

## Regulamento

### Atenção:

Todos os atletas inscritos devem consultar a página oficial de Facebook da prova <https://www.facebook.com/sabrosatrail> onde serão colocados todos os avisos oportunos que sirvam de complemento a este regulamento. Podem também consultar a plataforma digital [www.lap2go.com](http://www.lap2go.com) para inscrições e informações diversas. Se se justificar, a organização procederá a ajustes no presente regulamento.

### Contextualização do Sabrosa Trail por Terras de Magalhães (ST)

A Câmara Municipal de Sabrosa e a PORTUGALNTN, Lda. organizam, no próximo dia 17 de novembro, a III edição do Sabrosa Trail por Terras de Magalhães (ST).

O ST é uma prova de Trail Running certificada pela Associação de Trail Running de Portugal (ATRP) que percorre trilhos, caminhos rurais e estradões do concelho de Sabrosa, tendo como ponto de partida e chegada no Parque B.B. King junto à Exposição Permanente Fernão Magalhães.

É constituído por 3 eventos:

- ST32K (Trail Longo) com a distância de 32,1 km com desnível positivo acumulado de 1233m e com desnível negativo acumulado de 1233m.
- ST19K (Trail Curto) com a distância de 19,5 km com desnível positivo acumulado de 713m e com desnível negativo acumulado de 713m.
- Caminhada pedestre 11k sem intuito competitivo, com uma distância de 10,6km com desnível positivo acumulado de 406m e com desnível negativo acumulado de 406m.

## 1. Condições de Participação

### 1.1. Idade de participação

No Trail Longo podem participar indivíduos com idade igual ou superior a 20 anos e no Trail Curto podem participar indivíduos com idade igual ou superior a 18 anos. A caminhada é aberta a menores desde que acompanhados por uma pessoa maior de idade.

### 1.2. Inscrição regularizada

A inscrição será feita através do site [www.lap2go.com](http://www.lap2go.com), não sendo necessário enviar comprovativo de pagamento para a organização. Este deverá ser efetuado num prazo máximo de 3 dias após a emissão da referência multibanco. Aquando do levantamento do dorsal é necessário levar documento de identificação referente à inscrição.

### 1.3. Condições Físicas

Para participar é indispensável:

- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos e do desnível positivo e negativo das mesmas;
- Encontrar-se adequadamente preparado a nível físico e mental;
- Ter adquirido, antes do evento, uma capacidade real de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de percursos, como por exemplo:
  - Conseguir enfrentar, sem ajuda externa, condições ambientais e climáticas adversas (vento, nevoeiro e chuva);
  - Saber gerir as dificuldades físicas ou mentais decorrentes de fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares, as pequenas lesões, entre outras.

- Estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas.

#### **1.4. Possibilidade de ajuda externa**

A ajuda externa só é possível nos postos de abastecimento (PA), não podendo essa assistência interferir com a prova de outros atletas.

#### **1.5. Colocação dorsal e chip para cronometragem**

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado de forma bem visível e de preferência à altura do peito. Está proibida qualquer alteração na colocação do dorsal sob pena de desclassificação, nomeadamente a colocação do dorsal na mochila. A não colocação do dorsal ou o seu extravio durante a prova implica a pena de desclassificação. Os atletas deverão ser portadores de alfinetes ou outro tipo de suportes para fixar o respetivo dorsal. O chip está colocado no dorsal para eficaz leitura por parte do sistema, sob pena dos resultados serem inválidos.

#### **1.6. Regras de conduta desportiva**

O comportamento inadequado ou o recurso a linguagem ofensiva dará lugar a advertência podendo levar à desclassificação do atleta.

Sendo o trail uma atividade que prima pelo respeito da natureza e meio ambiente, todos os atletas deverão ter o cuidado de não abandonar resíduos, devendo transportar os mesmos até um PA ou até à meta onde existirão recipientes apropriados para o efeito, correndo o risco de serem desclassificados caso cometam esta infração.

## **2. Prova**

### **2.1. Apresentação das provas**

O Sabrosa Trail decorre nos seguintes percursos:

#### **ST32K**

Inicia no Parque B.B. King junto à Exposição Permanente Fernão Magalhães às 08h05, percorre os trilhos de Sabrosa, Souto Maior, Delgada, Garganta, São Martinho de Anta, Fermentões, Provesende e Vilarinho de São Romão, terminando com a chegada ao Parque B.B. King em Sabrosa.

#### **ST19K**

Inicia no Parque B.B. King junto à Exposição Permanente Fernão Magalhães às 08h55, percorre os trilhos de Sabrosa, Castro de Sabrosa, Capela da Senhora da Azinheira, São Martinho de Anta e Passos, terminando com a chegada ao Parque B.B. King.

#### **Caminhada**

Inicia no Parque B.B. King junto à Exposição Permanente Fernão Magalhães às 09h15, percorre os trilhos de Sabrosa, Castro de Sabrosa e Passos, terminando com a chegada ao Parque B.B. King. A caminhada tem a distância aproximada de 11 Km e será realizada sem intuito competitivo.

