

1. DESCRIÇÃO

Com o apoio da Câmara Municipal de Oeiras e da Consilcar, realiza-se no dia 25 de julho de 2022 a 2ª edição do Oeiras Trail, que será percorrido por trilhos na zona de Barcarena – Oeiras, num Trail Longo de 20km e num Trail Curto, de 10km. Com partida e chegada nos Nirvana Studios. O Trail Longo faz parte do calendário da Taça de Portugal ATRP.

2. HORÁRIOS E PERCURSOS

TRAIL LONGO – 20 Km

O Trail tem a distância de 20 km, e tem início às 9:00 horas. Terá partida e chegada no Nirvana Studios em Barcarena – Oeiras.

Haverá tempo limite de 3 horas e 30 minutos.

TRAIL CURTO – 10 Km

O Trail tem a distância de 10 km, e tem início às 09:30 horas. Terá partida e chegada no Nirvana Studios em Barcarena – Oeiras.

Poderá ser feito a correr ou a caminhar e não haverá tempo limite para terminar.

3. ALTIMETRIA

Trail Longo

- Desnível positivo: 801 m
- Desnível negativo: 801 m
- Desnível acumulado: 1602 m
- Elevação mínima: 17 m
- Elevação máxima: 136 m

Trail Curto

- Desnível positivo: 457 m
- Desnível negativo: 457 m
- Desnível acumulado: 914 m
- Elevação mínima: 27 m
- Elevação máxima: 141 m

4. NORMA

Só poderão participar indivíduos com mais de 18 anos, 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.

5. ESCALÕES

As competições destinam-se a todos os atletas, federados ou não, em representação individual ou coletiva (Escolas, Associações desportivas, etc.), depois de devidamente inscritos, no âmbito da corrida para todos, tendo os seguintes escalões:

MASCULINOS:

- M Júnior – 18/19 anos
- Sub 23 – 20/22 anos
- Seniores – 23/39 anos
- M 40 (40 a 44 anos)
- M 45 (45 a 49 anos)
- M 50 (50 a 54 anos)
- M 55 (55 a 59 anos)
- M 60 (mais de 60 anos)

FEMININOS:

- F Júnior – 18/19 anos
- Sub 23 – 20/22 anos
- Seniores – 23/39 anos
- F 40 (40 a 44 anos)
- F 45 (45 a 49 anos)
- F 50 (50 a 54 anos)
- F 55 (55 a 59 anos)
- F 60 (mais de 60 anos)

NOTAS: Para efeitos 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 30 de outubro da corrente época competitiva.

6. SEGURO

Os participantes devem reunir condições de saúde necessárias à prática desportiva. Após a inscrição assumem que se sentem física e psicologicamente preparados para o esforço físico inerente à prova em que irão participar. Todos os participantes, sem exceção, devem reunir as condições de saúde necessárias à prática desportiva, isentando de quaisquer responsabilidades a organização da prova, seus parceiros, apoiantes e órgãos públicos envolvidos. A organização da prova assegura aos inscritos um seguro de acidentes pessoais, conforme previsto no D.L. 10/2009 (Seguro Desportivo) com um capital de morte ou invalidez de 27.087€, despesas de tratamento até 4.335€ e despesas

de funeral até 2.167€. A organização não se responsabiliza por situações que não estejam abrangidas por este seguro.

7. INSCRIÇÕES

As inscrições só serão aceites se forem efetuadas online, num formulário existente para o efeito no site oficial da prova.

Para informações:

Pagamento

Após a inscrição na Bilheteira Online, receberá uma referência multibanco para poder efetuar o pagamento em qualquer terminal de multibanco existente no País.

O prazo para pagamento será de 24 horas, após esse período a referência multibanco perde a validade.

Outras Condições

- As inscrições do trail são limitadas e terminam no dia 17 de setembro de 2022. Não haverá inscrições no dia da prova
- As inscrições sem meio de pagamento ou efetuadas depois das datas referidas não serão aceites
- As inscrições só serão válidas e consideradas após a confirmação da entidade reguladora do Multibanco
- Os atletas são responsáveis por verificar se todos os seus dados se encontram corretos nas listas de inscritos, entretanto publicadas. Só serão aceites retificações até dia 17 de setembro de 2022

Notas importantes

- Não serão devolvidas taxas de inscrição, exceptuando por cancelamento da prova
- Os clubes são responsáveis por confirmar no website oficial 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

8. SECRETARIADO

Levantamento do kit do atleta nos Nirvana Studios.

O levantamento do kit do atleta é individual, com apresentação do bilhete da BOL.

Não é permitida a entrada de acompanhantes no levantamento do kit do atleta.

Horário:

- Sábado dia 24 de setembro das 10h00 às 19h00
- Domingo dia 25 de setembro das 07h00 às 08h30

Recomenda-se o levantamento do kit do atleta no sábado dia 30 de outubro, por questões de segurança.

Lotação limitada e distanciamento na zona do secretariado.

