

7ª edição



Regulamento

03 de março 2024

Organizado por:



MUITO IMPORTANTE.....	3
1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO	4
1.2. INSCRIÇÃO REGULARIZADA.....	4
1.3. CONDIÇÕES FÍSICAS.....	4
1.4. DEFINIÇÃO POSSIBILIDADE AJUDA EXTERNA	4
1.5. COLOCAÇÃO DORSAL/PEITORAL	5
1.6. REGRAS CONDUTA DESPORTIVA.....	5
2. PROVA.....	5
2.2. PROGRAMA/ HORÁRIO	5
2.3. DISTÂNCIA (CATEGORIZAÇÃO POR DISTÂNCIA) / ALTIMETRIA (DESNÍVEIS POSITIVO E NEGATIVO ACUMULADOS) / CATEGORIZAÇÃO DE DIFICULDADE ATRP/ CAMPEONATO QUE INTEGRA.....	6
2.4. TEMPO LIMITE.....	6
2.5. METODOLOGIA DE CONTROLO DE TEMPOS.....	6
2.6. POSTOS DE CONTROLO.....	6
2.7. LOCAIS DOS ABASTECIMENTOS/APOIO EXTERNO	6
2.8. MATERIAL OBRIGATÓRIO E RECOMENDADO/VERIFICAÇÃO DE MATERIAL	7
2.9. INFORMAÇÃO SOBRE PASSAGEM DE LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO OU FERROVIÁRIO	7
2.10. PENALIZAÇÕES/ DESCLASSIFICAÇÕES.....	8
2.11. RESPONSABILIDADES PERANTE O ATLETA/ PARTICIPANTE.....	8
2.12. SEGURO DESPORTIVO.....	8
2.13. VALORES E PERÍODOS DE INSCRIÇÃO	9
2.14. NOTAS IMPORTANTES.....	10
2.15. MATERIAL INCLUÍDO COM A INSCRIÇÃO	10
2.16. SECRETARIADO DA PROVA/ HORÁRIOS E LOCAIS	10
2.17. SERVIÇOS DISPONIBILIZADOS	10
3. CATEGORIAS E PRÉMIOS	10
3.1. DEFINIÇÃO DATA, LOCAL E HORA ENTREGA PRÉMIOS.....	11
3.2. CATEGORIAS ETÁRIAS/ SEXO INDIVIDUAIS E EQUIPAS CONFORME DEFINIÇÃO ATRP	11
3.3. PRAZOS PARA RECLAMAÇÃO DE CLASSIFICAÇÕES.....	11
4. INFORMAÇÕES.....	12
4.2. ONDE FICAR	12
4.3. LOCAIS A VISITAR.....	12
5. DIREITOS DE IMAGEM E PUBLICIDADE	12
6. PROTEÇÃO DE DADOS.....	12
7. COMUNICAÇÃO	13
8. APOIO E EMERGÊNCIA.....	13
9. NOTAS E ALTERAÇÕES	13

MUITO IMPORTANTE

- É preciso ter a condição física adequada às características desta prova de extrema dureza, que junta ao mesmo tempo alta quilometragem, longa duração, terreno montanhoso, grandes desníveis, exposição ao sol, etc.;
- Ao inscrever-se está a concordar na íntegra com o presente regulamento;
- É imprescindível beber em todos os abastecimentos e alimentar-se convenientemente;
- A inscrição é pessoal e intransmissível e é aceite por ordem de chegada;
- A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de Seguro;
- Em caso de um participante não poder participar no evento a organização não se vê no dever de devolver o valor da inscrição;
- No mês que antecede o evento não é permitida a alteração de dados na inscrição nem a organização se vê no dever de devolver qualquer valor da inscrição;
- Mantenha-se no trilho traçado;
- Preserve a flora e evite perturbar a fauna;
- Não deixe lixo ou outros vestígios de passagem;
- Não faça lume;
- Seja afável com as pessoas que encontre no local;
- Atendendo à necessidade imperiosa de preservar um património natural de uma enorme riqueza, queremos que, em plena comunhão com a natureza, usufruam do mesmo, respeitando-o e protegendo-o. Por este mesmo facto, informamos que os **abastecimentos líquidos não serão fornecidos através de garrafas nem de copos plásticos. Cada atleta é responsável por levar consigo o(s) recipiente(s) que julguem mais adequado(s) para a sua hidratação** (preferencialmente servindo também para bebidas quentes);
- O presente regulamento está sujeito a alterações;
- Esta prova integra o calendário de Trail da Associação de Atletismo de Santarém e a ATRP Taça de Portugal;

1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

1.1. IDADE PARTICIPAÇÃO DIFERENTES PROVAS

Trail Longo e Trail Curto: poderão participar indivíduos maiores de 18 anos.

