



Regulamento do V Trail do Pinheiro Manso – Caranguejeira, Leiria

O **Trail do Pinheiro Manso**, sob organização do clube – Grupo de Atletismo da Caranguejeira em parceria com outras entidades, nomeadamente a Junta de Freguesia da Caranguejeira, pretende afirmar-se como uma prova de desporto e lazer, com carácter competitivo, na vertente de corrida [Trail Running], a realizar por percursos e trilhos envolventes à freguesia da Caranguejeira, no concelho de Leiria. A quinta edição realizar-se-á a 3 de julho 2022 e será categorizado por duas distâncias cronometradas [Trail] e uma não cronometrada [Caminhada], de acordo com as seguintes distâncias: Trail Longo (K20) – aproximadamente 20 quilómetros; Trail Curto (K13) – aproximadamente 13 quilómetros; Caminhada de natureza não competitiva com extensão variável de 8 a 10 quilómetros.

A prova é aberta a diferentes escalões, sendo promotora de convívio, saúde e bem-estar dos participantes em associação à prática do desporto de natureza.

Índice

1. Condições de Participação

- 1.1 Idade Mínima de Participação**
- 1.2 Inscrição regularizada**
- 1.3 Condições físicas**
- 1.4 Ajuda externa/assistência pessoal**
- 1.5 Colocação do dorsal**
- 1.6 Regra de conduta desportiva**

2. Prova

- 2.1 Apresentação da prova**
- 2.2 Programa/Horário**
- 2.3 Distâncias/Altimetria**
- 2.4 Perfil altimétrico**
- 2.5 Metodologia de controlo de tempos**
- 2.6 Postos de controle**
- 2.7 Postos de abastecimento**
- 2.8 Material obrigatório e verificações de material**
- 2.9 Passagem de locais com tráfego rodoviário**
- 2.10 Penalizações e desclassificações**
- 2.11 Responsabilidade do atleta /participante**
- 2.12 Seguro desportivo**



3. Inscrições

- 3.1 Processo de inscrição
- 3.2 Valores e períodos de inscrição
- 3.3 Condições de Devolução do Valor de Inscrição
- 3.4 Material incluído com a inscrição
- 3.5 Serviços disponibilizados

4. Categoria de prémios

- 4.1 Entrega de prémios
- 4.2 Definição das categorias etárias
- 4.3 Prazos para reclamações de classificações

5. Outras Informações

- 5.1 Como chegar
- 5.2 Onde ficar

6. Proteção de dados

7. Normas de segurança

8. Diretor de Prova e Equipa de Enfermagem



Grupo de Atletismo da
Caranguejeira



1. Condições de participação

1.1. Idade mínima de participação

Para participar nas provas das categorias Trail Longo e Trail Curto do V Trail do Pinheiro Manso, os participantes deverão ter como idade mínima obrigatória 18 anos. Apenas na Caminhada os menores de 18 anos serão admitidos desde que acompanhados por um adulto responsável pela sua participação.

1.2. Inscrição regularizada

A inscrição no V Trail do Pinheiro Manso implica a aceitação por parte do participante das regras e do regulamento de prova. A inscrição é feita através da **Trilha Perdido** de acordo com o preenchimento de um formulário de inscrição e validada após a confirmação do pagamento do valor correspondente à opção de participação de cada participante.

1.3. Condições físicas

Os participantes devem gozar de boa saúde e se encontrarem com uma preparação física e psíquica apta a esforços entre os 13 e os 20 quilómetros, de acordo com as categorias do V Trail do Pinheiro Manso, estando por isso aptos à conclusão da mesma. **A organização não se responsabiliza por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela participação dos atletas, à exceção do que se encontra coberto pelo seguro de prova,** pelo que se aconselham os participantes a avaliarem a sua condição física pelas vias médicas adequadas.

Na caminhada, não é aconselhada a participação de crianças menores de 8 anos.

1.4. Ajuda externa/assistência pessoal

Apenas será permitida ajuda externa ou assistência pessoal dos participantes nos postos de controlo/abastecimento da prova, sendo expressamente proibida qualquer apoio fora desses locais, devidamente assinalados, à exceção de assistentes pertencentes à organização da prova, equipa médica ou de bombeiros disponível.

