1. DESCRIÇÃO

Com o apoio da Câmara Municipal de Óbidos e da Junta de Freguesia do Vau e organização da GanharDestak, realiza-se no próximo dia 1 de junho de 2025, a 6ª edição do **Trail Lagoa de Óbidos**, percorrido por caminhos e trilhos na zona da Lagoa de Óbidos.

Será composto por um Trail Longo na distância de 22K+ e um Trail Curto/Caminhada de 11K+, ambos com partida e chegada junto ao pavilhão da Associação Recreativa Desportiva e Cultural Vauense em Óbidos.

O Trail Longo integra o Circuito Nacional de Trail Sprint 24/25 e o Trail Curto integra o Circuito Nacional de Trail Jovem 24/25.

Cada atleta inscrito tem direito a uma entrada no Mercado Medieval de Óbidos 2025 (não convertível em dinheiro).

2. HORÁRIOS

TRAIL LONGO 22K+

O Trail tem a distância de 22 km, e tem início às 09:00 horas.
Terá partida e chegada no Vau – Óbidos.
(https://goo.gl/maps/sQ5x1JTGEUKZvUxo9)
O tempo limite será de 3 horas e 20 minutos.

TRAIL CURTO/CAMINHADA 11K+

O Trail/Caminhada tem a distância de 11 km, e tem início às 09:10 horas.
Terá partida e chegada no Vau – Óbidos.
(https://goo.gl/maps/sQ5x1JTGEUKZvUxo9)

O tempo limite será de 2 horas e 45 minutos.

3. ALTIMETRIA

Trail 22K+

- Desnível positivo: 508
- Desnível negativo: 508
- Desnível acumulado: 1016m
- Elevação mínima: 1m
- Elevação máxima: 107m

Trail/Caminhada 11k+

- Desnível positivo: 274m
- Desnível negativo: 274m
- Desnível acumulado: 548m
- Elevação mínima: 1m
- Elevação máxima: 55m

4. NORMA

Só poderão participar indivíduos com mais de 18 anos no Trail Longo. de 16 anos no Trail Curto e 14 anos na Caminhada, 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.

5. ESCALÕES

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

MASCULINOS:

- M Juvenil – 16/17 anos (só para Trail 11K+)
- M Júnior – 18/19 anos
- M Sub 23 – 20/22 anos
- M Seniores – 23/34 anos
- M 35 (35 a 39 anos)
- M 40 (40 a 44 anos)
- M 45 (45 a 49 anos
- M 50 (50 a 54 anos)
- M 55 (55 a 59 anos
- M 60 (60 a 64 anos)
- M 65 (65 a 69 anos)
- M 70 (mais de 70 anos)

FEMININOS:

- F Juvenil – 16/17 anos (só para Trail 11K+)
- F Júnior – 18/19 anos
- F Sub 23 – 20/22 anos
- F Seniores – 23/34 anos
- F 35 (35 a 39 anos)
- F 40 (40 a 44 anos)
- F 45 (45 a 49 anos
- F 50 (50 a 54 anos)
- F 55 (55 a 59 anos
- F 60 (60 a 64 anos)
- F 65 (65 a 69 anos)
- F 70 (mais de 70 anos)

NOTAS: Para efeitos de classificação e pontuação dos atletas nos escalões será considerado o ano de nascimento do atleta, ou seja considera-se a idade que o atleta terá a 30 de setembro da corrente época competitiva.

6. SEGURO

Os participantes devem reunir condições de saúde necessárias à prática desportiva. Após a inscrição assumem que se sentem física e psicologicamente preparados para o esforço físico inerente à prova em que irão participar. Todos os participantes, sem excepção, devem reunir

as condições de saúde necessárias à prática desportiva, isentando de quaisquer responsabilidades a organização da prova, seus parceiros, apoiantes e órgãos públicos envolvidos. A organização da prova assegura aos inscritos um seguro de acidentes pessoais, conforme previsto no D.L. 10/2009 (Seguro Desportivo) com um capital de morte ou invalidez de €32.442,82, despesas de tratamento por acidente até €5.190,26, despesas de funeral até €5.000,00 e franquia por pessoa/sinistro de 90€ na cobertura de despesas de tratamento. O valor da franquia é da responsabilidade do atleta sinistrado. A idade mímina de 14 anos e máxima de 75 anos. A organização não se responsabiliza por situações que não estejam abrangidas por este seguro.

