



**REGULAMENTO PROVISÓRIO 2023**  
**22 DE JULHO**

## 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>Prova Certificada ATRP – Associação Trail Running Portugal</i> .....	3
1.4.	<i>Inscrição regularizada</i> .....	3
1.5.	<i>Condições físicas</i> .....	4
1.6.	<i>Definição possibilidade ajuda externa</i> .....	4
1.7.	<i>Colocação dorsal</i> .....	4
1.8.	<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> .....	5
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> .....	6
2.10.	<i>Penalizações/ desclassificações</i> .....	6
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> .....	8
5.	Categorias e Prémios .....	9
5.1.	<i>Escalões de Participação</i> .....	9
5.2.	<i>Prémios</i> .....	9
5.	Informações .....	10
5.1.	<i>Como chegar</i> .....	10
5.2.	<i>Locais a visitar</i> .....	10
6.	Responsabilidade .....	10
7.	Direitos de Imagem .....	10
8.	Casos Omissos .....	11
9.	Contactos .....	11

## **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 e de outras entidades privadas.

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

A participação é aberta a todas as pessoas que tenham uma idade igual ou superior a 16 anos.

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.pt>.

Informam-se todos os atletas inscritos no Trail Longo e Trail Curto 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. Prova Certificada ATRP – Associação Trail Running Portugal**

O Trail da Coruja candidatou-se á ATRP, aguardando a certificação.

### **1.4. 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 **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 10 de Julho 2023.

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 2023, sendo o mesmo intransmissível

a outro atleta através do email [urbantrailandacoruja@hotmail.com](mailto:urbantrailandacoruja@hotmail.com)

## **1.5. 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.

## **1.6. 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).

## **1.7. 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 | sempre visível).

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)

## **1.8. 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 3 percursos diferentes (distâncias previstas):

- Trail Curto da Coruja (+/- 15km)
- Trail Longo da Coruja (+/-23km)
- Caminhada (+/-10km)

## 2.2. Programa / Horário

**22 Julho 2023** \*Poderá sofrer alterações

**14h30m até às 19h00m** - Abertura do Secretariado e levantamento de Dorsais na Rua 5 de Outubro (Local: Pavilhão de Exposições, Antiga Central de Camionagem)

**19h00m** – Concentração de atletas na zona de partida Trail Longo

**19h15m** – Verificação de Material

**19h30m** – Briefing da prova de Trail Longo (Local: Partida da Prova – Local Rua 5 de Outubro)

**19h45m** - Partida do Trail Longo da Coruja

**19h50m** – Concentração de atletas na zona de partida Trail Curto

**19h55m** – Briefing da prova de Trail Curto da Coruja (Local: Partida da Prova Trail - Local Rua 5 de Outubro)

**20h00m** – Partida do Trail Curto da Coruja

**20h15m** - 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)

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

## 2.3. Distância e altimetria (provisórios)

Resumo das distâncias do evento:

- Trail Curto da Coruja (+/- 15km, +/-400D+) – Com Classificação
- Trail Longo da Coruja (+/-23km, 600D+) – Com Classificação
- Caminhada (+/-10km) – Sem Classificação

O gráfico será publicado logo que seja possível.

As informações sobre a altimetria estão disponíveis no Facebook (<https://www.facebook.com/montinhosdospegos/>) oficial do evento.

## 2.4. Tempo limite

Tempo limite para realização dos diferentes percursos:

- Trail Longo da Coruja (+/-23km): 03h 45m;
- Trail Curto da Coruja (+/-15km): 2h 30m;
- Caminhada (+/-10km): 2h 30m.

**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 Postos de Controlo (PC) ao longo do percurso (Trail Longo e Curto). 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. A não passagem dos concorrentes por todos estes postos implica a desclassificação.

## **2.7. Locais dos abastecimentos**

Lista dos abastecimentos existentes:

- Trail Longo da Coruja: 4
- Trail Curto e Caminhada: 2

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**

Haverá validação de material na partida e durante o percurso.

**Material obrigatório na partida:** Lanterna ou Frontal carregados, dorsal e copo (recipiente para água), apito, manta térmica e telemóvel operacional.

**Penalização:** 15 minutos por cada material em falta

**Material recomendado:** Recipiente com ½ de Água.

## **2.9. 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.

## **2.10. 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.

## **2.11. 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 22 de Julho de 2023.

## **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 [www.trilhoperdido.com](http://www.trilhoperdido.com) e do pagamento usando a referência multibanco enviada pela organização. O prazo para inscrições termina no dia 10 de Julho de 2023.

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 2023:**

- Inscrições Trail Longo da Coruja – 12,50€
- Inscrições Trail Curto da Coruja – 11.00€
- Inscrições da Caminhada – 10,50€
- Inscrições da Caminhada 8 aos 16 anos - 8€

#### **2º Período (T-Shirt Opcional – Acresce ao valor 4€) | De 1 Maio a 10 Julho 2023:**

- Inscrições Trail Longo da Coruja = 15.50€
- Inscrições Trail Curto da Coruja = 13.00€
- Inscrições da Caminhada = 11,50€
- Inscrições da Caminhada 8 aos 16 anos = 8€

*A compra da T-shirt fora do momento da Inscrição terá um custo de 6€.*

### **3.3. Limite de Inscrições**

- Trail Longo da Coruja - 300 Participantes
- Trail Curto da Coruja - 500 Participantes
- Caminhada - 300 Participantes

### **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 Trail Curto, Trail Longo 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 (Trail Curto e Trail Longo e Caminhada)
- Abastecimentos sólidos e líquidos;
- Dorsal com chip descartável para o Trail Longo e Trail Curto;
- Seguro de acidentes pessoal;
- Banhos;
- Cronometragem eletrónica para os atletas do Trail Longo e Trail Curto com colocação de tempos online logo que o evento finalize na página da equipa de cronometragem;
- Classificações disponíveis online conforme os participantes vão cruzando a meta;
- Massagens após cortar a meta.

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

**NOTA:** No caso da Caminhada não existe: cronometragem, chip descartável.

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

Disponível no dia 22 de Julho a partir das 14.30 horas e até ao encerramento do evento. Os recibos, para quem quiser, serão passados unicamente 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 Trail Longo e Trail Curto 2023 os escalões abaixo indicados. Na Caminhada não existem escalões, nem classificação.

#### Trail Longo e Trail Curto

##### 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

- *Para classificação CTR acrescenta-se os escalões M35 e F35.*

**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.

### 5.2. Prémios

#### Prémios Classificação Geral e Coletiva

##### Prémios Coletivos

Prémios para as três (3) primeiras equipas do Trail Curto e Trail Longo, 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 Trail Curto e Trail Longo.

### **Prémio Equipa**

Prémio para equipa do Trail Curto e do Trail Longo, 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 Turismo” apresenta uma listagem dos principais locais a visitar no concelho de Coruche.

[Coruche Inspira Turismo \(visitcoruche.com\)](https://www.visitcoruche.com)

## **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 e ATRP.

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)

### **A ORGANIZAÇÃO**

Centro Social de Cultura e Desporto de Montinhos dos Pegos