



# RA

## XIV TRAIL AMM

**55 KM**  
TRAIL ULTRA  
SIDÓNIOS

**32 KM**  
TRAIL LONGO  
CRÉDITO  
AGRÍCOLA CAIXA  
NOROESTE

**16 KM**  
TRAIL CURTO  
MARTINS & FILHOS

**CAMINHADA**  
ÁGUAS DE  
BARCELOS



**17 NOVEMBRO**  
**BARCELOS**  
**AMIGOS DA**  
**MONTANHA**

INSCRIÇÕES: [WWW.AMIGOSDAMONTANHA.COM](http://WWW.AMIGOSDAMONTANHA.COM)



## Índice

1. Programa .....	4
2. Inscrições.....	5
3. Taxas de Inscrição .....	6
4. Percurso, Marcação e Controlos .....	7
5. Tempos de passagem/barreiras horárias.....	8
6. Abastecimentos.....	8
7. Classificações.....	9
8. Prémios.....	11
9. Desclassificações .....	12
10. Secretariado .....	12
11. Material recomendado/obrigatório.....	13
12. Responsabilidade .....	14
13. Diversos .....	15
14. Apoio e Emergência .....	16
15. Casos omissos.....	16

# Regulamento

**Atenção:** Todos os atletas inscritos devem permanecer atentos ao site e facebook da prova (<https://www.facebook.com/trailamigosdamontanha>), onde serão colocados todos os avisos oportunos que sirvam de complemento a este regulamento.

## MUITO IMPORTANTE

- É necessário ter a condição física adequada às características desta prova de alguma dureza, e conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas (vento, frio, nevoeiro e chuva), quilometragem, longa duração, terreno montanhoso, desníveis.
- Devido às características da prova é recomendável a utilização de calçado e roupa adequada.
- O participante deverá ter em conta a necessidade de levar abastecimento líquido e sólido adicional.
- Idade mínima de inscrição no Trail Curto Martins & Filhos– 16 Kms é de 16 anos com termo de responsabilidade dos pais, para os menores de 18 anos.
- Sendo impossível realizar o corte de tráfego rodoviário nalgumas passagens, os participantes devem cumprir as regras de trânsito na cidade e estradas de uso público, devendo ainda respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.
- Colocar o seu lixo nos locais próprios, localizados nos abastecimentos.
- Devido à situação pandémica o evento cumprirá as regras da DGS em vigor à data da prova.

Em caso de alterações do percurso ou cancelamento da prova no dia da mesma, seja por questões de ordem meteorológica adversa, ou outros motivos que a organização julgue decisivos, o valor da inscrição não será devolvido.

## Organização

O **XIV Trail AM** é organizado pela Associação Amigos da Montanha de Barcelinhos, com morada na Rua Custódio José Gomes Vilas Boas, 57, 4755-059 Barcelinhos – Barcelos, no dia 19 novembro de 2023 sendo constituído por três provas competitivas e uma Caminhada não competitiva:

- **Trail Curto Martins & Filhos – 16 Kms**
- **Trail Longo Crédito Agrícola Caixa Noroeste - 32 Kms**
- **Trail Ultra Sidónios – 55Kms**

### 1. Programa

#### **Dia 19 de Novembro (Domingo)**

O **Trail Ultra Sidónios – 55 Kms** tem início às 07h00m, percorre caminhos e trilhos do concelho de Barcelos, com distância aproximada de 52 km\* e um desnível positivo de cerca de **2500 metros** \*, com início e fim na Avenida da Liberdade, em Barcelos (junto à Igreja do Senhor da Cruz).

O **Trail Longo Crédito Agrícola Caixa Noroeste - 32 Kms** tem início às 08h30m, numa distância de cerca de 32\* km, e um desnível positivo de cerca de **1300 metros**\*, com início e fim na Avenida da Liberdade, em Barcelos (junto à Igreja do Senhor da Cruz).

