Versão (1.1):

Organizado pela **ASSOCIAÇÃO TRILHOS LUSO BUSSACO** e apoiado pela **CÂMARA MUNICIPAL DA MEALHADA**, **JUNTA DE FREGUESIA DO LUSO** e **FUNDAÇÃO MATA DO BUSSACO**, irá realizar-se no dia 11 de maio de 2025, na Vila do **LUSO**, o evento de Trail denominado "**7.º TRILHOS LUSO BUSSACO**".

Este evento percorrerá os trilhos e os caminhos florestais da SERRA DO BUSSACO, incluindo a passagem pela sua MATA, em especial pelo PALACE BUSSACO HOTEL, ESCADAS DA FONTE FRIA e CRUZ ALTA.

Em plena Serra do Bussaco, a prova irá passar por zonas diversas, sendo possível apreciar um manancial de paisagens, vegetação, floresta e trilhos que irão encantar todos os participantes.

Destacam-se, pela sua beleza, os cedros, azevinhos, medronheiros, carvalhos e gilbardeiras, sem esquecer os adernos que constituem, no Bussaco, o maior conjunto do mundo.

I. EVENTO

Este evento é composto por 3 provas de trail e caminhada, com as seguintes características:

DESCRIÇÃO	DISTÂNCIA	ALTIMETRIA
TRAIL	31 KM	1.300 D+
TRAIL CURTO	18 KM	800 D+
MINI TRAIL	10 KM	400 D+
CAMINHADA	10 KM	

As provas de trail serão cronometradas através de mecanismos eletrónicos (chip) e terão classificação geral, por género e por escalões.

A caminhada decorrerá em trilhos marcados com a distância indicada e terá dificuldade média. Não terá caráter competitivo, cronometragem ou classificação.

II. INSCRIÇÕES

As inscrições terão que ser efetuadas obrigatoriamente na página do evento, em

www.trilhoslusobussaco.com .

As inscrições nas diversas provas ou caminhada estão sujeitas aos seguintes limites:

DESCRIÇÃO	LIMITE DE INSCRIÇÕES
TRAIL	300
TRAIL CURTO	400
MINI TRAIL	300
CAMINHADA	300

II.1. Período das inscrições

As inscrições poderão ser realizadas a partir de 1 de dezembro e encerram a 4 de maio de 2025, às 23h59.

Poderão encerrar em data anterior, caso assim se justifique, o que poderá acontecer por razões de ordem logística, de segurança ou outras que a organização entenda relevantes, não havendo a partir daí a possibilidade de se inscrever no evento.

II.2. Valores das inscrições

Os valores das inscrições serão os seguintes:

DESCRIÇÃO	De				
	2024-12-01	2025-02-01	2025-03-01	2025-04-01	2025-05-01
	Até				
	2025-01-31	28/02/2025	31/03/2025	30/04/2025	04/05/2025
TRAIL	€ 17,00	18,00 €	19,00 €	20,00 €	23,00 €
TRAIL CURTO	€ 16,00	17,00 €	18,00 €	19,00 €	22,00 €
MINI TRAIL	€ 14,00	15,00 €	16,00 €	17,00 €	20,00 €
CAMINHADA	€ 12,00		13,00 €	14,00 €	17,00 €

II.3. Opções de inscrição

Os atletas poderão optar por adquirir, no momento da inscrição, a aquisição adicional de **sandes de leitão**, ao preço unitário de **€ 4,00,** sendo entregues as respectivas senhas junto com o dorsal.

A devolução dessas senhas será obrigatória para levantar as sandes.

II.4. Pagamento da inscrição

O pagamento será realizado pela utilização de **Referência Multibanco**, não sendo necessário o envio de qualquer comprovativo.

II.5. O que a inscrição dá direito

Cada inscrição confirmada concede o direito a:

- ✔ **Dorsal com carácter pessoal e intransmissível, para ser usado no corpo e sempre visível**
- ✔ **T-shirt técnica**
- ✔ **Uma sandes de leitão + pacote de batata frita**
- ✔ **Uma bebida**
- ✔ **Prémio finisher**
- ✔ **Fotos grátis**
- ✔ **Seguro de acidentes pessoais;**
- ✔ **Abastecimentos durante o percurso e no final da prova ou da caminhada.**

Os atletas poderão, querendo, tomar banho no final da prova, no ***Centro de Estágios do Luso.***

III. SECRETARIADO

O secretariado funcionará no Centro de Estágios do Luso:

Data	Horário
2025-05-10	Entre as 16:00 e as 19:00 horas
2025-05-11	Entre as 07:00 e as 08:30

O levantamento do dorsal carece de apresentação do documento de identificação referido na inscrição e os menores de 18 anos têm simultaneamente de entregar o termo de responsabilidade devidamente assinado pelo encarregado de educação, cuja cópia do Cartão de Cidadão deve anexar.