7. INSCRIÇÕES, MODOS E PRAZOS DE PAGAMENTO E LIMITE DE INSCRITOS

As inscrições só serão aceites se forem efetuadas online, num formulário existente para o efeito no site oficial da prova.

Para informações:

Pagamento

Após a inscrição na Bilheteira Online, receberá uma referência multibanco para poder efetuar o pagamento em qualquer terminal de multibanco existente no País. O prazo para pagamento será de 24 horas, após esse período a referência multibanco perde a validade.

Formas de pagamento:

MBWay, Multibanco, Cartão de Crédito, PayPal (O pagamento através de Paypal tem um custo adicional de 0,40€ para montantes inferiores a 30,00€)

Outras Condições

- As inscrições são limitadas e terminam no dia 28 de maio de 2025.

- As inscrições sem meio de pagamento ou efetuadas depois das datas referidas não serão aceites
- As inscrições só serão válidas e consideradas após a confirmação da entidade reguladora do Multibanco
- Os atletas são responsáveis por verificar se todos os seus dados se encontram corretos nas listas de inscritos, entretanto publicadas. Só serão aceites retificações até dia 28 de maio de 2025.
- Limite de inscritos: 600 atletas.

Notas importantes:

- Não serão devolvidas taxas de inscrição, exceptuando por cancelamento da prova
- 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.

8. CEDÊNCIA DOS DADOS DE INSCRIÇÃO

- A Ganhardestak reserva-se ao direito de utilizar os dados de inscrição com elementos fornecidos e preenchidos pelos participantes nas suas ações de marketing.
- É concedido ao participantes a hipótese de não autorizar a cedência dos dados pessoais recolhidos no ato de inscrição, devendo para tal selecionar essa opção disponibilizada no formulário.

9. SECRETARIADO

O levantamento do kit do atleta é individual, com apresentação do Bilhete de inscrição.

Horário:

- Sábado dia 31 de maio das 14h30 às 18h00 na Associação Desportiva Vauense. Localização: https://goo.gl/maps/sQ5x1JTGEUKZvUxo9
- Domingo dia 1 de junho das 07h15 às 08h45 na Associação Desportiva Vauense. Localização: https://goo.gl/maps/sQ5x1JTGEUKZvUxo9

10. SEGURANÇA

- Os atletas 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 atletas nos locais indicados pela Organização, nas chamadas zonas de abastecimento.
- No dorsal do atleta, serão indicados dois números de telefone a serem usados em caso necessário.
- Não será permitido o estacionamento de viaturas na zona de partida e chegada devidamente balizadas.
- As viaturas dos atletas serão estacionadas nas zonas permitidas pelas forças de segurança.
- À 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.

O evento conta com a presença de elementos da GNR, Unidades locais de Proteção Civil, corpo de Bombeiros Voluntários de Óbidos e Proteção Civil municipal.

11. SANÇÕES

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 concorrente que não cumpra o presente regulamento, não complete o percurso segundo o indicado, deteriore ou suje o meio ambiente, não leve o

dorsal bem visível e não respeite as indicações da organização.
- Todo o atleta que utilize meios ilícitos para obter vantagem em relação a outros, será automaticamente desclassificado.
- A não apresentação ou ausência de 1 ou mais items do material obrigatório, poderá haver desclassificação.

12. CLASSIFICAÇÕES

As classificações serão realizadas através de sistema eletrónico, sendo distribuído um peitoral com chip a cada atleta e assim deve permanecer até ao final da prova. Atletas cujo peitoral não esteja colocado conforme as regras e por esse motivo o chip não seja detetado, não serão classificados.

Casos em que o peitoral pode não ser detetado:

- Peitoral dobrado
- Peitoral guardado dentro do camelback ou outro objeto
- O atleta não passa pelo menos a um metro dos tapetes.