O **Trail Curto Martins & Filhos – 16 Kms** tem início às 10h00m, numa distância de cerca de 16\* km, e um desnível positivo de cerca de **600 metros**\*, com início e fim na Avenida da Liberdade, em Barcelos (junto à Igreja do Senhor da Cruz).

**Caminhada:** O início da caminhada será logo a seguir à partida do trail curto.

\*Sujeito a alterações

## 2. Inscrições

As inscrições abrem a 01 de Julho de 2024.

As inscrições serão aceites por ordem de chegada e serão consideradas validadas após pagamento que pode ser efetuado na sede dos AM ou através de multibanco.

Os Amigos da Montanha recolhem os seus dados por escrito ou através do seu website, mediante o seu consentimento.

Os dados pessoais recolhidos são tratados informaticamente e no estrito cumprimento da legislação de proteção de dados pessoais, sendo armazenados em base de dados específicas, criadas para o efeito e, em situação alguma, os dados recolhidos serão utilizados para outra finalidade que não seja aquela para a qual foi dado o consentimento por parte do titular dos dados.

Os Amigos da Montanha, no âmbito da sua atividade, poderão recorrer a terceiros para a prestação de determinados serviços. Por vezes, a prestação destes serviços implica o acesso, por estas entidades, a dados pessoais dos nossos associados. Quando tal sucede, a Associação toma as medidas adequadas, de forma a assegurar que as entidades que tenham acesso aos dados, são reputadas e oferecem as mais elevadas garantias a este nível, o que ficará devidamente consagrado e acautelado em contrato a assinar entre os Amigos da Montanha e a(s) terceira(s) entidade(s).

Pode consultar a Política de Privacidade dos Amigos da Montanha, todos os seus direitos como titular de dados pessoais e as obrigações dos Amigos da Montanha como responsável pelo tratamento desses mesmos dados no seguinte link: [https://www.amigosdamontanha.com/\\_newsletter\\_2](https://www.amigosdamontanha.com/_newsletter_2)

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

### **Inscrição:**

- Aceda à página da atividade, clique em “Inscreve-te já” e siga os passos do carrinho de compras. Insira os seus dados corretamente.
- Quando concluir a sua inscrição, receberá por e-mail os dados para realizar o pagamento de inscrição. As inscrições serão validadas após confirmação de pagamento pelos serviços administrativos dos AM.
- Para pagamentos do estrangeiro usar o IBAN: PT50004510404028410705443 e SWIFT: CCCMPTPL

- Conserve consigo o comprovativo de inscrição até ao dia da atividade.
- Ao inscrever-se está a concordar na íntegra com o presente regulamento

O número limite de participantes nas provas é de:

- **Trail Ultra Sidónios- 55 Kms – 200**
- **Trail Longo Crédito Agrícola Caixa Noroeste - 32 Kms – 300**
- **Trail Curto Martins & Filhos – 16 Kms – 400**

A organização reserva-se ao direito de não devolver o dinheiro da inscrição dos atletas já confirmados, mesmo que estes antecipadamente saibam que não vão comparecer no dia do evento.

Em caso de doença/lesão, devidamente comprovada com documentação clínica apresentada até um mês antes da prova, será devolvido o valor total da inscrição. Até 15 dias antes da prova, nos casos de desistência pelos motivos anteriormente mencionados, o valor da inscrição transitará para a edição seguinte do Trail AM.

### *3. Taxas de Inscrição*

#### **Trail Ultra Sidónios – 55 Kms**

01 julho até 30 de setembro de 2024 – 37,00 euros.

01 outubro até 10 de novembro de 2024 – 42,00 euros.

#### **Trail Longo Crédito Agrícola Caixa Noroeste - 32 Kms**

01 Julho até 30 de setembro de 2024 – 25,00 euros.

01 outubro até 10 de novembro de 2024 – 30,00 euros.

#### **Trail Curto Martins & Filhos – 16 Kms**

01 julho até 30 de setembro de 2024 – 16,00 euros.

01 outubro até 10 de novembro de 2024 – 20,00 euros.

