

# Trail <sup>da</sup> Coruja

## e Caminhada

# Coruche by night

**18 Julho 2020**

**20h00m**

**RUA 5 DE OUTUBRO**

**(ANTIGA RODOVIÁRIA) PAVILHÃO MULTIUSOS**

**TRAIL +/- 25KM | MINI-TRAIL +/- 13KM**

**CAMINHADA +/- 10KM**

**CORRIDA DAS CORUJINHAS | CORRIDA CORUJADAPTA**

**(ATLETAS PORTADORES DE DEFICIÊNCIA)**

**ATÉ DIA 5 JULHO**

**WWW.TRILHOPERDIDO.COM**



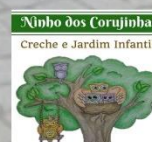
**PADRINHOS MINI-TRAIL**  
Ana Luísa Pedro Esteves  
(blog a correr sou feliz) Fajarda Runners



**MADRINHA DA PROVA TRAIL**  
Lina Mateus



**PADRINHO DA PROVA TRAIL**  
Moisés Barroso  
ABCansado Trail



## Índice

1.	Entidades promotoras .....	3
1.1.	<i>Idade participação diferentes provas.....</i>	3
1.2.	<i>Prova CTR – Circuito de Trail de Ribatejo .....</i>	3
1.3.	<i>Inscrição regularizada .....</i>	3
1.4.	<i>Condições físicas .....</i>	4
1.5.	<i>Definição possibilidade ajuda externa .....</i>	4
1.6.	<i>Colocação dorsal .....</i>	4
1.7.	<i>Regras conduta desportiva .....</i>	4
2.	Prova .....	4
2.1.	<i>Apresentação da prova(s) .....</i>	4
2.2.	<i>Programa / Horário.....</i>	5
2.3.	<i>Distância e altimetria.....</i>	5
2.4.	<i>Tempo limite .....</i>	6
2.5.	<i>Metodologia de controlo de tempos.....</i>	6
2.6.	<i>Postos de controlo.....</i>	6
2.7.	<i>Locais dos abastecimentos.....</i>	6
2.8.	<i>Material obrigatório/ verificações de material.....</i>	6
2.9.	<i>Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário ou ferroviário .....</i>	7
2.10.	<i>Penalizações/ desclassificações .....</i>	7
2.11.	<i>Responsabilidades perante o atleta/ participante.....</i>	7
2.12.	<i>Seguro desportivo .....</i>	7
3.	Inscrições.....	7
3.1.	<i>Processo inscrição (local, página web, Referência Multibanco) .....</i>	7
3.2.	<i>Valores e períodos de inscrição .....</i>	7
3.3.	<i>Limite de Inscrições .....</i>	8
3.4.	<i>Condições devolução do valor de inscrição.....</i>	8
3.5.	<i>Material incluído com a inscrição .....</i>	8
3.6.	<i>Secretariado da prova/ horários e locais .....</i>	9
3.7.	<i>Serviços disponibilizados (massagem, duche, babysitting, convívio musical, etc.).....</i>	9
4.	Categorias e Prémios .....	9

4.1.	<i>Escalões de Participação</i> .....	9
4.2.	<i>Prémios</i> .....	10
4.2.1.	<i>Prémios Classificação Geral e Coletiva</i> .....	10
5.	<i>Informações</i> .....	11
5.1.	<i>Como chegar</i> .....	11
5.2.	<i>Locais a visitar</i> .....	11
6.	<i>Responsabilidade</i> .....	11
7.	<i>Direitos de Imagem</i> .....	11
8.	<i>Casos Omissos</i> .....	12
9.	<i>Contactos</i> .....	12



## **1. Entidades promotoras**

A organização do evento tem como principais objetivos promover o Trail Running nos Trilhos do concelho de Coruche, assim como a divulgação deste concelho como Capital Mundial da Cortiça. A Organização é da responsabilidade do Centro Social e Cultura e Desporto de Montinhos dos Pegos em parceria com o Município de Coruche e com o apoio da União de Freguesias de Coruche, Fajarda e Erra.

### **1.1. Idade participação diferentes provas**

A participação é aberta a todas as pessoas que tenham uma idade igual ou superior a 18 anos na data da realização do evento (18 de Julho 2020).