Mini Trail e Caminhada: O Mini Trail e a caminhada destinam-se a todos os indivíduos cuja condição física o permita. A responsabilidade da participação de crianças e jovens até aos 18 anos, é da inteira responsabilidade dos pais ou tutores, declinando a organização qualquer responsabilidade. A organização não aconselha a participação a crianças menores de 10 anos. Quando não acompanhados dos pais, os menores, terão que obrigatoriamente de apresentar uma autorização expressa do seu encarregado de educação.

1.2. INSCRIÇÃO REGULARIZADA

As inscrições serão efetuadas online, em (a designar)

Para a participação na prova o atleta deverá ter a sua inscrição previamente regularizada nos prazos estabelecidos e aceitar as normas constantes do presente regulamento. A veracidade dos dados recebidos é da inteira responsabilidade do atleta, inclusive para efeito de seguro desportivo. O pagamento da prova significa que o atleta tomou conhecimento e aceitou sem reservas o presente Regulamento. Os casos omissos deste regulamento serão resolvidos pela organização, de cujas decisões não haverá recurso.

1.3. CONDIÇÕES FÍSICAS

É imprescindível ter a condição física adequada às características desta prova, onde estão presentes em simultâneo, elevada quilometragem, longa duração de tempo para a sua conclusão, terreno algo montanhoso com características muito particulares e desníveis acentuados e com vários trilhos. Podem participar os atletas que gozem de boa saúde e se encontrem com uma preparação física e psíquica apta a esforços longos, e dificuldades específicas das corridas de Trail, não se responsabilizando a organização por qualquer tipo de consequências provocadas pela sua falta de preparação na participação no evento. Os atletas devem ter, uma capacidade real de autonomia em prova, que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de evento, nomeadamente, conseguir enfrentar sem ajuda externa, condições ambientais e climatéricas adversas (chuva, vento, frio, nevoeiro, calor extremo, etc.) e os problemas físicos e mentais decorrentes de uma fadiga extrema. Para qualquer eventualidade deverá contactar com a organização ligando para o número de emergência, que estará impresso no peitoral ou através de qualquer elemento da organização, preferencialmente nos Postos de Abastecimento.

1.4. DEFINIÇÃO POSSIBILIDADE AJUDA EXTERNA

O apoio aos atletas por elementos externos à organização é apenas permitido nos postos de abastecimento, devendo o atleta, de acordo com o ponto 1.3., ter noção das suas necessidades durante a prova, assim como a sua capacidade de resolução dos problemas perante situações inesperadas.

1.5. COLOCAÇÃO DORSAL/PEITORAL

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.

1.6. REGRAS CONDUTA DESPORTIVA

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

Todos os participantes devem proteger o meio ambiente, deixando-o tal como o encontraram, por isso sugerimos que não deixem lixo nos trilhos fora das zonas de assistência.

2. PROVA

2.1. APRESENTAÇÃO DA PROVA(S) / ORGANIZAÇÃO

O percurso Trail Longo terá a distância aproximada de 30 km com D+1000, passando pelo Trilho Panorâmico do Tejo e junto ao Castelo de Almourol, deslocando-se ao longo do Rio Zêzere e do Rio Tejo. É uma prova dirigida a atletas experientes. **Esta distância integra o Campeonato Nacional de Trail, Campeonato Regional da Associação de Atletismo de Santarém e a Taça de Portugal ATRP.**

O percurso Trail curto tem a distância aproximada de 20 km com D+700 É uma prova de promoção do Trail dirigida a atletas que se iniciam na prática desta especialidade do Atletismo. **Esta distância integra o Campeonato Nacional de Trail, Campeonato Regional da Associação de Atletismo de Santarém.**

O percurso Mini Trail e caminhada tem a distância aproximada de 13 km com D+200 é dirigida a atletas que queiram correr e caminhar, esta prova não tem qualquer intento classificativo.

2.2. PROGRAMA/ HORÁRIO

Sábado, Dia 02 de Março

17:00 – 20:00 – abertura do secretariado

Receção aos atletas

Entrega dos Dorsais

Domingo, Dia 03 de Março

07:00 – Reabertura do secretariado

07:30-08:45 Entrega dos Dorsais

Início das provas

09:00 - Partida do Trail Longo

09:15 - Partida Trail Curto

09:25 - Partida do Mini Trail

09:30 - Caminhada

A partir das 10:45 – Previsão de início de chegada dos primeiros atletas.

Os atletas devem dirigir-se para o local de partida de forma autónoma.