O valor de inscrição nas provas competitivas inclui dorsal, seguro de acidentes pessoais, t-shirt técnica alusiva à prova, prémio de finalista, abastecimentos, 1 bifana e 1 bebida e outras ofertas que a organização venha a conseguir.

### **Caminhada**

10,00 euros até 10 Novembro de 2024.

O valor de inscrição inclui seguro de acidentes pessoais, t-shirt, abastecimento, 1 bifana e 1 bebida e outras ofertas que a organização venha a conseguir.

**As inscrições devem ser efetuadas e validadas, através do seu pagamento, de acordo com os prazos indicados (data limite 10 de Novembro 2024) e através do formulário específico, que estará disponível no site dos Amigos da Montanha.**

## *4. Percurso, Marcação e Controlos*

O percurso estará marcado com fitas de cor viva com a inscrição “Amigos da Montanha” com uma banda refletora e placas de sinalização. Os participantes, se deixarem de ver sinalização durante aproximadamente 280 metros, deverão voltar para trás até encontrar novamente a respetiva sinalização.

A marcação do percurso será retirada após a passagem do último participante (fecho de “vassouras”).

Os percursos utilizam vias públicas quer seja em estrada ou fora de estrada, caminhos, acessos de serventias bem como propriedades privadas. Assim, como os percursos não estarão fechados para as provas os participantes devem ter em consideração o facto de poder haver viaturas, pessoas e animais a circular nos percursos das provas. Haverá locais em cujos caminhos poderão existir portões ou cancelas que os participantes terão de abrir e fechar. Sempre que um atleta se depare com um portão ou cancela fechada deve deixá-la da forma que a encontrou, ou seja fechada.

Será utilizado um sistema eletrónico de controlo de tempos por intermédio de chip. Nos postos de controlo existirá um tapete eletrónico ou outro dispositivo que registará a passagem dos atletas. É obrigatória a passagem pelos controlos estabelecidos, sendo que em cada um destes controlos estará um responsável, ou seu representante, da organização.

Durante a prova existirão “controles-surpresa” eletrónicos ou manuais, de forma a assegurar o cumprimento integral do percurso.

Existirão referências quilométricas em alguns controlos.

A organização reserva-se o direito de alterar a qualquer momento o percurso e a posição dos postos de controlo ou abastecimento, sem aviso prévio.

Os abandonos devem ser feitos única e exclusivamente nos postos de abastecimento, devendo para o efeito, comunicar ao responsável do Posto de Abastecimento e entregar o respetivo dorsal, que será devolvido no final na zona da meta.

Na eventualidade de lesão ou acidente em que o atleta esteja imobilizado e não consiga alcançar um posto de abastecimento, deve entrar em contacto com a organização. O número de contacto da organização, para efeitos de emergência, estará impresso no dorsal do atleta, sendo aconselhável a sua gravação no telemóvel do participante.

## 5. Tempos de passagem/barreiras horárias

### 5.1 - Tempo limite conclusão provas

- Trail Ultra Sidónios – 55 Kms- 11 horas
- Trail Longo Crédito Agrícola Caixa Noroeste - 32 Kms - 8 horas
- Trail Curto Martins & Filhos - 16 kms– 5 horas

O tempo limite é calculado para permitir aos atletas alcançar a linha de meta no tempo limite imposto, contabilizando já as possíveis paragens (descanso, abastecimentos, etc.).

Por razões de força maior (meteorológicas e/ou de segurança), a organização reserva-se o direito de alterar as barreiras horárias.

## 6. Abastecimentos

Todos os postos de abastecimentos terão horários de encerramento, sendo que se um atleta chegar ou permanecer no mesmo após o seu fecho estará automaticamente desclassificado.

Os abastecimentos/postos de controlo são áreas reservadas em exclusivo aos atletas. Os elementos de apoio (1 por atleta) terão de prestar esse apoio fora dos postos de abastecimento.



