chip pode não ser detetado:

- a) dorsal dobrado
- b) peitoral guardado dentro de bolso, mochila ou outro local

1.6. REGRAS CONDUTA DESPORTIVA

O “12º Trilhos do Pastor”, é um evento que promove e privilegia, acima de tudo o fair-play, o contacto com a Natureza, e os hábitos de vida saudável.

Caso algum atleta ou caminheiro detecte a existência de terceiro em perigo, deverá alertar os elementos da organização que se encontrem mais próximos ou através do contacto telefónico que se encontra inscrito no dorsal;

A organização reserva-se o direito de excluir da corrida, mesmo antes do seu início, qualquer participante que, através do seu comportamento, condicione a gestão e/ou o bom funcionamento do evento. Caso isso aconteça, o atleta não será reembolsado.



2. PROVA

2.1. APRESENTAÇÃO DA PROVA

A prova 12º Trilhos do Pastor é constituída na sua maioria (cerca de 95%) por trilhos técnicos, estradões, carreiros e por serras e vales no parque natural das Serras d'Aire e Candeeiros e do maciço calcário estremenho.

Com passagem em locais tão únicos e especiais como por exemplo:

- Interior das Grutas da Moeda (TL, TC e Caminhada)
- Aldeia de Pia do Urso e respetivo Eco Parque Sensorial (TL, TC e Caminhada)
- Antigos moinhos de vento reconstruídos (TL, TC e Caminhada)
- Aldeia de Reguengo do Fetal (TL)
- Buraco Roto (Reguengo do Fetal) (TL)
- A prova percorre alguns dos pontos mais altos das nossas serras onde podemos ter vistas espetaculares de Fátima com o seu Santuário, Serra da Lousã, Serra de Aire e Candeeiros e inclusive das ilhas das Berlengas. (TL, TC e Caminhada)
- Explorações de pedra desativadas (TL)

Devemos referir que a caminhada terá aproximadamente 12km com um grau de dificuldade médio / elevado principalmente devido à tecnicidade de alguns trilhos. Queremos que também os caminheiros aproveitem ao máximo a beleza das nossas serras.

2.2. PROGRAMA / HORÁRIO

- Dia 28/03/2020
- Secretariado das 15h às 17h30.
- Dia 29/03/2020
- Secretariado das 07h15 às 8h30, na Junta de Freguesia de São Mamede.
- O **Trail Longo** terá início às 09h00 com partida e chegada frente ao edifício da Junta de Freguesia de S. Mamede.
- O **Trail Curto** e a **Caminhada** terão início às 9h30, com partida e chegada no mesmo local.
- Haverá uma refeição ligeira, incluída na inscrição, a ser servida cerca das 12H00 (uma sopa de legumes, uma bifana, fruta e bebida).
- Entrega dos prémios para o **Trail Curto** – 13h00 e para o **Trail Longo** cerca das 14h00.



2.3. DISTÂNCIA / ALTIMETRIA / CATEGORIZAÇÃO DE DIFICULDADE ATRP

Trail longo (TL) = K28 Grau de dificuldade ATRP = D (difícil)

Trail Curto (TC) = K16 Grau de dificuldade ATRP = M (moderado)

O desnível acumulado e perfil serão anunciados posteriormente.

2.4. MARCAÇÃO DO PERCURSO

Os percursos do Trail longo e do Trail curto serão marcados com fita amarela do evento (trilhos do pastor) com distância de 50m no máximo entre si. Em alguns cruzamentos ou desvios estarão placas de desvio também identificadas com o nome do evento “trilhos do pastor”

O trânsito não será cortado e, embora, haja placas indicadoras de “cruzamento” é necessária a maior precaução possível ao atravessar a via pública.

A caminhada será marcada com fita a designar mais tarde, informação que será dada no briefing tendo também placas sinalizadoras “trilhos do pastor”.

2.5. TEMPO LIMITE

O Trail Longo tem um tempo limite de 6 horas.

O Trail Curto tem um tempo limite de 4 horas.

2.6. METODOLOGIA DE CONTROLE DE TEMPOS

Será utilizado um sistema de controlo de tempos eletrónico com recurso a um chip colocado no dorsal.

O controle zero é feito automaticamente pela passagem no tapete durante a partida.

2.7. POSTOS DE CONTROLO

As provas terão pelo menos dois postos de controlos em que a sua localização não será fornecida pela organização.



2.8. LOCAIS DOS ABASTECIMENTOS

A distância de passagem dos abastecimentos será anunciada posteriormente.

Trail longo:

- 1º abastecimento = ponto de água
- 2º abastecimento= sólidos + líquidos
- 3º abastecimento= sólidos + líquidos
- 4º abastecimento= sólidos + líquidos

Trail curto:

- 1º abastecimento = ponto de água
- 2º abastecimento= sólidos + líquidos

Caminhada:

- Abastecimento único = sólidos + líquidos

2.9. MATERIAL OBRIGATÓRIO / VERIFICAÇÕES DE MATERIAL

Material Obrigatório para todos os atletas:

- Documento de identificação (para levantamento dos dorsais);

Material aconselhado pela Organização

- Calçado apropriado,
- Mochila de Hidratação ou Cinto com recipiente(s),
- Telemóvel
- Manta térmica.

