

CORUJA

TRAIL

e CAMINHADA

CORUCHE

6 JULHO 2024



Trail Longo - 25Km

CIRCUITO NACIONAL | TRAIL SPRINT | SÉRIE 100

Trail Curto - 15Km

CIRCUITO NACIONAL | TRAIL JOVEM | SÉRIE 150

AMBAS AS DISTÂNCIAS DO TRAIL FAZEM PARTE DO CAMPEONATO REGIONAL DE SANTARÉM DE TRAIL

Caminhada - 10Km

INSCRIÇÕES:

www.trilhoperdido.com



coruche
município

CORUCHE · FAJARDA · ERRA
UNIÃO DE FREGUESIAS

ENTIDADES PROMOTORAS.....	4
Idade participação diferentes provas.....	4
Prova Certificada ATRP e AASantarém.....	4
Inscrição regularizada.....	4
Condições físicas.....	5
Definição possibilidade ajuda externa.....	5
Colocação dorsal.....	5
Regras conduta desportiva.....	5
PROVA.....	5
Apresentação da prova(s).....	5
Programa / Horário.....	6
Distância e altimetria.....	6
Tempo Limite.....	6
Metodologia de controlo de tempos.....	7
Postos de Controlo.....	7
Locais dos Abastecimentos.....	7
Lista dos abastecimentos existentes:.....	7
Material obrigatório/ verificações de material.....	7
Penalizações/ Desclassificações.....	7
Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário ou ferroviário.....	8
Responsabilidades perante o atleta/participante.....	8
Seguro desportivo.....	8
INSCRIÇÕES.....	8
Processo inscrição (local, página web, Referência Multibanco).....	8
Valores e períodos de inscrição.....	8
Condições devolução do valor de inscrição.....	9
Secretariado da prova/horários e locais.....	10
SERVIÇOS (MASSAGEM, DUCHE, BABYSITTING, CONVÍVIO MUSICAL, ETC.).....	10
CATEGORIAS E PRÉMIOS.....	11
Escalaões de Participação.....	11
Prémios.....	11
INFORMAÇÕES.....	12
Como chegar.....	12
Locais a visitar.....	12
RESPONSABILIDADE.....	12
DIREITOS DE IMAGEM.....	12



CASOS OMISSOS..... 13
CONTACTOS..... 13



ENTIDADES PROMOTORAS

A organização do evento tem como principais objetivos promover o Trail Running nos Trilhos do concelho de Coruche, assim como a divulgação deste concelho como Capital Mundial da Cortiça. A Organização é da responsabilidade do Centro Social e Cultura e Desporto de Montinhos dos Pegos em parceria com o Município de Coruche e com o apoio da União de Freguesias de Coruche, Fajarda e Erra e de outras entidades privadas.

Idade participação diferentes provas

A participação é aberta a todas as pessoas que tenham uma idade igual ou superior a 16 anos.

Na caminhada a idade mínima para participação é 8 anos sendo obrigatório o preenchimento do termo de responsabilidade pelo seu representante no secretariado do evento.

Prova Certificada ATRP e AASantarém

O Trail da Coruja e Caminhada candidatou-se à ATRP, estando certificada para a época 2023/2024 (o Trail Longo fará parte do Circuito Nacional de Trail | Trail Série 100 e o Trail Curto fará parte do Circuito Nacional Trail | Trail Jovem, Série 150) e Circuito Regional de Santarém de Trail fazendo parte do Campeonato (o Trail Longo fará parte do Campeonato Regional de Trail e o Trail Curto fará parte do Campeonato Regional Trail Sprint).

Inscrição regularizada

A inscrição pressupõe a aceitação integral do regulamento da prova.

A inscrição será formalizada através do preenchimento completo de um formulário online, disponível em www.trilhoperdido.com.

Após o preenchimento do formulário os participantes recebem uma referência multibanco para efetuarem o pagamento do valor da inscrição, tendo 72 horas para efetuar o mesmo. O período de inscrições termina no dia 23 de Junho 2024.

Caso existam desistências será comunicado ao interessado que ocupará a vaga após a receção do pagamento. Não haverá direito a devoluções do valor do pagamento da inscrição, exceto se a prova for anulada previamente por motivos alheios à Organização ou se existir ocupação da vaga após atingido o limite de inscritos.

Possíveis trocas de dados nos dorsais até 23 de Junho 2024, sendo o mesmo intransmissível a outro atleta através do email urbantraildacoruja@hotmail.com.



