REGULAMENTO

1. ÂMBITO

A XI Edição do Trilho das Dores / Imporlux é uma Co-organização entre a Equipa Trilho Perdido Eventos / Imporlux, Câmara Municipal de Santarém, Centro de Convívio Cultura e Desporto de Abitureiras e a empresa de Cronomentragens e Organização de Eventos Desportivos "Trilho Perdido", com o apoio da Junta de Freguesia de Abitureiras e de várias entidades.

A XI Edição do Trilho das Dores / Imporlux será realizada no dia 13 de Abril de 2025 (domingo), em Abitureiras/Santarém, independentemente das condições climatéricas desse dia, desde que a Organização entenda que as mesmas não oferecem risco para os participantes.

Será constituído por três provas de carácter competitivo: **"Trail Longo – K31"**, **"Trail Curto – K17"**, "**Mini-Trail – K12"** para além de uma **Caminhada** (**Hell Energy)** de aproximadamente **12Kms**.

CIRCUITO NACIONAL DE TRAIL 2025

O Trail Longo 31kms é prova classificativa para o Circuito Nacional de Trail série (?).

O Trail Curto 17kms é prova classificativa para o Circuito Nacional de Trail Sprint série (?).

O Mini-Trail 12kms é prova classificativa Circuito Nacional de Trail Jovem série 150.

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE SANTARÉM

O Trail Longo 31kms é prova classificativa para o Circuito Regional de Trail Longo.

O Trail Curto 17kms é prova classificativa para o Circuito Regional de Trail Curto.

INTEGRAÇÃO NO CIRCUITO DE TRAIL DO RIBATEJO 2025

O Trail Curto – K17 e o Trail Longo – K31 são ambas, provas classificativas para o Circuito de Trail do Ribatejo

Os atletas que participarem nestas duas distâncias estarão inseridos na classificação para o anunciado circuito.

2. PERCURSOS

Trail Longo

O Trail Longo tem a distância aproximada de 31 km. Com início às 09:00 horas, partida/chegada no Recinto de Festas da Freguesia de Abitureiras, passando por dentro da localidade de Póvoa dos Três, terrenos da caça brava, localidades de Albergaria e Abitureiras.

Trail Curto

O Trail Curto tem a distância aproximada de 17 km. Com início pelas 09:10 horas, partida/chegada no Recinto de Festas da Freguesia de Abitureiras, passando por dentro da localidade de Póvoa dos Três, terrenos da caça brava, Albergaria e Abitureiras.

Mini-Trail

O Mini-Trail tem a distância de 12 km com início às 09:20 partida/chegada no Recinto de Festas da Freguesia de Abitureiras, passando por dentro da localidade de Abitureiras, Póvoa dos três, terrenos de caça brava e Abitureiras.

Caminhada Hell Energy

A caminhada tem a distância aproximada de 12 km com início às 09:30 partida/chegada no Recinto de Festas da Freguesia de Abitureiras, passando por dentro da localidade de Abitureiras, Póvoa dos três, terrenos de caça brava e Abitureiras.

3. NORMA

No Trail Longo só poderão participar indivíduos com mais de 18 anos, de ambos os sexos, 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, aconselhando os participantes a atestarem a sua condição física pelas vias médicas adequadas.

O Trail Curto destina-se a todos os indivíduos, masculinos e femininos, cuja condição física o permita.

O Mini-Trail destina-se a todos os indivíduos, masculinos e femininos, cuja condição física o permita.

A Caminhada destina-se a todos os indivíduos, masculinos e femininos, cuja condição física o permita. Não se aconselha no entanto a participação a menores de 12 anos. A responsabilidade da participação na caminhada de crianças e jovens até aos 16 anos, é da inteira responsabilidade dos pais, declinando a Organização qualquer responsabilidade em termos de seguro em acidentes ocorridos.