IV. PROGRAMA

As provas e as entregas de prémios ocorrerão com a seguinte sequência horária:

Horas	Descrição
08:30	Partida da prova 31 Km
09:15	Partida da prova 18 Km
10:00	Partida da prova 10 Km
10:05	Partida da Caminhada
12:30	Entrega de prémios da prova de 10 Km
13:00	Entrega de prémios das provas de 18 e 31 Km

V. PERCURSO

Todas as provas e a caminhada serão iniciadas no ***Centro de Estágios do Luso***, percorrendo os trilhos e caminhos florestais da Serra do Bussaco.

O percurso está delimitado com fitas e placas de sinalização, de forma a que o atleta faça a prova sem sobressaltos.

No caso de o atleta verificar a inexistência de fitas no espaço de 50 metros deverá voltar para trás, até as encontrar, para retornar ao percurso correto.

VI. BARREIRAS HORÁRIAS

As provas deverão ser integralmente realizadas nos seguintes tempo limite:

Prova	Posto de Abastecimento da Cruz Alta (10 Km)	Posto de Abastecimento do Cerquedo (21km)	Meta
TRAIL	02:00 horas	04:00 horas	05:30 horas
TRAIL CURTO	-----	-----	04:00 horas

VII. MATERIAL OBRIGATÓRIO

Será obrigatório o seguinte material:

Prova ou Atividade	Dorsal	Telemóvel com bateria suficiente	Manta térmica	Apito	Recipiente >= 500 ml
TRAIL	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim
TRAIL CURTO	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim
MINI TRAIL	Sim	Sim	Não	Sim	Sim
CAMINHADA	Sim	Não			Sim

Poderá haver controlo do material obrigatório no início, num abastecimento ou no final da prova, tendo o atleta uma penalização de 30 minutos, a acrescer ao tempo que realizou a prova, por cada item em falta.

VIII. SEGURANÇA E SOCORRO

Para participar, o atleta deve estar consciente das dificuldades específicas da corrida por trilhos e do desnível positivo e negativo das mesmas, e de se encontrar adequadamente preparado física e mentalmente.

Deve também ter consciência prévia da capacidade real de autonomia exigida em montanha, de forma a ser capaz de gerir os problemas que derivam deste tipo de prova.

Para além de se encontrar adequadamente preparado para a prova, o atleta deve enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas, e gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de uma fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares ou pequenas lesões.

A organização sugere que, tanto quanto possível, realizem a prova em conjunto com outros atletas ou participantes, de modo a obter, se necessário, a sua ajuda ou a rápida mobilização dos meios de socorro.

Durante o percurso existirão várias equipas de Bombeiros e Cruz Vermelha, apoiadas por viaturas de emergência.

No Centro de Estágios do Luso, haverá um posto móvel com equipa de enfermagem e fisioterapia.

No dorsal, será colocado o número de telefone de emergência.

Todos os intervenientes deverão seguir as regras de segurança indicadas, pautar a sua participação com regras de boa conduta desportiva e entreajuda, promover o fair-play e respeitar o ambiente, o evento, a organização e os participantes.

IX. AJUDA EXTERNA

Não é permitida qualquer tipo de ajuda no decorrer das provas. Caso isso aconteça, poderá implicar penalização ou até mesmo desclassificação do atleta.

X. ABASTECIMENTOS

Durante as provas e caminhada serão disponibilizados os seguintes abastecimentos:

Prova	Abastecimentos					
TRAIL	10 Km	15 Km	21 Km	23 Km	26 Km	Centro Estágios
	Sólidos + Líquidos	Líquidos	Sólidos + Líquidos	Líquidos	Líquidos	Sólidos + Líquidos
TRAIL CURTO	5 Km	9 Km	13 Km	15 Km		Centro Estágios
	Líquidos	Sólidos + Líquidos	Líquidos	Líquidos		Sólidos + Líquidos
MINI TRAIL E CAMINHADA	5 Km	Museu Militar				Centro Estágios
	Sólidos + Líquidos	Sólidos + Líquidos				Sólidos + Líquidos

Não serão disponibilizados copos nem garrafas nos abastecimentos indicados. Cada participante deverá ser portador do seu recipiente.

Todas as provas terão oferta de uma Sandes de Leitão no abastecimento final.

XI. ESCALÕES

Os atletas serão classificados em escalões, masculinos e femininos, de acordo com a idade que possuam no final da época 2024/2025 – 2025-09-30:

Escalão	10 km	18km	31km
Juvenis	16 e 17 anos		
Juniores	18 a 19 anos		
Sub 23	20 a 22 anos		
Seníores	23 a 34 anos		
V35	35 a 39 anos		
V40	40 a 44 anos		
V45	45 a 49 anos		
V50	50 a 54 anos		
V55	55 a 59 anos		
V60	60 a 64 anos		
V65	> = 65 anos		

Os atletas com idade inferior a 18 anos apenas poderão participar no mini trail ou caminhada.

