

# VALONGO

1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO.....	4
1.1 IDADE PARTICIPAÇÃO DIFERENTES PROVAS.....	4
1.2 CONDIÇÕES FÍSICAS.....	4
1.3 DEFINIÇÃO DE POSSIBILIDADE DE AJUDA EXTERNA.....	4
1.4 COLOCAÇÃO DORSAL E CHIP .....	4
1.5 REGRAS DE CONDUTA DESPORTIVA.....	5
1.6 COMUNICAÇÃO E CONTACTO COM A ORGANIZAÇÃO.....	5
2. PROVA .....	5
2.1 APRESENTAÇÃO DA(S) PROVA(S) E ORGANIZAÇÃO .....	5
2.2 PROGRAMA/HORÁRIO.....	5
2.3. DISTÂNCIA / ALTIMETRIA / DIFICULDADE ATRP.....	6
2.4. MAPA / PERFIL ALTIMÉTRICO / DESCRIÇÃO DO PERCURSO .....	6
2.5. TEMPO LIMITE.....	7
2.6. METODOLOGIA DE CONTROLO DE TEMPOS.....	7
2.7. POSTOS DE CONTROLO.....	7
2.8. PARTIDAS E CHEGADAS .....	7
2.9. ABASTECIMENTOS.....	7
2.10. LOCAIS DE ABASTECIMENTO.....	8
2.11. MATERIAL OBRIGATÓRIO .....	8
2.12. INFORMAÇÃO SOBRE PASSAGEM DE LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO OU FERROVIÁRIO .....	8
2.13. PENALIZAÇÕES / DESCLASSIFICAÇÕES.....	9
2.14. RESPONSABILIDADES PERANTE O ATLETA/PARTICIPANTE .....	9
2.14.1. SEGURO DESPORTIVO .....	9
3. INSCRIÇÕES.....	9
3.1. PROCESSO DE INSCRIÇÃO .....	9
3.2. VALORES E PERÍODO DE INSCRIÇÃO.....	10
3.3. CONDIÇÕES DE DEVOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO .....	11
3.3.1. ALTERAÇÃO DE DADOS APÓS INSCRIÇÃO.....	11
3.4. VALORES DE INSCRIÇÃO E CONTEÚDO.....	11
3.5. SECRETARIADO DA PROVA/HORÁRIOS E LOCAL .....	12
4. CATEGORIAS E PRÉMIOS .....	12
4.1. DEFINIÇÃO DATA, LOCAL E HORA DE ENTREGA DE PRÉMIOS .....	12
4.2. DEFINIÇÃO DAS CATEGORIAS ETÁRIAS/ SEXO/ INDIVIDUAIS E EQUIPAS.....	12
4.2.1 CLASSIFICAÇÕES .....	12
4.2.2 PRÉMIOS .....	12

4.3 PRAZOS PARA RECLAMAÇÃO DE CLASSIFICAÇÕES.....	13
5. INFORMAÇÕES.....	13
5.1. ONDE FICAR .....	13
5.2. DIREITOS DE IMAGEM .....	13
5.3. PROTECÇÃO DE DADOS .....	14

# TRILHOS DO PALEOZÓICO 2023

## 1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

### 1.1 IDADE PARTICIPAÇÃO DIFERENTES PROVAS

A 10ª edição dos **Trilhos do Paleozóico** é uma prova que percorre trilhos e caminhos na serra de Santa Justa e de Pias no **concelho de Valongo**, onde está inserido o **Parque Paleozóico de Valongo** e o **Centro de Trail de Valongo**, com partida e chegada no Largo do Centenário (centro de Valongo). Os Ultra Trilhos 48km estão abertos a maiores de idade (18 anos), Trilhos 23km abertos a maiores de 18 anos, Mini-Trilhos 12km abertos a maiores de 16 anos e a caminhada aberta a menores desde que acompanhados por uma pessoa maior de idade.

### 1.2 CONDIÇÕES FÍSICAS

- Para participar é indispensável:
- estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos e do desnível positivo e negativo das mesmas e de se encontrar adequadamente preparado fisicamente e mentalmente.
- De haver adquirido, antes do evento, capacidades reais de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de provas.
- Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas tais como nevoeiro e chuva.
- Saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc.
- Estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas.
- Prova feita em semi-suficiência

### 1.3 DEFINIÇÃO DE POSSIBILIDADE DE AJUDA EXTERNA

Os atletas não podem receber ajuda externa fora dos locais dos abastecimentos sob pena de desclassificação.