1.5. Colocação de dorsal

Nas categorias Trail Longo e Trail Curto é obrigatório o uso do dorsal em local perfeitamente visível ao longo de toda a prova, sendo o mesmo impreterivelmente considerado válido para a atribuição de classificação final e acesso dos participantes aos



Grupo de Atletismo da
Caranguejeira



postos de abastecimento da prova. Os participantes da caminhada, ainda que não dispondo de classificação final, deverão igualmente fazer-se acompanhar ao longo de todo o percurso de uma pulseira/dorsal atribuída a cada participante no secretariado da prova.

1.6. Regras de conduta desportiva

Em situações de emergência os participantes deverão informar a organização junto do posto de controlo ou do posto de abastecimento mais próximo, ou através do número de telefone da organização disponibilizado a cada participante. A organização reserva-se ao direito de excluir participantes que não zelem pelo bom funcionamento da prova através de comportamentos éticos e de uma conduta desportiva adequada.

2. Prova

2.1. Apresentação da prova

Sob organização do clube – Grupo de Atletismo da Caranguejeira, em parceria com a Junta de Freguesia da Caranguejeira, realiza-se a 3 de julho de 2022 a V edição do Trail do Pinheiro Manso, uma prova Trail Running que percorrerá percursos e trilhos na freguesia da Caranguejeira, no concelho de Leiria. A prova é constituída por Trail Longo – K20, Trail Curto – K13 e Caminhada.

- Trail Longo – K20 - Aproximadamente 20 km
- Trail Curto – K13 - Aproximadamente 13 km
- Caminhada entre 8 e 10 km
- A prova integra o circuito de trail curto da Associação Distrital de Atletismo de Leiria - ADAL.

A concentração e chegada de ambas as provas e caminhada será no Pavilhão da Pedreira no Souto (Associação dos Soutos).

2.2. Programa /Horário

Secretariado, no Pavilhão da Pedreira no Souto (Associação dos Soutos):

- Dia 1 de Julho (Sexta-feira) – 19h00 às 21h00 horas
- Dia 2 de julho (Sábado) – 16h00 às 20h00 horas
- Dia 3 de Julho (Domingo) – Dia da Prova:
 - 07h00 horas – Abertura do secretariado, entrega dos dorsais e kits de participante;



Grupo de Atletismo da
Caranguejeira



- 08h30 – Encerramento do Secretariado;
- 08h30 – Abertura, Controlo Zero;
- 09h00 – Partida do Evento Trail;
- 09h15 – Partida da Caminhada;
- Entrega de prémios – Hora a definir.

Programa sujeito a alterações.

2.3. Distâncias/Altimetria

Trail Longo – K20

- Distância Estimada: 20 quilómetros
- Altimetria Acumulada: aproximadamente 1100 metros
- Tempo Limite: 5 horas

Trail Curto – K13

- Distância Estimada: 13 quilómetros
- Altimetria Acumulada: Aproximadamente 600 metros
- Tempo Limite: 4 horas

Caminhada

- Distância Máxima Estimada: 8 a 10 quilómetros
- Altimetria Acumulada: 300 metros

Todas as distâncias têm um tempo limite de execução, definido de acordo com as possíveis paragens para abastecimento, descanso, etc., por parte dos participantes.

Todas as provas podem sofrer alterações de distância e horário, devido às condições climatéricas.

2.4. Perfil altimétrico dos percursos

A Organização mais próximo da prova fornecerá os mapas de altimetria detalhados.

2.5. Metodologia de controlo de tempos

A cronometragem das provas das categorias Trail Longo e Trail Curto será realizada com recurso a tecnologia digital, através do controlo de passagem de um chip transportado por cada atleta, desde a partida à meta, cruzando ainda os diferentes postos de controlo.



Grupo de Atletismo da
Caranguejeira



Paralelamente, serão ainda registadas manualmente as passagens dos participantes nos postos de controlo e na meta, pela numeração dos dorsais.

Não existirá cronometragem nem classificações para os participantes da Caminhada.

2.6. Postos de controlo

Ambas as provas das categorias Trail Longo e Trail Curto terão três controlos de passagem intermédios “controlo surpresa” que garantirão a execução da totalidade do percurso por parte dos participantes. A falta de registo de passagem dos participantes em todos os postos de controlo implica a não atribuição de classificação.

2.7. Postos de abastecimento

Ao longo do percurso os participantes terão à sua disposição diferentes postos de abastecimento de sólidos e líquidos. **Não serão distribuídas garrafas de água ou copos** aos participantes, pelo que os mesmos deverão estar munidos do próprio reservatório nas zonas de abastecimento.

