

LINHAS DE TORRES 100 REGULAMENTO OFICIAL

1 – ORGANIZAÇÃO

O **Linhas de Torres 100** é uma prova certificada pela ATRP – Associação de Trail Running de Portugal que integra os Circuitos Nacionais de Trail Ultra Endurance (LT100 – K100), Trail Ultra (LT100 – K45), Trail (LT100 – K35) e Trail Sprint (LT100 – K25), é um evento organizado pela **Associação Desportiva Trilhos do Costume** e com os apoios institucionais das **Câmaras Municipais de Arruda dos Vinhos, Loures, Mafra, Sobral de Monte Agraço, Torres Vedras e Vila Franca de Xira**.

2 – A PROVA

Classificadas como monumento nacional, as Linhas de Torres Vedras constituem um sistema militar defensivo que foi erguido a norte de Lisboa, entre 1809 e 1810 para evitar que Napoleão captura-se a capital do país.

Situado a norte de Lisboa, este conjunto de 152 fortificações, caminhos militares e modelações dos terrenos formam o maior sistema defensivo de campanha que nunca foi ultrapassado.

No site do evento encontram-se mais desenvolvidos os aspetos relacionados com o valor patrimonial, histórico, cultural e turístico desta grande obra cujos construtores e defensores pretendemos homenagear com esta realização.

O Linhas de Torres 100 integra 7 variantes de corrida/progressão a pé em plena natureza, em regime de semiautonomia num tempo limitado e dois passeios, um pedestre e outro equestre, conforme segue:

1. LT100 – K100: prova realizada a solo num percurso com cerca de 100km com partida e chegada em Sobral de Monte Agraço;
2. LT100 – K100/2: prova realizada em estafetas de 2 elementos no mesmo percurso do LT100 – K100;
3. LT100 – K100/4: prova realizada em estafetas de até 4 elementos no mesmo percurso do LT100 – K100;
4. LT100 – K45: prova realizada a solo com cerca de 45km maioritariamente no percurso do LT100 – K100 com partida e chegada em Sobral de Monte Agraço;
5. LT100 – K35: prova realizada a solo com cerca de 35km maioritariamente no percurso do LT100 – K100, com partida e chegada em Sobral de Monte Agraço;
6. LT100 – K25: prova realizada a solo com cerca de 25km maioritariamente no percurso do LT100 – K100, com partida e chegada em Sobral de Monte Agraço;
7. LT100 – K10: passeio pedestre realizado a solo com cerca de 10km maioritariamente no percurso do LT100 – K100, com partida e chegada em Sobral de Monte Agraço;
8. LTB100 – K100: passeio realizado a solo, de bicicleta, num percurso com cerca de 100km com partida e chegada em Sobral de Monte Agraço;
9. LTE100 – K25, passeio equestre realizado no percurso do LT100 – k25.

3 - CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

O ato de inscrição pressupõe a aceitação integral do presente Regulamento, das normas da WA/FPA adaptadas ao trail running e das decisões dos juizes e do diretor da prova, que são soberanas e das quais não cabe recurso. Para além do acima exposto, todo e cada um dos

inscritos obrigam-se a cumprir as regras de conduta desportiva estabelecidas, imperando o respeito por todos atletas, organização e ambiente. O estabelecido pelo presente regulamento tem, em primeiro e último lugar, o objetivo de salvaguardar a segurança do atleta.

4 – PROGRAMA / HORÁRIO

Sexta-feira, dia 26 de janeiro de 2024

18:00h - Abertura do Secretariado

21:30h - Abertura da câmara de chamada do LT100 – K100, LT100 – K100/2 e LT100 – K100/4, com controlo de material obrigatório

22:00h – Partida do LT100 – K100, LT100 – K100/2 e LT100 – K100/4

Sábado, dia 27 de janeiro de 2024

07:30h - Abertura do Secretariado

08:30h - Abertura da câmara de chamada do LT100 – K45, com controlo de material obrigatório