Na caminhada a idade mínima para participação é 8 anos sendo obrigatório o preenchimento do termo de responsabilidade pelo seu representante no secretariado do evento.

### **1.2. Prova CTR – Circuito de Trail de Ribatejo**

O Trail da Coruja e Caminhada faz parte do Circuito de Trail do Ribatejo (CTR), circuito este que conta com várias provas do distrito de Santarém tendo o circuito um regulamento próprio que pode ser consultado em: <https://circuitotrailribatejo.weebly.com/>.

Informam-se todos os atletas inscritos no Trail longo e Mini Trail que todas as classificações dos mesmos serão enviadas para o CTR para que em conjunto com os resultados das outras provas organizadas se obter a listas dos vencedores do circuito e os prémios finishers.

### **1.3. Inscrição regularizada**

A inscrição pressupõe a aceitação integral do regulamento da prova.

A inscrição será formalizada através do preenchimento completo de um formulário online, disponível em <http://montinhosdospegos.net/> ou em [www.trilhoperdido.com](http://www.trilhoperdido.com)

Após o preenchimento do formulário os participantes recebem uma referência multibanco para efetuarem o pagamento do valor da inscrição, tendo 72 horas para efetuar o mesmo. O período de inscrições termina no dia 5 de Julho 2020.

Caso existam desistências será comunicado ao interessado que ocupará a vaga após a receção do pagamento. Não haverá direito a devoluções do valor do pagamento da inscrição, exceto se a prova for anulada previamente por motivos alheios à Organização ou se existir ocupação da vaga após atingido o limite de inscritos.

Possíveis trocas de dados nos dorsais até 10 de Julho 2020, sendo o mesmo intransmissível a outro atleta.

#### **1.4. Condições físicas**

Todos os participantes devem apresentar uma condição física adaptada à distância em que se inscrevem. O percurso será constituído por zonas rápidas que alternam com zonas de Trilhos bastante técnicos e outros locais com um desnível acentuado e fraca luminosidade.

#### **1.5. Definição possibilidade ajuda externa**

Existirão elementos da organização que efetuarão o percurso completo na retaguarda da prova de modo a garantir a ajuda necessária a todos os atletas que necessitem. Além disso, existirá apoio de Bombeiros em locais estratégicos da prova.

Notas adicionais sobre as regras de apoio externo a atletas:

A passagem nos Pontos de Controlos ou Abastecimentos é obrigatória mesmo que o participante não pretenda qualquer tipo de apoio. Não é permitido ser acompanhado durante a totalidade ou parte da prova por pessoa(s) não inscrita(s).

#### **1.6. Colocação dorsal**

O dorsal entregue a cada um dos participantes de acordo com a apresentação da sua identificação deverá ser transportado na parte da frente do concorrente (peito ou abdómen).

Este dorsal não poderá ser dobrado ou cortado.

É obrigatório o uso do dorsal na frente do corpo (assim evita-se erros de leitura dos chips)

#### **1.7. Regras conduta desportiva**

Durante o evento, o fair-play deve ser um dos aspetos que deve reinar entre todos os intervenientes: participantes, organização, voluntários e espectadores.

O respeito pela natureza, pelo espaço envolvente e por todos os recursos materiais e humanos do evento, deve ser um aspeto intrínseco a todos os elementos do evento.

### **2. Prova**

#### **2.1. Apresentação da prova(s)**

A prova possui 5 percursos diferentes:

- Mini-Trail da Coruja (+/- 13km)
- Trail da Coruja (+/-25km)
- Caminhada (+/-10km)
- Corrida dos Corujinhas (+/-200m, +- 400m,+- 600m e +- 800m)
- CorujaAdapta (atletas portadores de deficiência) (+/200m)

## 2.2. Programa / Horário

Programa detalhado do evento: **18 Julho 2020**

\*Pode sofrer alterações

**15h 00m até às 19h 30m** - Abertura do Secretariado e levantamento de Dorsais na Rua 5 de Outubro (Local: Pavilhão de Exposições, Antiga Central de Camionagem)