### **2.2. Programa/horário**

#### **16 de novembro**

15h00 Abertura do secretariado para confirmação de presença e levantamento de dorsais

18h00 Encerramento do secretariado

#### **17 de novembro**

- 06h30 Abertura do secretariado para confirmação de presença e levantamento de dorsais
- 08h00 Encerramento do secretariado
- 08h05 Controlo Zero da prova de ST32K
- 08h15 Briefing com os atletas e caminheiros na zona de partida
- 08h30 Partida do ST32K
- 08h55 Controlo Zero da prova de ST19K
- 09h00 Partida do ST19K
- 09h15 Partida da Caminhada 11k
- 13h30 Entrega de prémios
- 14h00 Almoço

### 2.3. Distância/categorização de dificuldade ATRP

O ST32k com a distância de 32,1 km com desnível positivo acumulado de 1233m. Está avaliado como Trail Longo / Grau 2 pelos critérios ATRP de categorização do grau de dificuldade.



O ST19k com a distância de 19,5 km com desnível positivo acumulado de 713m. Está avaliado como Trail Curto / Grau 2 pelos critérios ATRP de categorização do grau de dificuldade.



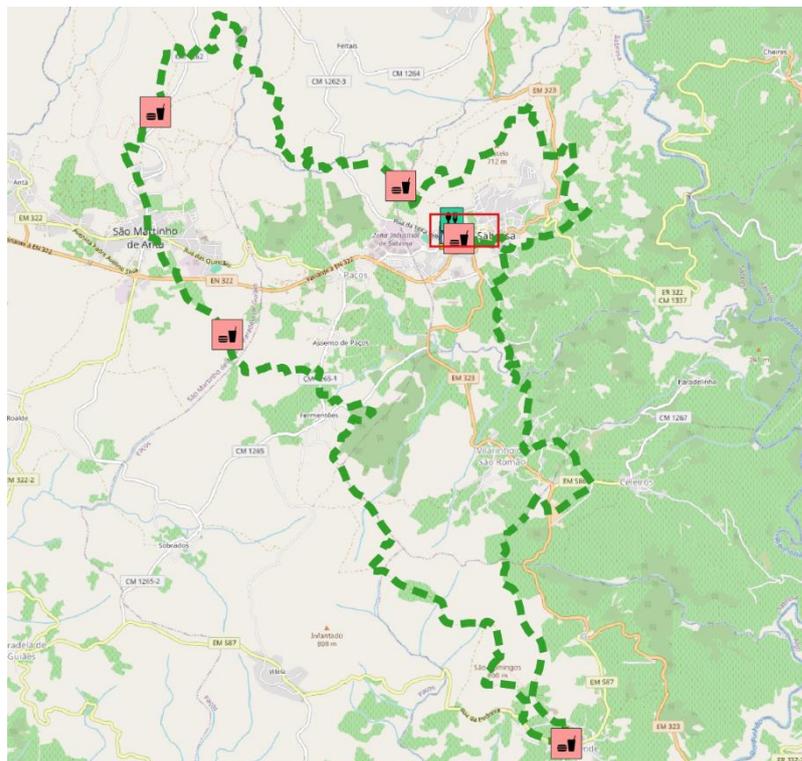
Caminhada pedestre, sem intuito competitivo, com uma distância de 11 km e não terá classificações nem controlo de tempos.