A organização define como área específica para o auxílio ao atleta por parte de acompanhante ou elemento da equipa fora do posto de abastecimento na zona de saída dos mesmos, devendo estes, posicionarem-se de forma a não prejudicar o normal desenrolar da prova. Não será permitido aos acompanhantes ou elementos da equipa recolher alimentos dos abastecimentos.

Não será permitido qualquer ajuda externa fora dos locais definidos pela organização.

#### **Trail Ultra Sidónios – 55 Kms**

Haverá 5 abastecimentos intermédios

#### **Trail Longo Crédito Agrícola Caixa Noroeste - 32 Kms**

Haverá 3 abastecimento intermédios.

#### **Trail Curto Martins & Filhos – 16 Kms**

Haverá 1 abastecimento intermédio.

Informa-se que nos abastecimentos os líquidos **não serão fornecidos através de garrafas nem de copos plásticos**. Cada atleta deve levar consigo o(s) recipiente(s) que julguem mais adequados para a sua hidratação (preferencialmente que sirvam também para bebidas quentes).

Na chegada haverá um reforço com sólidos e líquidos.

## *7. Classificações*

A Classificação do **XIV Trail AM**, nas provas Trail Ultra Sidónios – 55 Kms, , Trail Longo Crédito Agrícola Caixa Noroeste - 32 kms e Trail Curto Martins & Filhos – 16 Kms:

- Geral Masculina e Feminina
- Seniores Masculinos M-SEN (18 a 39 anos)
- Veteranos Masculinos M-40 (40 a 49 anos)
- Veteranos Masculinos M-50 (50 a 59 anos)
- Veteranos Masculinos M-60 (+ 60 anos)
- Seniores Femininos F-SEN (18 a 39 anos)
- Veteranos Femininos F-40 (40 a 49 anos)
- Veteranos Femininos F-50 (+ 50 anos)
- Veteranos Femininos F-60 (+ 60 anos)

Para a classificação por equipas são premiadas as 3 primeiras equipas de cada prova (Trail Ultra Sidónios – 55 Kms, Trail Longo Crédito Agrícola Caixa Noroeste - 32 kms, Trail Curto Martins & Filhos – 16 Kms) e contam os tempos dos 4 melhores atletas na classificação geral (não havendo distinção de sexo ou idade).

Caso alguma das provas venha a fazer parte do **Calendário de provas da ATRP - Associação de Trail Running de Portugal** da época 2024/2025 existirá a **Classificação ATRP**, considerada para efeitos do referido Circuito Nacional e para a qual não há lugar a prémios, definida pelos seguintes escalões:

IDADE	Masculino	Feminino
16 a 17 anos *	Juvenil	Juvenil
18 a 19 anos **	Júnior	Júnior
20>22 anos	SUB23 M	SUB23 F
23>39 anos	SEN M	SEN F
40>44 anos	M40	F40
45>49 anos	M45	F45
50>54 anos	M50	F50
55>59 anos	M55	F55
>60 anos	M60	F60

\* - Apenas no Trail Curto Martins & Filhos – 16 Kms

\*\* - Apenas no Trail Curto Martins & Filhos – 16 Kms e Trail Longo Crédito Agrícola Caixa Noroeste - 32 Kms

O escalão dos atletas é atribuído com base na idade que o atleta terá no final da época desportiva, ou seja, a idade que o atleta terá a 31 de Outubro da corrente época competitiva (2024/2025).

**Ex:** Um atleta que faz 40 anos entre 1 de Janeiro e 31 de Outubro será classificado no escalão M40.

## 8. Prémios

A cerimónia de entrega de prémios será:

- 13:30h para o Trail Curto Martins & Filhos – 16 Kms
- 14:30h para o Trail Longo Crédito Agrícola Caixa Noroeste - 32 kms
- 15:30h para o Trail Ultra Sidónios – 55 kms

Se houver atletas ainda em prova com direito a prémio ser-lhes-á entregues posteriormente.