### 1.4 COLOCAÇÃO DORSAL E CHIP

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado à frente do atleta e de preferência à altura do peito. O atleta que não cumpra será penalizado em 10 minutos por cada vez que seja chamado à atenção. Não é permitida qualquer alteração do

dorsal sob pena de desclassificação. Em caso de desistência, desclassificação ou barramento horário o atleta será dado como DNF na lista de classificações.

### 1.5 REGRAS DE CONDUTA DESPORTIVA

O comportamento inadequado ou o recurso de linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, em todas as modalidades, serão alvo de advertência, expulsão ou desqualificação.

### 1.6 COMUNICAÇÃO E CONTACTO COM A ORGANIZAÇÃO

- Consideram-se os meios oficiais de comunicação e informação com a organização do evento os seguintes:  
[Email: info@associacaoradical.pt](mailto:info@associacaoradical.pt)
- **Facebook:** facebook.com/trilhopaleozoico

## 2. PROVA

### 2.1 APRESENTAÇÃO DA(S) PROVA(S) E ORGANIZAÇÃO

A 10ª Edição dos **Trilhos do Paleozóico** será realizada no dia **19 de março de 2023**, em Valongo, dentro do Parque Paleozóico de Valongo e será constituída por 4 eventos:

1. **Ultra Trilho Paleozóico (UTP)** com 48km Série 150 ATRP
2. **Trilho Paleozóico (TP)** com 23km Série 100 ATRP
3. **Mini-Trilhos Caminhada Paleozóico (MTP)** com 12km Trail Sprint ATRP

**A prova dos 12km e 23km estão igualmente integrados no Circuito Trilhos de Valongo.**

**(A organização reserva o direito de alterar as distâncias se assim o entender)**

A organização deste evento estará a cargo de Luís Pereira com a co-organização da Câmara Municipal de Valongo, Junta de freguesia de Valongo e do Grupo Dramático e Recreativo da Retorta.

### 2.2 PROGRAMA/HORÁRIO

**DIA 18 DE MARÇO (SÁBADO):**

**10h às 18h** – abertura do secretariado para entrega dos dorsais –Junta de Freguesia de Valongo – Coordenadas Gps: 41.190187, -8.499112

**DIA 19 DE MARÇO (DOMINGO):**

**06h30m** – abertura do secretariado para entrega dos dorsais –Junta de Freguesia de Valongo – Coordenadas Gps: 41.190187, -8.499112

**07h30m** – Controlo zero Ultra Trilhos do Paleozóico 48km

**08h** – Partida Ultra Trilhos do Paleozóico 48km

**08:30h** – controlo zero Trilhos do Paleozóico 23km

**09h** – Partida Trilhos do Paleozóico 23km

**09:10h** –controlo zero Mini-Trilhos do Paleozóico 12km

**09:30h** – Partida Mini-Trilhos do Paleozóico 12km

**09:35h** – Partida Caminhada do Paleozóico 12km

**10:30h** – Chegada prevista Mini-Trilhos do Paleozóico 12km

**11h** - Chegada prevista dos primeiros atletas dos Trilhos 23km

**12h** - Chegada prevista dos primeiros atletas dos Ultra Trilhos do Paleozóico 48km

**12:00h** – cerimónia de entrega de prémios da 10ª Ultra Trilhos do Paleozóico

**18h** – encerramento da 10ª Ultra Trilhos do Paleozóico (horários sujeitos a alterações)

### **2.3. DISTÂNCIA / ALTIMETRIA / DIFICULDADE ATRP**

Os 10º Ultra-Trilhos do Paleozóico terão a distância de 48km e um desnível positivo de +-2600m tendo a classificação de Trail Ultra (TU – M / Grau 3) conforme avaliação ATRP e ITRA

Os 10º Trilhos do Paleozóico terão a distância de 23km e um desnível positivo de 1150m tendo a classificação de Trail Longo (TL / Grau 2) conforme avaliação ATRP e ITRA

Os 10º Mini-Trilhos do Paleozóico terão a distância de 12km e um desnível positivo de 280m tendo a classificação Trail Curto (TC / Grau 2) conforme avaliação ATRP e ITRA

A 10ª Caminhada do Paleozóico 12km (não competitiva) percorrerá o mesmo percurso dos Minitrilhos, terá um limite de tempo de 5h.

### **2.4. MAPA / PERFIL ALTIMÉTRICO / DESCRIÇÃO DO PERCURSO**

Será divulgado na nossa página de Facebook 2 semanas antes do evento.