As classificações do Trail 22K+ e Trail 11K+ serão feitas individualmente em cada escalão e na geral, bem como por equipas.

Não há classificações para a caminhada.

13. PRÉMIOS

Trail 22K+

- Troféus aos 3 primeiros da geral Masculina e Feminina.
- Troféus aos 3 primeiros dos escalões Masculinos e Femininos.
- Troféu às 3 primeiras equipas (de 3 atletas, independentemente do género).

- 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.

Trail 11K+

- Troféus aos 3 primeiros da geral Masculina e Feminina.
- Troféus aos 3 primeiros dos escalões Masculinos e Femininos.
- Troféu às 3 primeiras equipas (de 3 atletas, independentemente do género).
- 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.
- Troféu à equipa mais numerosa inscrita em todas as distâncias.

Não há troféus na Caminhada.

Outros prémios

Oferta de uma **t-shirt técnica (existe tamanhos de homem e mulher)**, **uma medalha finisher relativa à prova para os atletas do Trail 22K+ e Trail/Caminhada 11K+**, e outros que a organização venha a angariar para todos os participantes na corrida.

Cada atleta inscrito tem direito a uma entrada no Mercado Medieval de Óbidos 2025 (não convertível em dinheiro).

14. ABASTECIMENTOS

A organização responsabiliza-se pela boa hidratação de todos os atletas participantes, será distribuída liquidos e sólidos em todos os abastecimentos, bem como na chegada.

Por motivos ambientais a prova decorrerá em Semi-Auto-suficiência com enchimento de recipientes, não serão distribuídas garrafas de água

aos atletas, deverão nas zonas de abastecimento encher o seu reservatório, ou em alternativa beber no local.

Trail 22K+ (2 abastecimentos e chegada)
Trail 11K+ (1 abastecimento e chegada)

15. ZONAS DE CONTROLO DE PASSAGEM

Há controlos de passagem por via eletrónica.

16. INTERRUPÇÃO DA CORRIDA

Se for necessário interromper ou suspender a prova em algum local da corrida por motivos inesperados, a classificação será feita a partir do último controlo realizado.

17. MATERIAL OBRIGATÓRIO

Cada participante deverá ser portador do seguinte material:

- Recipiente de líquido
- Telemóvel carregado
- GPS
- Manta térmica de sobrevivência
- Apito

18. MATERIAL SUPLEMENTAR EM CASO DE CONDIÇÕES ATMOSFÉRICAS DESFAVORÁVEIS

- Gorro
- Luvas
- Camisola de manga comprida
- Reserva alimentar de 500 g
- Calças impermeáveis

19. DUCHE

Nos balneários do campo de futebol da Associação Desportiva Vauense junto à chegada.

20. PREÇOS

Trail 22K+

- Até 14 de abril: **13,5€**
- 15 de abril a 16 de maio: **15€**
- 17 a 28 de maio: **17,5€**

Trail 11K+

- Até 14 de abril: **12€**
- 15 de abril a 16 de maio: **13€**
- 17 a 28 de maio: **14€**

Caminhada 11K+

- Até 14 de abril: **11€**
- 15 de abril a 16 de maio: **12€**
- 17 a 28 de maio: **13€**

21. CEDÊNCIA DOS DIREITOS DE IMAGEM

O participante, ao proceder à inscrição, autoriza, de forma gratuita e incondicional, a cedência à Ganhardestak e aos seus associados, os direitos de utilização da sua imagem tal como captada nas filmagens que terão lugar durante o evento, autorizando a sua reprodução em peças comunicacionais de apoio.

22. ESTACIONAMENTO

Dentro do campo de futebol da Associação Desportiva Vauense junto à chegada.

23. RECLAMAÇÕES

Poderão ser efetuadas por escrito à organização até duas horas após o termino da corrida.

24. ACEITAÇÃO DO REGULAMENTO

A organização tem legitimidade para, por razões de segurança dos atletas, adiar ou cancelar a prova e modificar o presente regulamento.

Todos os participantes, pelo facto de efetuarem a sua inscrição no Trail Lagoa de Óbidos, aceitam o presente Regulamento.