13:00 – 16:00 Buffet

14:00 – Entrega de Prémios

2.3. DISTÂNCIA (CATEGORIZAÇÃO POR DISTÂNCIA) / ALTIMETRIA (DESNÍVEIS POSITIVO E NEGATIVO ACUMULADOS) / CATEGORIZAÇÃO DE DIFICULDADE ATRP/ CAMPEONATO QUE INTEGRA

Trail Longo: 30 Km; D+1000, D-1020Trail

Curto: 20Kms; D+700, D-720

Mini Trail e Caminhada: 13Kms; D+210, D-230

São percursos em que as condições pluviométricas adversas podem agravar a dureza do percurso.

2.4. TEMPO LIMITE

Todas as distâncias terão um tempo limite de 6 horas. A distância Trail Longo terá um controlo intermédio de tempo, sendo que os atletas que cheguem depois de 3:00 de prova serão barrados pela organização.

2.5. METODOLOGIA DE CONTROLO DE TEMPOS

A Cronometragem será feita através de chip eletrónico. A perda do chip é da exclusiva responsabilidade do participante.

2.6. POSTOS DE CONTROLO

Os controlos intermédios estarão em lugar a definir pela organização.

2.7. LOCAIS DOS ABASTECIMENTOS/APOIO EXTERNO

Haverá postos de abastecimento regulares em todos os percursos:

Trail Longo – 30 km:

- Total de 3.

Trail Curto - 20 km

- Total de 2.

Mini Trail e Caminhada – 13 km

- Total de 2.

Os elementos da organização irão gerir o bom funcionamento dos abastecimentos e o cumprimento das regras de segurança. Os participantes devem sempre obedecer às orientações dos elementos da organização.

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 os abastecimentos líquidos não serão fornecidos através de garrafas nem de copos plásticos. Cada atleta é responsável por levar consigo o (s) recipiente (s) que julgue mais adequado(s) para a sua hidratação (preferencialmente servindo também para bebidas quentes).

2.8. MATERIAL OBRIGATÓRIO E RECOMENDADO/VERIFICAÇÃO DE MATERIAL**Material recomendado:**

Casaco impermeável com capuz

Material obrigatório:

- Telemóvel com saldo e bateria;
- Manta de sobrevivência
- Apito
- Reservatório de água de pelo menos 250ml;

Verificação Material

Haverá verificação de material no controlo zero, não sendo permitida a participação a quem apresente falta de material considerado obrigatório.

A verificação da falta de material obrigatório em qualquer ponto do Percurso ou à chegada à Meta, implica a PENALIZAÇÃO de 1 hora (60 minutos) por cada item em falta, no tempo obtido pelo participante.

Independentemente das condições climatéricas os participantes devem considerar este material como o seu Kit de Sobrevivência.

2.9. INFORMAÇÃO SOBRE PASSAGEM DE LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO OU FERROVIÁRIO

O trânsito não será cortado sendo o atleta responsável por tomar as devidas precauções na passagem de estradas ou linhas férreas, devendo cumprir as regras de trânsito nas vias e estradas de uso público, assimcomo respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas.

Ao longo de todo o percurso, nas partes mais técnicas e cruzamentos, estarão membros da organização, elementos de várias corporações de bombeiros e elementos para assistência médica a fim de garantir a segurança de todos os participantes.

Em caso de abandono o atleta deverá optar por fazê-lo preferencialmente num dos Postos de Abastecimentos ou nos Pontos de Controlo, comunicando obrigatoriamente o abandono aos

elementos da organização, a fim de ser transportado para o centro do evento.

2.10. PENALIZAÇÕES/ DESCLASSIFICAÇÕES

Será desclassificado todo o participante que:

- Não cumpra o presente regulamento;
- Não complete o percurso segundo a sinalização;
- Não seja controlado em todos os postos de controlo;
- Não mostre o frontal sempre que solicitado;
- Não respeite as indicações da organização e deteriore ou suje o meio ambiente;

A organização impedirá em futuras edições as inscrições de participantes que sejam abrangidos por alguma dos pontos 2.8 e 2.10.

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.

2.12. SEGURO DESPORTIVO

A Organização, de acordo com o Decreto-Lei nº 10/2009 de 12 de janeiro é possuidora de um seguro desportivo em que estão abrangidos todos os participantes, atletas ou caminheiros.

A entidade seguradora é a **(a designar)**,

Coberturas, Capitais Seguros e Franquias, por Pessoa Segura.