4. INSCRIÇÕES

Para se inscrever individualmente, preencha o formulário que se encontra no site da empresa de cronometragens Trilho Perdido: http://trilhoperdido.com e efectue o pagamento no Multibanco ou Homebanking através da opção "Pagamento de Serviços". Esta referência multibanco tem um prazo máximo de 3 dias para pagamento. Findo este prazo de 3 dias a inscrição será apagada da lista de inscritos. Se não receber o e-mail comprovativo da sua inscrição, verifique na pasta de SPAM.

* Até ao dia 03 de Abril de 2025 a organização permite a mudança dos dados da inscrição para outro concorrente se solicitado por atleta inscrito, para o mail geral@trilhoperdido.com

No caso de ainda haver vagas, permitirá também a mudança de prova.

LOW COST

(INSCRIÇÕES - DE 18 A 31 DE DEZEMBRO)

MINI-TRAIL

11€

TRAIL CURTO

12€

TRAIL LONGO

13€

CAMINHADA

9€

PREÇO DE 1 DE JANEIRO A 28 DE FEVEREIRO

MINI-TRAIL

12€

TRAIL CURTO

13€

TRAIL LONGO

14€

CAMINHADA

10€

PREÇO DE 1 DE MARÇO A 3 DE ABRIL

MINI-TRAIL

13€

TRAIL CURTO

14€

TRAIL LONGO

15€

CAMINHADA

11€

TRAIL TRILHO DAS DORES ABTUREIRAS SANTARÉM www.ImporLux.pt

Na inscrição para os percursos de Trail Longo, Trail Curto, Mini Trail e Caminhada está incluído:

TRAIL CURTO	TRAIL LONGO	MINI TRAIL
Prémio para os 3 primeiros da Geral	Prémio para os 3 primeiros da Geral	Prémio para os 3 primeiros da Geral
Prémio para os 3 primeiros de cada escalão	Prémio para os 3 primeiros de cada escalão	Prémio para os 3 primeiros de cada escalão
Prémio para as primeiras 3 equipas classificadas (1)	Prémio para as primeiras 3 equipas classificadas (1)	X
Seguro de acidentes pessoais	Seguro de acidentes pessoais	Seguro de acidentes pessoais
T´shirt técnica	T´shirt técnica	T´shirt técnica
Pequeno-almoço	Pequeno-almoço	Pequeno-almoço
Abastecimentos sólidos e líquidos	Abastecimentos sólidos e líquidos	Abastecimentos sólidos e líquidos
Brinde Finisher	Brinde Finisher	Brinde Finisher
Sorteio de prémios pelos participantes	Sorteio de prémios pelos participantes	Sorteio de prémios pelos participantes
Massagens	Massagens	Massagens
Dorsal com chip descartável	Dorsal com chip descartável	Dorsal com chip descartável
Diploma de participação	Diploma de participação	Diploma de participação
Cronometragem electrónica	Cronometragem electrónica	Cronometragem electrónica

ImporLux.pt

(1). Validados os 3 melhores tempos de cada equipa.

CAMINHADA

- Seguro de acidentes pessoais
- T´shirt técnica
- Pequeno-almoço
- Abastecimentos sólidos e líquidos
- Brinde Finisher
- Sorteio de prémios pelos participantes

ALIMENTAÇÃO

A organização responsabiliza-se pela boa hidratação de todos os atletas participantes, será distribuída água, sumos, vinho, refrigerantes, fruta e outros alimentos em todos os abastecimentos, incluindo à chegada.

PEQUENO-ALMOÇO

A Organização oferece o pequeno-almoço, colocado junto ao secretariado da prova, com o único objectivo de alimentar e hidratar os atletas que se deslocam de zonas mais longínquas, sendo certo que, todos os atletas inscritos nas 3 distâncias têm direito ao mesmo.

ALMOÇO

O almoço irá decorrer no Recinto de Festas da Freguesia de Abitureiras para todos os participantes que solicitaram almoço.

*O almoço terá o custo de apenas 4€ atleta (**refeição completa**).