9. SEGURANÇA

- Os atletas ficam obrigados a manterem-se atrás da linha de partida, na zona do aquecimento com máscara e distanciamento.
- Na chegada será obrigatório a colocação de máscara, depois de passar a linha de meta.
- Só é permitido o abastecimento de água ou outros produtos aos atletas nos locais indicados pela Organização, nas chamadas zonas de abastecimento.
- No dorsal do atleta, serão indicados três números de telefone a serem usados em caso necessário.
- Não será permitido o estacionamento de viaturas na zona de partida e chegada devidamente balizadas.
- As viaturas dos atletas serão estacionadas nas zonas permitidas pelas forças de segurança.
- À 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.

10. SANÇÕES

O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização colocados na zona de partida e ao longo do percurso.

- Durante o percurso poderão ser distribuídos a todos os concorrentes, um ou mais símbolos de controlo, e todos os concorrentes que à chegada não apresentem estes símbolos, serão automaticamente desclassificados.
- Será desclassificado todo o concorrente que não cumpra o presente regulamento, não complete o percurso segundo o indicado, deteriore ou suje o meio ambiente, não leve o dorsal bem visível e não respeite as indicações da organização.
- Todo o atleta que utilize meios ilícitos para obter vantagem em relação a outros, será automaticamente desclassificado.

11. CLASSIFICAÇÕES

As classificações serão realizadas através de sistema eletrónico, sendo distribuído um peitoral com chip a cada atleta e assim deve permanecer até ao final da prova. Atletas

cujo peitoral não esteja colocado conforme as regras e por esse motivo o chip não seja detetado, não serão classificados.

Casos em que o peitoral pode não ser detetado:

- Peitoral dobrado
- Peitoral guardado dentro do camelback ou outro objeto
- O atleta não passa pelo menos a um metro dos tapetes.

As classificações do Trail Longo e Trail Curto serão feitas individualmente em cada escalão e na geral.

12. PRÉMIOS

Trail Longo

- Troféus aos 3 primeiros da geral Masculina e Feminina.
- Troféu às 3 primeiras equipas (de 3 atletas, independentemente do género).

Trail Curto

- Troféus aos 3 primeiros da geral Masculina e Feminina.
- Troféu às 3 primeiras equipas (de 3 atletas, independentemente do género).

Entrega de prémios a partir das 11h30.

Outros prémios

No trail haverá oferta de uma t-shirt técnica (limitado ao stock existente), uma medalha relativa à prova, e outros que a organização venha a angariar para todos os participantes na corrida.

13. ABASTECIMENTOS

Deve dar-se preferência à realização da competição em regime de autossuficiência, devendo o corredor ser portador do seu próprio abastecimento.

A organização responsabiliza-se pela boa hidratação de todos os atletas participantes, será distribuída água em todos os abastecimentos e na chegada.

Os abastecimentos, são colocados ao longo do percurso de forma a que os atletas possam usufruir dos mesmos mantendo uma distância entre si de 5 a 10 metros, em regime de *self-service*.

A informação das zonas de abastecimento do Trail Longo e Trail Curto, serão dadas atempadamente no site oficial da prova. O Trail Longo terá 2 abastecimentos no

percurso outro no final. O Trail Curto terá um abastecimento a meio do percurso e outro no final.

Por motivos ambientais a prova decorrerá em Semi-Auto-suficiência com enchimento de recipientes, não serão distribuídas garrafas de água aos atletas, os atletas deverão nas zonas de abastecimento encher o seu reservatório, ou em alternativa beber no local.

Trail Longo (2 abastecimentos e chegada)

- 7,8 Km (líquidos)
- 14,8 Km (líquidos e sólidos)

Trail Curto (1 abastecimento e chegada)

- 5.2 Km (líquidos)

14. ZONAS DE CONTROLO DE PASSAGEM

Haverá controlos de passagem por via eletrónica.

15. INTERRUÇÃO DA CORRIDA

Se for necessário interromper ou suspender a prova em algum local da corrida por motivos inesperados, a classificação será feita a partir do último controlo realizado.

16° - MATERIAL OBRIGATÓRIO

Cada participante deverá ser portador do seguinte material recomendado:

- Recipiente de líquido
- Telemóvel carregado
- GPS (track disponível para download no separador Percursos)
- Manta térmica de sobrevivência (140x200)
- Apito

17° - MATERIAL SUPLEMENTAR EM CASO DE CONDIÇÕES ATMOSFÉRICAS MUITO DESFAVORÁVEIS.

- Gorro
- Luvas
- Camisola de manga comprida
- Reserva alimentar de 500 g
- Frontal
- Corta vento ou impermeável

18. DUCHE

A definir.

19. MASSAGENS

A definir.

20. PREÇOS

Trail Longo

- Até 31 de maio: 13,5 €
- 1 de junho até 27 de agosto: 15 €
- 28 de agosto até 17 de setembro: 16,5 €

Trail Curto

- Até 31 de maio: 11 €
- 1 de junho até 27 de agosto: 12,5 €
- 28 de agosto até 17 de setembro: 14 €

21. ESTACIONAMENTO PARA VIATURAS

Localização do estacionamento junto ao Nirvana Studios.

22. RECLAMAÇÕES

Poderão ser efetuadas por escrito à organização até duas horas após o término da corrida.

23. ACEITAÇÃO DO REGULAMENTO

A organização tem legitimidade para, por razões de segurança dos atletas, adiar ou cancelar a prova e modificar o presente regulamento.

Todos os participantes, pelo facto de efetuarem a sua inscrição no Oeiras Trail, aceitam o presente Regulamento.

