

## 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. Partidas/Chegadas

#### 2.8. Locais de abastecimentos

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

#### 2.10. Penalizações/ desclassificações

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

#### 2.12. 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. Secretariado da prova

#### 3.5 Serviços disponíveis

### 4. Categorias e prémios

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

#### **4.2. Classificações e Prémios**

### **5. Informações**

#### **5.1. Como chegar**

#### **5.2 Onde ficar**

### **6. Marcação e controlos**

### **7. Responsabilidade ambiental**

### **8. Proteção de dados**

### **9. Direitos de imagem**

### **10. Apoio e emergência**

### **11. Casos Omissos**

### **12. Diversos**

### **13. Informações**

### **14. Locais a visitar**

## **0. Organização**

No dia 4 de Fevereiro de 2024 com o apoio da Camara Municipal de Viana do Castelo, a Associação Trilhos de Viana e Leandro Freitas, na qualidade de diretor técnico do evento, organiza este evento, nas distâncias de 30, 18km, 12km trail e 12km 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 V 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 íntegra 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 climáticas repentinas, 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 depósito de água (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 V Trilhos de Viana são uma organização da Associação Trilhos de Viana, com o apoio da Camara Municipal de Viana do Castelo.

Realizam-se a 4 de Fevereiro de 2024, com partidas/chegadas no Estádio Municipal Manuela Machado.

Página do evento: [www.facebook.com/TrilhosViana](http://www.facebook.com/TrilhosViana)

Será composto por três provas de trail e uma caminhada:

Trail Longo – 30km

Trail Curto – 18km

Mini-Trail – 12km

Caminhada – 12km

### **2.2. Programa**

- Sexta-feira dia 02 de Fevereiro das 17h00 às 19h30 – Funcionamento do Secretariado no Estádio Municipal Manuela Machado (Meadela-V. Castelo)

- Sábado dia 03 de Fevereiro das 14h30 às 19h00 – Funcionamento do Secretariado no Estádio Municipal Manuela Machado (Meadela-V. Castelo)

- Domingo dia 04 de Fevereiro das 07h00 às 08h30 – Funcionamento do Secretariado no Estádio Municipal Manuela Machado (Meadela-V. Castelo)

08H30 – Partida do Trail Longo - 30km

08H50 – Partida do Trail Curto - 18km

09H10 – Partida do Mini-Trail e Caminhada - 12km

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

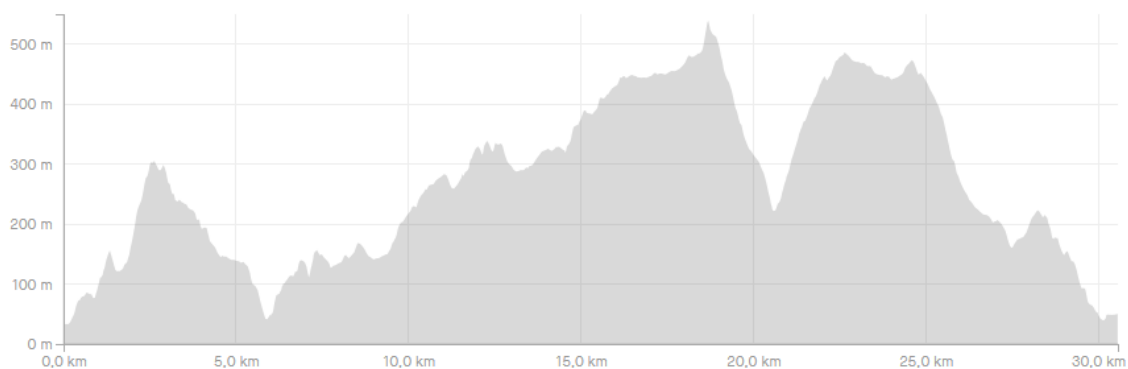
12h30 – Cerimónia de entrega de prémios do Trail Curto