## 2.4. Mapa / Perfil altimétrico/ descrição percurso

### Perfil altimétrico ST32K



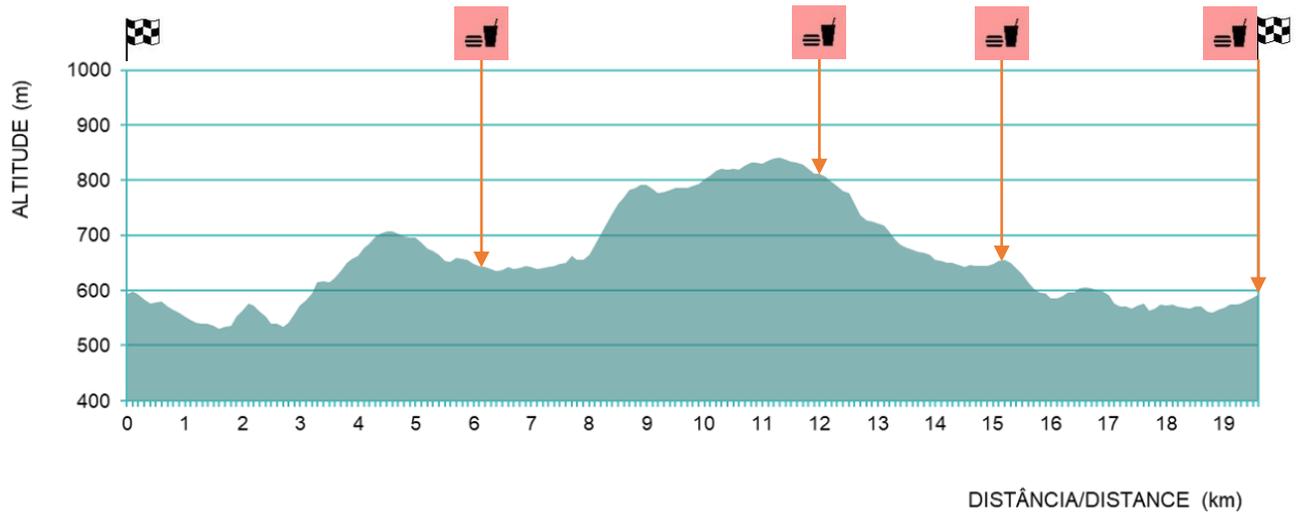
### Traçado ST32K



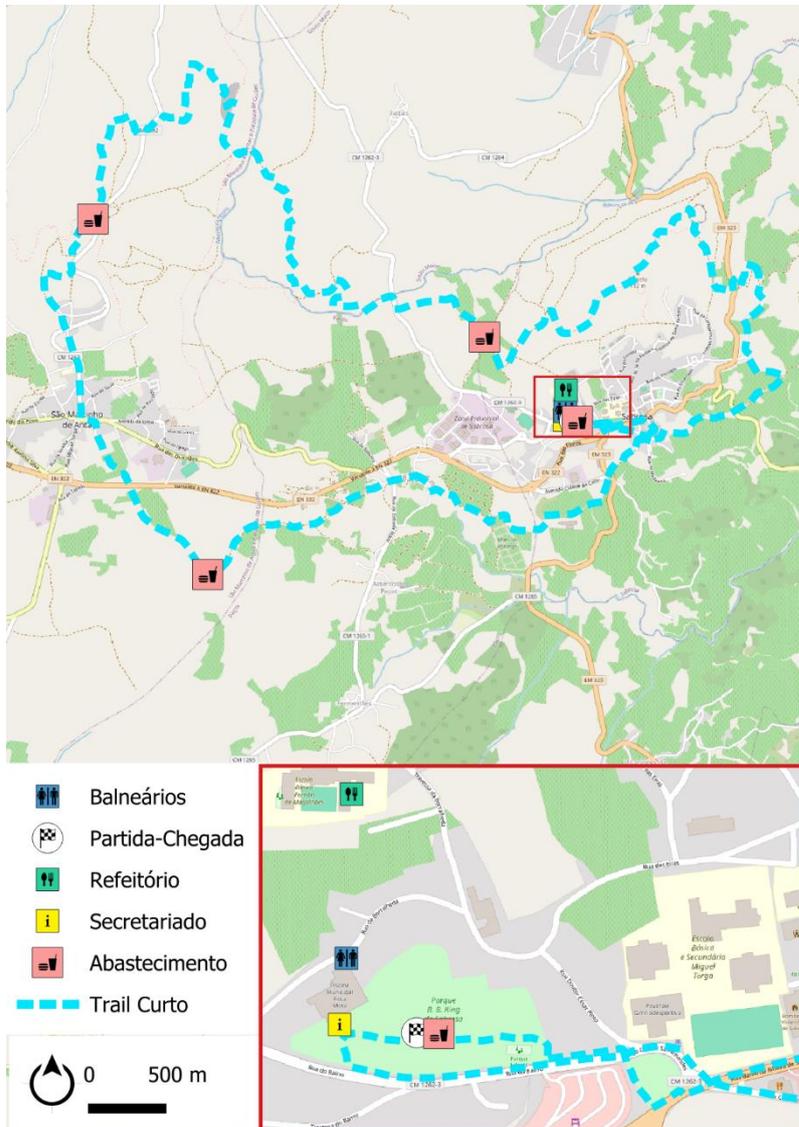
- Bañeários
- Partida-Chegada
- Refeitório
- Secretariado
- Abastecimento
- Trail Longo



