



# REGULAMENTO

**XI EDIÇÃO**

12/01/2025



# REGULAMENTO - XI TRILHO DE S. TOMÉ'25

## (12/01/2025)

### 1. XI Trilho de S. Tomé'25 - Ferreira-a-Nova

O "XI Trilho de S. Tomé'25" será realizado no dia **12 de Janeiro de 2024**, em Ferreira-a-Nova (**40.23488620, -8.73803616**), a partir das **09:30h**, independentemente das condições climáticas desse dia, desde que a organização entenda que não ofereçam risco para os participantes.

Se a Organização o entender, e a segurança dos participantes o justificar, poderão ser alterados os percursos previamente estabelecidos.

É uma organização da equipa **Grupo Desportivo Ferreirense** em parceria com **Município da Figueira da Foz** e com a **Junta de Freguesia de Ferreira-A-Nova**.

A prova **TRAIL [K20] | TRAIL SPRINT (ATRP) | TRAIL LONGO (ADAC)** terá início às 09h30, é constituída por trilhos de terra batida, single tracks, aceiros e estradões na distância aproximada de 20 Km e com 434 metros de desnível acumulado positivo. Tem como ponto de partida as instalações da empresa Helenos, S.A. e meta em frente à Junta de Freguesia de Ferreira-a-Nova. Esta prova incorpora o Circuito da Nacional de Trail Sprint da ATRP e o Circuito Distrital de Trail Running de Coimbra (LONGO) da ADAC.

A prova **MINI-TRAIL [K12]** terá início às 10h00, é constituída por trilhos de terra batida, single tracks, aceiros e estradões na distância aproximada de 12 Km e com 197 metros de desnível acumulado positivo. Tem como ponto de partida as instalações da empresa Helenos, S.A. e meta em frente à Junta de Freguesia de Ferreira-a-Nova.

A **CAMINHADA [K12]** é constituída por trilhos de terra batida, single tracks, aceiros e estradões na distância aproximada de 12 Km e com 197 metros de desnível acumulado positivo. Tem como ponto de partida as instalações da empresa Helenos, S.A. e meta em frente à Junta de Freguesia de Ferreira-a-Nova.

Os participantes deverão estar devidamente preparados, equipados e aptos, com pelo menos 30 minutos de antecedência para participarem na prova. O relógio iniciará a contagem no momento estabelecido, com ou sem a presença de todos os participantes.

### 2. Condições de Participação

Ter pelo menos **18** anos de idade e, no caso dos menores de idade, ter autorização do encarregado de educação (documento em anexo), gozar de boa saúde, sendo aconselhável que o participante ateste a sua condição física pelas vias médicas adequadas.

Aceitar o presente regulamento e possuir capacidade física para participar em provas de trail running.

Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos e dos desníveis positivo e negativo e de se encontrar adequadamente preparado fisicamente e mentalmente para a prova em que participa.

Ter adquirido, antes do evento, uma capacidade real de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de prova, nomeadamente:

- Conseguir enfrentar, sem ajuda externa, condições ambientais e climáticas adversas (chuva, vento, nevoeiro, calor, etc.)



- Conseguir enfrentar, sem ajuda externa, condições ambientais e climatéricas adversas (chuva, vento, nevoeiro, calor, etc.)
- Saber gerir os problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares, as pequenas lesões, etc.
- Conseguir enfrentar, sem ajuda externa, condições ambientais e climatéricas adversas (chuva, vento, nevoeiro, calor, etc.)
- Conseguir gerir os problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares, as pequenas lesões, etc.
- 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 se adaptar aos problemas que surjam.

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.

O comportamento inadequado, o recurso a linguagem ofensiva, a agressão verbal ou de qualquer outra espécie, será comunicado às autoridades sempre que o ato seja merecedor de tal.

Para levantamento do dorsal os participantes deverão assinar um “**TERMO DE RESPONSABILIDADE**” com os seguintes termos: *[Este termo será disponibilizado para download no site]*.

### 3. Regras Gerais do Evento

O ato de inscrição pressupõe a total aceitação das regras aqui estabelecidas. Cada atleta é responsável pela sua hidratação, sendo que a organização apoia com disponibilização de água ao longo da prova para enchimento dos respetivos recipientes.

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.

No caso de as condições climatéricas ou motivos de força maior não permitirem a realização do evento e levarem ao seu cancelamento, as inscrições serão automaticamente transferidas para outro momento em data a definir dentro da mesma época desportiva. Os participantes que optarem por não realizar a prova noutra data será feita a devolução de 50% do valor da inscrição.

