

## 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 termino 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.