09:00h – Partida do LT100 – K45

09:30h – Partida do LTB100 – K100

09:30h - Abertura da câmara de chamada do LT100 – K35, com controlo de material obrigatório

10:00h – Partida do LT100 – K35

10:10h - Abertura da câmara de chamada do LT100 – K25, com controlo de material obrigatório

10:30h – Partida do LT100 – K25

10:45h – Partida do LTE100 – k25

11:00h – Partida do LT100 – k10

A organização sinalizará o percurso com fitas sinalizadoras com uma banda refletora e placas de sinalização. É imperativo seguir os caminhos sinalizados sem tomar atalhos. Os participantes, se deixarem de ver a sinalização durante aproximadamente 200m, deverão voltar para trás até encontrar a respetiva sinalização. Caso não consiga encontrar a continuidade da sinalização entre imediatamente em contato com a organização.

5 – POSTOS APOIO E CONTROLO (PAC) E BASES DE VIDA

O LT100 são provas de corrida em semi autonomia por trilhos e estrada.

A prova LT100 – 100K contará com um total de **10** PAC:

- 1º PAC **12,5km** –Carvalha
- 2º PAC **25,8 km** – A-do-Mourão
- 3º PAC **36,3 km** – Cabo da Vialonga
- 4º PAC **45,8 km** – Bucelas (EN 115)
- 5º PAC **54,8 km** – Parque do Cabeço de Montachique – **Base de Vida**
- 6º PAC **64,5 km** – Milharado
- 7º PAC **75,5 km** – Enxara dos Cavaleiros
- 8º PAC **82,9 km** – Ermida do Socorro
- 9º PAC **92,3 km** – Café da União Recreativa Patameirence
- 10º PAC **100,6 km** - Meta no Sobral de Monte Agraço

A prova LT100 – 45K com um total de 5 PAC:

- 1º PAC **10,6 km** – Moitelas
- 2º PAC **22,2 km** – Enxara dos Cavaleiros
- 3º PAC **29,6 km** – Ermida do Socorro
- 4º PAC **29,6 km** – Café da União Recreativa Patameirence
- 5º PAC **44,6 km** - Meta no Sobral de Monte Agraço

A prova LT100 – 35K com um total de 4 PAC:

- 1º PAC **10,6 km** – Moitelas
- 2º PAC **22,2 km** – Enxara dos Cavaleiros
- 3º PAC **28,6 km** – Café da União Recreativa Patameirence
- 4º PAC **36,6 km** - Meta no Sobral de Monte Agraço

A prova LT100 – 25K com um total de 3 PAC:

- 1º PAC **10,6 km** – Moitelas
- 2º PAC **16,6 km** – Café da União Recreativa Patameirence
- 3º PAC **24 km** - Meta no Sobral de Monte Agraço

A prova LT100 – 10K terá um total de 1 PAC:

- 1º PAC **11,6 km** - Meta no Sobral de Monte Agraço

Os PAC são pontos obrigatórios de passagem. Em cada um destes controlos estará um responsável/Juiz da organização. Não controlar um ou mais pontos de controlo, levará à desclassificação do participante.

Poderão existir outros PAC, não comunicados e que servirão para controlo de passagem dos atletas.

