

## **REGULAMENTO**

O “5º GRANDE TRAIL DE ALPIARÇA” adiante denominado de GTdA, será realizado no dia 07 de Outubro de 2023 (sábado), em Alpiarça, independentemente das condições climatéricas desse dia, desde que a Organização entenda que as mesmas não oferecem risco para os participantes.

Será constituído por duas provas de carácter competitivo, “Trail Longo – 26K”, “Trail curto – 16K” e uma prova de carácter lúdico “Caminhada – 10K”.

É uma Organização da Secção de Trail/running em conjunto com Clube Desportivo “Os Águias” de Alpiarça, com o apoio do Município de Alpiarça, Junta de Freguesia de Alpiarça e de várias outras entidades.

A prova “Trail longo – 26K” terá a distância de aproximadamente 26 Kms com cerca de 950d+. A partida será às 8:30h.

A prova “Trail curto – 16K” terá a distância de aproximadamente 16 Kms com cerca de 550d+. A partida será às 9.00h.

A “Caminhada – 10K” terá a distância de aproximadamente 10 Kms. A partida será às 9:30.

Se a Organização o entender, e a segurança dos participantes o justificar, poderão ser alterados os percursos e as distâncias previamente estabelecidos, sendo todas as alterações devidamente comunicadas antes da realização do evento.

Os participantes devem estar devidamente preparados, com pelo menos meia hora de antecedência, devidamente equipados e aptos a participar na corrida que escolherem. Existirá controlo nas partidas das provas, que abrirá 30 minutos antes do seu começo e encerrará 10 minutos antes da partida.

### **CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO NO “5º GRANDE TRAIL DE ALPIARÇA”**

Para participar é indispensável:

- Para o Trail Longo e Trail Curto terem pelo menos 16 anos de idade e gozarem de boa saúde;
- Para a Caminhada terem 14 anos e gozarem de boa saúde;
- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos, consciente do desnível positivo e negativo das mesmas e de se encontrar adequadamente preparado física e mentalmente;
- Saber gerir os problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares, as pequenas lesões, etc.;
- Estar consciente que o trabalho da Organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas e que, para uma atividade em montanha, a segurança depende da capacidade do corredor se adaptar aos problemas que surjam.

## REGRAS GERAIS DO EVENTO

1. O ato de inscrição pressupõe a total aceitação das regras aqui estabelecidas.
2. Cada atleta é responsável pela sua hidratação, sendo que a Organização apoia com a disponibilização de água, nos abastecimentos, para enchimento dos recipientes transportados pelos atletas (ver abastecimentos).

## 3. INSCRIÇÕES E TAXAS

	Até 15 de maio	6 maio a 31 de agosto	01 de Setembro a 30 de setembro
Trail Longo	12€	14€	16€
Trail Curto	10€	12€	14€
Caminhada	8€	10€	12€
Camisola		3€	

As inscrições devem ser feitas de acordo com os prazos indicados (prazo limite: 24h00, do dia 30 de Setembro 2023) e através de formulário específico, disponível no sítio de Internet em [trilhoperdido.com](http://trilhoperdido.com):

A veracidade dos dados fornecidos, no ato de inscrição, é da responsabilidade dos participantes, inclusive para efeitos de Seguro.

O valor de inscrição inclui o direito a: Dorsal, Seguro de acidentes pessoais e Responsabilidade Civil, Abastecimentos, Prémio Finisher, T-shirt oficial do evento, Duche, Diploma de participação (digital, a ser descarregado posteriormente).

### a. ALTERAÇÃO DE INSCRIÇÃO

Na impossibilidade de poderem comparecer à prova, os atletas com inscrição confirmada podem ceder o seu dorsal a outro atleta (alteração dos dados de inscrição), até 30 de Setembro 2023.

Os pedidos de alteração devem ser enviados para o email: [c.d.aguias.trail@outlook.pt](mailto:c.d.aguias.trail@outlook.pt), pelo atleta com inscrição regularizada (ou dando-lhe conhecimento), indicando o nome e n.º do Cartão de Cidadão do atleta inscrito e todos os dados do atleta que o vai substituir (nome, género, data de nascimento, no de identificação civil, email, telefone, clube ou Individual, país e distrito de residência, tamanho de t-shirt e dados de faturaçāo). Caso um participante opte por participar numa distância diferente daquela em que se inscreveu inicialmente (p. e., um atleta que inicialmente se inscreva na distância de 16Kms e que depois opte por participar na distância de 26Kms), poderá também solicitar a alteração de inscrição. Nestes casos, o participante deverá pagar a diferença do valor da inscrição, à data em que é feito o pedido, caso a troca seja por uma distância superior. No caso de o participante pretender trocar por uma distância inferior, não haverá lugar ao reembolso de valores pagos anteriormente.

Ao receber este tipo de pedidos a Organização enviará o NIB para que seja paga a taxa de alteração, por transferência bancária.

Só depois de rececionado este pagamento é que será efetuada a alteração de inscrição.