A entrega dos alimentos e bebidas é efetuada nos locais de abastecimento sob pedido e fornecido cumprindo as normas de segurança aplicáveis de distanciamento e no menor tempo possível.

O percurso do Trail Longo contemplará 3 postos de abastecimento de sólidos/ líquidos, enquanto nos percursos do Trail Curto e da Caminhada estarão disponíveis 2 postos de abastecimento de sólidos/líquidos.

- Ao 6 km – líquidos, K13 e K20;
- Ao 9 km – líquidos e sólidos, K13 e K20;
- Aos 15 km – líquidos e sólidos, K20;
- Outra modalidade, a definir e comunicada atempadamente.

2.8. Material obrigatório e verificação de material

- Roupas e Calçado confortável adequado à prática de Trail;
- Telemóvel com bateria carregada;
- Depósito de Água/Garrafa/Soft Flask/Copo.

2.9. Passagem de locais com tráfego rodoviário

Ainda que não seja necessário o corte de trânsito rodoviário durante o decorrer do V Trail do Pinheiro Manso, os participantes deverão obedecer às regras de trânsito e tomar as



Grupo de Atletismo da
Caranguejeira



devidas precauções nos locais de circulação rodoviária assim como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas. A organização garante a presença de membros nos pontos de passagem com circulação rodoviária.

2.10. Penalizações e desclassificações

Ao aceitarem o presente regulamento, os participantes encontram-se obrigados a:

- Possuir dorsal visível durante a prova;
- Passarem nos Postos de Controlo ao longo dos percursos;
- Respeitar o meio ambiente, protegendo-o e mantendo-o limpo;
- Prestar auxílio a outros participantes sempre que necessário;
- Completar o percurso para o qual se inscreveram;
- Respeitar todos os elementos da organização e as suas indicações;
- Não interferir na marcação do percurso durante as provas.

No caso de incumprimento do acima exposto, bem como de utilização de meios ilícitos para obter vantagem em relação a outros participantes, o participante em causa será automaticamente desclassificado, sem direito à devolução do valor de inscrição.

2.11. Responsabilidade do atleta /participante

É de bom senso do atleta não fazer ultrapassagens durante a competição em trilhos onde haja não haja distância de segurança.

É obrigatório entregar o Termo de Responsabilidade em Anexo neste documento no levantamento dos Dorsais.

2.12. Seguro desportivo

De acordo com o Decreto-Lei n.º 10/2009, de 12 de janeiro, o seguro desportivo é obrigatório para os agentes desportivos (incluindo os agentes desportivos com deficiências ou incapacidades), para os praticantes de atividades desportivas em infraestruturas abertas ao público, públicas ou privadas, e para os participantes em provas ou manifestações desportivas, cabendo a responsabilidade pela celebração do referido seguro desportivo respetivamente, às federações desportivas, às entidades que explorem infraestruturas desportivas abertas ao público e às entidades que organizem provas ou manifestações desportivas.



Grupo de Atletismo da
Caranguejeira



Todos os participantes no V Trail do Pinheiro Manso bem como os elementos da organização e os seus colaboradores estão devidamente cobertos por um seguro de acidentes pessoais e de responsabilidade civil durante a vigência do evento.

3. Inscrições

3.1. Processo de inscrição

A inscrição é feita através do www.trilhoperdido.com de acordo com o preenchimento de um formulário de inscrição que solicitará a cada participante a inserção de dados válidos tais como: Nome, Data de Nascimento, Sexo, Número de Bilhete de Identidade/Cartão de Cidadão, Número de Identificação Fiscal, Localidade, E-mail, Telefone, Equipa/Clube, entre outros dados oportunos para o registo de cada participante. A inscrição é validada após a confirmação do pagamento do valor correspondente à opção de participação de cada participante, com validade até 72 horas após o registo da inscrição por parte do participante.

Terminado o prazo e caso o pagamento não se encontre realizado, a inscrição será anulada.

3.2. Valores e períodos de inscrição

Trail Longo - K20

- De 15/04/2022 a 30/05/2022: 15,00 €
- De 31/05/2022 a 22/06/2022: 16,00 €

Trail Curto - K13

- De 15/04/2022 a 30/05/2022: 14,00 €
- De 31/05/2022 a 22/06/2022: 15,00 €

Os atletas inscritos associados da ADAL, ATRP e FPA, terão um desconto de 1 euro.

