

# TRAIL SOR



## ***REGULAMENTO***



A Associação “**Clube de Atletismo Trail Runners da Ponte**” (CATRP) vai realizar no dia **08 de setembro de 2024** o “**XI TRAIL DO SOR**”, na Cidade de *Ponte de Sor, Distrito de Portalegre, Alto Alentejo*, com o Apoio do Município de Ponte de Sor, da União de Freguesias de Ponte de Sor, Vale de Açor e Tramaga, entre outras entidades e empresas.

É uma Prova de Trail Running, realizada em trilhos sinalizados, em piso acidentado, estradões e obstáculos naturais, por terrenos circundantes ao Rio Sor, na área circundante a Ponte de Sor, maioritariamente por montes e vales.

O XI Trail do Sor faz parte do **Circuito Nacional de Trail, série 150** e do **Circuito Nacional de Trail Sprint, série 100** da Associação de Trail Running de Portugal (ATRP) e do **Circuito Distrital de Trail Curto e Longo**, da Associação de Atletismo do Distrito de Portalegre (AADP), para a época 2023/2024.

## 1. Condições de participação

### 1.1. Idade de participação nas diferentes provas

**Trail Longo (+/- 31 Km):** poderão participar indivíduos com idade igual ou superior a 18 anos, desde que gozem de boa saúde e se encontrem com uma preparação física e psíquica apta a esforços longos, não se responsabilizando a Organização por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela sua participação.

Nota: Idade do participante a 31 de outubro, de acordo com as normas ATRP.

**Trail Curto (+/- 15 Km):** poderão participar indivíduos com idade igual ou superior a 16 anos, desde que gozem de boa saúde e se encontrem com uma preparação física e psíquica apta a esforços longos, não se responsabilizando a Organização por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela sua participação.

Nota: Idade do participante a 31 de outubro, de acordo com as normas ATRP.

**Trail Júnior (+/- 4 Km e 2 Km):** poderão participar indivíduos com idade igual ou superior a 7 anos e inferior a 16 anos, mediante apresentação de termo de responsabilidade assinado pelo responsável legal, desde que gozem de boa saúde e se encontrem com uma preparação física e psíquica apta a esforços longos, não se responsabilizando a Organização por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela sua participação.

Nota: Idade do participante a 31 de outubro, de acordo com as normas ATRP.

### Mini-Trail / Caminhada (+/- 10 Km):

Não existe idade mínima de participação **na opção caminhada**, não se aconselhando, no entanto, a participação a menores de 12 anos e a responsabilidade da participação de crianças e jovens até aos 16 anos, é da inteira responsabilidade dos pais. Na **opção corrida**,

só poderão participar jovens com idade igual ou superior a 16 anos. Aconselha-se que os participantes gozem de boa saúde e se encontrem com uma preparação física e psíquica apta a esforços longos e em percurso de trilhos, não se responsabilizando a Organização por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela sua participação. ***Chamamos a atenção para o grau de dificuldade ser alto.***

### ***1.2. Condições físicas***

Todos os participantes no Evento, em qualquer uma das Provas, devem estar conscientes das condições físicas em que se encontram. Todos se devem encontrar com boa saúde e com uma preparação física e psíquica, aptos a esforços longos. Devem também estar preparados para os terrenos acidentados e para condições climatéricas extremas.

### ***1.3. Definição possibilidade ajuda externa***

Não será permitida ajuda de pessoas alheias à Prova, durante a realização e no percurso da mesma.

### ***1.4. Colocação do dorsal***

Os Atletas deverão usar o dorsal bem visível e numa posição de fácil acesso e consulta. O dorsal é pessoal e intransmissível.

Em caso de desistência deverá o Atleta informar a Organização através dos números disponíveis no dorsal, ou junto de elementos da mesma, presentes no percurso.

Nota: Todos os participantes deverão ser portadores de alfinetes ou outra forma alternativa para afixação do dorsal.