**Nota:** Dorsais da Corrida dos Corujinhas e CorujaAdapta, levantamento até as 18h00m

**18h30m** – Briefing da Prova Corrida dos Corujinhas e CorujaAdapta.\*

**18h45m** - Partida da Corrida dos Corujinhas

**19h15m** - Partida da CorujaAdapta\*

**19h30m** – Entrega de prémios da corrida dos Corujinhas e CorujaAdapta

**19h45m** - Briefing (Local: Partida da Prova Trail e Caminhada – Local Rua 5 de Outubro)

**20h00m** - Partida do Trail da Coruja

**20h15m** – Partida do Mini-Trail da Coruja

**20h20m** - Partida da Caminhada da Coruja

**21h30m** - Animação Musical na Meta (Local: Pavilhão de Exposições, Antiga Central de Camionagem)

**22h00m** – Início do serviço refeição ligeira

**22h30m** – Entrega de Prémios (Hora provisória – fecho das classificações dos pódios)

(Como prémio de Finisher a organização oferece uma refeição ligeira)

## 2.3. Distância e altimetria

Resumo das distâncias do evento:

- Mini-Trail da Coruja (+/- 13km)
- Trail da Coruja (+/-25km)
- Caminhada (+/-10km)
- Corrida dos Corujinhas (+/-400m, 800m, 1200m e 1600m) Prova não cronometrada -Prémios de participação
- CorujaAdapta (atletas portadores de deficiência) (+/-400m) Prova não cronometrada – Prémios de participação

As informações sobre a altimetria estão disponíveis no site oficial do evento e <http://montinhosdospegos.net/> na secção relativa ao percurso (logo que possível) ou na página: <https://www.facebook.com/montinhosdospegos/>

## **2.4. Tempo limite**

Tempo limite para realização dos diferentes percursos:

- Trail da Coruja (+/-25km): 03h 30m, com barreira horária aos 6 km/1h30 de prova
- Mini-trail da Coruja (+/-13km): 2h 30m; com barreira horária aos 6 km 1h30 de prova
- Caminhada (+/-10km): 2h 30m.

Após estes tempos limites de prova os atletas serão desclassificados.

***Não será atribuída classificação aos atletas que ultrapassem este tempo limite.***

## **2.5. Metodologia de controlo de tempos**

Será utilizado um sistema de controlo eletrónico (chips).

A classificação final estabelece-se pela Ordem de Chegada à meta de cada concorrente. E os resultados serão apresentados com indicação do tempo global de prova.

## **2.6. Postos de controlo**

Existirá 2 Posto de Controlo (PC) ao longo do percurso (Trail), e um posto de controlo no Mini- Trail, locais à escolha pela organização. É obrigatória a passagem dos concorrentes pelos postos de controlo que se situam no seu percurso. Nesses postos será registada a passagem dos atletas e certificada a sua continuidade em prova. Haverá outros pontos de controlo ao longo do percurso cuja localização não será comunicada aos participantes. A não passagem dos concorrentes por todos estes postos implica a desclassificação.

## **2.7. Locais dos abastecimentos**

Lista dos abastecimentos existentes:

- Trail da Coruja: 4
- Mini-Trail e Caminhada: 2
- Corrida dos Corujinhas e CorujaAdapta 1

Devido às condições atmosféricas ou outra situação a organização poderá ainda alterar estas localizações para melhor fornecer o devido apoio aos participantes.

## **2.8. Material obrigatório/ verificações de material**

Poderá haver validação de material na partida ou durante o percurso.

**Material obrigatório:** Lanterna ou Frontal carregados (obrigatório em todas as provas exceto a Corrida dos Corujinhas e Corrida Adaptada), dorsal, telemóvel operacional, manta térmica e apito.

### **2.9. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário ou ferroviário**

Existem alguns locais de passagem em zonas com trânsito, os participantes devem ter em consideração a circulação automóvel em vias onde a mesma seja possível. Deste modo devem ser cumpridas todas as normas aplicáveis aos peões.

### **2.10. Penalizações/ desclassificações**

Os participantes que não cumprirem as normas constantes no regulamento serão impedidos de participar. Caso a infração ocorra durante a prova serão desclassificados.

Todos os participantes cuja passagem pelos pontos de controlo não seja devidamente validada pela organização, serão desclassificados.

### **2.11. Responsabilidades perante o atleta/ participante**

A inscrição só é considerada válida após a organização receber o pagamento da mesma. Todos os atletas menores têm de ter termo de responsabilidade assinado no Secretariado.

### **2.12. Seguro desportivo**

Será subscrito um Seguro por participante de acordo com a lei em vigor.

