

O “**4º Trail do Vale**” será realizado no dia **18 de maio de 2025** (domingo), na localidade de Vale Venteiro Freguesia de Além da Ribeira/Pedreira concelho de Tomar, independentemente das condições climatéricas desse dia, desde que a Organização entenda que as mesmas não oferecem risco para os participantes.

Será constituído por 3 (três) provas de carácter competitivo: **Mini-trail 13K, Trail curto 18K, Trail longo 33k** e ainda uma **Caminhada de aproximadamente 12 Kms**.

Este evento têm a Organização **da Associação Recreativa e Cultural de Além da Ribeira** (ARCAR), juntamente com o apoio da Moccart, do Município de Tomar, da Junta de Freguesia de Além da Ribeira e Pedreira e de outras entidades.

A prova de carácter competitivo, percorre caminhos e trilhos de toda a freguesia e alguns de freguesias vizinhas e ainda do concelho de Ourém. Sendo que o início e fim irão ser junto á sede da Associação Recreativa e Cultural de Além da Ribeira.

- A prova “**Mini Trail 13K**” terá a distância de aproximadamente 12Kms com **+350** metros de desnível acumulado positivo (D+). A partida será às **09h30**, do dia 19 de maio
- A prova “**Trail curto 18K**” terá a distância de aproximadamente de 17Km. A partida será às **09h00**, do dia 18 de maio e terá desnível acumulado positivo **+660 (D+)**
- A prova “**Trail longo 33K**” terá a distancia de aproximadamente 32km. A partida será as **08h30**, do dia 18 de maio e ter um desnível de acumulado positivo **+ 1130 (D+)**
- A “**Caminhada** – terá a distância de aproximadamente 12 Kms. A mesma terá uma partida às **10H00** do dia 18 de maio

Se a Organização o entender, e a segurança dos participantes o justificar, poderão ser alterados os percursos e as distâncias previamente estabelecidos, sendo todas as alterações devidamente comunicadas antes da realização do evento.

Os participantes devem estar devidamente preparados, com pelo menos meia hora de antecedência, devidamente equipados e aptos a participar na prova que escolherem. Existirá controlo na partida da prova, que abrirá 30 minutos antes do seu começo e encerrará 5 minutos antes da partida.

CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

Para participar é indispensável o seguinte:

- Ter pelo menos 16 anos de idade e estar acompanhado por encarregado de educação, para participar na Caminhada 12k e no mini trail 13k.
- Ter pelo menos 18 anos de idade, para participar no Trail curto/Trail sprint 18K;
- Ter pelo menos 20 anos de idade na distancia de trail longo/Trail 33K;
- Gozar de boa saúde e condição física, sendo aconselhável que o ateste pelas vias médicas adequadas;
- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos, consciente do desnível positivo e negativo da mesma e de se encontrar adequadamente preparado física e mentalmente;
- Ter adquirido, antes do evento, uma capacidade real de autonomia para este tipo de percursos que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de prova, nomeadamente:
- Conseguir enfrentar, sem ajuda externa, condições ambientais e climatéricas adversas (chuva, vento, nevoeiro, frio, 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.;

REGRAS DO EVENTO

1. O ato de inscrição implica a total aceitação das regras aqui estabelecidas.

2. INSCRIÇÕES E TAXAS

FASES	DATAS	CAMINHADA	MINI TRAIL	TRAIL CURTO	TRAIL LONGO
1ª	18-10-24 A 17-01-25	9€	12€	14€	16€
2ª	18-01-25 A 17-03-25	11€	14€	16€	18€
3ª	18-03-25 A 04-05-25	13€	16€	18€	20€

As inscrições devem ser feitas de acordo com os prazos indicados (prazo limite: 24h00, do dia 4 de maio de

2025) e através de formulário específico, disponível no site de Internet presente na página do facebook do trail do Vale.

A veracidade dos dados fornecidos, no ato de inscrição, é da responsabilidade dos participantes, inclusive para efeitos de Seguro.

O valor de inscrição inclui o direito a: Dorsal, Seguro de acidentes pessoais e de Responsabilidade Civil, Abastecimentos, medalha finisher, brindes, assistência em caso do acidente ser resultante da prova e transporte para junto da Meta, no caso de o participante abandonar a prova ou ser impedido pela Organização de continuar.

Refeição (Almoço) - acresce 6€ á inscrição (Sopa, Febras de cebolada c/arroz de feijão e batata frita, Bebida, sobremesa).

