

## Índice

### 0. Organização

#### 1. Condições de participação

##### 1.1. Idade de participação

##### 1.2. Inscrição regularizada

##### 1.3. Condições físicas

##### 1.4. Possibilidade de ajuda externa

##### 1.5. Colocação do dorsal

##### 1.5.1 Material obrigatório

##### 1.6. Conduta desportiva

### 2. Prova

#### 2.1. Apresentação da prova

#### 2.2. Programa

#### 2.3. Distância / altimetria

#### 2.4. Tempo limite e barreiras horárias

#### 2.5. Metodologia de controlo de tempos

#### 2.6. Postos de controlo

#### 2.7. Locais de abastecimentos

#### 2.8. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

#### 2.9. Penalizações/ desclassificações

#### 2.10. Responsabilidades perante o atleta/ participante

#### 2.11. 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. Secretariado da prova

### 4. Categorias e prémios

#### 4.1. Definição data, local e hora entrega prémios

## **4.2. Prémios**

## **5. Informações**

### **5.1. Como chegar**

### **5.2 Onde ficar**

### **6. Marcação e controles**

### **7. Responsabilidade ambiental**

### **8. Direitos de imagem**

### **9. Apoio e emergência**

### **10. Casos Omissos**

### **11. Diversos**

### **12. Informações**

### **13. Locais a visitar**

## **0. Organização**

No dia 5 de Fevereiro de 2023 com o apoio da Camara Municipal de Viana do Castelo e fazendo parte como evento inserido na Cidade Europeia do Desporto 2023, a Associação Trilhos de Viana e Leandro Freitas, na qualidade de diretor técnico do evento, organiza este evento, nas distâncias de 27, 17km, 10km trail e 10km caminhada, por trilhos, caminhos e linhas d`agua da montanha de Sta Luzia, com o objetivo de promover a prática desportiva e o contacto com a natureza.

## **1. Condições de participação**

### **1.1. Idade de participação**

As provas do evento IV Trilhos de Viana são destinadas apenas a atletas maiores de 18 anos no Trail longo e no Trail Curto e maiores de 12 anos no Mini-Trail/Caminhada.

### **1.2. Inscrição regularizada**

Para a participação na prova o atleta deverá ter a sua inscrição previamente

regularizada nos prazos estabelecidos e aceitar na integra todas as normas constantes do presente regulamento.

### **1.3. Condições físicas**

É imprescindível ter a condição física adequada às características desta prova. O terreno onde se desenrola a prova está sujeito a alterações climatéricas repentinhas, pelo que os atletas poderão estar expostos a situações meteorológicas tão diferentes como: calor, frio, vento forte, nevoeiro denso e precipitação intensa. É fundamental que o atleta tenha a noção de autogestão do esforço, quer físico, quer mental, perante situações adversas extremas às quais poderá ficar exposto.

### **1.4. Possibilidade de ajuda externa**

O apoio aos atletas por elementos externos à organização é apenas permitido nos postos de abastecimento.

### **1.5. Colocação do dorsal**

O dorsal é pessoal e intransmissível. O dorsal do atleta deve estar em local facilmente visível aos elementos da organização e demais entidades que apoiam e/ou colaboram com a mesma.

Em caso de desistência o atleta deverá entregar o dorsal à organização no secretariado da prova, comunicando dessa forma a sua desistência (no final ser-lhe-á devolvido).

#### **1.5.1 Material obrigatório**

Os atletas devem levar como material obrigatório:  
manta térmica, telemóvel, apito e deposito de agua (mínimo 0,5 lts)

### **1.6. Conduta desportiva**

O comportamento inadequado, o recurso de linguagem ofensiva, a

agressão verbal ou de qualquer  
outra espécie, será comunicado às autoridades sempre que o ato seja  
merecedor de tal.

## **2. Prova**

### **2.1. Apresentação da prova / organização**

Os IV Trilhos de Viana são uma organização da Associação Trilhos de Viana,  
com o apoio da Camara Municipal de Viana do Castelo e integrado na  
Cidade Europeia do Desporto 2023.

Realizam-se a 5 de Fevereiro de 2023, com partidas/chegadas no Estádio  
Municipal Manuela Machado.