Em caso de necessidade de acionar o seguro é obrigatório dirigir-se pessoalmente ou algum representante ao secretariado por forma a levantar a participação até às 23h59 minutos do dia 18 de Julho de 2020.

.

## **3. Inscrições**

### **3.1. Processo inscrição (local, página web, Referência Multibanco)**

A inscrição será formalizada através do preenchimento completo de um formulário online disponível em <http://montinhosdospegos.net/> e do pagamento usando a referência multibando enviada pela organização. O prazo para inscrições termina no dia 05 de Julho de 2020.

Todas as dúvidas relativas às inscrições devem ser tratadas através do e-mail [urbantraildacoruja@hotmail.com](mailto:urbantraildacoruja@hotmail.com).

### **3.2. Valores e períodos de inscrição**

Resumo dos valores de inscrição nos vários prazos: Através de Referência Multibanco facultada na Inscrição.



### **1º Período (T-Shirt Opcional – Acresce ao valor 4€)**

Até às 23h59 de 30 de Abril de 2020:

- Inscrições Trail da Coruja – 11€
- Inscrições Mini-Trail da Coruja – 9.50€
- Inscrições da Caminhada - 9€
- Inscrições da Caminhada 8 aos 16 anos - 6€
- Inscrições da Corrida Infantil – 5€
- CorujaAdapta - Grátis

### **2º Período (T-Shirt Opcional – Acresce ao valor 4€)**

De 1 Junho a 5 Julho 2020:

- Inscrições Trail da Coruja = 12.50€
- Inscrições Mini-Trail da Coruja = 10.50€
- Inscrições da Caminhada = 10€
- Inscrições da Caminhada 8 aos 16 anos = 7€
- Inscrições da Corrida Infantil = 5€
- CorujaAdapta - Grátis

#### **3.3. Limite de Inscrições:**

- Trail da Coruja - 300 Participantes
- Mini-Trail da Coruja - 500 Participantes
- Caminhada - 300 Participantes
- Corrida das Corujinhas e CorujaAdapta – sem limite

#### **3.4. Condições devolução do valor de inscrição**

Não existe direito a devoluções do valor do pagamento da inscrição exceto se a prova for anulada previamente por motivos alheias à Organização.

Os dorsais serão entregues individualmente ou em grupo desde que seja apresentado o CC/BI dos participantes no momento de recolha dos mesmos.

#### **3.5. Material incluído com a inscrição**

No valor da inscrição para o percurso, está incluído:

- Prémios para os 3 primeiros classificados de cada escalão e os 3 primeiros da Geral Masculina e Feminina;
- Prémios para as três (3) primeiras equipas do Mini-Trail, Trail da Coruja, considerando os três (3) primeiros atletas independentemente do género ou escalão;

- Prémios e Lembranças para todos os inscritos
- T-Shirt Técnica para os participantes que façam essa opção no ato da inscrição (Não se efetuam trocas);
- Prémio de Finisher (Mini-Trail e Trail), caminhada Corrida dos Corujinhas e CorujaAdapta;
- Abastecimentos sólidos e líquidos;
- Dorsal com chip descartável para o Trail e Mini Trail;
- Seguro de acidentes pessoal;
- Banhos;
- Cronometragem eletrónica para os atletas do Trail e Mini Trail com colocação de tempos online logo que o evento finalize na pagina da equipa de cronometragem;
- Classificações disponíveis online conforme os participantes vão cruzando a meta;
- Massagens após cortar a meta.

É obrigatório o uso do dorsal na frente da camisola (assim evita-se erros de leitura dos chips).

**NOTA:** no caso da Caminhada e CorujaAdapta não existe: cronometragem, chip descartável.

### **3.6. Secretariado da prova/ horários e locais**

Disponível no dia 20 de Julho a partir das 15 horas e até ao encerramento do evento. Os recibos, para quem quiser, serão passados no dia da prova no secretariado.

### **4. Serviços disponibilizados (massagem, duche, babysitting, convívio musical, etc.)**

- Existem banhos disponíveis para todos os participantes junto à chegada do evento. Bengaleiro grátis no secretariado.
- Duches no pavilhão Gimnodesportivo em Coruche (próximo da meta) Serviço de Babysitting grátis na meta com refeição infantil incluída (selecionar o serviço no ato da sua inscrição)
- Massagem na meta

## **5. Categorias e Prémios**

### **5.1. Escalões de Participação**

Considerem-se os escalões de participação no Mini-Trail, Trail da Coruja 2020 os escalões abaixo indicados. Na Caminhada não existem escalões, nem classificação.