EMENTA

Esparguete à Bolonhesa, fruta, doce, águas, cervejas, refrigerantes e vinho.

*Os acompanhantes poderão também almoçar pelo preço de 4.00€.

No dia do evento quem quiser poderá obter uma senha refeição com tudo incluído pelo valor de 5€.

5. OUTRAS CONDIÇÕES

As inscrições são limitadas a 400 atletas no percurso Trail Longo, 400 atletas no percurso Trail Curto, 200 atletas no percurso Mini Trail e 200 caminheiros no percurso Caminhada Hell Energy, terminando assim que se atingir o número limite.

* Os atletas são responsáveis por verificar se todos os seus dados se encontram correctos nas listas de inscritos, entretanto publicadas.

6. NOTAS IMPORTANTES

Não serão devolvidas taxas de inscrição, após as inscrições se encontrarem encerradas.

Os clubes são responsáveis por verificar através das listagens de inscritos se todos os seus atletas estão inscritos com o nome oficial do clube.

O nome do clube tem de ser coincidente para todos os atletas para poderem ser considerados da mesma equipa.

7. DIREITOS DE IMAGEM

O participante do evento concede permissão à entidade organizadora de utilizar a sua imagem, gravada em suporte de vídeo, televisão, fotografia, ou qualquer outro meio, para fins promocionais e publicitários do próprio evento e da entidade organizadora.

8. ESCALÕES - Trail Longo e Trail Curto

As competições destinam-se a todos os atletas, federados ou não, em representação individual ou colectiva (Escolas, Associações desportivas, etc.), depois de devidamente inscritos, tendo os seguintes escalões:

MASCULINOS	FEMININOS
M Juvenil: dos 16 aos 17;	**F Juvenil: dos 16 aos 17;**
M Sub 23: dos 18 aos 22;	**F Sub 23: dos 18 aos 22;**
Seniores M: dos 23 aos 34 anos;	**Seniores F: dos 23 aos 34 anos;**
Sen. M 35: dos 35 aos 39 anos;	**Sen. F 35: dos 35 aos 39 anos;**
Veteranos M40: dos 40 aos 44 anos;	**Veteranas F40: dos 40 aos 44 anos;**
Veteranos M45: dos 45 aos 49 anos;	**Veteranas F45: dos 45 aos 49 anos;**
Veteranos M50: dos 50 aos 54 anos;	**Veteranas F50: dos 50 aos 54 anos;**
Veteranos M55: dos 55 aos 59 anos;	**Veteranas F55: dos 55 aos 59 anos;**
Veteranos M60: dos 60 aos 64 anos;	**Veteranas F60: dos 60 aos 64 anos;**
Veteranos M65: A partir dos 65 anos;	**Veteranos F65: A partir dos 65 anos;**

NOTA: Para efeito de classificação e pontuação dos atletas nos escalões será considerada a idade que o atleta terá a 30 de Setembro da corrente época competitiva.

Ex: Um atleta que faz 40 anos entre 1 de Janeiro e 30 de Setembro, será classificado no escalão M40 durante todo o Campeonato.

Ex: Um atleta que faz 18 anos entre 1 de Janeiro e 30 de Setembro, será classificado no escalão júnior durante todo o Campeonato.

COMPETIÇÃO POR EQUIPAS

Cada equipa poderá representar-se com um número ilimitado de atletas, (masculino ou feminino), sendo certo que apenas serão classificados as 3 melhores classificações da equipa.

A competição por equipas será distinta em ambas as distâncias:

Trail Longo – mínimo 3 elementos por equipa.

Trail Curto – mínimo 3 elementos por equipa.

9. CLASSIFICAÇÕES

O controlo dos tempos de partida, intermédio e final será feito por chip;

As classificações dos Trail Longo e Trail Curto, serão feitas individualmente em cada escalão e na geral;

A classificação Mini Trail será feita individualmente na geral.