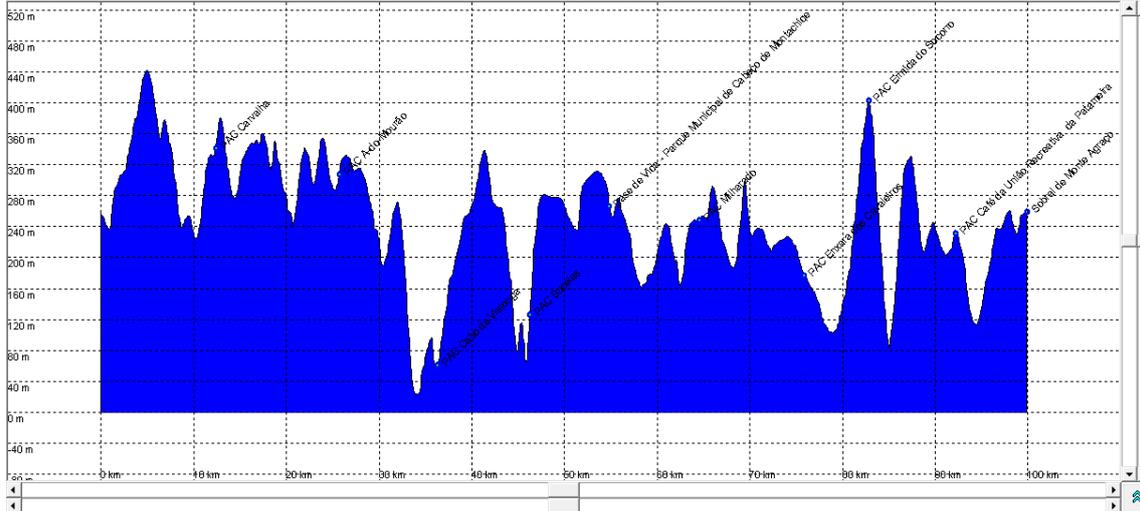
Por semi autonomia, entende-se a capacidade de **ser autónomo entre dois PAC**, tanto do ponto de vista alimentar, como do vestuário e da segurança, que permita adaptar-se a problemas imponderáveis ou climatéricos que surjam. Este princípio implica as seguintes regras:

1. Cada corredor tem de transportar durante a totalidade da prova todo o material obrigatório que vem descrito no ponto “Equipamento”;
2. Este material deverá ser transportado em saco/mochila apropriado e deverá ser presente para inspeção aos juízes sempre que estes o solicitem sob pena de desclassificação caso não o possuam ou não consintam a inspeção;
3. Nos PAC haverá bebidas e comidas destinadas a ser consumidas no local;
4. É permitida uma assistência pessoal (duas pessoas no máximo por atleta) mas todo o apoio terá que ser prestado dentro da área do PAC;
5. É proibido fazer-se acompanhar ou aceitar ser acompanhado durante a totalidade ou parte da corrida por pessoa não inscrita, com exclusão de uma extensão de 100 m antes e após um PAC.;
6. Passagens por locais com tráfego rodoviário: Não haverá corte de tráfego rodoviário. Os participantes devem cumprir as regras de trânsito nas vilas e estradas de uso público, assim como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento. Apesar de estar montado um dispositivo de segurança distribuído por todo o percurso, o atleta deve ter atenção redobrada em zonas de tráfego rodoviário.