Coberturas	Capital	Franquias
Morte ou Invalidez Permanente por Acidente	-	-
Despesas de Tratamento, Transporte Sanitário e Repartimento por Acidente	-	-
Despesas de Funeral por Acidente	-	-

PROCESSO INSCRIÇÃO

Os vencedores masculinos e femininos da classificação geral da **última edição** da prova Trail Longo e Curto, têm a inscrição gratuita, bastando para isso manifestar interesse em participar.

Inscrições para residentes em Portugal

As inscrições terão de ser feitas dentro dos prazos indicados, em formulário próprio online no site: **(a designar)**

A empresa de cronometragem confirmará sempre a receção das inscrições recebidas e o seu respetivo pagamento através do email fornecido pelo atleta.

A veracidade dos dados recebidos é da inteira responsabilidade do atleta inclusive para efeito de seguro.

2.13. VALORES E PERÍODOS DE INSCRIÇÃO

As inscrições para as diversas distâncias do **“Trail Running Almourol à Vista”** iniciam-se a 24 de novembro de 2023 e encerram a 25 de fevereiro de 2023 ou quando atingido o número máximo de atletas por distância.

TRAIL LONGO 30 Km - Número limite de 400 atletas

Valores

O valor de inscrição inclui: dorsal, seguro de acidentes pessoais, brindes, banhos, assim como todas as ofertas que a organização venha ainda a conseguir. A organização poderá substituir algumas destas ofertas por outras similares.

De 24 de novembro 202 a 03 de fevereiro de 2024	- €
De 04 de fevereiro de 2024 a 25 de fevereiro de 2023	- €

TRAIL Curto 20 Km - Número limite de 400 atletas

Valores

O valor de inscrição inclui: dorsal, seguro de acidentes pessoais, brindes, banhos, assim como todas as ofertas que a organização venha ainda a conseguir. A organização poderá substituir algumas destas ofertas por outras similares.

De 24 de novembro 202 a 03 de fevereiro de 2024	- €
De 04 de fevereiro de 2024 a 25 de fevereiro de 2023	- €

MINI TRAIL e CAMINHADA - Número limite de 600 participantes

Valores:

O valor de inscrição inclui: dorsal, seguro de acidentes pessoais, brindes, banhos, assim como todas as ofertas que a organização venha ainda a conseguir. A organização poderá substituir algumas destas ofertas por outras similares.

	Mini Trail	Caminhada
De 24 de novembro 202 a 03 de fevereiro de 2024	- €	-€
De 04 de fevereiro de 2024 a 25 de fevereiro de 2023	- €	- €

2.14. NOTAS IMPORTANTES

- *Não serão devolvidas taxas de inscrição; caso o atleta não possa comparecer na prova, deverá entrar em contacto com a organização até 01 de março de 2024 e solicitar que a sua inscrição passe para o ano seguinte.*
- Os clubes são responsáveis por verificar através das listagens de inscritos se todos os seus atletas estão inscritos com o nome oficial do clube.
- O nome do clube tem de ser coincidente para todos os atletas para poderem ser considerados da mesma equipa.

2.15. MATERIAL INCLUÍDO COM A INSCRIÇÃO

- Participação no evento no percurso escolhido conforme descrito no ponto 2.13

2.16. SECRETARIADO DA PROVA/ HORÁRIOS E LOCAIS

Funcionará junto à Praça de Touros/Sede do Grupo Cicloturismo Barquinhense:

No dia 02 de março, entre as 18H00 e as 20H00;

No dia 03 de março entre as 07:00 e as 08:45;

O levantamento do dorsal deverá ser feito pelo próprio mediante apresentação de documento identificativo.

2.17. SERVIÇOS DISPONIBILIZADOS

- Os **banhos**, no pavilhão da escola secundária Dona Maria II.
 - Em relação a **dormidas** existem na região várias ofertas de hotelaria. Ver site.
- No “event center” do evento existirá também serviço de bar durante todo o evento.

3. CATEGORIAS E PRÉMIOS

Prémios especiais

Troféu à equipa com mais elementos inscritos no evento no conjunto dos percursos de Trail Longo, Trail Curto, Mini Trail e Caminhada.

Trail Longo

Troféu aos 3 primeiros classificados da geral (mas/fem).

Troféu aos 3 primeiros classificados de cada escalão (mas/fem).

Trail Curto

Troféu aos 3 primeiros classificados da geral (mas/fem).

Troféu aos 3 primeiros classificados de cada escalão (mas/fem).

Mini Trail

Troféu aos 3 primeiros classificados da geral (mas/fem).