### Trail Ultra Sidónios – 55 kms

Classificação Geral	Masculino	Feminino
1º Lugar	Troféu e inscrição 2024	Troféu e inscrição 2024
2º Lugar	Troféu	Troféu
3º Lugar	Troféu	Troféu
4º Lugar	Troféu	Troféu
5º Lugar	Troféu	Troféu

### Trail Longo Crédito Agrícola Caixa Noroeste – 32 kms

Classificação Geral	Masculino	Feminino
1º Lugar	Troféu e inscrição 2024	Troféu e inscrição 2024
2º Lugar	Troféu	Troféu
3º Lugar	Troféu	Troféu

### Trail Curto Martins & Filhos – 16 Kms

Classificação Geral	Masculino	Feminino
1º Lugar	Troféu e inscrição 2024	Troféu e inscrição 2024
2º Lugar	Troféu	Troféu
3º Lugar	Troféu	Troféu

## Escalões

Troféu para os três primeiros classificados de cada escalão no Trail Ultra Sidónios – 55 Kms, Trail Longo Crédito Agrícola Caixa Noroeste - 32 kms, Trail Curto Martins & Filhos – 16 Kms.

Escalão	Masculino	Feminino
Sénior	Troféu	Troféu
> 40	Troféu	Troféu
> 50	Troféu	Troféu
> 60	Troféu	Troféu

## Equipas

Troféu para as três primeiras equipas classificadas no Trail Ultra Sidónios – 55 Kms, Trail Longo Crédito Agrícola Caixa Noroeste - 32 kms, Trail Curto Martins & Filhos– 16 Kms.

Classificação	Prémio
1º Lugar	Troféu
2º Lugar	Troféu
3º Lugar	Troféu

## 9. Desclassificações

Ficará desclassificado todo aquele que:

- não cumpra o presente regulamento;
- Não prestar assistência a um participante que esteja a necessitar de ajuda
- não complete a totalidade do percurso ou falhar um ou mais postos de controlo;
- deteriore ou suje o meio por onde passe;
- não leve o seu número bem visível;
- ignore as indicações da organização ou faltar ao respeito para com a organização ou outros participantes (agressão ou insulto, recusa em apresentação do material obrigatório quando solicitado pela organização);
- tenha algum tipo de conduta antidesportiva.

A organização reserva-se ao direito de impedir, em futuras edições, as inscrições de participantes que denotem algum dos comportamentos acima descritos nas duas últimas alíneas.

## 10. Secretariado

O secretariado funcionará nos seguintes locais e horários:

16 de Novembro (Sábado)

- Sede dos Amigos da Montanha, em Barcelinhos – 14:00h às 18h30

17 Novembro (Domingo)

- Avenida da Liberdade (Barcelos - local de partida) - 6h30 às 10h00m.

Todos os atletas devem fazer-se acompanhar de um documento de identificação e do comprovativo de pagamento.

### 11. *Material recomendado/obrigatório*

Todos os participantes nas provas do Trail Ultra Sidónios – 55 Kms, Trail Longo Longo Crédito Agrícola Caixa Noroeste – 32 Kms e Trail Curto Martins & Filhos – 16 Kms deverão ter em atenção que, pela dureza da prova e dificuldades acrescidas pelas condições atmosféricas que se poderão verificar, **têm de se fazer acompanhar de todo o material obrigatório durante toda a prova.**

Durante a prova, poderá haver controlo do material obrigatório para verificação do mesmo, sendo o mesmo aleatório. O participante terá de aceitar estes controlos de forma pacífica, sem contestar, sob pena de ser excluído da prova, conforme o artigo 9º.

<b>Material obrigatório</b>	Trail Ultra – 55 Kms	Trail Longo - 32 kms	Trail Curto – 16 Kms
Dorsal	●	●	●
Manta de sobrevivência	●	●	●
Apito	●	●	●
Frontal operacional	●		
Telemóvel operacional	●	●	●

<b>Material recomendado</b>	Trail Ultra – 55 Kms	Trail Longo - 32 kms	Trail Curto – 16 Kms
Casaco Impermeável	●		
Copo ou equivalente	●	●	●
Reservatório de pelo menos 0,5 litros de líquidos	●		
Mochila ou equipamento similar	●		
Casaco Impermeável ou corta-vento		●	●

#### **Penalizações:**

Por cada item obrigatório em falta o atleta sofrerá uma penalização de 15 minutos.