Para as equipas que inscreverem e pagarem 10 atletas ou mais, de uma única vez será oferecida a 11ª inscrição.

Caminhada:

- De 15/04/2022 a 22/06/2022: 10,00 €

Aos caminhadores inscritos após esta data, a t-shirt será entregue conforme os tamanhos disponíveis.



Grupo de Atletismo da
Caranguejeira



3.3. Condições de devolução do valor de inscrição

Não serão devolvidas as taxas de inscrição, caso a prova não se realize por motivos de saúde pública ou outra. Ficando o valor disponível para a edição do ano seguinte.

3.4. Material incluído com a inscrição

Trail Longo e Curto inclui:

- Seguro de Acidentes Pessoais e Responsabilidade Civil;
- Dorsal
- Cronometragem com Chip de Pulseira;
- T-shirt técnica ou outro;
- Abastecimentos sólidos e líquidos sob pedido;
- Abastecimento final individual entregue a cada atleta.

Caminhada inclui:

- Seguro de Acidentes Pessoais e Responsabilidade Civil;
- T-shirt técnica;
- Abastecimentos sólidos e líquidos;
- Abastecimento final individual entregue a cada caminheiro.

3.5. Serviços disponibilizados:

- Marcação do percurso;
- Banhos quentes (**caso seja possível**, dependente das medidas de saúde pública);
- Transporte para a chegada, no caso de o atleta abandonar a prova ou ser impedido pela organização de a continuar pelos motivos referidos;
- Brindes que a organização venha a angariar.

4. Categorias e prémios

4.1. Entrega de prémios

Os prémios serão entregues assim que seja possível o encerramento dos escalões ou outro a definir.

4.2. Definição das categorias etárias/sexo individuais para Trail K20 e K13:

- Troféu aos 3 primeiros classificados de cada escalão (masc./fem);
- Troféu aos 3 primeiros da geral (mas./fem);
- Troféu às 3 primeiras equipas (4 elementos independentemente do sexo).



Grupo de Atletismo da
Caranguejeira



Masculino	Idade
Sub 23	18 - 22 anos
Seniores M	23 - 39 anos
M40	40 - 44 anos
M45	45 - 49 anos
M50	50 - 54 anos
M55	55 - 59 anos
M60	60 ou mais anos

Femininos	Idade
Sub 23	18 - 22 anos
Seniores F	23 - 39 anos
F40	40 - 44 anos
F45	45 - 49 anos
F50	50 - 54 anos
F55	55 - 59 anos
F60	60 ou mais anos

Nota: Para efeito de classificação e pontuação dos atletas nos escalões será considerada à idade que o atleta terá a 31 de outubro da corrente época competitiva

4.3. Prazos para reclamação de classificações

Reclamações serão efetuadas apresentadas ao diretor de prova no decorrer da mesma.



Grupo de Atletismo da
Caranguejeira



5. Informações

5.1. Como chegar

Morada: Rua do Picoto, Tubaral, Caranguejeira

Coordenadas GPS **39.733999,-8.717322**

5.2. Onde ficar

A região de Leiria, Caranguejeira e Fátima (que fica a cerca de 15 km) dispõe de diversas unidades hoteleiras caso assim desejem os atletas, custos suportados pelos mesmos.

6. Proteção dos Dados

- 6.1. Ao inscrever-se na prova, aceita que os dados pessoais, possam ser guardados e tratados pelo GAC, para o envio de informações comerciais e de marketing, sobre este e outros eventos.
- 6.2. O participante autoriza que a sua participação e identificação constem do ficheiro de classificações que a organização poderá ter de submeter à Federação Portuguesa de Atletismo, para efeitos de gestão da modalidade, designadamente, para que conste no portal do Atletismo Português.

7. Normas de segurança

A competição tem um responsável máximo (Nuno Casalinho, diretor da prova) que pode, caso se justifique, modificar e ampliar as regras de segurança em conformidade com as normas da DGS vigentes à data do evento.

8. Diretor de Prova e Equipa de Enfermagem

Nuno Casalinho será o Diretor de Prova.

Estará disponível uma Equipa de Bombeiros e Enfermeira.

Apoios:





Grupo de Atletismo da
Caranguejeira

Anexo: Termo de Responsabilidade