6 – ALTIMETRIA

LT100 – 100K

LT 100 99.93

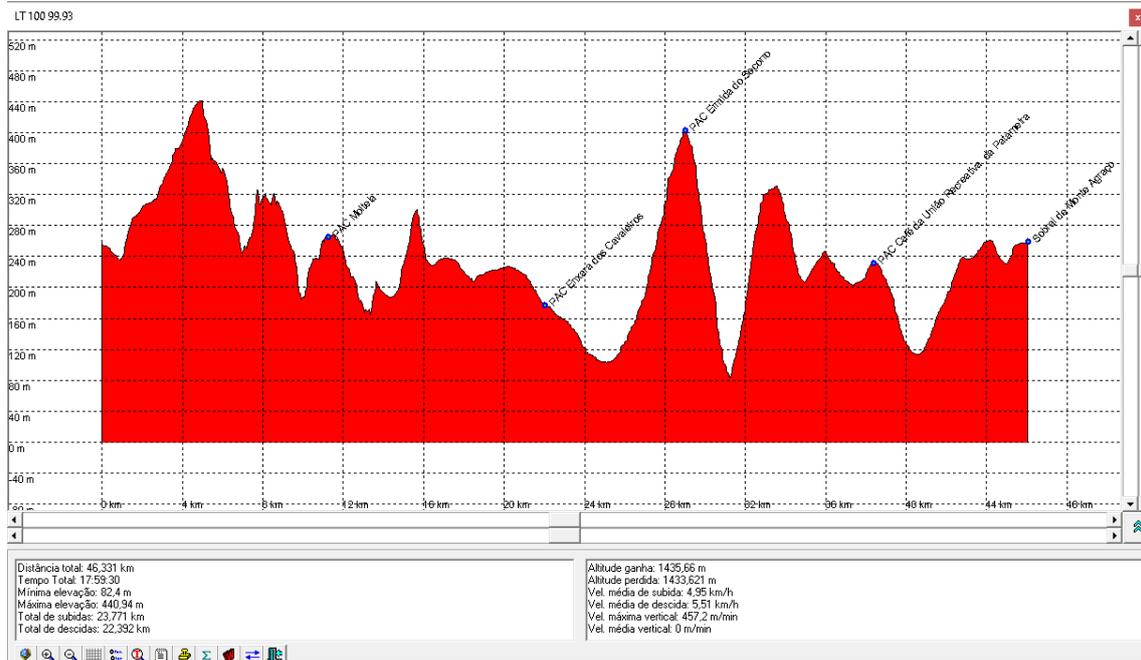


Distância total: 100,386 km
Tempo Total: 17:53:30
Mínima elevação: 22,58 m
Máxima elevação: 440,94 m
Total de subidas: 50,81 km
Total de descidas: 49,242 km

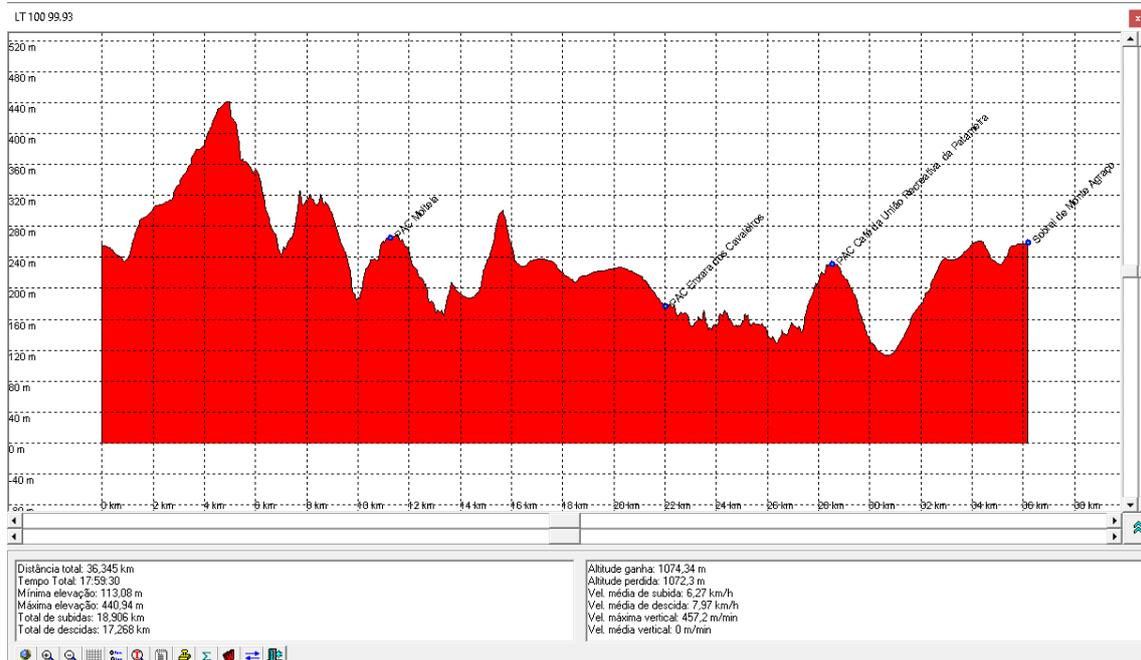
Altitude ganha: 2706,761 m
Altitude perdida: 2704,722 m
Vel. média de subida: 5,48 km/h
Vel. média de descida: 5,69 km/h
Vel. máxima vertical: 457,2 m/min
Vel. média vertical: 0 m/min