A organização em função das previsões meteorológicas poderá alterar o equipamento obrigatório.

**Nos abastecimentos os líquidos não serão fornecidos através de garrafas nem de copos plásticos.**

**Assim, deverão fazer-se acompanhar de copo ou recipiente.**

## *12. Responsabilidade*

Todos os participantes serão cobertos pela Apólice de Acidentes Pessoais N<sup>o</sup> AG63293806 da Companhia de Seguros Fidelidade, à qual corresponde os respetivos capitais: Despesas de Tratamento – € 4.343,00 com uma franquia de € 50,00 por sinistro; Morte ou Invalidez: € 27.079,00 (excluídas as despesas de morte de pessoas com idade inferior a 14 anos) e despesas de funeral de € 2.168,00 e pelo seguro de Responsabilidade Civil de Exploração N<sup>o</sup> 0001801146 da Companhia Tranquilidade com o capital de 50.000,00€. Acidente é um acontecimento fortuito, súbito e anormal devido a causa exterior e violenta, estranha à vontade da pessoa segura e que nesta origine lesões corporais.

O Sinistrado tem de pedir o formulário de Participação de Sinistro aos Amigos da Montanha. A Participação de Sinistro deverá ser devidamente preenchida e assinada pelo sinistrado (ou

encarregado de educação, no caso daquele ser menor) e enviada para a sede dos Amigos da Montanha com a maior brevidade possível, a seguir ao final da prova (juntamente ou à posteriori terão de ser também enviadas todas as faturas das despesas decorrentes do sinistro).

Os participantes serão responsáveis por todas as ações suscetíveis de produzir danos materiais, morais ou de saúde a si mesmos e/ou a terceiros durante a atividade, desresponsabilizando deste modo a Associação Amigos da Montanha de qualquer ónus.

A organização declina toda a responsabilidade em caso de acidente, negligência, roubo, assim como em relação aos objetos e valores de cada participante.

Os Amigos da Montanha não se responsabilizam por dados incorretos fornecidos pelos participantes para a inscrição.

A inscrição de menores nas provas está dependente da assinatura de um Termo de Responsabilidade. O download do ficheiro com o Termo de Responsabilidade é disponibilizado em [www.amigosdamontanha](http://www.amigosdamontanha) para que possa ser preenchido, assinado e entregue no secretariado da prova. A entrega é obrigatória para a participação.

Os inscritos nesta atividade tornam-se Sócios Participantes da associação. É sócio participante a pessoa que livremente se inscreve em atividades propostas pela Associação. (Esta inscrição está isenta de joia por deliberação da direção). N.º 8, do Capítulo Primeiro do Regulamento Interno.

A Associação Amigos da Montanha reserva-se no direito de divulgar imagens desta atividade nos meios de comunicação social e em suportes de comunicação da Associação. Após a inscrição, as informações nome e localidade serão publicadas na lista de inscritos da página do evento.

### 13. *Diversos*

A organização reserva-se ao direito de realizar as modificações que considere necessárias.

Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados ou em perigo e alertar a organização.

O **XIV Trail AM** rege-se e zelará que os atletas compreendam e cumpram o [Código da Ética Desportiva](#), pela [Carta Europeia do Desporto](#) e pelos valores da [ITRA](#).

Os Amigos da Montanha, entidade organizadora, reservam-se no direito de excluir da corrida, mesmo antes do seu início, qualquer atleta/participante que, através do seu comportamento, condicione a

gestão e/ou o bom funcionamento do evento. Caso isso ocorra, o atleta não será reembolsado e impedido de participar em futuras edições.

#### *14. Apoio e Emergência*

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

#### *15. Casos omissos*

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