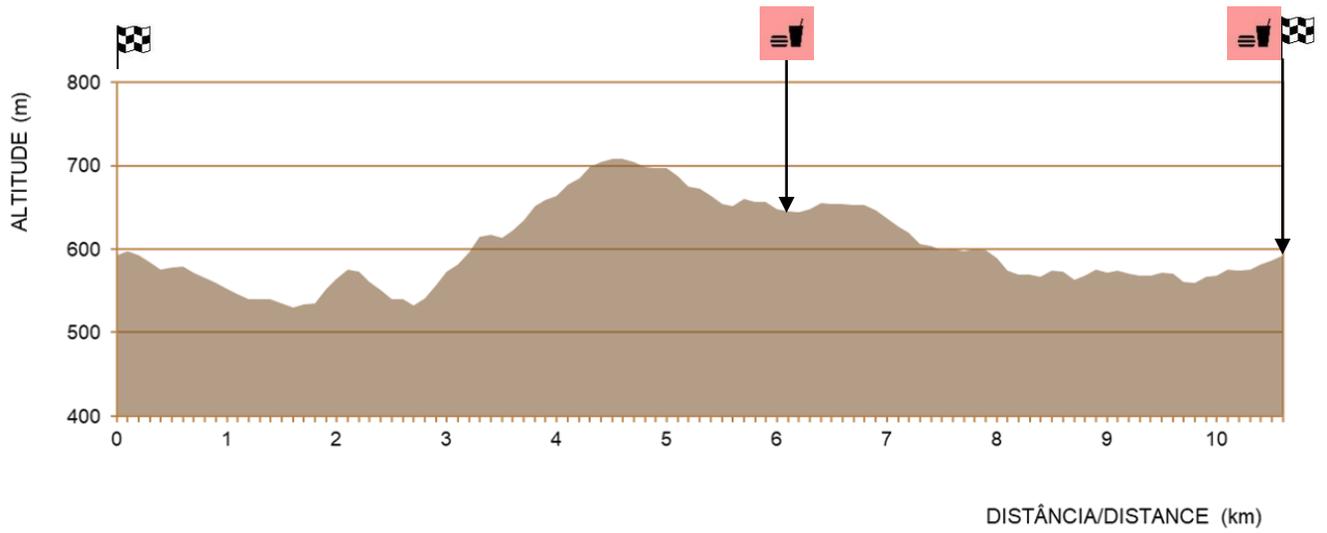
### Perfil altimétrico ST19K



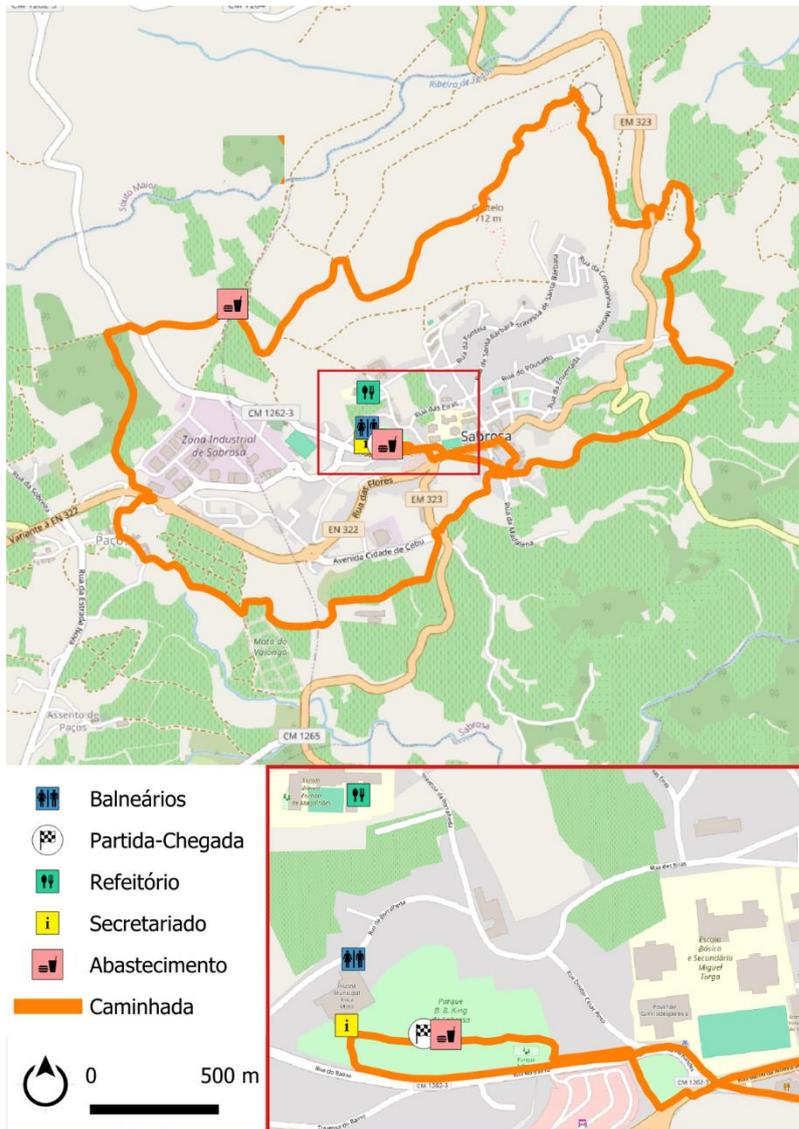
### Traçado ST19K



### Perfil altimétrico Caminhada 11K



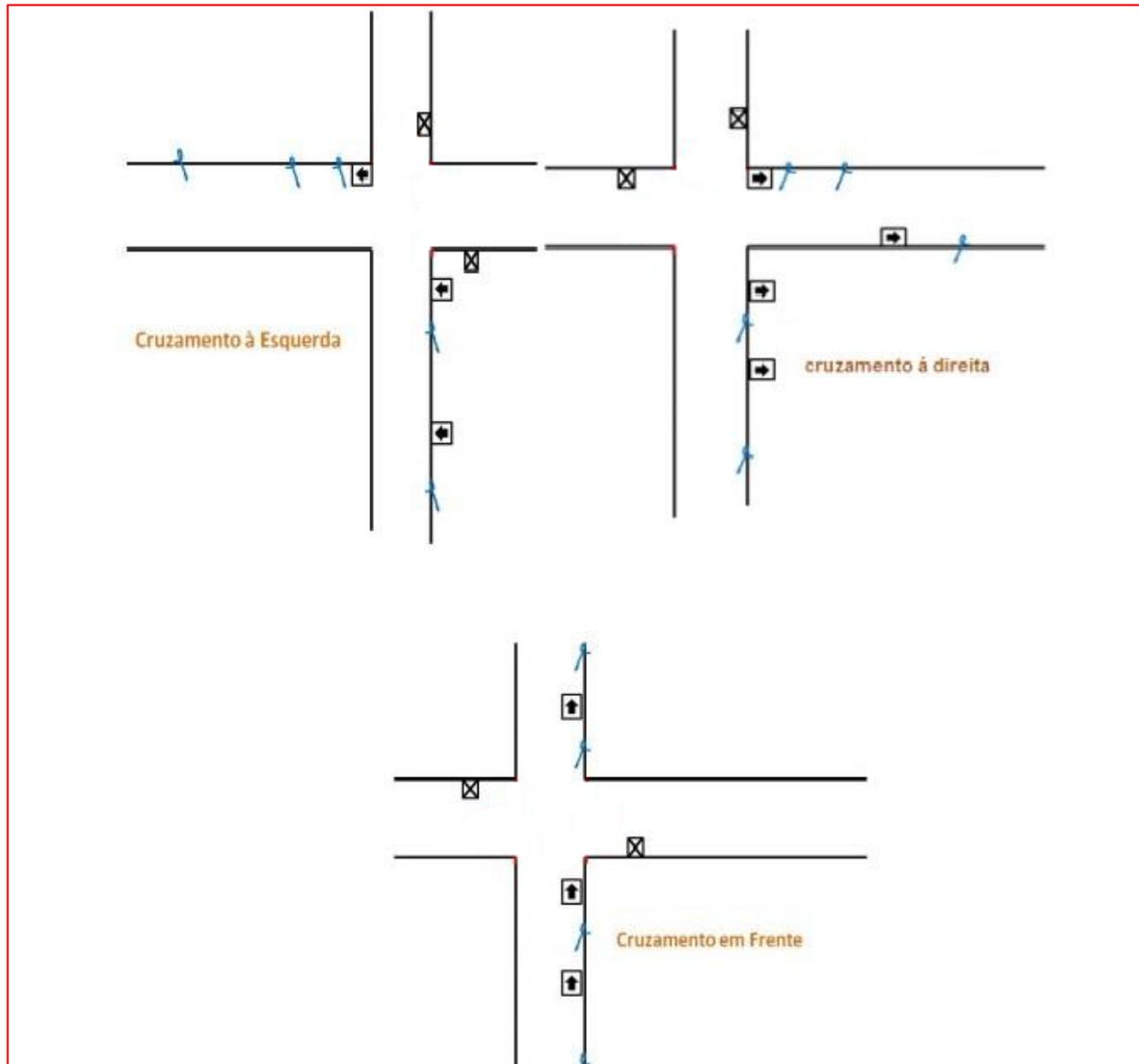
### Traçado caminhada 11k



## Marcação

O percurso completo estará sinalizado de forma explícita utilizando-se Fitas e Placas.

As fitas estarão todas colocadas do lado direito do percurso, excetuando-se os locais onde não existam suportes para as colocar à direita. Neste último caso, as fitas serão colocadas à esquerda do percurso, sendo aplicadas novamente à direita assim que for possível.



Nas curvas à direita, as fitas serão colocadas antes das curvas à direita e dentro destas à esquerda, sendo colocadas novamente à direita a seguir à curva.

As imagens apresentam situações que podem surgir, bem como a forma de colocação da respetiva sinalética.

A altura de colocação das fitas deverá ser de 1,5 metros de distância ao solo, se isto não acontecer é porque as condições do terreno não permitem.

As setas de direção (seta placas laranja e verde), indicarão o itinerário a seguir, realçando as mudanças de direção, os entroncamentos e todas as situações potencialmente perigosas.

As setas de direção serão de 40 cm por 20 cm e não estarão colocadas a uma altura superior a 1,5 m do solo.

As setas são colocadas do lado direito do percurso. Em casos de curvas à direita, as setas serão colocadas, antes da curva e dentro desta, à esquerda (de modo idêntico às fitas).

Numa situação de potencial perigo estará assinalada, entre 10 a 20 metros antes do obstáculo ou da zona de perigo, bem como no próprio local do obstáculo ou dessa situação.

As marcações serão feitas no terreno com fitas LARANJA VIVO e BRANCAS do Sabrosa Trail e serão dadas a conhecer na apresentação do evento.

Os locais de separação de percursos serão indicados com placas de direção e com a descrição CAMINHADA, TRAIL LONGO ou TRAIL CURTO.