Haverá também opção vegan (ainda a definir)

3. ALTERAÇÃO DE INSCRIÇÃO

Na impossibilidade de poderem comparecer à prova, os atletas com inscrição confirmada podem ceder o seu dorsal a outro atleta (alteração dos dados de inscrição), mediante o pagamento de uma taxa no valor de 1,50 € (um euro e meio). Os pedidos de alteração deverão ser feitos até 6 de maio. Se forem feitos depois dessa data o valor a cobrar pela taxa de alteração será de 5€ (cinco euros). Estes tipos de alterações só serão aceites até ao dia 9 de maio. Os pedidos de alteração devem ser enviados para o email: traildovale@hotmail.com, pelo atleta com inscrição regularizada (ou dando-lhe conhecimento), indicando o nome e n.º do Cartão de Cidadão do atleta inscrito e todos os dados do atleta que o vai substituir (nome, género, data de nascimento, nº de identificação civil, email, telefone, clube ou individual, país e distrito de residência e tamanho de t-shirt). Caso um participante opte por participar numa distância diferente daquela em que se inscreveu inicialmente (exemplo: um atleta que inicialmente se inscreva na distância de 12Kms e que depois opte por participar na distância de 17Kms), poderá também solicitar a alteração de inscrição. Nestes casos, o participante deverá pagar a diferença do valor da inscrição, à data em que é feito o pedido, caso a troca seja por uma distância superior. No caso de o participante pretender trocar por uma distância inferior, não haverá lugar ao reembolso de valores pagos anteriormente. Ao receber este tipo de pedidos a Organização enviará o NIB para que seja paga a taxa de alteração, por transferência bancária. Só depois de rececionado este pagamento é que será efetuada a alteração de inscrição.

NOTA: a cedência de dorsal (inscrição) a outro participante, sem o conhecimento da Organização, implicará a desclassificação e impedimento de participação no evento.

3.1 CONDIÇÕES PARA A DEVOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO

- O reembolso pode ser solicitado quando um participante tiver comprovadamente um impedimento para fazer a sua prova, desde que o mesmo esteja associado a um acidente ou a uma doença diagnosticada após a sua inscrição no evento.
- O cancelamento deve ser solicitado por correio eletrónico para traildovale@hotmail.com. A esse pedido terá de ser anexado o relatório médico.
- Não serão aceites cancelamentos por telefone. - Os montantes a reembolsar aos participantes que reúnam as condições acima mencionadas variam de acordo com a data em que seja solicitado o reembolso.

- O reembolso das taxas pagas será feito nas seguintes condições:

até 28-01-2025 75% da taxa será devolvida

de 01-03-2025 a 01-04-2025 30% da taxa será devolvida

a partir de 01-04-2025 não haverá direito a reembolso

- A organização não procederá ao “congelamento” de inscrições (transferir inscrições para o ano seguinte).

- Se o evento for cancelado por razões alheias à vontade da Organização, até à data-limite das inscrições, haverá direito a reembolso numa determinada percentagem calculada pela Organização, que permita cobrir os gastos até então assumidos com o evento.

4. NÚMERO LIMITE DE PARTICIPANTES

Mini Trail – K12- 200 participantes

Trail Curto – k17 – 250 participantes

Trail Longo- K32- 100 Participantes

CAMINHADA – K10- 350 participantes

NOTA: Os números limite de participantes poderão ser alterados se a organização assim o entender

5. CRONOMETRAGEM

A Cronometragem será realizada de forma contínua, iniciando com o sinal de partida e, para efeitos de classificação, terminará quando o atleta passar a linha de meta. No caso de haver a necessidade de fazer as partidas de forma faseada, a classificação será obtida através dos tempos obtidos pelos atletas e não necessariamente pela ordem de chegada à meta.

6. ESCALÕES ETÁRIOS DAS PROVAS DE TRAIL RUNNING

FEMININOS / MASCULINOS:

F Juvenil – 16 a 17 anos (até 15km) / M Juvenil 16 a 17 anos (até 15km)

F Junior – 18 a 19 anos (até 25km) / M Junior 18 e 19 anos (até 25km)

F Sub-23 (20 a 22 anos) / M Sub-23 (20 a 22 anos)

Seniores F (23 a 34 anos) Seniores M (23 a 34 anos)

Veteranos F35 (35 a 39 anos) Veteranos M35 (35 a 39 anos)

Veteranos F40 (40 a 44 anos) Veteranos M40 (40 a 44 anos)

Veteranos F45 (45 a 49 anos) Veteranos M45 (45 a 49 anos)

Veteranos F50 (50 a 54 anos) Veteranos M50 (50 a 54 anos)

Veteranos F55 (55 a 59 anos) Veteranos M55 (55 a 59 anos)

Veteranos F60 (60 anos 64 anos) Veteranos M60 (60 anos ou +)

Veteranos F65 (65 anos a 69 anos) Veteranos M65 (65 anos a 69 anos)

Veteranos F70 (+ 70 anos) Veteranos M70 (+70 anos)

***Os atletas mantêm o seu escalão durante toda a época desportiva, sendo o respetivo escalão atribuído com base na idade que o atleta terá no final da época desportiva.**

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.

7. CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS

Na prova **Trail Curto K18**, na Prova de **Trail Longo k33** e no **Mini Trail de k13** haverá prémios para os 3 primeiros classificados da classificação geral (femininos e masculinos) e de cada escalão, assim como para as três equipas melhor classificadas

Para a classificação coletiva contarão os 3 melhores atletas de cada equipa, independentemente do seu escalão ou sexo, sendo o resultado de cada equipa obtido pela soma dos pontos alcançados na classificação geral, vencendo a equipa que somar menos pontos (pelo seguinte sistema de pontuação: 1º classificado – 1 ponto, 2º classificado – 2 pontos, 3º classificado – 3 pontos, e assim sucessivamente).

Em caso de empate entre duas ou mais equipas, o critério de desempate terá em conta a "equipa que fechar primeiro". Ou seja, a classificação individual do 3º melhor atleta de cada equipa, definirá a ordem pela qual as mesmas serão classificadas.

8. PRÉMIOS MONETÁRIOS

Nesta 4ª edição haverá prémios monetários

8.1. ENTREGA DE PRÉMIOS

A entrega de prémios será após a realização de cada prova e assim que os pódios estiverem completos. (Ver programa horário)

Nas situações de não comparência, os atletas premiados poderão nomear um representante para receber o prémio. Nas situações de envio de troféus ou quaisquer outros elementos por correio postal ou outro meio de distribuição, o envio será feito à cobrança.

Os participantes que não possam comparecer à entrega de prémios, se não se fizerem representar por uma outra pessoa ou se não solicitarem o envio do seu prémio até ao dia 2 de julho de 2024, perderão o direito ao mesmo.

9. MATERIAL OBRIGATÓRIO E RECOMENDADO

OBRIGATÓRIO - Telemóvel com bateria e saldo suficiente, apito, manta térmica, Peitoral (número de participante) fornecido pela organização, Alfinetes para fixação de peitorais ou porta dorsal, Recipiente para enchimento de líquidos nos locais de abastecimento

- **Verificação Material (obrigatória)**

Haverá verificação de material no controlo zero, não sendo permitida a participação a quem apresente falta de material considerado obrigatório. A verificação da falta de material obrigatório em qualquer ponto do Percurso ou à chegada à Meta, implica a PENALIZAÇÃO de 1 hora (60 minutos) por cada item em falta, no tempo obtido pelo participante.

Em função das previsões meteorológicas, a Organização poderá alterar o equipamento obrigatório.

10. SECRETARIADO

O secretariado funcionará na Associação Recreativa e Cultural de Além da Ribeira nos seguintes dias e horários:- 17 de maio (sábado), das 16h00 às 20h00 e no dia 18 de maio (domingo), das 7h15 às 09h00.

11. TEMPOS LIMITES:

Os participantes na prova **Mini-Trail – K13** deverão fazer o percurso no tempo máximo de **3 horas**.

Os participantes na prova **Trail Curto – K18** deverão fazer o percurso no tempo máximo de **5 horas**

Os participantes na prova **Trail Longo – K33** deverão fazer o percurso no tempo máximo de **7 horas**

12. ABASTECIMENTOS

- A Organização encarrega-se de fornecer os líquidos nos postos de abastecimento, não fornecendo recipientes para a ingestão dos mesmos.

- Os atletas deverão transportar consigo um copo ou recipiente similar para que possam abastecer nos locais proporcionados pela Organização.

- Não é permitida ajuda externa aos atletas nos postos de abastecimento nem fora destes.

13. 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 (eletrónicos e manuais), em locais que poderão ou não ser comunicados aos atletas. Se houver necessidade disso, os atletas deverão parar a fim de ser

registrado o seu dorsal nos postos de controlo. Os atletas devem respeitar a ordem de chegada ao controlo.

14. NUMERAÇÃO

O número do atleta é pessoal e intransferível e deve ser usado na parte da frente do corpo, preferencialmente, à altura do peito. O atleta que não estiver com o seu número à frente do corpo será advertido. Em caso de reincidência, sofrerá uma penalização de cinco minutos. Em caso de perda do número, o atleta sofrerá um acréscimo de 10 minutos no tempo final da prova. Não é permitida qualquer alteração do peitoral/número, sob pena de desclassificação.