### ***1.5. 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

## 2. Provas

### 2.1. Apresentação das Provas

**Trail Longo:** o percurso tem a distância de +/- 31 Km. O trajeto final será divulgado atempadamente. Estará sinalizado com **fitas identificadoras cor de laranja, com logotipos.**

Faz parte do **Circuito Nacional de Trail, série 150**, da Associação de Trail Running de Portugal (**ATRP**) e do **Circuito Distrital de Trail Longo**, da Associação de Atletismo do Distrito de Portalegre (**AADP**), para a época 2023/2024.

Limite de inscritos: 400

**Trail Curto:** o percurso tem a distância de +/- 15 Km. O trajeto final será divulgado atempadamente. Estará sinalizado com **fitas identificadoras cor de laranja, com logotipos.**

Faz parte do **Circuito Nacional de Trail Sprint, série 100** da Associação de Trail Running de Portugal (**ATRP**) e do **Circuito Distrital de Trail Curto**, da Associação de Atletismo do Distrito de Portalegre (**AADP**), para a época 2023/2024.

Limite de inscritos: 200

**Trail Júnior:** o percurso tem a distância de +/- 4 Km e 2 Km, consoante os escalões. Será acompanhado por um membro da Organização e poderá estar sinalizado com fita identificadora em partes comuns às outras provas.

Os Atletas serão transportados para a partida em viatura da Organização.

Estará sinalizado com **fitas identificadoras branca e vermelha + laranja, a determinada altura.**

Limite de inscritos: 50

**Mini-trail / Caminhada:** o percurso será de +/- 10 Km, podendo ser feito a correr ou caminhar. **Chamamos a atenção para o grau de dificuldade ser alto.**

Estará sinalizado com **fitas identificadoras cor de laranja, com logotipos.**

Limite de inscritos: 150

As provas começam e terminam **nas traseiras do Edifício da Mercado Municipal de Ponte de Sor, junto à Fonte da Vila** com exceção do Trail Júnior, que terá **início na zona do Arneiro e meta a definir.**

Nota: Distâncias medidas não utilizando as normas da AIMS (Association of International Marathons and Distance Races).

## 2.2. Programa / Horário

08h00 – Partida da Prova de Trail Longo (31 Km),

08h20 – Partida da Prova de Trail Curto (15 km),

08h35 – Partida do Trail Júnior (4 Km e 2 Km)

08h35 – Partida do mini-trail / caminhada (10 Km)

**Nota Importante: Caso as condições climáticas o justifiquem, os horários as provas e caminhada podem vir a ser alterados.**

**Os Atletas serão notificados atempadamente, caso isso venha a acontecer.**

## 2.3. Distância / Altimetria / Categorização de Dificuldade ATRP (a atualizar atempadamente)

O percurso **Trail** terá a distância de +/- 31 Km (Trail longo) e um desnível positivo de +/- 1450 m, tendo a classificação de Trail Longo/Moderado TL/M, de Grau 2 (conforme avaliação ATRP).