Condições físicas

Todos os participantes devem apresentar uma condição física adaptada à distância em que se inscrevem. O percurso será constituído por zonas rápidas que alternam com zonas de Trilhos bastante técnicos e outros locais com um desnível acentuado e fraca luminosidade.

Definição possibilidade ajuda externa

Existirão elementos da organização que efetuarão o percurso completo na retaguarda da prova de modo a garantir a ajuda necessária a todos os atletas que necessitem. Além disso, existirá apoio de Bombeiros em locais estratégicos da prova.

Notas adicionais sobre as regras de apoio externo a atletas:

A passagem nos Pontos de Controlos ou Abastecimentos é obrigatória mesmo que o participante não pretenda qualquer tipo de apoio. Não é permitido ser acompanhado durante a totalidade ou parte da prova por pessoa(s) não inscrita(s).

Colocação dorsal

O dorsal entregue a cada um dos participantes de acordo com a apresentação da sua identificação deverá ser transportado na parte da frente do concorrente (peito ou abdómen | sempre visível).

Este dorsal não poderá ser dobrado ou cortado.

É obrigatório o uso do dorsal na frente do corpo (assim evita-se erros de leitura dos chips).

Regras conduta desportiva

Durante o evento, o fair-play deve ser um dos aspetos que deve reinar entre todos os intervenientes: participantes, organização, voluntários e espetadores.

O respeito pela natureza, pelo espaço envolvente e por todos os recursos materiais e humanos do evento, deve ser um aspeto intrínseco a todos os elementos do evento.

PROVA

Apresentação da prova(s)

A prova possui 3 percursos diferentes (distâncias previstas):

- Trail Curto da Coruja (+/- 15km)
- Trail Longo da Coruja (+/-25km)



- Caminhada (+/-10km)

Programa / Horário

06 Julho 2024 *Poderá sofrer alterações

14h30m até às 19h00m - Abertura do Secretariado e levantamento de Dorsais na Rua 5 de Outubro (Local: Pavilhão de Exposições, Antiga Central de Camionagem)

19h00m – Concentração de atletas na zona de partida Trail Longo

19h00m – Verificação de Material

19h15m – Briefing da prova de Trail Longo (Local: Partida da Prova – Local Rua 5 de Outubro)

19h30m - Partida do Trail Longo da Coruja

19h50m – Concentração de atletas na zona de partida Trail Curto

19h55m – Briefing da prova de Trail Curto da Coruja (Local: Partida da Prova Trail - Local Rua 5 de Outubro)

20h00m – Partida do Trail Curto da Coruja

20h15m - Partida da Caminhada da Coruja

21h30m - Animação Musical na Meta (Local: Pavilhão de Exposições, Antiga Central de Camionagem)

22h00m – Início do serviço refeição ligeira (solicitar na inscrição se for VEGAN)

23h00m – Entrega de Prémios (Hora provisória)

Distância e altimetria

Resumo das distâncias do evento:

- Trail Curto da Coruja (+/- 15km, +/-405D+) – Com Classificação
- Trail Longo da Coruja (+/-25km, 600D+) – Com Classificação
- Caminhada (+/-10km) – Sem Classificação

O gráfico será publicado logo que seja possível.

As informações sobre a altimetria estão disponíveis no Facebook.

(<https://www.facebook.com/montinhosdospegos/>)

Tempo Limite

Tempo limite para realização dos diferentes percursos:

- Trail Longo da Coruja (+/-25km): 04h 30m;
- Trail Curto da Coruja (+/-15km): 03h30m;



- Caminhada (+/-10km): 02h30m.

Não será atribuída classificação aos atletas que ultrapassem este tempo limite.

Metodologia de controlo de tempos

Será utilizado um sistema de controlo eletrónico (chips).

A classificação final estabelece-se pela Ordem de Chegada à meta de cada concorrente. E os resultados serão apresentados com indicação do tempo global de prova.

Postos de Controlo

Existirá Postos de Controlo (PC) ao longo do percurso (Trail Longo e Curto). É obrigatória a passagem dos concorrentes pelos postos de controlo que se situam no seu percurso. Nesses postos será registada a passagem dos atletas e certificada a sua continuidade em prova. A não passagem dos concorrentes por todos estes postos implica a desclassificação.

Locais dos Abastecimentos

Lista dos abastecimentos existentes:

- Trail Longo da Coruja: 4
- Trail Curto e Caminhada: 2

Devido às condições atmosféricas ou outra situação a organização poderá ainda alterar estas localizações para melhor fornecer o devido apoio aos participantes.