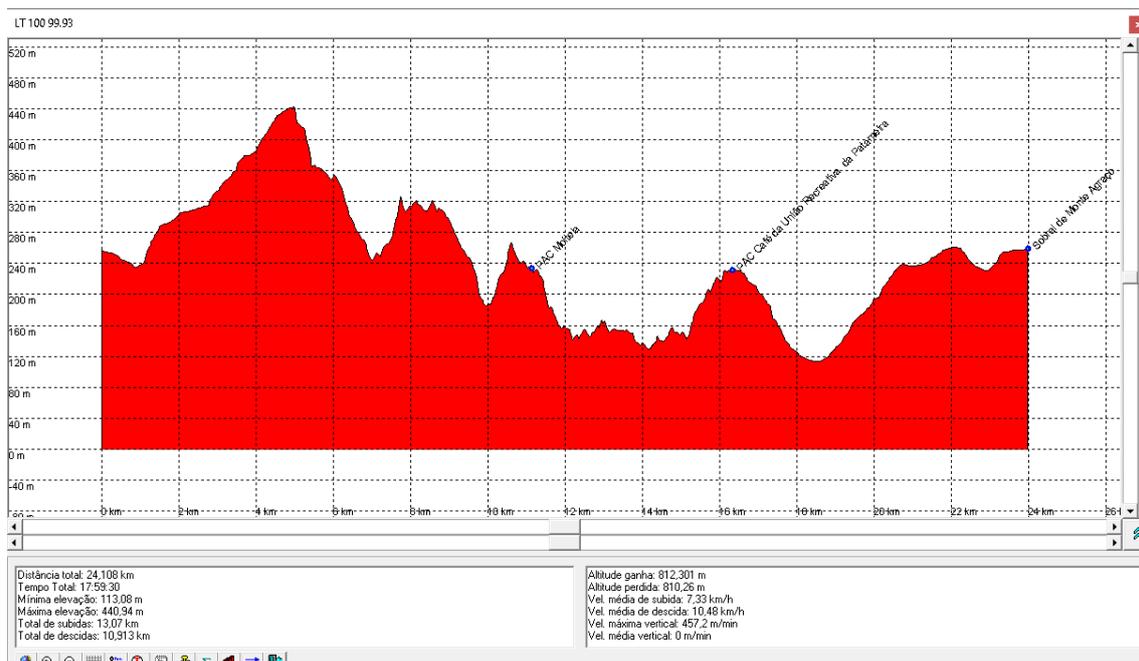
LT100 - 45K



LT100-35K



LT100-25K



7 – TEMPO LIMITE / BARREIRAS HORÁRIAS

A prova **LT100 – 100K** terá a **duração máxima de 24h**, com controlos de tempo nos seguintes PAC:

1º Chegada ao PAC 5 (Parque do Cabeço de Montachique) até às 11:00h - 13h de prova

3º Chegada ao PAC 8 (Ermida do Socorro) até às 17:30h – 19:30h de prova

4º Chegada ao PAC 10 (Meta no Sobral de Monte Agraço) até às 22:00h – 24:00h de prova

A organização estabelece estes tempos limite de controlo intermédios, em que os atletas terão de passar obrigatoriamente abaixo do tempo estabelecido. Caso tal não se verifique, fica automaticamente excluído da competição.