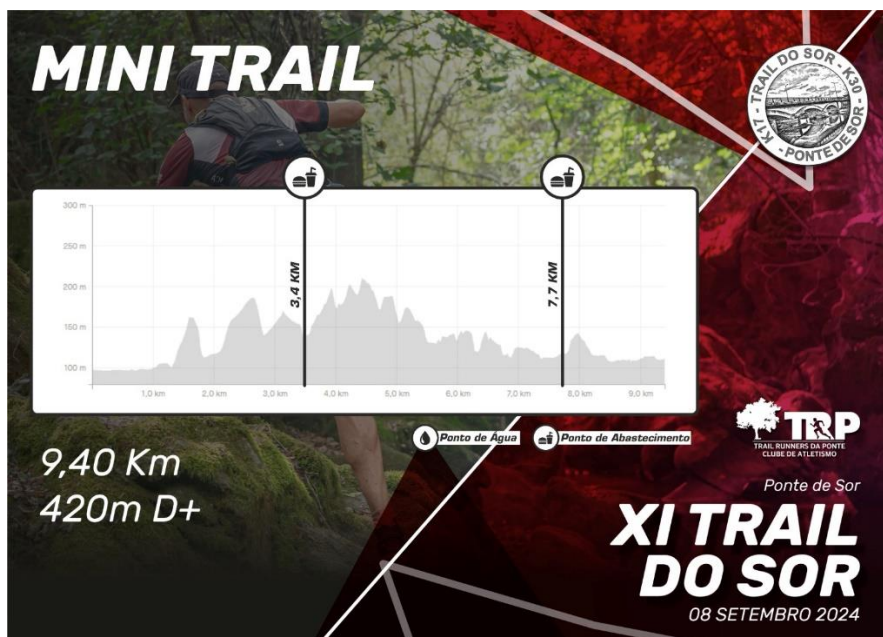


O percurso **Trail Curto** terá a distância de +/- 15 Km (Trail Curto) e um desnível positivo de +/- 820 m, tendo a classificação de Trail Curto/Moderado TC/M, de Grau 3 (conforme avaliação ATRP).



O percurso **Trail Júnior** terá a distância de +/- 4 Km e 2 Km um desnível positivo de +/- 50 m.

O percurso do **Mini-trail** terá a distância de +/- 10 Km, e um desnível positivo de +/- 400 m, sendo considerado de **dificuldade alta**.



O percurso da **Caminhada** terá a distância de +/- 10 Km, e um desnível positivo de +/- 150 m, sendo considerado de **dificuldade média/alta**.



#### 2.4. Postos de controlo / Tempo limite / Cronometragem

- Haverá Postos de Controlo (PC) de passagem dos Atletas em lugares não revelados;
- Os Atletas que falharem qualquer um dos PC poderão ser desclassificados ou

penalizados;

- **Haverá um limite de tempo para corte, na prova de Trail 31 Km, de 4h30m, aos 19k, sendo retirado o dorsal aos Atletas que aí chegarem para lá desse tempo, podendo continuar, no entanto, o percurso, por sua conta e risco, não obtendo, no entanto, classificação.**
- Os “Corredores Vassoura” ou o responsável de cada controle terão poder para retirar da prova qualquer corredor se o seu tempo na corrida, ou o seu estado de saúde assim aconselhar;
- O corredor que se retirar deverá avisar a organização (secretariado) do seu abandono, comunicando à mesma o seu número de dorsal;
- A Cronometragem será feita através de chip eletrónico. A perda do chip é da exclusiva responsabilidade do participante.

## **2.5. Locais dos abastecimentos (as localizações poderão ser revistas)**

Existem Abastecimentos em todos os percursos, com líquidos e sólidos.

**Trail Longo +/- 31 Km:** previsto um total de cinco Abastecimentos, quatro ao longo do percurso e um no final e mais três pontos de água, previstos. **Se as condições climáticas o justificarem, poderá ser acrescentado mais um abastecimento com líquidos e sólidos.**

**Abastecimento 1:** +/- 6 km; líquidos e sólidos; separação de percursos, em zona de mato, acessível apenas a pé;

**Abastecimento 2:** +/- 10,5 km; líquidos e sólidos; Estrada do Arneiro, Pinheiro, acesso às Pontes da Fazenda, acessível de carro;

**Ponto de água 1:** +/- 13km, só com líquidos; zona de mato, junto da Estrada do Arneiro, facilmente acessível a pé;

**Ponto de água 2:** +/- 16,5 km, só com líquidos; em zona de mato, acessível apenas a pé;

**Abastecimento 3:** +/- 19 km; líquidos e sólidos; na mesma localização do Abastecimento 1; junção de percursos

**Abastecimento 4:** +/- 23 km; líquidos e sólidos; estrada para o canil, acessível de carro;

**Ponto de água 3:** +/- 27 km, só com líquidos; subida do estradão do Canil para a Ervideira, facilmente acessível a pé;

**Trail Curto +/- 15 Km:** previsto um total de três Abastecimentos, dois ao longo do percurso e um no final e mais um ponto de água, previsto.

**Abastecimento 1:** +/- 3 km; líquidos e sólidos; separação de percursos, em zona de mato, acessível apenas a pé;



**Abastecimento 2:** +/- 8 km; líquidos e sólidos; estrada para o canil, acessível de carro;  
*Ponto de água 1:* +/- 11 km, só com líquidos; subida do estradão do Canil para a Ervideira, facilmente acessível a pé;

**Trail Júnior +/- 4 Km 2 Km:** um Ponto de água sensivelmente a meio do percurso e um abastecimento no final.

**Mini-trail/Caminhada +/- 10 Km:** total de três Abastecimentos, com líquidos e sólidos, dois ao longo do percurso e um no final.