## 2.5. TEMPO LIMITE

O tempo limite do evento será de 10 horas, tendo 2 barreiras horárias na distância Ultra

Abastecimento de Pias (+-25km) de 5 horas

Ponte S. Simão (+-39km) de 8 horas.

Ultrapassando o tempo de passagem limite os atletas serão barrados pelos "vassouras", pois nem a organização nem os serviços de assistência podem garantir a sua segurança, podendo "os corredores vassouras" levantarem as fitas de marcação do percurso após o tempo limite. Se a organização entender afastar um atleta devido ao seu estado de saúde este assim o deve fazer, de modo a garantir o seu bem-estar.

## 2.6. METODOLOGIA DE CONTROLO DE TEMPOS

O controlo de tempos será feito por empresa de cronometragem lap2go com recurso a chip no dorsal.

## 2.7. POSTOS DE CONTROLO

A marcação do percurso é da responsabilidade da organização, devendo os atletas respeitá-lo ao longo de toda a prova, sendo expressamente proibido optar por atalhos. A organização terá durante o percurso postos de controlo onde os atletas terão que parar a fim de ser registado o controlo no seu dorsal. Os atletas devem respeitar a ordem de chegada ao controlo.

## 2.8. PARTIDAS E CHEGADAS

**19 DE MARÇO** - as partidas e chegadas serão no largo do Centenário em Valongo

Coordenadas Gps: 41.190187, -8.499112

## 2.9. ABASTECIMENTOS

Os elementos da organização irão gerir o bom funcionamento dos Abastecimentos e cumprimentos das regras de segurança, nomeadamente no que diz respeito ao tempo de permanência nas mesmas, apelando sempre ao bom senso dos intervenientes. Pelo que, excetuando os elementos da organização e voluntários, todos os demais deverão permanecer no Abastecimento somente o estritamente necessário. Os participantes e os elementos externos de apoio devem sempre acatar às orientações emanadas dos elementos da organização. A permanência nos abastecimentos só será permitida aos inscritos.

Informamos também que os abastecimentos líquidos não serão fornecidos através de garrafas nem de copos, pelo que cada atleta é responsável por levar consigo o(s) recipiente(s) que julgue(em) mais adequado(os) para a sua hidratação.

## 2.10. LOCAIS DE ABASTECIMENTO

### 1. ULTRA TRILHOS 48KM:

- Aldeia de Couce1 - sólido/líquido
- Pias – sólido/líquido
- Bustelo – sólido/líquido
- Aldeia de Couce2 - sólido/líquido

### 3. TRILHOS 23KM

- Aldeia de Couce1 - sólido/líquido
- Aldeia de Couce2 - sólido/líquido

### 4. MINI-TRILHOS E CAMINHADA 12KM

- Aldeia de Couce – líquido

Os abastecimentos podem ser alterados devido à própria logística do evento e condições climatéricas

## 2.11. MATERIAL OBRIGATÓRIO

Telemóvel totalmente operacional, apito, manta térmica e depósito de água - Ultra-Trilhos 48km, Trilhos 23km, Mini-trilhos 12km e caminhada 12km.

A organização pode verificar aleatoriamente se os participantes têm o material obrigatório, e caso notem falta de algum dos itens obrigatórios os participantes serão desclassificados.

(Sendo aconselhável bastões, camelbak, corta-vento, chapéu ou gorro).

## 2.12. INFORMAÇÃO SOBRE PASSAGEM DE LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO OU FERROVIÁRIO



A prova será em open road, ou seja, todos os atletas terão que ter algum cuidado ao passar nos troços rodoviários, mesmo assim a organização terá voluntários nesses pontos.

### **2.13. PENALIZAÇÕES / DESCLASSIFICAÇÕES**

Será penalizado ou desclassificado todo aquele que:

- Não leve o material obrigatório (desclassificado)
- Não complete a totalidade do percurso (desclassificado)
- Detiore ou suje o meio por onde passe (desclassificado)
- Não leve o dorsal bem visível (penalizado em 15m)
- Alteração do dorsal (desqualificação)
- Ignore as indicações da organização (penalizado em 1h)
- Tenha alguma conduta antidesportiva (desclassificado)
- Não passe nos postos de controlo (penalizado 2h)
- Receba ajuda fora dos locais de abastecimento (desclassificação)

### **2.14. RESPONSABILIDADES PERANTE O ATLETA/PARTICIPANTE**

#### **2.14.1. SEGURO DESPORTIVO**

O evento terá um seguro de acidentes pessoais para todos os atletas devidamente inscritos, o qual estará de acordo com a legislação em vigor (Dec. Lei 10/2009), que obriga todos os promotores e organizadores de eventos desportivos à realização de seguro de acidentes pessoais com os seguintes capitais mínimos obrigatórios:

- a) Morte — € 28.141;
- b) Despesas de funeral — € 2.252;
- c) Invalidez permanente absoluta — € 28.141;
- d) Invalidez permanente parcial — € 28.141, ponderado pelo grau de incapacidade fixado;
- e) Despesas de tratamento e repatriamento — € 4.502.