As classificações dos Trail Longo e Trail Curto, serão ainda, feitas por equipas em cada uma das distâncias, contando para a classificação os 3 melhores classificados de cada equipa.

10. SEGURO

A Organização é possuidora de um seguro desportivo em que estão abrangidos todos os participantes no Trail Longo, Trail Curto, Mini Trail e Caminhada. Os atletas filiados nas Associações de Atletismo Distritais ou Seguro ATRP estão abrangidos por essas entidades. Em caso de acidente, os sinistrados deverão apresentar apólice e o nome da Associação, data e hora da ocorrência.

***OS DADOS DA COMPANHIA DE SEGUROS E O NÚMERO DA APÓLICE SERÃO COLOCADOS UMA SEMANA ANTES DA REALIZAÇÃO DO EVENTO.**

11. ABASTECIMENTOS

- ✓ Para o **Trail Longo** haverá 4 abastecimentos, compostos por 3 abastecimentos durante o percurso e um (1) abastecimento no final.
- ✓ Para o **Trail Curto** haverá 3 abastecimentos, compostos por 2 abastecimentos durante o percurso e 1 abastecimento no final.
- ✓ Para o **Mini Trail** haverá abastecimentos, compostos por 1 abastecimento durante o percurso e 1 abastecimento no final.
- ✓ Para a **Caminhada** haverá 2 abastecimentos, compostos por 1 abastecimento durante o percurso e 1 abastecimento no final.

DISTÂNCIA E ALTIMETRIA --------- (SERÁ AQUI ADICIONADO O GRÁFICO DA ALTIMETRIA EM DATA OPORTUNA).

Trail Longo – 31kms – 1000+/-

Trail Curto – 18kms – 650+/-

Mini Trail – 12kms – 300+/-

Caminhada – 12Kms – 300+/-

12. PROGRAMA/HORÁRIO – Dias 12 e 13 de Abril de 2024

Dia 12 Abril (Sábado):

18h00 ás 22h00 - Abertura do secretariado e entrega dos dorsais no 1º andar do Centro Comercial WShopping de SANTARÉM.

Dia 13 Abril (Domingo):

07h00 - Abertura do secretariado e entrega dos dorsais no local de partida do evento (Largo da Igreja da Freguesia de Abitureiras);

09h00 - Partida Trail Longo 31km;

09h10 - Partida Trail Curto 17Km

09h20 - Partida Mini Trail 12Km

09h30 - Partida da Caminhada Hell Energy 12Km

13. MATERIAL OBRIGATÓRIO E ACONSELHÁVEL

TRAIL LONGO	TRAIL CURTO	CAMINHADA//MINI TRAIL
Apito (Obrigatório)	Apito (Obrigatório)	Apito (Obrigatório)
Telemóvel com bateria e saldo para ser usado em caso de emergência (Obrigatório)	Telemóvel com bateria e saldo para ser usado em caso de emergência (Obrigatório)	Telemóvel com bateria e saldo para ser usado em caso de emergência (Obrigatório)
Manta térmica (Obrigatório)	Manta térmica (Obrigatório)	Manta térmica (Obrigatório)
Copo ou recipiente próprio para transportar líquidos	Copo ou recipiente próprio para transportar líquidos	Copo ou recipiente próprio para transportar líquidos

SANÇÕES: Caso o atleta não possua o material obrigatório descrito no ponto anterior, o mesmo será impedido de participar na prova (desclassificado).

14. SEGURANÇA

Os atletas ficam obrigados a manter-se atrás da linha de partida, na zona de aquecimento.

No dorsal do atleta, será indicado dois (2) números de telefone a serem usados em caso de emergência.

Serão atravessadas algumas estradas municipais, pelo que se chama a atenção pois não haverá corte de trânsito.

As marcações do Trail Longo e do Trail Curto serão feitas com fitas de cor **AZUL** e **BRANCA** com a inscrição **DECATHLON** colocadas em elementos da natureza ou outros não ultrapassando a distância de 50m sendo reforçadas em alguns casos e sempre que haja alteração de sentido.