Depois do dia 30 de setembro não serão permitidas quaisquer alterações.

NOTA: a cedência de dorsal (inscrição) a outro participante, sem o conhecimento da Organização, implicará a desclassificação e impedimento de participação no evento.

#### b. CONDIÇÕES PARA A DEVOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO

- Se o evento for cancelado por razões alheias à vontade da Organização, até à data limite das inscrições, haverá direito a reembolso numa determinada percentagem calculada pela Organização, que permita cobrir os gastos até então assumidos com o evento.

#### 4. NÚMERO LIMITE DE PARTICIPANTES

700 participantes

NOTA: Os números limite de participantes poderão ser alterados se a Organização assim o entender.

#### 5. SECRETARIADO

O funcionamento do secretariado será publicitado posteriormente.

#### 6. ESCALÕES ETÁRIOS das provas “Trail longo”, “Trail curto”

(Para efeitos de Escalão considera-se a idade que o participante terá a 31 de dezembro de 2023)

FEMININOS: MASCULINOS:

Sub-23 (18 a 22 anos) Sub-23 (18 a 22 anos)

Seniores (23 a 34 anos) Seniores (23 a 34 anos)

Veteranos F35 (35 a 39 anos) Veteranos M35 (35 a 39 anos)

Veteranos F40 (40 a 44 anos) Veteranos M40 (40 a 44 anos)

Veteranos F45 (45 a 49 anos) Veteranos M45 (45 a 49 anos)

Veteranos F50 (50 a 54 anos) Veteranos M50 (50 a 54 anos)

Veteranos F55 (55 a 59 anos) Veteranos M55 (55 a 59 anos)

Veteranos F60 (60 anos ou +) Veteranos M60 (60 anos ou +)

#### 7. CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS – 26K, 16K

Nas provas “ Trail longo– 26K”, “Trail curto – 16K” haverá troféus para os 3 primeiros classificados da classificação geral (femininos e masculinos) e de cada escalão, assim como para as três equipas melhor classificadas.

Para a classificação coletiva contarão os 3 melhores atletas de cada equipa, independentemente do seu escalão ou sexo, sendo o resultado de cada equipa obtido pela soma dos pontos alcançados na classificação geral, vencendo a equipa que somar menos pontos (pelo seguinte sistema de pontuação: 1º classificado – 1 ponto, 2º classificado – 2 pontos, 3º classificado – 3 pontos, e assim sucessivamente).

Em caso de empate entre duas ou mais equipas, o critério de desempate terá em conta a "equipa que fechar primeiro". Ou seja, a classificação individual do 3º melhor atleta de cada equipa, definirá a ordem pela qual as mesmas serão classificadas. Todos os participantes que terminem as suas provas terão direito a um prémio Finisher.

**a. ENTREGA DE PRÉMIOS**

A entrega de prémios será feita no sábado, dia 7 de outubro (consultar programa horário). Nas situações de não comparência, os atletas premiados poderão nomear um representante para receber o prémio. Nas situações de envio de troféus ou quaisquer outros elementos por correio postal ou outro meio de distribuição, o envio será feito à cobrança.

Os participantes que não possam comparecer à entrega de prémios, se não se fizerem representar por uma outra pessoa ou se não solicitarem o envio do seu prémio até ao dia 10 de outubro 2023, perderão o direito ao mesmo.

**8.CRONOMETRAGEM**

A Cronometragem será realizada de forma contínua, iniciando com o sinal de partida e, para efeitos de classificação, terminará quando o atleta passar a linha de meta.

**9. MATERIAL A TRANSPORTAR PELOS PARTICIPANTES DURANTE AS PROVAS**

Material obrigatório para os participantes no "Trail longo – 26K"

- Telemóvel operacional
- 1 Apito
- 1 Manta de sobrevivência

Material obrigatório para os participantes no "Trail curto – 16K"

- Telemóvel operacional
- 1 Apito
- 1 Manta de sobrevivência

Material Recomendado para todos os participantes:

- Recipiente para enchimento de líquidos nos locais de abastecimento (copo ou recipiente similar)
- Alfinetes para dorsal ou porta dorsal
- Calçado apropriado
- Cópia ou original de documento de identificação
- Camelbak ou Cinto com recipiente(s)

**10. ABASTECIMENTOS (semi-auto-suficiência de líquidos)**

A Organização encarrega-se de fornecer os líquidos nos postos de abastecimento, não fornecendo recipientes para a ingestão dos mesmos.

Os atletas deverão transportar consigo um copo ou recipiente similar para que possam abastecer nos locais proporcionados pela Organização.

Só é permitida ajuda externa aos atletas nos postos de abastecimento.