2.10. PENALIZAÇÕES/ DESCLASSIFICAÇÕES

Serão motivo de desclassificação os atletas que:

- Fizerem a troca de dorsal não comunicando à organização;



- Não cumprirem a totalidade do percurso estipulado;
- Não passarem pelos pontos de controlo;
- Não acatarem as ordens dos membros da organização ou colaboradores;
- Apresentarem uma conduta antidesportiva com outros atletas ou organização;

2.11. RESPONSABILIDADES PERANTE O ATLETA / PARTICIPANTE

2.12. SEGURO DESPORTIVO

- A organização disponibiliza também um Seguro de Responsabilidade Civil incluído no valor da inscrição.
 - Todos os participantes **com idade até 70 anos** serão cobertos pelo Seguro de Acidentes Pessoais da prova cuja apólice e coberturas serão indicadas posteriormente.
- A franquia será da responsabilidade do sinistrado.

3. INSCRIÇÕES

3.1. PROCESSO DE INSCRIÇÃO

Trail Longo e Trail Curto:

Só serão aceites inscrições feitas através da plataforma designada para o efeito em <https://www.prozis.com/pt/pt/eventos-desportivos>

Caminhada

As inscrições deverão ser feitas preferencialmente através da plataforma designada para o efeito em <https://www.prozis.com/pt/pt/eventos-desportivos> ou no secretariado no próprio dia até ser atingido o nº limite de participantes.

3.2. VALORES E DATAS PARA INSCRIÇÃO

As duas primeiras semanas de inscrições os atletas Sócios da ADAL terão um desconto de 1€ (Trail curto ou longo).

Trail Longo e Curto – 15.00€

Caminhada – 12.00€



Refeição acompanhante – 5.00€

- O valor das inscrições permanecerá igual desde o início até ao término.
- O período de inscrições fecha ás 23H59 do dia 22/03/20120 ou quando atingidos os 900 inscritos.

3.3. CONDIÇÕES DEVOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO

Não haverá devolução do valor da inscrição em caso de desistência independentemente do motivo da mesma.

No caso da prova não se realizar por motivos alheios á organização como por exemplo factores climatéricos ou outros não haverá devolução do valor da inscrição.

3.4. MATERIAL INCLUÍDO COM A INSCRIÇÃO

- Os **atletas** terão direito a uma refeição ligeira (sopa, bifana bebida e sobremesa) dorsal, t-shirt técnica, prémio de presença, abastecimentos, abastecimento à chegada, seguro e banho.
- Os **caminheiros** terão direito à refeição ligeira (sopa, bifana bebida e sobremesa), t-shirt técnica, abastecimento, abastecimento à chegada, prémio de presença, seguro e banho.

3.5. SECRETARIADO DA PROVA / HORÁRIOS E LOCAIS

- Dia 28/03/2020
- Secretariado das 15h ás 17h30.
- Dia 29/03/2019
- Secretariado das 07h15 ás 8h30, na Junta de Freguesia de São Mamede.

4. CATEGORIAS E PRÉMIOS

4.1. DEFINIÇÃO DATA, LOCAL E HORA ENTREGA PRÉMIOS

A cerimónia da entrega de prémios terá lugar para o **Trail Curto** ás 13h00 e para o **Trail Longo** cerca das 14h00.

Os prémios só serão entregues aos premiados ou a quem os represente no ato.



4.2. DEFINIÇÃO DAS CATEGORIAS ETÁRIAS

MASCULINOS / FEMININOS	
Sub 23 M/F	18-22 anos
Séniores M/F	23 - 39 anos
M/F 40	40 - 44 anos
M/F 45	45 - 49 anos
M/F 50	50 - 54 anos
M/F 55	55 - 59 anos
M/F 60	60 e mais

* Os escalões referem-se à idade dos participantes no ano da prova.

Classificação

Haverá classificação **geral**, por **escalões** e por **equipas** no Trail Curto e Trail Longo.

Prémios

- Trail Curto e Trail Longo:
 - 3 primeiros da geral masculinos/femininos – prémio especial
 - 3 primeiros de cada escalão masculinos/femininos – troféus
 - 3 primeiras equipas – contando o somatório dos **3 melhores atletas chegados**, independente do sexo. Em caso de algum empate, sobe ao lugar superior a equipa que fechar primeiro.
- Oferta da inscrição para o vencedor masculino e feminino na próxima edição.
- Prémio para o **participante mais idoso**, masculino ou feminino, no conjunto das 2 provas.
- Prémio especial para a equipa mais numerosa no conjunto do evento.
- Prémios para o **campeonato distrital de Trail Longo** entregues pela ADAL



- Poderão ser entregues outros prémios que a organização venha a angariar.

NOTAS E ALTERAÇÕES

- Não haverá lugar a reembolso em caso de desistência qualquer que seja o motivo.
- Os participantes serão responsáveis por todas as ações suscetíveis de causar danos materiais, morais ou de saúde a si mesmos ou a terceiros.
- Como será impossível realizar o corte de tráfego rodoviário nalgumas passagens, os participantes devem cumprir as regras de trânsito nas estradas públicas, devendo ainda respeitar as áreas agrícolas, propriedades privadas e as grutas sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.
- A organização declina toda a responsabilidade em caso de acidente, negligência, roubo, assim como dos objetos e valores de cada participante.
- A entidade organizadora pode usar imagens ou fotos dos participantes, recolhidas ao longo dos percursos na promoção e divulgação deste ou doutros eventos.
- Os casos omissos deste regulamento serão resolvidos pela comissão organizadora, de forma soberana não cabendo recursos a essas decisões.
- O ato de inscrição pressupõe a aceitação deste regulamento.
- Caso se justifique, a organização procederá a ajustes no presente regulamento, informando sempre atempadamente os participantes.
- Alguma dúvida deverá ser enviada preferencialmente para o mail acsmamede@gmail.com ou colocada para os nº 914285270 (Bruno Reis) ou 913004199 (Hugo Carreira).
- Para emissão de recibo este deverá ser solicitado no formulário de inscrição e será entregue com o dorsal.

A direcção