## **2.5. Tempo limite**

Os atletas podem fazer a totalidade do percurso a correr ou a caminhar desde que não ultrapassem o tempo limite que será de 4h30. Para além disso, o ponto de abastecimento situado na região de Fermentões (17km) servirá como Barreira Horária, à qual os atletas deverão chegar no limite máximo de tempo de prova de 3h00. Ultrapassando o tempo de passagem limite, os atletas deverão afastar-se ou continuar à sua própria responsabilidade, pois nem a organização nem os serviços de assistência podem garantir a sua segurança, podendo os “corredores vassouras” levantarem as fitas de marcação do percurso após o tempo limite. Se a organização entender afastar um atleta devido ao seu estado de saúde este assim o deve fazer, de modo a garantir o seu bem-estar.

## **2.6. Metodologia de controlo de tempos**

O controlo de tempos e classificações será assegurado pela organização através da empresa Lap2Go [www.lap2go.com](http://www.lap2go.com). O controlo será efetuado através de um chip colocado no dorsal, que terá de ser obrigatoriamente devolvido no final da prova. Na meta estará assegurado um quiosque de resultados que dará toda a informação da classificação e tempo final. Após ser publicada a classificação provisória, os atletas dispõem de 30 minutos para apresentação de reclamações por escrito, devendo a mesma ser devidamente justificada. As classificações e tempos efetuados serão publicados na página da organização e na página da empresa de cronometragem. Será disponibilizado no final da prova um diploma digital de participação, fornecido pela empresa de cronometragem.

## **2.7. Postos de controlo**

Existirá um controlo “0” efetuado pela organização a fim de identificar todos os atletas que iniciam a prova, bem como o material obrigatório, e um controlo final de chegada. Serão efetuados controlos de passagem intermédios por parte da organização em locais que só serão do conhecimento dos atletas no decurso da prova. Qualquer falha de passagem em local de controlo poderá dar lugar a desclassificação, sendo imprescindível a apresentação do dorsal bem visível.

## **2.8. Locais de abastecimentos**

Por motivos ambientais o evento decorrerá em semi autossuficiência, com enchimento de recipientes. Não serão distribuídas garrafas de água aos participantes, motivo pelo qual os mesmos deverão encher o seu reservatório nas zonas de abastecimento, ou em alternativa beber no local.

O percurso de ST32K contemplará 5 abastecimentos de sólidos e líquidos.

No percurso de ST19K estarão disponíveis 4 abastecimentos de sólidos e líquidos.

Na Caminhada 11K estará disponível 1 abastecimento de líquidos e 1 de sólidos e líquidos.

### **ST32k**

- 6,2 km - líquidos
- 12 km - sólidos e líquidos
- 15,1 km - sólidos e líquidos
- 23,6 km - sólidos e líquidos

- 32 km – sólidos e líquidos

#### ST19K

- 6,2 km - líquidos
- 12 km - sólidos e líquidos
- 15,2 km - sólidos e líquidos
- 19,5 km - sólidos e líquidos

#### Caminhada

- 6.2 km - Líquidos
- 10,6 km - sólidos e líquidos

### 2.9. Material obrigatório / verificação de material

Os atletas deverão manter-se hidratados sendo por isso aconselhado o uso de mochila de água (camelbak) ou porta bidões, bem como de recipiente que permita o uso nos PA (copo ou caneca – a organização não fornece copo).

De forma a cumprir o estipulado anteriormente e a reforçar a segurança dos atletas, todos os participantes do Trail Longo e Curto terão de apresentar o material obrigatório para verificação no momento do controlo zero.

Material	Trail Longo	Trail Curto
Recipiente para transportar água (Camelback, Bidon ou Garrafa de água)	Obrigatório	Obrigatório
Telemóvel	Obrigatório	Obrigatório
Apito	Obrigatório	Obrigatório
Manta Térmica	Obrigatório	Obrigatório
Corta-vento	Opcional	Opcional
<b>Documento de identificação, alfinetes ou porta dorsais</b>		

Caso as condições climáticas o justifiquem, o material obrigatório poderá ser reformulado, sendo nesse caso, dado conhecimento aos atletas através de email, web site e Facebook com pelo menos uma semana antes da prova.

Haverá controlo aleatório de material durante o evento e por cada elemento em falta o participante sofrerá uma penalização de 15m.

### 2.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

O tráfego rodoviário só será interrompido na zona da partida. Todas as restantes passagens em vias Nacionais e Municipais terão pessoal da organização e/ou militares da Guarda Nacional Republicana não existindo no entanto interrupção de trânsito, pelo que deverão ser tomadas precauções adicionais no seu atravessamento, obedecendo às regras de trânsito, nomeadamente ao n.º 1 do A.º 101.º do Código da Estrada (na sua atual redação, Lei 72/2013 de 3 de setembro).

### 2.11. Penalizações / desclassificações

Será penalizado ou desclassificado todo aquele que:

- Não complete a totalidade do percurso (desclassificado);
- Deteriore ou suje o meio por onde passe (desclassificado);
- Não leve o dorsal bem visível (penalização);
- Alteração do dorsal (desclassificado);
- Ignore as indicações da organização (penalização);

Tenha alguma conduta antidesportiva (desclassificado);  
Não passe nos postos de controlo (desclassificado).