O pagamento da franquia do seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos atletas. A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para efetivar a participação ao seguro.

## **3. INSCRIÇÕES**

### **3.1. PROCESSO DE INSCRIÇÃO**

Todas as inscrições terão que ser feitas na plataforma de inscrições [www.lap2go.com](http://www.lap2go.com) onde será gerada uma referência MB que terá um prazo de 48h, pelo que após este prazo as inscrições não validadas serão automaticamente anuladas.

A inscrição nas provas implica a aceitação do presente regulamento.

O levantamento do dorsal/kit depende da apresentação da exibição do cartão de cidadão ou passaporte ou cartão de residência.

### **3.2. VALORES E PERÍODO DE INSCRIÇÃO**

#### **Do dia 15 de dezembro até ao dia 30 de janeiro**

- 10º Ultra Trilhos do Paleozóico 48km – 40 euros
- 10º Trilhos do Paleozóico 23km – 20 euros
- 10º Mini-Trilhos do Paleozóico 12km – 12 euros
- 10º Caminhada 12km – 10 euros

#### **Do dia 31 janeiro até ao dia 20 de fevereiro**

- 10º Ultra Trilhos do Paleozóico 48km – 43 euros
- 10º Trilhos do Paleozóico 23km – 23 euros
- 10º Mini-trilhos do Paleozóico 12km – 15 euros
- 10º Caminhada 12km - 12 euros

#### **Do dia 21 de fevereiro até ao dia 6 de março**

- 10º Ultra Trilhos do Paleozóico 48km – 46 euros
- 10º Trilhos do Paleozóico 23km – 26 euros
- 10º Mini-trilhos do Paleozóico – 18 euros
- 10º Caminhada 12km – 15 euros

#### **Do dia 7 a 13 de março**

- 10º Ultra Trilhos do Paleozóico 48km – 50 euros
- 10º Trilhos do Paleozóico 23km – 30 euros
- 10º Mini-trilhos do Paleozóico – 20 euros

- 10º Caminhada 12km – 17 euros
- **As inscrições podem ser encerradas mais cedo do que estas datas se as vagas forem ocupadas.**
- **Os participantes que tenham profissões que dependam de escalas de serviço tais como médicos, enfermeiros e forças policiais, a organização dá a possibilidade de se inscreverem até ao dia 1 de março com preços da 1ª fase. Para usufruírem desta opção enviem email para a organização com pedido ([info@associacaoradical.pt](mailto:info@associacaoradical.pt))**

### **3.3. CONDIÇÕES DE DEVOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO**

Na eventualidade de desistência após a inscrição a organização não reembolsa o valor da inscrição, exceto nos seguintes casos:

- Motivo de lesão ou doença com a apresentação de atestado médico devolve-se 75% do valor de inscrição até ao dia 10 de fevereiro de 2023.
- Motivo de lesão ou doença com a apresentação de atestado médico devolve-se 50% do valor de inscrição até ao dia 28 de fevereiro de 2023. A partir desta data, não será reembolsado qualquer valor.

O atleta deve remeter um e-mail com os seus dados de inscrição, atestado médico e o IBAN para [info@associacaoradical.pt](mailto:info@associacaoradical.pt) para a organização poder proceder ao respetivo reembolso caso existe direito ao mesmo.

Outros motivos poderão ser válidos após análise individual dos casos/motivos.

#### **3.3.1. ALTERAÇÃO DE DADOS APÓS INSCRIÇÃO**

A partir do dia 1 de março qualquer alteração de dados de inscrição terão um custo terão um custo de 5€.