XII. CLASSIFICAÇÕES

As classificações dos atletas estarão disponíveis em **tempo real,** na página do evento - **www.trilhoslusobussaco.com** .

XIII. PRÉMIOS

Serão atribuídos prémios não monetários aos três primeiros atletas da classificação geral masculina e feminina, assim como aos três primeiros classificados de cada escalão.

De igual modo, também serão atribuídos prémios não monetários às três primeiras equipas **masculinas** e **femininas** da respetiva classificação. Para esse efeito, contam os três primeiros atletas da equipa a cortar a meta. A classificação será determinada pela soma da posição desses três atletas na classificação geral, conforme se passa a indicar: 1.º - 1 ponto; 2.º - 2 pontos; 3.º - 3 pontos, e assim sucessivamente, vencendo a que tiver menos pontos.

Será entregue um leitão assado:

- ✔ Às equipas vencedoras de cada uma das provas de Trail (trail, trail curto e mini trail) - classificação mista;
- ✔ À equipa mais numerosa determinada pela soma do número de participantes inscritos em todas as atividades (provas de trail e caminhada).

XIV. DESCLASSIFICAÇÃO:

Serão automaticamente desclassificados da prova, todos os atletas que:

a) Não efetuem o controlo de partida;

b) Não cumpram o percurso na totalidade;

c) Não levem dorsal visível durante toda a prova;

d) Corram com dorsal de outro atleta;

e) Dobrem ou manipulem a publicidade do dorsal;

f) Não respeitem as indicações da organização;

g) Manifestem comportamento antidesportista.

XV. CIRCUITOS

As provas de TRAIL e TRAIL CURTO farão parte dos circuitos organizados pela Associação de Trail Running de Portugal (ATRP) e pela Associação de Atletismo de Aveiro (AAA), para a época de 2024/2025:

DESCRIÇÃO	CIRCUITOS ATRP	CIRCUITOS DISTRITAIS
TRAIL (31 KM)	TRAIL	TRAIL LONGO
TRAIL CURTO (18 KM)	TRAIL SPRINT	TRAIL CURTO
TRAIL (10 KM)	JOVEM	

Todos os atletas que desejem pontuar para estes circuitos deverão, obrigatoriamente, no ato da inscrição, indicar os respectivos números de sócio da ATRP e de filiado.

Os referidos circuitos são da responsabilidade das entidades organizadoras, devendo ser consultados os respectivos regulamentos ou outras disposições aplicáveis, por elas publicadas.

XVI. SEGURO

A organização do evento irá contratar um seguro de Acidentes Pessoais, cuja franquia é do encargo do atleta ou participante. Será igualmente contratado seguro de Responsabilidade Civil.

Não serão assumidos os danos que os participantes possam sofrer ou causar no decorrer da prova, provocadas pelos próprios ou por terceiros, que não resultem de factos da responsabilidade ou imputáveis à organização do evento.

XVII. CEDÊNCIA DE DADOS

A organização reserva-se o direito de utilizar a informação fornecida no processo de inscrição, pelos participantes, em ações de promoção e divulgação de eventos futuros.

Caso o participante não autorize a cedência dos dados pessoais recolhidos no ato de inscrição, deve informar a organização via email.

XVIII. DIREITO DE IMAGEM:

Ao efetuar a sua inscrição, o participante autoriza a cedência de forma gratuita, à organização do evento, os direitos de utilização da sua imagem captada nas filmagens e fotos realizadas durante o

evento, autorizando a sua reprodução e divulgação nas redes sociais do evento.

XIX. Outras informações

É permitido aos atletas o uso de fones/ auscultadores, relógio GPS e telemóveis.

Os participantes deverão ser portadores de alfinetes ou outros meios de fixação do dorsal.

Todos os casos omissos e eventuais protestos serão dirimidos pelo júri e pela organização em conformidade com os regulamentos da IAAF, em vigor.

Qualquer reclamação terá de ser apresentada obrigatoriamente por escrito, no prazo de 20 minutos após o termo da prova, juntamente com a quantia de € 50,00, que serão devolvidos no caso da reclamação não ser desprovida de sentido.

Em função das condições climatéricas, da segurança dos atletas ou quaisquer outras condicionantes, a organização reserva o direito de efetuar alterações no percurso e no local de partida e chegada, até à hora da partida.

A todos os participantes poderá ser solicitada a respetiva identificação.

Todos os participantes aceitam o presente regulamento.

Se, por motivo de força maior, a prova tiver que ser adiada, as inscrições passam automaticamente para a nova data.