### 2.12. Responsabilidades perante o atleta / participante

Todos os participantes devidamente inscritos no Sabrosa Trail serão cobertos por seguro de acidentes pessoais, de acordo com o Regulamento.

Os participantes serão responsáveis de todas as ações suscetíveis de produzir danos materiais, morais ou de saúde a si mesmo e/ou a terceiros. A organização declina toda a responsabilidade em caso de acidente, negligência, roubo dos objetos e/ou valores de cada participante.

### 2.12. Seguro desportivo e de responsabilidade civil

A Organização, de acordo com a lei, é possuidora de um seguro em que estão abrangidos todos os participantes.

A entidade seguradora é a **Liberty Seguros**. Apólice Nº **1000015130**.

Em caso de acidente, os sinistrados deverão apresentar este número de apólice e o nome da PORTUGALNTN, LDA., data e hora da ocorrência.

## 3. Inscrições

### 3.1. Processo de inscrição

As inscrições deverão ser efetuadas através do formulário existente na página [www.lap2go.com](http://www.lap2go.com). Após submissão do formulário de inscrição será gerado automaticamente uma referência para pagamento por multibanco, que terá um prazo de 3 dias para ser liquidado. Após o referido pagamento a inscrição ficará completa. O ato de inscrição pressupõe a total aceitação das regras estabelecidas no presente regulamento.

### 3.2. Valores e períodos de inscrição

As inscrições abrem a 1 de junho de 2024

	ST32K	ST19K	Caminhada	Almoço*
01JUN24 a 25OUT24	12€	10€	6€	12€
25OUT24 a 05NOV24	14€	12€	8€	12€

\*Almoço **GRATUITO** para crianças até aos 6 anos;

\* Almoço **6€** para crianças dos 7 aos 11 anos.

### Procedimento para equipas:

Na inscrição de equipas, por cada 7 elementos, **a inscrição de um elemento é oferta**, no ST32K e/ou ST19K.

As inscrições encerram no dia 05 de novembro de 2024.

### 3.2.1. Lotação

As inscrições são limitadas a 100 participantes no ST32K, 200 participantes no ST19K e a 150 na caminhada.

### 3.3. Condições devolução do valor de inscrição

A organização não se vê no direito de devolver o dinheiro da inscrição dos atletas já confirmados e que não possam comparecer no dia do evento. Porém, é possível a troca de inscrição com outro atleta até ao dia 05 de novembro de 2024. Depois deste período, a inscrição é pessoal e intransmissível, advertindo-se os atletas que caso corram com uma inscrição efetuada para outro atleta, além de serem

desclassificados, não estão cobertos pelo seguro da prova, declinando a organização qualquer responsabilidade pelo que possa acontecer ao mesmo.

Outros motivos poderão ser válidos após análise individual dos casos/motivos.

#### **3.4. Material incluído com a inscrição**

A inscrição seja para ST32K ou para ST19K contempla abastecimentos ao longo dos percursos, banho quente, seguro individual, dorsal, chip, classificação individual, t-shirt técnica, prémio finisher; Outros brindes que a organização consiga angariar.

A inscrição na Caminhada inclui abastecimentos ao longo dos percursos, banho quente, seguro individual, t-shirt técnica; Outros brindes que a organização consiga angariar.

#### **3.5. Secretariado da prova / horários e locais**

Secretariado do evento, localizado na Exposição Permanente Fernão Magalhães que funcionará:

Sábado, dia 16NOV24, das 15h00 às 18h00.

Domingo, dia 17NOV24, das 06h30 às 08h00.

#### **3.6. Serviços disponibilizados**

##### **Almoço**

O almoço será servido no Centro Escolar Fernão Magalhães e só após a entrega de prémios.

O almoço terá de ser obrigatoriamente comunicado através do formulário de inscrição e pago através da referência multibanco que será gerada para o efeito, de acordo com os pressupostos já estabelecidos deste regulamento.

##### **Balneário / Duche**

A Câmara Municipal de Sabrosa, disponibiliza duche quente aos participantes nos balneários da Piscina Municipal Rosa Mota.

##### **Alojamento**

Relativamente a opções de alojamento o ST não disponibiliza qualquer tipo de alojamento, mas podem consultar a página do município de Sabrosa para soluções de alojamento.

## Localização de pontos de apoio



#### 4. Categorias e prémios

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

Os prémios serão entregues no dia 17 de novembro de 2024, no Centro Escolar Fernão Magalhães, com horário previsto para as 13h30.

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

As competições destinam-se a todos os participantes, em representação individual ou coletiva (Escolas, Associações, etc.), depois de devidamente inscritos.

Nos percursos de ST32K e ST19K haverá classificação geral, por escalões e equipas.