### **3.4. VALORES DE INSCRIÇÃO E CONTEÚDO**

**ULTRA TRILHOS DO PALEOZÓICO 48KM / TRILHOS DO PALEOZÓICO 23KM / MINI-TRILHOS 12KM E CAMINHADA 12KM:**

- Dorsal personalizado com inscrição feita até dia 6 de março, após esta data dorsal sem nome associado.
- Seguro de acidentes pessoal
- Abastecimentos
- Buff sublimado
- T-shirt técnica alusiva ao evento
- Prémio finisher
- Colete finisher (Ultra Trilhos do Paleozóico 48km)
- Banhos Piscinas de Valongo a +- 500 metros do local de partidas/chegadas

\*\*\*\* As primeiras 900 inscrições pagas terão direito a uma forma para bolos que cobre o valor da inscrição, oferta da A Metalúrgica Bakeware.

### **3.5. SECRETARIADO DA PROVA/HORÁRIOS E LOCAL**

Ver ponto 2.2 Programa/Horário

## **4. CATEGORIAS E PRÉMIOS**

### **4.1. DEFINIÇÃO DATA, LOCAL E HORA DE ENTREGA DE PRÉMIOS**

19 de março - A entrega dos prémios serão no mesmo local das partidas e chegadas a partir das 12h. Podendo ser antecipadas mal a organização tenha as classificações.

A falta de comparência no levantamento do prémio implica a sua perda.

### **4.2. DEFINIÇÃO DAS CATEGORIAS ETÁRIAS/ SEXO/ INDIVIDUAIS E EQUIPAS**

As categorias etárias serão definidas automaticamente em função dos dados disponibilizados pelos participantes no ato da inscrição, e tendo como referência a idade que o atleta terá a tendo como referência a idade que o atleta terá a 31 de Outubro de 2023. A classificação por equipas, será atribuída em função dos 3 melhores tempos da geral.

#### **4.2.1 CLASSIFICAÇÕES**

A atribuição de prémios será conforme tabela abaixo

#### **4.2.2 PRÉMIOS**

**MINI-TRILHOS DO PALEOZÓICO 12KM/ TRILHOS DO PALEOZÓICO 23KM / ULTRA-TRILHOS DO PALEOZÓICO 48KM**

### ➤ ESCALÃO MASCULINO/FEMININO

- Geral
- Sub 23
- Seniores
- M40
- M50
- M60
- Equipa
- 1º, 2º, 3º Troféu
- EQUIPA (considerando a soma da classificação geral dos 3 primeiros atletas de cada equipa)
- Troféu para a equipa mais numerosa resultante da soma de todas as provas que se realizarem no domingo dia 20 de março.

Os prémios da prova do Campeonato Nacional Ultra Trail é da responsabilidade da Atrp

### 4.3 PRAZOS PARA RECLAMAÇÃO DE CLASSIFICAÇÕES

Prazo de 1 semana para apresentação de reclamações por email para [suporte@lap2go.com](mailto:suporte@lap2go.com)

## 5. INFORMAÇÕES

### 5.1. ONDE FICAR

Park Hotel de Valongo, no momento da reserva devem indicar que se encontram inscritos no evento Trilhos do Paleozóico para ter direito ao desconto [www.parkhotel.pt](http://www.parkhotel.pt)

### 5.2. DIREITOS DE IMAGEM

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza aos organizadores da prova a gravação total ou parcial da sua participação na mesma, pressupõe também a sua concordância para que a organização possa utilizar a imagem do atleta para a promoção e difusão da prova em todas as suas formas (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, internet, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica.

### 5.3. PROTECÇÃO DE DADOS

Os participantes confirmar o seu consentimento para que a Organização proceda ao tratamento dos seus dados pessoais para fins de gestão da inscrição no evento.

Os dados pessoais serão partilhados com companhias de seguro, Federações, parceiros e organizações desportivas, de forma a que os participantes possam integrar as diversas competições.

Os dados pessoais serão conservados durante o período necessário para as finalidades para os quais são tratados.

Nos termos do Regulamento Geral da Protecção de Dados assistem aos participantes os seguintes direitos, quando aplicáveis: de limitação do tratamento, de consulta, de acesso, de informação, de retificação, de atualização e/ou eliminação dos dados, direito de oposição, direito ao esquecimento, direito de portabilidade dos dados pessoais e direito de apresentar reclamação a uma autoridade de controlo.

Os casos omissos deste regulamento, serão resolvidos pela comissão organizadora, de cujas decisões não haverá recurso.

Caso as condições climatéricas e/ou ambientais se verifiquem extremas (ex.: incêndio florestal, tempestades, ciclones, etc.) a partida pode ser atrasada num máximo de duas horas, período após o qual a prova é cancelada e reagendada para data a indicar.

As mesmas também podem ser suspensas e/ou anuladas por decisão das entidades oficiais tais como, Protecção Civil, GNR, MAI, DGS, etc.