Será composto por três provas de trail e uma caminhada:

Trail Longo – 27km

Trail Curto – 17km

Mini-Trail – 10km

Caminhada – 10km

### **2.2. Programa**

- Sexta-feira dia 03 de Fevereiro das 17h00 às 19h30 – Funcionamento do  
Secretariado no Estádio Municipal Manuela Machado (Meadela-V. Castelo)

- Sábado dia 04 de Fevereiro das 14h30 às 19h00 – Funcionamento do  
Secretariado no Estádio Municipal Manuela Machado (Meadela-V. Castelo)

- Domingo dia 05 de Fevereiro das 07h00 às 08h30 – Funcionamento do  
Secretariado no Estádio Municipal Manuela Machado (Meadela-V. Castelo)

08H30 – Partida do Trail Longo - 27km

08H50 – Partida do Trail Curto - 17km

09H10 – Partida do Mini-Trail e Caminhada - 10km

11h30 – Cerimónia de entrega de prémios do Mini-Trail

12h30 – Cerimónia de entrega de prémios do Trail Curto

13H30 – Cerimónia de entrega de prémios do Trail Longo

15h00 – Fim do evento

### **2.3. Perfil altimétrico**

#### **TRAIL LONGO 27KM – 1400 D+**



#### **TRAIL CURTO 17KM – 800 D+**



#### **10KM MINI-TRAIL/CAMINHADA – 480 D+**



## **2.4. Tempo limite / Barreiras horárias**

Não há barreiras horárias.

Os “Atletas Vassoura” fecham as provas.

## **2.5. Metodologia de controlo de tempos**

Controlo realizado através dum chip que o atleta tem de validar nos postos de controlo.

A não entrega à organização e/ou perda de um chip é da exclusiva responsabilidade do participante.

Ficarão a cargo dos participantes todos os custos associados à sua reposição.

## **2.6. Postos de controlo**

Haverão controlos intermédios.

## **2.7. Partidas e Chegadas**

As partidas/chegadas serão feitas nos terrenos anexos ao Estádio Municipal Manuela Machado.

## **2.8. Locais de abastecimentos**

- 10 km Mini-Trail/Caminhada

Aos 4,5km – 1º Abastecimento – S. Mamede (41.730124/-8.829856)

Aos 10km - Abastecimento Final (41.716478, -8.818477)

- 17 km Trail Curto

Aos 4,5km – 1º Abastecimento – S. Mamede (41.730124/-8.829856)

Aos 9km – 2º Abastecimento – Fonte Louçã (41.753905/-8.816298)

Aos 17km - Abastecimento Final (41.716478, -8.818477)

- 27 km Trail Longo

Aos 4,5km – 1º Abastecimento – S. Mamede (41.730124/-8.829856)

Aos 9km – 2º Abastecimento – Fonte Louçã (41.753905/-8.816298)

Aos 18,5km – 3º Abastecimento – Estr. Florestal (41.758189/-8.808761)

Aos 27km - Abastecimento Final (41.716478, -8.818477)

As várias provas deste evento realizam-se em semi-autonomia, sendo fundamental que cada atleta se faça acompanhar por uma quantidade mínima de calorias e líquidos, de forma a satisfazer as suas necessidades entre abastecimentos.

Informa-se que nos abastecimentos não serão fornecidas garrafas nem copos plásticos.

Cada atleta é responsável por levar consigo o recipiente que julgue mais adequado para a sua hidratação.

É imprescindível beber em todos os abastecimentos e alimentar-se convenientemente.

## **2.9. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário**

A organização terá um sistema de segurança ao longo de todo o percurso, formado pelos Bombeiros Voluntários de Viana do Castelo, GOBS- Grupo Operacional Busca e Salvamento e Agrupamento nº348 escuteiros da Meadela.

Os participantes devem cumprir as regras de trânsito nas estradas de uso público, devendo ainda respeitar o meio envolvente ao percurso. A prova será realizada em sistema de open-road.

## **2.10. Desclassificações/Penalizações**

Ficará desclassificado todo aquele que:

- Não cumpra o presente regulamento;
- Não complete a totalidade do percurso;
- Deteriore ou suje o meio por onde passe lançando invólucros de barras e

géis no chão, por exemplo;

- Não leve o seu número de dorsal bem visível;
- Ignore as indicações da organização;
- Tenha alguma conduta anti-desportiva;
- A organização impedirá, em futuras edições, as inscrições de participantes que sejam abrangidos por alguma das últimas duas alíneas.

Será penalizado todo aquele que:

- Não leve o material obrigatório (15 minutos por falta de cada item)

## **2.11. Responsabilidades perante o atleta/ participante**

A inscrição na prova implicará total aceitação do presente regulamento. Os participantes serão responsáveis por todas as ações suscetíveis de produzir danos materiais, morais, ou de qualquer outra natureza, a si mesmos e/ou a terceiros. A organização declina toda a responsabilidade, em caso de acidente, de negligência, ou de roubo de objetos e/ou valores, de cada participante. Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos de responsabilidade resultante dos atos acima descritos.