**Abastecimento 1:** +/- 3 km; líquidos e sólidos; separação de percursos, em zona de mato, acessível apenas a pé;

**Abastecimento 2:** +/- 8 km; líquidos e sólidos; estrada para o canil, acessível de carro;

Todos os pontos de abastecimentos estarão guarnecidos com líquidos e alguns com alimentos sólidos também. ***Para além destes, de acordo com as condições climáticas, poderão existir postos suplementares de reforço líquido, entre alguns abastecimentos.***

**Notas Importantes:**

- Nos Abastecimentos, não serão disponibilizados copos de plástico, pelo que os Atletas devem transportar um recipiente (copo, caneca ou bidon) próprio para beberem;

**2.6. Material obrigatório:**

O Atleta deve transportar consigo o seguinte material:

**Telemóvel operacional;**

**Manta térmica;**

**Apito;**

*Material aconselhado:*

- Um sistema próprio para o transporte/ingestão de água (porta-bidon, camelback ou outros;
- Uso de vestuário e equipamento adequado à condições climáticas

## **Verificação de Material**

Haverá verificação de material no controlo zero do material considerado obrigatório. A verificação da falta de material obrigatório na partida, em qualquer ponto do Percurso ou à chegada à Meta, implica a **PENALIZAÇÃO** de 15 minutos por cada item em falta, no tempo obtido pelo participante.

**Em função das previsões meteorológicas, a Organização poderá alterar o equipamento obrigatório.**

**Aconselhamos também o uso de:**

- Equipamento desportivo adequado às condições da prova;

## **2.7. Segurança**

- O percurso poderá atravessar vias rodoviárias onde o trânsito não será cortado. Será responsabilidade do Atleta, tomar as devidas precauções na passagem das mesmas;
- Ao longo de todo o percurso, nas partes mais técnicas e cruzamentos, estarão membros da organização, para garantir a segurança de todos os participantes;
- No dorsal do Atleta serão indicados três números de telefone da Organização a serem usados em caso necessário.

## **2.8. Penalizações / Desclassificações**

O Atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização colocados na zona de partida e ao longo do percurso.

Será desclassificado todo o Atleta que:

- Não cumpra o presente regulamento, não complete o percurso segundo o indicado ou que abandone a prova sem avisar a organização, deteriore ou suje o meio ambiente, não apresente o dorsal bem visível e não respeite as indicações da organização;
- Utilize meios ilícitos para obter vantagem, em relação a outros, será automaticamente desclassificado;
- 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 PA mais próximo, ou transportá-lo até à linha da meta, sob pena de poder vir a ser desclassificado, caso não cumpra estas regras.
  - Partilhar o dorsal com outra pessoa, durante parte ou na totalidade do

percurso;

- Utilizar transporte não autorizado (boleia);
- Falta gravosa ao respeito para com a Organização ou outros participantes (agressão ou insulto);
- Retirar sinalização do percurso;
- Desobedecer às medidas de segurança indicadas pela Organização e entidades associadas;
- Falhar os Postos de Controlo;
- Perda do chip;

### 3. Inscrições

#### 3.1. Processo

As inscrições devem ser feitas dentro dos prazos indicados. Serão aceites e efetuadas através do endereço <https://www.omdceventos.com/evento/xi-trail-do-sor> a cargo da Associação O Mundo da Corrida, onde constam todas as informações necessárias e o formulário de inscrição.