Material obrigatório/ verificações de material

Haverá validação de material na partida e durante o percurso.

Material obrigatório na partida: Lanterna ou Frontal carregados, dorsal e copo(recipiente para água), apito, manta térmica e telemóvel operacional. **Penalização:** 15minutos por cada material em falta. **Material recomendado:** Recipiente com ½ L de Água.

Penalizações/ Desclassificações

Os participantes que não cumprirem as normas constantes no regulamento serão impedidos de participar. Caso a infração ocorra durante a prova serão desclassificados.

Todos os participantes cuja passagem pelos pontos de controlo não seja devidamente validada pela organização, serão desclassificados.



Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário ou ferroviário

Existem alguns locais de passagem em zonas com trânsito, os participantes devem ter em consideração a circulação automóvel em vias onde a mesma seja possível. Deste modo devem ser cumpridas todas as normas aplicáveis aos peões.

Responsabilidades perante o atleta/participante

A inscrição só é considerada válida após a organização receber o pagamento da mesma. Todos os atletas menores têm de ter termo de responsabilidade assinado no Secretariado.

Seguro desportivo

Será subscrito um Seguro por participante de acordo com a lei em vigor.

Em caso de necessidade de acionar o seguro é obrigatório dirigir-se pessoalmente ou algum representante ao secretariado por forma a levantar a participação até às 23h59 minutos do dia 06 de Julho de 2024.

INSCRIÇÕES

Processo inscrição (local, página web, Referência Multibanco)

A inscrição será formalizada através do preenchimento completo de um formulário online disponível em www.trilhoperdido.com e do pagamento usando a referência multibanco enviada pela organização. O prazo para inscrições termina no dia 23 de Junho de 2024.

Todas as dúvidas relativas às inscrições devem ser tratadas através do e-mail:

urbantraildacoruja@hotmail.com.

Valores e períodos de inscrição

Resumo dos valores de inscrição nos vários prazos: Através de Referência Multibanco facultada na Inscrição.

1º Período (T-Shirt Opcional – Acresce ao valor 6€) | Até às 23h59 de 30 de Abril de 2024:

- Inscrições Trail Longo da Coruja – 16,50€
- Inscrições Trail Curto da Coruja – 14,00€
- Inscrições da Caminhada – 10,00€



2º Período (T-Shirt Opcional – Acresce ao valor 6€) | De 1 Maio a 23 Junho 2024:

- Inscrições Trail Longo da Coruja – 18,00€
- Inscrições Trail Curto da Coruja – 16,50
- Inscrições da Caminhada – 12,50€

A Refeição inclui: Sopa, Prato de Carne (ou Vegan), Bebida e Fruta.

A compra da T-shirt fora do momento da Inscrição terá um custo de 8€.

A compra de Refeições para acompanhantes terá um custo de 8€.

Limite de Inscrições

- Trail Longo da Coruja - 300 Participantes
- Trail Curto da Coruja - 500 Participantes
- Caminhada - 300 Participantes

Condições devolução do valor de inscrição

Não existe direito a devoluções do valor do pagamento da inscrição exceto se a prova for anulada previamente por motivos alheias à Organização.

Os dorsais serão entregues individualmente ou em grupo desde que seja apresentado o CC/BI dos participantes no momento de recolha dos mesmos.

Material incluído com a inscrição

- No valor da inscrição para o percurso, está incluído:
- Prémios para os 3 primeiros classificados de cada escalão e os 3 primeiros da Geral Masculina e Feminina;
- Prémios para as três (3) primeiras equipas do Trail Curto, Trail Longo da Coruja, considerando os três (3) primeiros atletas independentemente do género ou escalão;
- Prémios e Lembranças para todos os inscritos;
- Prémio de Finisher (Trail Curto e Trail Longo e Caminhada):
- Abastecimentos sólidos e líquidos;
- Dorsal com chip descartável para o Trail Longo e Trail Curto;



- Seguro de acidentes pessoal;
- Banhos;
- Cronometragem eletrónica para os atletas do Trail Longo e Trail Curto com colocação de tempos online logo que o evento finalize na página da equipa de cronometragem;
- Classificações disponíveis online conforme os participantes vão cruzando a meta;
- Massagens após cortar a meta (Apenas para os Atletas do Trail).

Uso obrigatório do dorsal na frente da camisola (assim evita-se erros de leitura dos chips).

NOTA: No caso da Caminhada não existe: cronometragem, chip descartável.