Durante a prova os atletas poderão efetuar ultrapassagens desde que as mesmas não coloquem em risco a sua integridade e a dos seus concorrentes, tendo o cuidado de a sinalizar, devendo manter sempre um afastamento do atleta a ser ultrapassado. Os atletas ultrapassados devem facilitar a manobra de ultrapassagem, encostando-se ao máximo ou parando se necessário.

## **2.12. Seguro desportivo**

A organização contratualiza os seguros obrigatórios por lei para a realização deste tipo de provas. O prémio do seguro está incluído no valor da inscrição. A apólice de seguro para o evento é da companhia SEGUROS VITORIA S.A. c/ o nº (em breve).

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 (24h) para efetivar a participação ao seguro.

### **3. Inscrições**

#### **3.1. Processo de inscrição**

A inscrição deverá ser realizada online através do site:

[IV TRILHOS DE VIANA \(cyclonesports.com\)](http://IV TRILHOS DE VIANA (cyclonesports.com))

A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de Seguro.

A Organização reserva-se o direito de aceitar inscrições de última hora.

#### **3.2. Valores e períodos de inscrição**

Abertura das inscrições a 01 de Novembro de 2022

Fecho das inscrições a 01 de Fevereiro de 2023.

As inscrições são limitadas.

10Km Caminhada – 250 participantes

10 Km Mini-Trail – 400 participantes

17 Km Trail Curto – 400 participantes

27 Km Trail Longo – 200 participantes

O valor de inscrição inclui: dorsal, seguro de acidentes pessoais, banhos no final da prova, camisola alusiva ao evento, medalha de finisher (excepto caminhada), serviço de segurança e socorro, reforço alimentar na meta (bifana, cerveja, broa de mel, barra energética), marcações dos percursos e outras ofertas que a organização venha a conseguir.

Valores:

Trail Longo 27km – 16€

Trail Curto 17km – 14€

Mini-Trail 10km – 12€

Caminhada 10km – 10€

EQUIPAS C/ MAIS DE 10 ELEMENTOS – 10% DESCONTO

EQUIPAS C/ MAIS DE 20 ELEMENTOS – 20% DESCONTO

(No caso das equipas numerosas terão que solicitar o VOUCHER p/ efetuar a inscrição de acordo com o nº de inscrições)

Destes valores 1,00€ reverte para a Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Viana do Castelo e 0,50€ para o agrupamento de escuteiros da Meadela, que darão apoio na organização da prova.

### **3.3. Condições de devolução do valor de inscrição**

A organização não se vê no dever de devolver o dinheiro da inscrição dos atletas já confirmados e que não possam comparecer no dia do evento.

Em caso de suspensão da prova não haverá direito á devolução do valor de inscrição, tendo o atleta, no entanto, direito ao kit de atleta.

### **3.4. Secretariado da prova (horários e locais)**

- Sexta-feira dia 03 de Fevereiro das 17h00 às 19h30 – Funcionamento do Secretariado no Estádio Municipal Manuela Machado (Meadela-V. Castelo)

- Sábado dia 04 de Fevereiro das 14h30 às 19h00 – Funcionamento do Secretariado no Estádio Municipal Manuela Machado (Meadela-V. Castelo)

- Domingo dia 05 de Fevereiro das 07h00 às 08h30 – Funcionamento do Secretariado no Estádio Municipal Manuela Machado (Meadela-V. Castelo)

### **3.5. Serviços disponibilizados**

São disponibilizados duches no final da prova.

## **4. Categorias e prémios**

### **4.1. Definição data, local e hora da entrega de prémios**

A entrega de prémios decorrerá no Estádio Municipal Manuela Machado

11h30 – Cerimónia de entrega de prémios do Mini-Trail

12h30 – Cerimónia de entrega de prémios do Trail Curto

13H30 – Cerimónia de entrega de prémios do Trail Longo

### **4.2. Prémios**

Haverá classificação e prémios por equipas para a qual conta a classificação dos 3 melhores atletas na classificação geral, (não há distinção de sexo ou idade).