Os percusos Trail Curto, Trail longo e Mini Trail serão ainda reforçados com placas direcionais

As marcações da Caminhada serão feitas com fitas de cor **AZUL** com a inscrição **DECATHLON** colocadas em elementos da natureza ou outros não ultrapassando a distância de 50m sendo reforçadas em alguns casos e sempre que haja alteração de sentido.

Haverá sinalização das distâncias que falta percorrer até final do percurso.

Á Organização reserva-se o direito de poder anular a prova a qualquer momento, caso as condições atmosféricas ponham em risco a integridade física dos atletas.

- **Competências: <u>Atletas Vassoura</u>**

Assegurar o controlo zero, de forma a saber exactamente quantos atletas começam e estão em prova.

Poder de penalizar e desclassificar os atletas que não cumpram o regulamento.

Garantirem que a remoção das fitas de marcação e restante sinalização seja feita somente após a chegada do (s) atleta (s) vassoura de todos os percursos.

Verificarem se os abastecimentos se mantêm em funcionamento, mesmo que em versão reduzida, até à passagem do (s) atleta (s) vassoura;

15. SANÇÕES

O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização colocados na zona de partida e ao longo do percurso, ficando sujeito à desclassificação caso não cumpra as seguintes regras:

1. 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;

2. Ao longo do percurso existirão vários postos de controlo (electrónicos e manuais), em locais que poderão ou não ser comunicados aos atletas (terão que passar em todos os controlos);

3. Se houver necessidade disso, os atletas deverão parar a fim de ser registado o seu dorsal nos postos de controlo;

4. Os atletas devem respeitar a ordem de chegada ao controlo;

5. Os atletas são obrigados a completar o percurso segundo o indicado;

6. É expressamente proibido deteriorar ou sujar o meio ambiente;

7. Todo o atleta que utilize meios ilícitos para obter vantagem em relação a outros, será automaticamente desclassificado;

8. O peitoral deve estar permanentemente visível durante toda a prova, ou seja, deve ser posicionado sobre a roupa, na zona do peito ou do abdómen e não pode ser, por qualquer razão, fixado sobre a perna ou nas costas. O nome e o logótipo dos patrocinadores não podem ser modificados ou escondidos.

9. Somente os participantes com peitoral visível terão acesso aos postos de controlo/abastecimento.

10. A não observância destas regras acarreta a penalização de 10mts por cada advertência.

16. CONTROLES INTERMÉDIOS

- 1 ou mais controles electrónicos intermédios;
- Vários controles manuais intermédios

17. TEMPO LIMITE

Os participantes na prova "Trail Longo – K31" deverão fazer o percurso no tempo máximo de **7 (sete) horas**.

Os participantes na prova "Trail Curto – K17" deverão fazer o percurso no tempo máximo de **5 (cinco) horas.**

18. DESISTÊNCIAS

Em caso de abandono o atleta deverá optar por fazê-lo preferencialmente num dos Postos de Abastecimento ou Controlo, comunicando obrigatoriamente o abandono aos elementos da organização. Na impossibilidade de o fazer deverá contactar a Organização. O dorsal será **obrigatoriamente** entregue a um elemento da Organização e poderá ser recolhido posteriormente no secretariado.

TRAIL TRILHO DAS DORES
www.ImporLux.pt

19. MASSAGENS

Após términus das 3 distâncias de trail, todos os atletas têm direito a uma massagem de recuperação muscular.

20. CONTATOS

geral@trilhoperdido.com

ruibrilhante@gmail.com

Tânia Brilhante – 91.430.05.29

Rui Brilhante – 96.253.96.39

21. ACEITAÇÃO DO REGULAMENTO

Todos os participantes, pelo facto de efectuarem a sua inscrição no Trilho Perdido, aceitam o presente Regulamento.