## Trail e Mini-Trail

### Escalões Femininos/ Masculinos:

Masculinos	Femininos
<b>M Juvenil</b> - 16 a 17 anos (até 15 km)	<b>F Juvenil</b> - 16 a 17 anos (até 15 km)
<b>M Júnior</b> - 18 a 19 anos (até 25 km)	<b>F Júnior</b> - 18 a 19 anos (até 25 km)
<b>M Sub 23</b> - 20 a 22 anos	<b>F Sub 23</b> - 20 a 22 anos
<b>M Seniores</b> - 23 a 39 anos	<b>F Seniores</b> - 23 a 39 anos
<b>M40</b> - 40 a 44 anos	<b>F40</b> - 40 a 44 anos
<b>M45</b> - 45 a 49 anos	<b>F45</b> - 45 a 49 anos
<b>M50</b> - 50 a 54 anos	<b>F50</b> - 50 a 54 anos
<b>M55</b> - 55 a 59 anos	<b>F55</b> - 55 a 59 anos
<b>M60</b> - mais de 60 anos	<b>F60</b> - mais de 60 anos

Nota: 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.

### Corrida dos Corujinhas (menores com autorização dos pais)

#### Escalões Masculinos / Femininos:

- Traquinas – 4 aos 6 anos
- Benjamins – 7 aos 10 anos
- Infantis - 10 aos 13 anos
- Iniciados - 14 - 15 anos

Entrega dos prémios de participação após cortar a meta (sem prémios de Geral e Escalão)

## 5.2. Prémios

### *Prémios Classificação Geral e Coletiva*

#### Prémios Coletivos

Prémios para as três (3) primeiras equipas do Mini-Trail, Trail da Coruja, considerando os três (3) primeiros atletas independentemente do género ou escalão.

#### Prémios Individuais

Prémios para os 3 primeiros classificados da Geral, Masculina e Feminino do Mini-Trail, Trail e Corrida das Corujinhas

#### Prémio Equipa

Prémio para equipa do Mini-Trail e do Trail da Coruja, com mais participantes inscritos.

## **5. Informações**

### **5.1. Como chegar**

Localização do Centro do Evento está localizado em Rua 5 de Outubro, 2100- 127 Coruche.

Latitude: 38.959439 | Longitude: -8.522355

### **5.2. Locais a visitar**

O Portal “Coruche Inspira” apresenta uma listagem dos principais locais a visitar no concelho de Coruche.

<http://www.corucheinspiraturismo.pt/custompages/showpage.aspx?pageid=6cb63fe7-5b8b-446fb228-86e2a062ba69&m=a32>

## **6. Responsabilidade**

Todos os participantes serão cobertos por seguro de acidentes pessoal. Os participantes serão responsáveis de todas as ações suscetíveis de produzir danos materiais, morais ou de saúde a si mesmos e/ou a terceiros. A organização declina toda a responsabilidade em caso de acidente, negligência, roubo, assim como dos objetos e valores de cada participante.

Os atletas deverão respeitar sempre as indicações da organização, bem como todas as regras do Código da Estrada.

## **7. Direitos de Imagem**

A organização da prova, respetivos patrocinadores e as entidades que colaboram na organização deste evento desportivo reservam-se os direitos de utilizar livremente em todos os países e sob todas as formas, a participação dos concorrentes, assim como os resultados por eles obtidos.

Ficando assim e após a sua inscrição na prova, a organização com direito de poder utilizar os seus dados pessoais (nome, email, contacto telefónico) apenas para a divulgação de provas referentes ao CTR e Trail da Coruja.

A prova poderá ser gravada em vídeo e/ou fotografada pela organização do evento e comunicação social para posterior aproveitamento publicitário.

## **8. Casos Omissos**

Os casos omissos deste regulamento, serão resolvidos pela comissão organizadora do

evento.

### **9. Contactos**

Todas as questões ou sugestões sobre o Regulamento ou o Evento no Geral podem ser enviadas para [urbantrildacoruja@hotmail.com](mailto:urbantrildacoruja@hotmail.com)