13H30 – Cerimónia de entrega de prémios do Trail Longo

15h00 – Fim do evento

### **2.3. Perfil altimétrico**

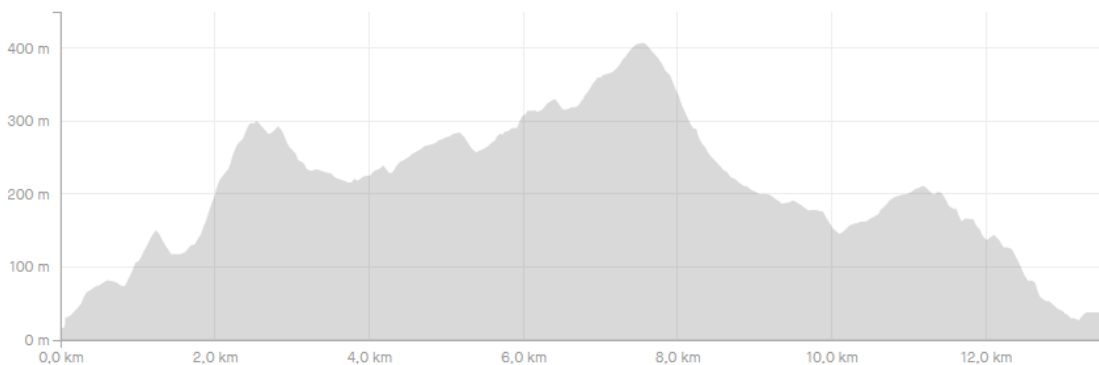
#### **TRAIL LONGO 30KM – 1500 D+**



#### **TRAIL CURTO 18KM – 900 D+**



#### **MINI-TRAIL 13KM – 690 D+**



#### **CAMINHADA 11,5KM – 650 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**

- 12 km Mini-Trail/Caminhada

4,5km – S. Mamede

12km – Final (Estádio)

- 18 km Trail Curto

10km – S. Mamede

18km – Final (Estádio)

- 30 km Trail Longo

10km – S. Mamede

16,5km – Parque Eólico (estrada)

23,5km -Fonte Louçã

30km – Final (Estádio)

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 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 11598589.

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:

[V TRILHOS DE VIANA \(cyclonessports.com\)](http://V TRILHOS DE VIANA (cyclonessports.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 15 de Outubro de 2023

Fecho das inscrições a 29 de Janeiro de 2024.

As inscrições são limitadas.

12Km Caminhada – 250 participantes

12 Km Mini-Trail – 400 participantes

18 Km Trail Curto – 400 participantes

30 Km Trail Longo – 200 participantes

O valor de inscrição inclui:

dorsal,

seguro de acidentes pessoais,

banhos no final da prova,

camisola alusiva ao evento (a quem o solicitar),  
medalha de finisher (excepto caminhada),  
serviço de segurança e socorro,  
reforço alimentar na meta (bola berlim, cerveja, barra energética e outros),  
marcações dos percursos  
e outras ofertas que a organização venha a conseguir.

Valores:

1ª FASE (até às 24H00 do dia 30 de Novembro)

Trail Longo 30km – 16€

Trail Curto 18km – 14€

Mini-Trail 12km – 12€

Caminhada 12km – 10€

2ª FASE (a partir das 00H00 do dia 1 de Dezembro)

Trail Longo 30km – 17€

Trail Curto 18km – 15€

Mini-Trail 12km – 13€

Caminhada 12km – 11€

Com pedido de T-shirt do evento acresce ao valor +3€

**ENCERRAMENTO DE INSCRIÇÕES – ÀS 24H00 DO DIA 29 JANEIRO 2024**

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

- Sábado dia 03 de Fevereiro das 14h30 às 19h00 – Funcionamento do Secretariado no Estádio Municipal Manuela Machado (Meadela-V. Castelo)

- Domingo dia 04 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. Classificação**

Haverá classificação das respetivas categorias Masculina e Feminina para todas as distâncias, conforme regulamento da ATRP, sendo que só haverá atribuição de prémios aos escalões mencionado/assinalados.

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

### **Trail Longo**

# M/F Geral - (atribuição de prémios)

# M/F Sub 23 - (atribuição de prémios)

# M/F Seniores - (atribuição de prémios)

#M/F 35

# M/F40 - (atribuição de prémios)

#M/F 45

# M/F50 - (atribuição de prémios)

# M/F 55

# M/F60 ou mais - (atribuição de prémios)

### **Trail Curto**

# M/F Geral - (atribuição de prémios)

# M/F Juniores

# M/F Sub 23 - (atribuição de prémios)

# M/F Seniores - (atribuição de prémios)

#M/F 35

# M/F40 - (atribuição de prémios)

#M/F 45

# M/F50 - (atribuição de prémios)

# M/F 55

# M/F60 ou mais - (atribuição de prémios)

### **Mini-Trail**

# M/F Geral - (atribuição de prémios)

# M/F Juvenis

#M/F Juniores

# M/F Sub 23 - (atribuição de prémios)

# M/F Seniores - (atribuição de prémios)

#M/F 35

# M/F40 - (atribuição de prémios)

#M/F 45

# M/F50 - (atribuição de prémios)

# M/F 55

# M/F60 ou mais - (atribuição de prémios)

NOTA: Só serão atribuídos prémios aos 3 primeiros masculinos e 3 primeiras femininas dos escalões etário assinalados.

## 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, 8-8ª 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. Proteção de dados**

Os dados dos atletas indicados no formulário de inscrição serão registados pela organização para efeitos de inscrição no evento. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para: [a.trilhosdeviana@gmail.com](mailto:a.trilhosdeviana@gmail.com)

## **9. 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.

## **10. 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).

## **11. Casos omissos**

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

## **12. 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.

### **13. Informações**

Através da Página do Facebook:

<https://www.facebook.com/TrilhosViana>

e-mail:

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

telemóvel: 919418429.

### **14. 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, Ciclovía e Ecovia.

Praias Atlânticas com excelentes condições para práticas desportivas.

Viana do Castelo, 01 Outubro 2023