Secretariado da prova/horários e locais

Disponível no dia 06 de Julho a partir das 14.30 horas e até ao encerramento do evento. Os recibos, para quem quiser, serão passados unicamente no dia da prova no secretariado.

SERVIÇOS (MASSAGEM, DUCHE, BABYSITTING, CONVÍVIO MUSICAL, ETC.)

- Existem banhos disponíveis para todos os participantes junto à chegada do evento.
- Bengaleiro grátis no secretariado.
- Duches no pavilhão Gimnodesportivo em Coruche (próximo da meta)
- Serviço de Babysitting grátis na meta com refeição infantil incluída (selecionar o serviço no ato da sua inscrição)
- Massagens na meta



CATEGORIAS E PRÉMIOS

Escalões de Participação

Considerem-se os escalões de participação no Trail Longo e Trail Curto 2024 os escalões abaixo indicados. Na Caminhada não existem escalões, nem classificação.

Trail Longo e Trail Curto Escalões Femininos/ Masculinos:

Masculinos	Femininos
M Juvenil – 16 a 17 Anos (Até 15Km)	F Juvenil – 16 a 17 Anos (Até 15Km)
M Júnior – 18 a 19 Anos (Até 25Km)	F Júnior – 18 a 19 Anos (Até 25Km)
M Sub23 – 20 a 22 Anos	F Sub23 – 20 a 22 Anos
M Seniores – 23 a 34 Anos	F Seniores – 23 a 34 Anos
M35 – 35 a 39 Anos	F35 – 35 a 39 Anos
M40 – 40 aos 44 Anos	F40 – 40 aos 44 Anos
M45 – 45 aos 49 Anos	F45 – 45 aos 49 Anos
M50 – 50 aos 54 Anos	F50 – 50 aos 54 Anos
M55 – 55 aos 59 Anos	F55 – 55 aos 59 Anos
M60 – 60 aos 64 Anos	F60 – 60 aos 64 Anos
M65 – 65 aos 69 Anos	F65 – 65 aos 69 Anos
M70 – mais de 70 anos	F70 – mais de 70 anos

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.

Prémios

Prémios Classificação Geral e Coletiva

Prémios Coletivos

Prémios para as três (3) primeiras equipas do Trail Curto e Trail Longo, considerando os três (3) primeiros atletas independentemente do género ou escalão.

Prémios Individuais

Prémios para os 3 primeiros classificados da Geral, Masculina e Feminino do Trail Curto e Trail Longo.

Prémio Equipa

Prémio para equipa do Trail Curto e do Trail Longo, com mais participantes inscritos.



INFORMAÇÕES

Como chegar

Localização do Centro do Evento está localizado em Rua 5 de Outubro, 2100- 127 Coruche.

Latitude: 38.959439 | Longitude: -8.522355

Locais a visitar

O Portal “Coruche Inspira Turismo” apresenta uma listagem dos principais locais a visitar no concelho de Coruche.

[Coruche Inspira Turismo \(visitcoruche.com\)](http://visitcoruche.com)

RESPONSABILIDADE

Todos os participantes serão cobertos por seguro de acidentes pessoal. Os participantes serão responsáveis de todas as ações suscetíveis de produzir danos materiais, morais ou de saúde a si mesmos e/ou a terceiros. A organização declina toda a responsabilidade em caso de acidente, negligência, roubo, assim como dos objetos e valores de cada participante.

Os atletas deverão respeitar sempre as indicações da organização, bem como todas as regras do Código da Estrada.

DIREITOS DE IMAGEM

A organização da prova, respetivos patrocinadores e as entidades que colaboram na organização deste evento desportivo reservam-se os direitos de utilizar livremente em todos os países e sob todas as formas, a participação dos concorrentes, assim como os resultados por eles obtidos.

Ficando assim e após a sua inscrição na prova, a organização com direito de poder utilizar os seus dados pessoais (nome, email, contacto telefónico) apenas para a divulgação de provas referentes ao CTR e Trail da Coruja e ATRP.

A prova poderá ser gravada em vídeo e/ou fotografada pela organização do evento e comunicação social para posterior aproveitamento publicitário.



CASOS OMISSOS

Os casos omissos deste regulamento, serão resolvidos pela comissão organizadora do evento.

CONTACTOS

Todas as questões ou sugestões sobre o Regulamento ou o Evento no Geral podem ser enviadas para urbantrildacoruja@hotmail.com

A ORGANIZAÇÃO

Centro Social de Cultura e Desporto de Montinhos dos Pegos