***A inscrição no evento pressupõe a aceitação da colocação no dorsal do número de cartão de cidadão, passaporte ou outro número que o atleta colocou na sua inscrição como sendo a sua identificação. Caso não o pretenda terá de o comunicar por escrito para [inscricoes@omdceventos.com](mailto:inscricoes@omdceventos.com)***

#### 3.2. Valores de inscrição

##### 1ª Fase (até 31/07)

- Trail Longo +/- 31 Km: 11€,
- Opção solidária de 12€ em que 1€ reverte a favor da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Ponte de Sor
- Trail Curto +/-15 Km: 8€
- Opção solidária de 9€ em que 1€ reverte a favor da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Ponte de Sor
- Trail Júnior +/- 4 Km: gratuito
- Mini-trail / Caminhada +/- 10 Km: 6€

- Opção solidária de 7€ em que 1€ reverte a favor da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Ponte de Sor

### **2ª Fase (de 01/08 até 31/08)**

- Trail Longo +/- 31 Km: 13€,
- Opção solidária de 14€ em que 1€ reverte a favor da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Ponte de Sor
  
- Trail Curto +/-15 Km: 10€
- Opção solidária de 11€ em que 1€ reverte a favor da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Ponte de Sor
  
- Trail Júnior +/- 4 Km: gratuito
  
- Mini-Trail / Caminhada +/- 10 Km: 7€
- Opção solidária de 8€ em que 1€ reverte a favor da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Ponte de Sor

### **3ª Fase (de 1/09 até 04/09)**

- Trail Longo +/- 31 Km: 15€,
- Opção solidária de 16€ em que 1€ reverte a favor da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Ponte de Sor
- Trail Curto +/-15 Km: 12€
- Opção solidária de 13€ em que 1€ reverte a favor da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Ponte de Sor
  
- Trail Júnior +/- 4 Km: gratuito
  
- Mini-Trail / Caminhada +/- 10 Km: 8€
- Opção solidária de 9€ em que 1€ reverte a favor da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Ponte de Sor

### **Notas:**

- **Os valores totais apurados de donativo serão entregues, aos Bombeiros, após serem apurados e serão divulgados nas redes sociais.**
- **Na inscrição é possível adquirir, de forma opcional, almoço por 6€ (ver ponto 3.4);**

- **É possível adquirir, de forma opcional, um par ou dois pares de meias SocksBy alusivos ao Trail do Sor, por 5€. Caso pretenda mais, pode depois ver a disponibilidade no secretariado.**

### **3.3. O valor da participação dá direito a:**

- Participação na prova;
- Seguro desportivo para a prova - *Nº de Apólice: 207397806*  
Desporto Amador Não Federado, Cultura e Recreio Tipo 2

<b>Coberturas</b>	<b>Capitais por pessoa</b>	<b>Franquias p/ pessoa</b>	<b>Idade Limite de permanência</b>
Morte por Acidente	31.678,13 Euros		75
Invalidez Permanente por Acidente	31.678,13 Euros		75
Despesas de Tratamento por acidente	5.067,92 Euros	90,00 Euros	75
Morte simultânea da Pessoa Segura e Cónjuge	15.000,00 Euros		75
Despesas de Funeral (Gastos)	5.000,00 Euros		75
Despesas c/ operações salvamento, busca, transp. sinistrado	1.000,00 Euros		0

- Abastecimentos;
- Dorsal personalizado com chip (**exceto na opção “Caminhada”**)
- Prémio finisher a quem termine qualquer uma das provas;
- Brindes que a organização venha a angariar;
- Eventuais ofertas que poderemos vir a sortear entre os inscritos

***A organização assegura, pelo período de 16 dias, a contar da data de realização do evento, a guarda de todos os kits pagos e não recolhidos.***

***Para obter o kit não recolhido, o atleta deverá entrar em contacto com a organização através dos contactos disponíveis.***

***As despesas de envio do kit estarão a cargo do atleta.***

### **3.4. Almoço**

O almoço é de aquisição opcional na inscrição e terá o valor de 6€. O menu será composto por sopa, porco no espeto, duas bebida e café. Será servido no local das partidas/chegadas, a partir das 12h.

Existe a opção de almoço vegetariano, com igual valor.

O almoço para acompanhantes, poderá ser adquirido no local, pelo mesmo valor

### ***Outras Condições:***

- *Data-limite para inscrição:* 04 de setembro de 2024 ou assim que se atingir o número limite;
- Não haverá inscrições no dia da prova;
- Em caso de desistência, será restituído 50% do valor pago, caso a mesma seja anunciada e justificada, por email para [traildosor@gmail.com](mailto:traildosor@gmail.com) até 8 de agosto de 2024.
- É possível a troca do dorsal para outro Atleta, mas só será aceite até ao dia 2 de setembro de 2024.
- Os Atletas são responsáveis por verificar se todos os seus dados se encontram corretos nas listas de inscritos, entretanto publicadas. Só serão aceites retificações ou trocas até 2 de setembro de 2024.
- Caso seja pretendido recibo da inscrição, enviar email para [traildosor@gmail.com](mailto:traildosor@gmail.com), com os dados para o recibo e os dorsais correspondentes.