### 4. Períodos de Inscrição e Taxas

- **TRAIL [K20]:** Até 20/12/2024 - **15€** | Até 25/12/2024 - **17€**
- **TRAIL SPRINT (ATRP):** Até 20/12/2024 - **15€** | Até 25/12/2024 - **17€**
- **TRAIL LONGO (ADAC):** Até 25/12/2024: **13,5€**
- **MINI-TRAIL [K12]** Até 20/12/2024 - **15€** | Até 25/12/2024 - **17€**
- **CAMINHADA [K12]:** Até 25/12/2024: **12€**

**Nota:** Para a prova **TRAIL LONGO (ADAC)** no **CDTRC** usufruem de um desconto em todas as fases de inscrição de **1,5€**.

### 5. Vagas Disponíveis

- **TRAIL [K20] | TRAIL SPRINT (ATRP) | TRAIL LONGO (ADAC): 200 Vagas**
- **MINI-TRAIL [K12]: 200 Vagas**
- **CAMINHADA [K12]: 100 Vagas**



## 6. Seguro de Responsabilidade Civil e Seguro de Acidentes Pessoais

O evento terá seguro de responsabilidade civil da companhia **A DEFINIR**, apólice: **A DEFINIR**. Os atletas não federados terão no dia da prova um seguro de acidentes pessoais da companhia **A DEFINIR**, apólice: **A DEFINIR**. Os atletas federados, em caso de acidente, deverão ativar o seguro da FPA.

## 7. Secretariado

O secretariado funcionará na Sede da **Junta de Freguesia de Ferreira-a-Nova** no dia antes da prova entre as **19:00h** e as **21:00h** e no dia da prova a partir das **08:00h**.

**Nota:** No Secretariado será levantado o Dorsal e uma Tshirt.

## 8. Escalões Etários

Para a prova **TRAIL [K20] | TRAIL SPRINT (ATRP) | TRAIL LONGO (ADAC)**, os escalões são os seguintes (idade em **30/09/2025**):

### MASCULINOS:

- Seniores (Até 22 anos) – **MSUB23**
- Seniores (23 a 34 anos) – **MSENIOR**
- Seniores (35 a 39 anos) – **M35**
- Veteranos (40 a 44 anos) – **M40**
- Veteranos (45 a 49 anos) – **M45**
- Veteranos (50 a 54 anos) – **M50**
- Veteranos (55 a 59 anos) – **M55**
- Veteranos (60 a 64 anos) – **M60**
- Veteranos (65 a 69 anos) – **M65**
- Veteranos (70 ou mais anos) – **M70**
- 

### FEMININOS:

- Seniores (Até 22 anos) – **FSUB23**
- Seniores (23 a 34 anos) – **MSENIOR**
- Seniores (35 a 39 anos) – **F35**
- Veteranas (40 a 44 anos) – **F40**
- Veteranas (45 a 49 anos) – **F45**
- Veteranas (50 a 54 anos) – **F50**
- Veteranas (55 a 59 anos) – **F55**
- Veteranas (60 a 64 anos) – **F60**
- Veteranas (65 a 69 anos) – **F65**
- Veteranas (70 ou mais anos) – **F70**

Para a prova **MINI-TRAIL [K12]**, os escalões são os seguintes (idade em **30/09/2025**):

### MASCULINOS:

- Seniores (Até 19 anos) – **MSUB20**
- Seniores (20 a 22 anos) – **MSUB23**
- Seniores (23 a 39 anos) – **MSENIOR**
- Veteranos (40 a 49 anos) – **M40**
- Veteranos (50 a 59 anos) – **M50**
- Veteranos (60 a 69 anos) – **M60**
- Veteranos (70 ou mais anos) – **M70**



## FEMININOS:

- Seniores (Até 19 anos) – **FSUB20**
- Seniores (20 a 22 anos) – **FSUB23**
- Seniores (23 a 39 anos) – **FSENIOR**
- Veteranas (40 a 49 anos) – **F40**
- Veteranas (50 a 59 anos) – **F50**
- Veteranas (60 a 69 anos) – **F60**
- Veteranas (70 ou mais anos) – **F70**

Em caso de dúvida, será pedido o documento de identificação (BI/CC), sem o qual se considerará injustificada qualquer reclamação.