Os escalões são os seguintes:

Escalões	Masculino	Feminino
18 a 19 anos (até 25 Km)	M Junior	F Junior
20 a 22 anos	M Sub 23	F Sub 23
23 a 34 anos	M Seniores	F Seniores
35 a 39 anos	M35	F35
40 a 44 anos	M40	F40
45 a 49 anos	M45	F45
50 a 54 anos	M50	F50
55 a 59 anos	M55	F55
Mais de 60 anos	M60	F60

**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.

**Ex:** Um atleta que faz 40 anos entre 1 de janeiro e 31 de outubro será classificado no escalão M40 durante todo o Campeonato.

**Ex:** Um atleta que faz 18 anos entre 1 de janeiro e 31 de outubro será classificado no escalão Júnior durante todo o Campeonato.

##### Classificações

As classificações serão realizadas através de cronometragem digital individual por chip para cada participante.

As classificações do ST32K e ST19K serão feitas individualmente em cada escalão e na geral.

Classificação para melhor participante Masculino e Feminino residente no Concelho de Sabrosa.

Não existirão classificações para a Caminhada.

A classificação coletiva determina-se em dois passos: Primeiro, e com base na classificação geral (masculinos e femininos), somam-se os lugares dos 3 primeiros classificados de cada equipa. Em caso de empate declara-se vencedora a equipa que em primeiro lugar feche a classificação coletiva.

##### Prémios

###### ST32K

Troféus aos 3 primeiros da geral Masculinos e Femininos.

Troféus aos 3 primeiros de cada Escalão Masculinos.

Troféus às 3 primeiras de cada Escalão Femininos.

Troféus às 3 primeiras Equipas.

Troféus ao melhor participante Masculino e Feminino residente no Concelho.

### **ST19K**

Troféus aos 3 primeiros da geral Masculinos e Femininos.

Troféus aos 3 primeiros de cada Escalão Masculinos.

Troféus às 3 primeiras de cada Escalão Femininos.

Troféus às 3 primeiras Equipas.

Troféus ao melhor participante Masculino e Feminino residente no Concelho.

#### **Prémios em vales**

Aos 3 primeiros da geral do **ST32K** Masculinos e Femininos.

1º lugar masculino/feminino - vales no valor de 100€

2º lugar masculino/feminino - vales no valor de 80€

3º lugar masculino/feminino - vales no valor de 70€

Aos 3 primeiros da geral do **ST19K** Masculinos e Femininos.

1º lugar masculino/feminino - vales no valor de 50€

2º lugar masculino/feminino - vales no valor de 40€

3º lugar masculino/feminino - vales no valor de 30€

Às 3 primeiras equipas do **ST32K**.

1º lugar masculino/feminino - vales no valor de 60€

2º lugar masculino/feminino - vales no valor de 50€

3º lugar masculino/feminino - vales no valor de 40€

Às 3 primeiras equipas do **ST19K**.

1º lugar masculino/feminino - vales no valor de 60€

2º lugar masculino/feminino - vales no valor de 50€

3º lugar masculino/feminino - vales no valor de 40€

#### **Outros Prémios**

Recordação alusiva ao evento para todos os participantes, bem como outros prémios que a Organização possa vir a angariar, de produtos da região.

#### **4.3. Prazos para reclamação de classificações**

Todas as reclamações devem ser feitas nas 48h seguintes ao dia da prova.

### **5. Informações**

#### **5.1. Como chegar**

##### **Localização de Início do evento:**

Exposição Permanente de Fernão Magalhães

5060-327 Sabrosa



## 5.2. Onde ficar

Para soluções de alojamento e restauração consulte a página do município de Sabrosa.

Onde dormir: <https://www.sabrosa.pt/pages/456>

Onde comer: <https://www.sabrosa.pt/pages/457>

## 5.3. Locais a visitar

Consultar a página do município de Sabrosa: <https://www.sabrosa.pt/pages/359>

## Notas

### Segurança

Os participantes ficam obrigados a manterem-se atrás da linha de partida, na zona do aquecimento; Só é permitido o abastecimento de água ou outros produtos aos participantes nos locais indicados pela Organização, isto é, nas chamadas zonas de abastecimento;

No dorsal do participante estarão indicados três números de telefone (Bombeiros, GNR e Organização) a serem usados em caso de necessidade;

Não será permitido o estacionamento de viaturas na zona de partida e chegada;

As viaturas deverão ser estacionadas nos parques de estacionamento indicados pela organização.

Ao longo dos percursos existirão equipas de apoio dos Bombeiros Voluntários do município de Sabrosa, bem como voluntários que sinalizarão locais de maior perigosidade.

### Cedência dos direitos de imagem

O participante, autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional, à Organização do evento e aos seus associados e aos patrocinadores do evento os direitos de utilização da sua imagem tal como captada nas filmagens que terão lugar durante o evento, autorizando a sua reprodução, sem direito, por parte do participante, a receber qualquer compensação económica.

### Esclarecimento de dúvidas

Deverá ser usado o endereço de correio eletrónico: [adventure@portugalntn.com](mailto:adventure@portugalntn.com)

### **Alterações**

O presente regulamento tem como base o regulamento tipo elaborado pela ATRP, podendo ser atualizado, constando em rodapé a data da versão. O regulamento atualizado estará publicado na página da organização e na página da empresa de cronometragem.