### **3.5. Secretariado da prova/ Horários e Locais**

O Secretariado funcionará das 18:00 às 22:00 horas de sábado, dia 07 de setembro de 2024, e das 06:00 às 8:35 horas de domingo, dia 08 de setembro de 2024, junto à partida das Provas de Trail, **no Edifício do Mercado Municipal de Ponte de Sor.**

Todos os Atletas devem proceder ao levantamento dos dorsais, no Secretariado, nos períodos indicados.

Os dorsais serão entregues mediante a apresentação de documento de identificação pessoal ou a indicação do número do mesmo e comprovativo da inscrição (email rececionado), em fila distinta no secretariado.

***Os dorsais do Trail Júnior e sub 18, do trail curto e do mini-trail/caminhada, só serão entregues mediante entrega de termo de responsabilidade, que será enviado por email e existirá também no secretariado.***

### **3.6. Serviços disponibilizados**

Os Atletas terão direito a **banho de água fria**, nas piscinas municipais descobertas, na zona ribeirinha, **(exclusivo para atletas e mediante apresentação do dorsal). O dorsal não dá acesso à piscina, sendo apenas para banhos, contrariamente ao inicialmente previsto.**

Chamamos a atenção para os devidos cuidados para que possamos privilegiar a limpeza do espaço, uma vez que estarão também na zona dos balneários, outros utentes da piscina.

## 4. Categorias, Prémios e Classificações

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

A entrega dos prémios no pódio, será efetuada no **local de partida e chegada das provas, à medida que se forem apurando os três primeiros lugares da geral e de cada escalão, de cada prova.**

**Estimamos que a hora de entrega possa iniciar por volta das 12h.**

### 4.2. Definição das categorias etárias/ sexo, individuais e equipas

As competições destinam-se a todos os atletas, federados ou não, em representação individual ou coletiva (Clubes, Escolas, Associações desportivas, etc.), depois de devidamente inscritos, no âmbito da corrida para todos, tendo os seguintes escalões:

#### **TRAIL LONGO 31 KM E TRAIL CURTO 15 KM:**

##### **Femininos:**

Juvenis: 16 e 17 anos (Trail Curto)

Júnior: 18 a 19 anos (Trail Curto)

FSub 23: 20 a 22 anos

FSeniores - 23 a 34 anos

F35 – 35 a 39 anos

F40 - 40 a 44 anos

F45 - 45 a 49 anos

F50 - 50 a 54 anos

F55 - 55 a 59 anos

F60 - 60 a 64 anos

F65 – 65 a 69 anos

F70 – mais de 70 anos

##### **Masculinos:**

Juvenis: 16 e 17 anos (Trail Curto)

Júnior: 18 a 19 anos (Trail Curto)

MSub 23: 20 a 22 anos

MSeniores - 23 a 34 anos

M35 – 35 a 39 anos

M40 - 40 a 44 anos  
M45 - 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

### **TRAIL JÚNIOR:**

Benjamins B F/M: dos 7 aos 11 anos (fazem 2 km)

Infantis F/M: 12 e 13 anos (fazem 2 km)

Iniciados F/M: 14 e 15 anos (fazem 4 km)

### **4.3. Prémios e Classificações**

- Prémios aos 3 primeiros classificados masculinos e femininos de cada escalão, no Trail Longo, Trail Curto e Trail Júnior;
- Prémios aos 3 primeiros classificados da geral (feminino e masculino) do Trail Longo, Trail Curto e Mini-Trail/Caminhada, **apenas na opção Corrida**;
- Prémio Analice Silva, à Atleta com mais idade, finalista de uma das provas;
- Prémio Vitorino Coragem, ao Atleta com mais idade, finalista de uma das provas;
- Prémios às 3 primeiras equipas do Trail Longo e do Trail Curto, onde contam os 3 primeiros elementos a chegar, sendo este o número de elementos necessário para fechar a equipa.
- Prémio à equipa mais numerosa, das provas competitivas.