15. RISCOS

A prova será em sistema de Open-Road, ou seja, o atleta é responsável pelo atravessamento de estradas. O participante assume, por livre e espontânea vontade, os riscos e suas consequências decorrentes da participação na prova, sejam eles danos morais, físicos, materiais ou de qualquer natureza. Fica a Organização, bem como qualquer dos envolvidos na organização do evento, isentos de responsabilidade. A inscrição nas provas implicará total aceitação do presente Regulamento.

16. CAMINHADA

Paralelamente a esta prova decorrerá uma Caminhada orientada de aproximadamente 12 Kms. Trata-se de um percurso com dificuldade média e, como tal, implicará uma condição física adequada ao esforço a desenvolver. A responsabilidade da participação na Caminhada de crianças e jovens até aos 18 anos é da inteira responsabilidade dos pais e/ou encarregados de educação, declinando a Organização qualquer responsabilidade em termos de seguro em acidentes provocados pelos mesmos. Não é aconselhada a participação de crianças com idade inferior a 12 anos.

17. SEGURO

A Organização providenciará os Seguros obrigatórios, conforme o Decreto-Lei n.º 10/2009 de 12 de janeiro, para este tipo de prova, estando o seu prémio incluído no valor da inscrição. O pagamento da franquia do Seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos participantes. A Organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para efetivar a participação ao Seguro.

18. RESPONSABILIDADES DO ATLETA / PARTICIPANTE

As pessoas que se inscrevem no “Trail do Vale” aceitam participar no evento voluntariamente e por inteira e exclusiva responsabilidade, não podendo exigir à Organização qualquer responsabilidade criminal ou civil, por quaisquer danos físicos, morais ou materiais que ocorram durante a atividade, nas quais estejam envolvidas direta ou indiretamente, que excedam a cobertura do Seguro da atividade. A Organização não será responsável por acidentes causados por doença súbita, negligência ou ignorância negligente de regras e regulamentos, bem como por acidentes que possam ocorrer durante a viagem para chegar ao início da prova ou após o término da mesma.

19. RESPEITO PELA NATUREZA

O atleta é responsável pelo transporte dos invólucros e outro lixo não natural, provenientes de Géis, Barras, etc., na sua própria mochila ou Cinto. O mesmo deve depositá-lo no abastecimento mais próximo ou transportá-lo até à Meta. O não cumprimento da regra anterior dará direito à desclassificação do atleta. Não é permitido destruir ou alterar propositadamente qualquer elemento natural (plantações, muros, sinalética, marcações, etc.) ao longo do percurso.

20. CONDUTA

O comportamento inadequado ou o uso de linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, antes, durante ou depois do evento, serão alvo de advertência ou desqualificação do participante no evento.

21. PENALIZAÇÕES / DESCLASSIFICAÇÕES

Não prestar assistência a um participante que esteja a necessitar de ajuda	Desclassificação e inibição de participar em futuras edições
Abandonar a prova sem avisar a organização	Desclassificação
Partilhar o peitoral com outra pessoa, durante parte ou na totalidade do percurso	Desclassificação e inibição de participar em futuras edições
Utilizar caminhos que não os sinalizados para a prova, atalhando intencionalmente o percurso	Desclassificação e inibição de participar em futuras edições
Utilizar transporte não autorizado (boleia)	Desclassificação
Faltar gravosamente ao respeito para com a organização ou outros participantes (agressão ou insulto)	Desclassificação e inibição de participar em futuras edições
Retirar sinalização do percurso	Desclassificação e inibição de participar em futuras edições
Insultos, comentários não fundamentados à Organização nas redes sociais / páginas do Trail do Vale	Desclassificação da prova e inibição de participar no evento, pelo menos por um ano
Apresentar-se na linha de partida, para além do período permitido (15')	Desclassificação
Desobedecer às medidas de segurança indicadas pela organização e entidades associadas	Desclassificação
Ausência do material obrigatório e/ou recusa da sua apresentação, se solicitado pela organização	Desclassificação
Exceder o tempo limite de controlo nos postos de controlo com barreira horária	Desclassificação
Atirar lixo para o chão e/ou danificar o meio envolvente voluntariamente	Desclassificação
Falhar um ou mais postos de controlo	Desclassificação
Perda do Chip	Desclassificação, exceto se o atleta conseguir provar as suas passagens nos postos de controlo.