8 – VALORES DE INSCRIÇÃO - até dia 14 de janeiro

LT100	LT100/2	LT100/4	LT100 K45	LT100 K35	LT100 K25	LTB100 K10	TLB100 K100	TLE100 K25
50€	25€	12,5€	35€	20€	16€	9€	40€	15€

9 – EQUIPAMENTO

Cada atleta deverá fazer-se acompanhar do seguinte material obrigatório:

Equipamento	LT – 100K / Solo ou Estafetas	LT – 45K	LT – 35K	LT - 25
Dorsal (permanentemente visível)	Sim	Sim	Sim	Sim
Telemóvel operacional para fazer/receber chamadas	Sim	Sim	Sim	Sim
Reservatório Água (mínimo 1L)	Sim	Sim	Sim	-
Apito	Sim	Sim	Sim	Sim
Manta Térmica	Sim	Sim	Sim	Sim
Frontal	Sim	-	-	-
Corta Vento	Sim	Sim	-	-
Recipiente / copo para líquidos	Sim	Sim	Sim	Sim

NOTA: No controle do material obrigatório o atleta é responsável por retirar os itens da mochila, ou equivalente, e mostrar à equipa de juízes-árbitros.

Aconselha-se os atletas a fazerem-se acompanhar de cópia de documento de identificação e a utilizarem vestuário adequado à prática da modalidade e às condições atmosféricas que se fizerem sentir.

Por questões de segurança, recomenda-se aos participantes que façam a verificação do seu material, no intuito de se certificarem que está em perfeitas condições para a realização da prova.

A Organização não irá disponibilizar copos/recipientes nos PAC's pelo que os participantes deverão fazer-se acompanhar de recipiente para líquidos.

O material obrigatório será controlado à entrada para a câmara de chamada e poderá ser inspecionado no decorrer da prova por elementos da organização.

Os participantes no LTRC – 100km poderão entregar à organização, no local da partida, na tenda do secretariado, uma mochila/saco fechado com o seu material e/ou alimentação, identificado com o seu número de dorsal. Esse material será transportado pela organização e estará disponível para o atleta no PAC5 – Parque do Cabeço de Montachique (km 54,8), e na Meta – Sobral de Monte Agraço.

10 – DORSAL E CHIP

A utilização do dorsal e chip oficiais da prova é obrigatória para todos os participantes. O dorsal deve ser colocado na parte frontal, visível e sem adereços por cima do mesmo.

11 – CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

É indispensável que os participantes no Linhas de Torres 100 tenham consciência das dificuldades físicas e mentais inerentes à participação. É imprescindível que os participantes gozem de boa saúde e se encontrem com uma preparação física e psíquica apta a esforços longos e em percursos de trilhos, não se responsabilizando a organização por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela sua participação.

A participação na prova está aberta a todos os interessados, sem distinção de nacionalidade ou sexo, com idade superior a 20 anos a 31 de Outubro de 2023 (final da época desportiva), sendo indispensável:

1. estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos e do desnível positivo e negativo das mesmas e de se encontrar adequadamente preparado;
2. conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas (noite, vento, frio ou calor, nevoeiro e chuva);
3. saber gerir os problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares, as pequenas lesões, etc;
4. 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 de se adaptar aos problemas que surjam.

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.

12 – PENALIZAÇÕES / DESCLASSIFICAÇÕES

Em caso de desistência durante a prova, o atleta deverá informar de imediato a Organização, em qualquer posto de controlo ou através de contacto telefónico para o número disponibilizado no dorsal.

A Organização reserva-se no direito de excluir da prova, mesmo antes do seu início, qualquer participante que através do seu comportamento condicione a gestão e / ou o bom funcionamento do evento, não havendo reembolso do valor da inscrição. Qualquer comportamento considerado inadequado, através de linguagem ofensiva, agressões verbais e físicas, e desrespeito para com os outros atletas resultará na desclassificação.

O respeito pela Natureza deverá ser constante, não sendo admissível que qualquer atleta polua os trilhos, ou destrua / altere qualquer elemento natural.

12.1 PENALIZAÇÕES

Serão motivo de penalização os atletas que:

- ✓ Não apresentarem o material obrigatório (01h00, cada item).