Caminhada

Sem caráter classificativo

3.1. DEFINIÇÃO DATA, LOCAL E HORA ENTREGA PRÉMIOS

14:00 – Entrega de prémios em local a designar

3.2. CATEGORIAS ETÁRIAS/ SEXO INDIVIDUAIS E EQUIPAS CONFORME DEFINIÇÃO ATRP

O evento “Trail Running Almourol à Vista” destina-se a todos os atletas, federados ou não federados, em representação individual ou coletiva, depois de devidamente inscritos nos respetivos percursos.

- O Trail Longo e o Trail curto têm os seguintes escalões:

ESCALÕES MASCULINOS/FEMININOS	ANOS
Sub-20 18 a 19 anos	Nascidos em 2005 e 2006
Sub-23 20 a 22 anos	Nascidos em 2002; 2003 e 2004
Seniores	20 anos em diante 2004 e anteriores
Veteranos M/F35	35 a 39 anos
Veteranos M/F40	40 a 44 anos
Veteranos M/F45	45 a 49 anos
Veteranos M/F50	50 a 54 anos
Veteranos M/F55	55 a 59 anos
Veteranos M/F60	+ 60 anos

Para efeito de classificação dos atletas será considerada a idade que o atleta terá a 31 de outubro da corrente época competitiva.

No Mini Trail e Caminhada não terão escalões etários.

3.3. PRAZOS PARA RECLAMAÇÃO DE CLASSIFICAÇÕES

Reclamações devem ser feitas até às 48 horas seguintes. Classificações são definitivas 72 horas depois de findo este prazo. O júri de análise de reclamações deverá reunir sempre que possível no local da prova e integrar, estão presentes o Diretor de Prova e um representante dos atletas.

4. INFORMAÇÕES

4.1. COMO CHEGAR

Informação a fornecer no site oficial do evento

www.gcbarquinhense.pt

4.2. ONDE FICAR

Informação a fornecer no site oficial do evento

www.gcbarquinhense.pt

4.3. LOCAIS A VISITAR

Informação a fornecer no site oficial do evento

www.gcbarquinhense.pt

5. DIREITOS DE IMAGEM E PUBLICIDADE

A entidade organizadora reserva-se ao direito exclusivo da exploração da imagem do evento “Trail Running Almourol à Vista®” e dos registos audiovisuais e/ou fotográficos, assim como registos jornalísticos do evento. Qualquer projeto ou suportes publicitários produzidos para publicação devem obter o prévio consentimento da Organização. A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autorizautilizar a sua imagem para a difusão da prova em todas as suas formas de comunicação (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e que estas possam ser utilizadas de forma intemporal em qualquer ação publicitária, com o único fim de promoção e divulgação do evento. Cedetambém todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do participante/atleta, a receber qualquer compensação económica.

6. PROTEÇÃO DE DADOS

Os dados dos participantes indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora para efeitos de processamento no evento nomeadamente, seguradora, lista de inscritos, notícias e classificações. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para trailrunningalmourolavista@gcbarquinhense.pt. No caso de o participante ser associado da ATRP – Associação de Trail Running de Portugal, o ato de inscrição pressupõe a autorização para que os seus dados sejam transmitidos para efeitos de elaboração da classificação, de estatística e de avaliação do evento, procedimentos da responsabilidade daquela Associação.

7. COMUNICAÇÃO

Consideram-se meios oficiais de comunicação e informação do “Trail Running Almourol à Vista”, o Site: www.gcbarquinhense.pt e a página no Facebook [Trail Running Almourol à Vista](#).

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, bemcomo para consultar ou confirmar inscrições.

8. APOIO E EMERGÊNCIA

Haverá equipas de apoio, socorro e emergência (Bombeiros e GNR) para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem.

9. NOTAS E ALTERAÇÕES

POLÍTICA DE CANCELAMENTO DO EVENTO

O cancelamento do evento pode ocorrer devido a fatores externos à organização: catástrofes naturais, greves, manifestações, impossibilidade de usar as vias de circulação de trânsito, impossibilidade de usar telecomunicações, restrições do governo, nova legislação e/ou agravamento da situação sanitária ou outras causas de força maior não imputável à organização.

A organização declina a responsabilidade em caso de acidente, roubo dos objetos ou valores de cada participante nas suas viaturas;

Os casos omissos ou duvidosos deste regulamento serão resolvidos pela direção da prova;

Por decisão da Direção da prova, devido a condições climatéricas ou de outra natureza, o traçado da prova poderá ser alterado ou a prova suspensa e marcada nova data.

O presente regulamento passará à sua versão definitiva em 23 de fevereiro 2024 com informação técnica sobre os diferentes percursos e de caráter geral sobre o evento.

**Este evento é organizado pelo
Grupo Cicloturismo Barquinhense**