**LOCAIS DOS ABASTECIMENTOS (para além do abastecimento final):**

**Caminhada – 10K:**

PAC 1 - Sólidos e Líquidos

**Trail curto – 16K:**

PAC 1 - Sólidos e Líquidos

PAC 2 - Sólidos e Líquidos

**Trail longo – 26K:**

PAC 1 - Sólidos e Líquidos

PAC 2 - Sólidos e Líquidos

PAC 3 - Sólidos e Líquidos

PAC 4 - Sólidos e Líquidos

**11. 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. Ao longo do percurso existirão vários postos de controlo (eletrónicos e manuais), em locais que poderão ou não ser comunicados aos atletas.

Se houver necessidade disso, os atletas deverão parar a fim de ser registado o seu dorsal nos postos de controlo. Os atletas devem respeitar a ordem de chegada ao controlo.

**12. NUMERAÇÃO**

O número do atleta é pessoal e intransferível e deve ser usado na parte da frente do corpo, preferencialmente, à altura do peito. O atleta que não estiver com seu número à frente do corpo será advertido. Em caso de reincidência, sofrerá uma penalização de cinco minutos. Em caso de perda do número, o atleta sofrerá um acréscimo de 10 minutos no tempo final da prova. Não é permitida qualquer alteração do peitoral/número, sob pena de desclassificação.

**13. RISCOS**

A prova será em sistema de Open-Road, ou seja, o atleta é responsável pelo atravessamento de estradas. O participante assume, por livre e espontânea vontade, os riscos e suas consequências decorrentes da participação na prova, sejam eles danos morais, físicos, materiais ou de qualquer natureza. Fica a Organização, bem como qualquer dos envolvidos na organização do evento, isentos de responsabilidade.

A inscrição nas provas implicará total aceitação do presente Regulamento.

**14. CAMINHADA**

Paralelamente a esta prova decorrerá uma Caminhada orientada de aproximadamente 10 Kms. A Partida será às 10h00. Haverá um abastecimento líquido (apenas água), aos 5 Kms e no final. Trata-se de um percurso com pouca dificuldade (quilometragem e desníveis de terreno).

A responsabilidade da participação na Caminhada de crianças e jovens até aos 18 anos é da inteira responsabilidade dos pais, declinando a Organização qualquer responsabilidade em termos de seguro em acidentes provocados pelos mesmos.

#### **15. SEGURO**

A Organização providenciará um Seguro Desportivo a todos os participantes que não estejam abrangidos pelo Seguro de atletas filiados nas Associações de Atletismo Distritais ou na Associação de Trail Running de Portugal. No ato de inscrição é obrigatório a indicação da necessidade ou não de efetuar o Seguro.

A entidade seguradora será indicada oportunamente.

#### **16. RESPEITO PELA NATUREZA**

O atleta é responsável pelo transporte dos invólucros e outro lixo não natural, provenientes de Geles, Barras, etc., no seu próprio Camelback ou Cinto, depositá-lo no abastecimento mais próximo ou transportá-lo até á Meta.

O não cumprimento da regra anterior dará direito à desclassificação do atleta.

Não é permitido destruir ou alterar propositadamente qualquer elemento natural (plantações, muros, sinalética, marcações, etc.) ao longo do percurso.

#### **17. CONDUTA**

O comportamento inadequado ou o uso de linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, antes, durante ou depois do evento, serão alvo de advertência ou desqualificação do participante na competição.

#### **18. PENALIZAÇÕES**

As penalizações serão aplicadas consoante a gravidade dos factos verificados. Penalização por falha em 1 PC – 60 minutos, 2 PC – 120 Minutos, 3 PC ou PC ZERO – Desclassificação. A penalização máxima será a desqualificação do evento e/ou perda do prémio.

A falta do material referido acima como obrigatório no ponto 9. implica uma penalização de 60 minutos no tempo obtido pelo participante.

#### **19. DESISTÊNCIAS**

Em hipótese alguma o dinheiro da inscrição será devolvido caso o atleta desista da prova, a qualquer tempo.

#### **20. MARKETING**

Os dados fornecidos à Organização para inscrição, bem como as imagens (fotos e vídeos) que possam ser recolhidas durante o evento, poderão ser usados pela Organização para futuras ações de marketing.

#### **21. COMUNICAÇÃO**

Consideram-se meios oficiais de comunicação e informação do “GTdA”, por e-mail [c.d.aguias.trail@outlook.pt](mailto:c.d.aguias.trail@outlook.pt). O participante no evento deverá consultar periodicamente o Site e/ou a página do Facebook para se manter informado acerca de novidades ou possíveis alterações nos circuitos e respetivo Regulamento, bem como para consultar ou confirmar inscrições.

## 22. PROTESTOS

Os protestos de qualquer natureza devem ser submetidos à Organização até 1 hora após a conclusão da prova por parte do reclamante. Os protestos devem ser submetidos por escrito e assinados pelo próprio.

O protesto será devidamente analisado com vista a eventual investigação.

## 23. DECISÕES SOBERANAS

As dúvidas ou omissões deste Regulamento serão aplicadas pela Organização de forma soberana, não cabendo recursos a essas decisões.

Alpiarça, 30 de setembro de 2022

A Organização