As classificações serão posteriormente comunicadas à ATRP e AADP, para os respetivos circuitos. Poderão ser depois consultadas no blog oficial da prova, em [www.traildosor.blogspot.pt](http://www.traildosor.blogspot.pt) e <https://www.omdceventos.com/evento/xi-trail-do-sor>

## **5. Informações**

### **5.1. Como chegar**

A Cidade de Ponte de Sor fica situada no Distrito de Portalegre, Alto Alentejo.

Vindo do Norte, o melhor caminho será a A1 e depois a A23, sair em Abrantes e segui



para Ponte de Sor.

Vindo de Lisboa, atravessar a Ponte Vasco da Gama, em direção a Coruche, depois Mora e Ponte de Sor.

Vindo do Sul, direção Évora, Mora, Ponte de Sor.



### **Coordenadas do Mercado Municipal de Ponte de Sor:**

39.246477765042904, -8.007331962668221

### **5.2. Onde ficar / Onde Comer**

A organização oferece a possibilidade de pernoitar, na noite anterior à Prova, em regime de **"Solo Duro" e de forma gratuita**. Os interessados deverão trazer colchão e saco-cama.

Existe também apoio de casa de banho para higiene e banho. Está aberto a dormidas masculinas e femininas. Deverá selecionar esta opção no momento de inscrição.

Existe um número limitado de lugares disponíveis.

A organização está a analisar parcerias para poder proporcionar descontos a quem queira dormir e comer nas unidades hoteleiras da Região.

Podem consultar para já, onde ficar e onde comer, no site do Município de Ponte de Sor, em <http://www.cm-pontedesor.pt/> e no site do Turismo do Concelho em <http://turismo.cm-pontedesor.pt/pt/>

### **5.3. Diversos**

**Reserva-se à organização o direito a realizar as modificações que considere necessárias, dependendo das diferentes condições, assim como à suspensão da prova e/ou alteração do horário, se as condições meteorológicas assim o obrigarem, ou devido a força maior.**

**Caso não se verifique a realização do evento ou o seu cancelamento (devido a catástrofes naturais, Incêndios, Pandemias, etc.), a Organização não se vê no direito de devolver o valor das inscrições, assim como o reembolso aos patrocinadores, sendo na altura ponderada uma possível ajuda ao Atleta a fim de minimizar os seus custos.**

Eventuais **protestos** devem ser apresentados à organização, até uma hora após a publicação da sua classificação provisória. Os protestos devem ser escritos e assinados pelo próprio. Da deliberação tomada pela direção da prova sobre o protesto, não haverá recurso às decisões tomadas;

Os casos omissos ou duvidosos deste regulamento serão resolvidos pela Direção da prova. Da deliberação tomada pela direção da prova, não haverá recurso às decisões tomadas;

**O presente regulamento está sujeito a alterações.**

**CARTAZ OFICIAL :**

**TRAIL DO SOR - K30 R**  
K17 - TRAIL DO SOR - K30 R  
- PONTE DE SOR -

**TRP**  
TRAIL RUNNERS DA PONTE  
CLUBE DE ATLETISMO

Ponte de Sor

# XI TRAIL DO SOR

08 SETEMBRO 2024

TRAIL LONGO - 31 Km  
TRAIL CURTO - 15 Km  
MINI TRAIL - 10 Km  
TRAIL JÚNIOR - 2 Km/4 Km  
CAMINHADA - 10 Km

**Padrinhos:**  
Cristina Guerreiro  
João Coragem

ATRPT  
CIRCUITO NACIONAL  
Trail ATRP (Série 150) - ATRP Sprint (Série 100)

TRP  
CIRCUITO DISTRITAL  
Trail CURTO - Trail LONGO

O MUNDO DA CORRIDA  
Inscrições E REGULAMENTO em:  
**PLATAFORMAOMDC.COM**

**PARCEIROS E PATROCINADORES:**

XI Trail do Sor – Ponte de Sor 2024 Pág. 17 – v.7.2