12.2 DESCLASSIFICAÇÕES

São considerados comportamentos antidesportivos que levam à desqualificação de qualquer atleta que:

- ✓ Falsifique qualquer elemento relativo à sua inscrição
- ✓ Não se apresente no local da partida, com o dorsal e o chip da prova colocados
 - Manifeste mau estado físico
- ✓ Não leve dorsal na parte frontal da t-shirt e bem visível nos locais especificados pela organização
- ✓ Utilize o dorsal de outro atleta
- ✓ Utilize inadequadamente o chip fornecido
- ✓ Utilize mais do que um chip
- ✓ Utilize o chip de outro atleta
- ✓ Não cumpra a sinalética colocada pela organização e/ou salte barreiras
- ✓ Não cumpra o percurso na sua totalidade
- ✓ Não respeite as instruções da organização
- ✓ Manifeste comportamento antidesportivo (ex: empurrões e obstruções que prejudiquem de forma intencional os outros atletas)
- ✓ Não respeite os restantes atletas
- ✓ Deite ou deixe lixo espalhado pelo percurso

13 - PRÉMIOS

As provas das **Linhas de Torres 100** são ganhas pelos participantes que obtiverem o menor tempo no final das mesmas, aí se incluindo as penalizações, se a elas houver lugar.

Os escalões etários serão definidos automaticamente em função dos dados disponibilizados pelos participantes no ato da inscrição, e tendo como referência a idade que o atleta terá a 31 de outubro de 2024, sendo as seguintes:

- ✓ M Júnior 18 a 19 anos (até 25Km)
- ✓ M Sub23 - 20 a 22 anos
- ✓ M Seniores - 23 a 34 anos
- ✓ M35 - 35 a 39 anos
- ✓ M40 - 40 a 44 anos
- ✓ M 45 - 45 a 49 anos
- ✓ M50 - 50 a 54 anos
- ✓ M55 - 55 a 59 anos
- ✓ M60 - 60 a 64 anos
- ✓ M65 - 65 a 69 anos
- ✓ M70 - mais de 70 anos

Para cada prova é estabelecida uma classificação individual feminina e masculina, à geral e por escalões, e uma classificação por equipas.

Os três primeiros classificados da geral terão direito a subir ao pódio e receber o troféu correspondente. Todos os atletas que cortem a linha de meta terão direito a medalha.

As reclamações relativas às classificações devem ser apresentadas à organização até 30 minutos após a chegada do último participante da distância respectiva.

A organização decide sobre todas as reclamações antes da publicação oficial dos resultados das **Linhas de Torres 100**.

14 – DIREITOS DE IMAGEM

O participante, com o ato de inscrição, autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional, à organização do evento e seus associados, os direitos de utilização da sua imagem captada durante o evento.

15 – PROTEÇÃO DE DADOS PESSOAIS

Os dados pessoais serão processados automaticamente, nos termos aprovados pelo Regulamento Geral de Proteção de Dados, da União Europeia, pela organização do evento, entidade responsável pelos dados, destinando-se exclusivamente à prestação dos serviços necessários à participação no evento em que se inscreve.

O tratamento de dados para comunicação sobre o evento em que se inscreve é opcional e está sujeito a consentimento específico e expresso no formulário de inscrição do evento, sempre em conformidade com o Regulamento (UE) 2016/679.

É garantido aos participantes, nos termos da mesma lei, o acesso aos seus dados, podendo solicitar por escrito junto da organização a sua atualização, correção ou eliminação.

16 – ALTERAÇÃO DE DADOS

É possível a alteração dos dados dos participantes (exclui-se a alteração do tamanho da camisola) até ao dia 14 de janeiro.

17 – CONDIÇÕES DE REALIZAÇÃO DA PROVA E SEU ADIAMENTO

Em caso de à data prevista para a realização da prova, não estarem reunidas as condições sanitárias necessárias para o efeito definidas pela DGS e Governo de Portugal, a organização reserva-se ao direito de adiar a prova e agendar uma nova data.

Os atletas que não tenham condições para participar na nova data do mesmo ano, a organização transferirá automaticamente a inscrição para a edição seguinte.

18 - CASOS OMISSOS

Os casos omissos serão resolvidos pela Organização tendo como referência as normas e regulamentos da Associação de Trail Running de Portugal e da Federação Portuguesa de Atletismo.