22. DESISTÊNCIAS

Em hipótese alguma o dinheiro da inscrição será devolvido caso o atleta desista da prova, a qualquer tempo, salvo o descrito no ponto 3.2 deste Regulamento. Em caso de desistência, somente serão permitidas as transferências de inscrição para outro atleta, que devem ser efetuadas até às 24h00 do dia 9 de maio, tendo em conta tudo o que consta no ponto 3.1 deste Regulamento e sempre através de pedido formalizado por correio eletrónico para traildovale@hotmail.com. Todos os pedidos feitos após o dia 13 de maio ou de outra forma que não o correio eletrónico, NÃO SERÃO ACEITES. O atleta que iniciar a prova e que desista é obrigado a comunicar o facto à Organização, sob pena de não poder participar em próximas edições

23. DIREITOS DE IMAGEM E PUBLICIDADE

A entidade organizadora reserva-se ao direito exclusivo da exploração da imagem do evento “Trail do Vale” e dos registos audiovisuais e/ou fotográficos, assim como registos jornalísticos do evento. Qualquer projeto ou suportes publicitários produzidos para publicação devem obter o prévio consentimento da Organização. A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza a utilização da sua imagem para a difusão da prova em todas as suas formas de comunicação (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e que estas possam ser utilizadas de forma intemporal em qualquer ação publicitária, com o único fim de promoção e divulgação do evento. Cede também todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do participante/atleta, a receber qualquer compensação económica.

24. PROTEÇÃO DE DADOS

Os dados dos participantes indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora e pela empresa Lap2Go para efeitos de processamento no evento nomeadamente, Seguradora, lista de inscritos, notícias e classificações. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para: traildovale@hotmail.com.

25. COMUNICAÇÃO

Consideram-se meios oficiais de comunicação e informação do “Trail do Vale”, a página no Facebook <https://www.facebook.com/traildovale>. O participante no evento deverá consultar periodicamente o a página do Facebook para se manter informado acerca de novidades ou possíveis alterações nos circuitos e respetivo Regulamento, bem como para consultar ou confirmar inscrições.

26. DIVERSOS

Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados e a respeitar as regras de viação nos cruzamentos da estrada. A organização reserva-se o direito de aceitar inscrições de última hora. A organização reserva-se o direito a realizar as modificações que considere necessárias dependendo das diferentes condições, assim como à suspensão da prova se as condições meteorológicas assim o obrigarem, ou devido a força maior. O evento também pode ser cancelado desde que seja decretado pela proteção civil, DGS ou qualquer outra instância superior.

27. PROTESTOS

Os protestos de qualquer natureza devem ser submetidos à Organização até 1 hora após a conclusão da prova por parte do reclamante. Os protestos devem ser submetidos por escrito e assinados pelo próprio. O protesto será devidamente analisado com vista a eventual investigação.

28. DECISÕES SOBERANAS

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

29. ALTERAÇÃO / CANCELAMENTO DO EVENTO

A organização reserva-se ao direito de realizar as modificações que considere necessárias com vista à segurança dos participantes, dependendo das diferentes condições no momento, sobretudo condições meteorológicas adversas, assim como modificar os percursos, os horários de desqualificação, a hora de saída de cada corrida ou mesmo a suspensão ou cancelamento da prova, ou inclusive, desde que o cancelamento seja decretado e/ou aconselhado pela proteção civil ou instâncias superiores. Em caso de cancelamento do evento será devolvido 20% da taxa de inscrição paga pelo participante

30. PROGRAMA HORÁRIO DO EVENTO

SÁBADO, 17 de maio:

15h00 – Abertura do Secretariado / Entrega de Dorsais (sede Associação Recreativa e Cultural de Além da Ribeira)

20h00 – Fecho Secretariado

DOMINGO, 18 de maio

07h15 – Abertura do secretariado todas as provas

08h10 – Fecho Secretariado Prova Trail

08h20- Controlo 0 Prova Trail Longo

08h30 – Partida prova Trail Longo- K33

08h20 – Fecho Secretariado Prova Trail Sprint

08h50 – Controlo 0 Prova Trail Curto – K13

09h00 – Partida da Prova de Trail Curto- K18

08h40 – Fecho Secretariado Prova Mini Trail

09h20 – Controlo 0 Prova Mini Trail – K13

09h30 – Partida da Prova Mini Trail – K13

09h30- Fecho do secretariado Caminhada – k12

10H00 – Partida Caminhada Trail do Vale- K12

13h00 – Entrega dos prémios

17h00 – Encerramento da 4ª edição do Trail do Vale