## 9. Classificações e Prémios

Para a prova **TRAIL [K25] | TRAIL SPRINT (ATRP) | TRAIL LONGO (ADAC)** haverá troféus para os 3 primeiros classificados da Classificação Geral (MASCULINOS e FEMININOS), para os 3 primeiros classificados de cada escalão, e para as 3 melhores equipas (regras conforme o ponto 6b do Regulamento do CDTRC).

Para a prova **MINI-TRAIL [K12]** serão entregues prémios aos 3 primeiros classificados da classificação geral jovem (MASCULINOS e FEMININOS).

Haverá Cerimónia de Entrega de Prémios, após a confirmação da classificação.

Será entregue uma lembrança/finisher a cada participante no momento da chegada à Meta.

## 10. Material Obrigatório e Facultativo para todos os Atletas

- Dorsal (**Obrigatório**);
- Reservatório de líquidos com capacidade mínima de 500 ml (**Obrigatório**);
- Recipiente para líquidos (abastecimentos) (**Facultativo**);
- Repelente de Insetos (**Facultativo**);
- Apito (**Obrigatório**);
- Corta Vento (**Recomendado**);
- Manta Térmica (**Obrigatório**);
- Telemóvel Operacional (**Obrigatório**).

**Nota:** A não apresentação do material obrigatório no controlo zero levará à penalização do atleta em causa em **15 minutos**.

## 11. Abastecimentos (Semi-Auto-Suficiência de Líquidos)

- Para a prova **TRAIL [K20] | TRAIL SPRINT (ATRP) | TRAIL LONGO (ADAC)** haverá 3 postos de abastecimento, aproximadamente aos **7 km, sólidos/líquidos (Liceia)**, aos **12,5 km, sólidos/líquidos (Fonte de Gatões)** e aos **20 km, líquidos (Estação de Santana)**.
- Para a prova do **MINI-TRAIL [K12]** haverá 1 posto de abastecimento aproximadamente aos **7 km, sólidos/líquidos (Liceia)**.
- Para a **CAMINHADA [K12]** haverá 1 posto de abastecimento aproximadamente aos **7 km, sólidos/líquidos (Liceia)**.

Não serão fornecidos pela organização garrafas nem copos. Cada atleta é responsável por levar consigo o(s) recipiente(s) que julgue mais adequado(s) para a sua hidratação.

No final da prova, nas instalações da Associação Cultural e recreativa de Ferreira-a-Nova será entregue um lanche, com sandes, arroz-doce, fruta, sumo e água.



## 12. Postos de Controlo

A marcação do percurso é da responsabilidade da Organização, devendo os atletas respeitá-lo ao longo de toda a prova, sendo expressamente proibido optar por atalhos. Ao longo do percurso existirão vários postos de controlo. Os atletas devem respeitar a ordem de chegada ao controlo. A prova será em sistema de Open-Road, ou seja, o atleta é responsável pelo atravessamento de estradas.

## 13. Limite das Provas

A prova **TRAIL [K20] | TRAIL SPRINT (ATRP) | TRAIL LONGO (ADAC)** terá um tempo limite de **4:00h** e a prova do **MINI-TRAIL [K12]** terá um tempo limite de **2:30h**

## 14. Numeração

O número do atleta é pessoal e intransferível e deve ser usado na parte da frente do corpo, preferencialmente.

## 15. Conduta Desportiva

O comportamento inadequado ou o uso de linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, antes, durante ou depois da competição, serão alvo de advertência ou desqualificação do atleta na competição.

## 16. Respeito pela Natureza

O atleta é responsável pelo transporte dos invólucros e outro lixo não natural, provenientes de Geles, Barras, etc., na sua própria Mochila ou Cinto, depositá-lo no abastecimento mais próximo ou transportá-lo até à Meta. Não é permitido destruir ou alterar propositadamente qualquer elemento natural plantações, muros, sinalética, marcações, etc. ao longo do percurso.

## 17. Marketing

Os dados fornecidos à Organização para inscrição, bem como as imagens (fotos e vídeos) que possam ser recolhidas durante o evento, poderão ser usados pela Organização para futuras ações de marketing.

## 18. Decisões Soberanas

As dúvidas ou omissões deste Regulamento serão aplicadas pela Organização de forma soberana, não cabendo recursos a essas decisões.

## 19. Banhos

Os banhos serão realizados nos balneários da Piscina Municipal de Ferreira-a-Nova.

## 20. Contactos Telefónicos

- Paulo Santos, **919 942 750**
- Lurdes Gil, **914 136 708**
- José Andrade, **914 515 448**

Ferreira-a-Nova, 1 de Outubro de 2024  
A Organização