Classificação Coletiva – 3 primeiras equipas de cada prova

Classificação equipas + numerosas – 3 equipas + numerosas

Irá também haver classificação segundo os seguintes escalões etários:

- Trail Curto e Trail Longo

# M/F Geral

# M/F Sub 23

# M/F Seniores

# M/F40

# M/F50

# M/F60

- Mini-Trail

# M/F Geral

# M/F Seniores

# M/F Veteranos (+40)

Serão atribuídos prémios aos 3 primeiros masculinos e 3 primeiras femininas de cada escalão etário.

## **5. Informações**

### **5.1. Como chegar**

### Via A28 (saída p/ Meadela)

Destino Viana do Castelo através da A28/IC1 Porto-Valença ou N13 Porto-Valença ou N202 Ponte Lima-Viana.

Local do Evento: N 41.716990 / W -8818245



### 5.2. Onde ficar

Viana do Castelo oferece várias alternativas ao alojamento incluindo

Pousadas de Portugal, Hotéis, Turismo de Habitação, Turismo Rural,

Pousadas da Juventude, Parques de Campismo e diversos alojamentos

locais.

HOTEL DO PARQUE – <http://hoteldoparque.com>

POUSADA JUVENTUDE -

<https://www.pousadasjuventude.pt/pt/pousadas/pousada-de-viana-do-castelo>

PARQUE CAMPISMO INATEL - [www.inatel.pt/Fundacao/Onde-ficar/Campismo/INATEL-Cabedelo/Parque-de-Campismo-INATEL-Cabedelo.aspx](http://www.inatel.pt/Fundacao/Onde-ficar/Campismo/INATEL-Cabedelo/Parque-de-Campismo-INATEL-Cabedelo.aspx)

HOTEL/RESIDENCIAL JARDIM - <http://hoteljardimviana.pt/>

RESIDENCIAL VIANAMAR – Avenida Combatentes Grande Guerra, 203

4900-563 VIANA DO CASTELO - 258 828 962

HOTEL RALLY - <https://www.hotelraliviana.com>

AXIS HOTEL - <https://www.axishoteis.com/pt/Axis-Hoteis/Hoteis/Axis-Viana/O-Hotel.aspx>

HOTEL/RESIDENCIAL LARANJEIRA - <https://www.hotelaranjeira.com>

HOSPEDARIA NOSSA SRA DO CARMO - <https://hospedaria-senhora-do-carmo-guest-house-viana-do-castelo.booked.net>

RESIDENCIAL/RESTAURANTE D. AUGUSTO – 258322491

Rua Projetada à Estrada Nacional 13, 8-8<sup>a</sup> A

4900 Viana do Castelo

## **6. Marcações e controles**

O percurso estará marcado com fitas e bandeirolas de cor viva.

## **7. Responsabilidade ambiental**

O atleta é o único responsável pelo transporte de todos os invólucros e resíduos naturais (mesmo que biodegradáveis), ou não naturais, provenientes de géis, barras e/ou outros. Deverá depositar os resíduos no abastecimento mais próximo, ou transportá-lo até à linha da meta, sob pena de desclassificação.

## **8. 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.

## **9. Apoio e emergência**

Haverá equipas de apoio, socorro e emergência para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem. No caso os Bombeiros Voluntários de Viana do Castelo, GOBS-Grupo Operacional Busca e Salvamento e Agrup: nº 348 do CNE (Meadela).

## **10. Casos omissos**

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

## **11. Diversos**

Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados e a respeitar as regras de viação nos cruzamentos da estrada.

A organização reserva-se ao direito de realizar as modificações que considere necessárias, dependendo das diferentes condições, assim como à suspensão da prova, se as condições meteorológicas assim o obrigarem, ou por motivos de força maior.

O presente regulamento está sujeito a alterações.

## **12. Informações**

Através da Página do Facebook:

[\(6\) IV Trilhos de Viana - CLS Brands | Facebook](#)

e-mail:

[a.trilhosdeviana@gmail.com](mailto:a.trilhosdeviana@gmail.com) e [leandroathleta@gmail.com](mailto:leandroathleta@gmail.com)

telemóvel: 919418429.

## **13. Locais a visitar**

Centro Histórico de Viana do Castelo e todos os seus Monumentos.

Arquitetura contemporânea (Siza Vieira /Souto Moura).

Monumento ao Sagrado Coração de Jesus, Zimbório e Citânia.

Núcleo Museológico Navio hospital Gil Eanes. Museu de Artes Decorativas.  
Museu do Traje.

Percursos pedestres, Ciclovia e Ecovia.

Praias Atlânticas com excelentes condições para práticas desportivas.

Viana do Castelo, 31 Outubro 2022