

IV BCT-Belas Cross Trail

REGULAMENTO

15 DE JUNHO DE 2025



Índice

1. Condições de participação

- 1.1. Idade de participação
- 1.2. Inscrição regularizada
- 1.3. Condições físicas
- 1.4. Definição da possibilidade de ajuda externa

1.5. Colocação do dorsal

1.6. Regras de conduta desportiva

2. Prova

2.1. Apresentação da prova / organização

2.2. Programa

2.3. Distância, altimetria e caracterização de dificuldade ATRP

2.4. Mapa / perfil altimétrico / descrição do percurso

2.5. Tempo limite

2.6. Metodologia de controlo de tempos

2.7. Postos de controlo

2.8. Abastecimentos

2.9. Material obrigatório

2.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

2.11. Penalizações / desqualificações

2.12. Responsabilidades perante o atleta / participante

2.13. Seguro desportivo

3. Inscrições

3.1. Processo de inscrição

3.2. Valores e períodos de inscrição

- 3.3. Cancelamento de inscrição e reembolso
- 3.4. Material incluído com a inscrição
- 3.5. Secretariado da prova / horários e locais

4. Categorias e Prémios

- 4.1. Data, local e hora de entrega de prémios
- 4.2. Categorias etárias / género / individuais e equipas

5. Informações adicionais

- 5.1. Localização
 - 5.2. Estacionamento
 - 5.3. Banhos
 - 5.4. Contatos
 - 5.5. Marcação e Pontos de Controlo
 - 5.6. Responsabilidade ambiental
 - 5.7. Direitos de imagem
 - 5.8. Apoio de emergência
-
- 6. Casos omissos
 - 7. Diversos
 - 8. Normas de Conduta

NOTA PRÉVIA

IV Belas Cross Trail O evento desportivo, IV Belas Cross Trail, a realizar no dia 15 junho de 2025, atravessando alguns locais da Quinta da Fonteireira, do Belas Clube de Campo e Serra do Casal de Cambra, é composto por três provas competitivas de aproximadamente K23 TL (Trail Longo) e K17 TC (Trail Curto) K11 MT (Mini Trail) e uma prova recreativa K10 (Caminhada).

As provas Trail Longo e Trail Curto estão inseridas no circuito regional de trail de Lisboa.

Estão simultaneamente inseridas nos circuitos nacionais de trail da ATRP - Associação Trail Running Portugal as provas: Trail Longo no circuito de Trail Sprint (série 100) e Trail Curto no circuito Trail Jovem (série 150)

O IV BCT – Belas Cross Trail é uma prova Certificada pela ATRP – Associação de Trail Running Portugal e homologada pela AAL - Associação de Atletismo de Lisboa.

O Secretariado, a Partida e Chegada serão no estacionamento do Parque Florestal da Serra da Carregueira, em Belas.

Todos os atletas inscritos devem permanecer atentos ao [website](#) e página de Facebook da prova, onde serão colocados todos os avisos oportunos que sirvam de complemento a este regulamento. Se se justificar a organização procederá a ajustes ao presente regulamento.

1. Condições de participação

1.1. Idade de participação

A prova competitiva Trail Longo é destinada apenas a atletas maiores de 18 anos.

A prova competitiva Trail Curto é destinada a atletas maiores de 16 anos.

A Prova competitiva Mini Trail é destinada a atletas maiores de 16 anos.

A prova recreativa (Caminhada) destina-se a todos os indivíduos, masculinos e femininos, cuja condição física o permita.

A idade máxima de participação é de 90 anos.

1.2. Inscrição regularizada

Para a participação na prova, o atleta deverá ter a sua inscrição previamente regularizada nos prazos estabelecidos e aceitar todas as normas constantes do presente regulamento.

1.3. Condições físicas

É imprescindível que os atletas gozem de boa saúde e se encontrem aptos, física e psiquicamente, a esforços longos, não se responsabilizando a Organização por qualquer tipo de consequência negativa provocada pela sua participação.

É fundamental que o atleta tenha a noção de autogestão do esforço, quer físico, quer mental, perante situações adversas às quais poderá ficar exposto, sem que seja possível ajuda/resgate imediato. O atleta deverá, ainda, saber como atuar em caso de pequenas lesões, indisposições gástricas, entre outras situações normais, decorrentes de atividades físicas em condições de esforço.

1.4. Possibilidade de ajuda externa

O apoio aos atletas por elementos externos à organização é apenas permitido nos postos de abastecimento, devendo o atleta, de acordo com o ponto 1.3, ter noção das suas necessidades durante a prova, assim como a capacidade de resolução de problemas perante situações inesperadas.

1.5. Colocação do dorsal

O dorsal é pessoal e intransmissível. O dorsal do atleta deve estar em local facilmente visível aos elementos da organização e demais entidades que apoiam e/ou colaboram com a mesma. Em caso de desistência, o atleta deverá entregar o chip do dorsal à organização comunicando dessa forma a sua desistência.

No dorsal do atleta estão indicados os números de telefone da organização, a serem usados em caso de necessidade.

1.6. Conduta desportiva

O comportamento inadequado, o recurso a linguagem ofensiva, a agressão verbal ou de qualquer outra espécie, será comunicado às autoridades sempre que o ato seja merecedor de tal.

2. Prova

2.1. Apresentação da prova / organização

O IV Belas Cross Trail é organizado pela Associação Free Runners.

No dia 15 de junho de 2025 decorrerão em simultâneo três provas competitivas: Trail Longo K23, Trail Curto K17, MiniTrail K11 e uma prova recreativa, a caminhada K10.

É um evento que percorre os estradões e trilhos da Quinta da Fonteireira e do Belas Clube de Campo e Serra do Casal de Cambra, num cenário natural que vale a pena conhecer.

2.2. Programa

15 de junho de 2025

07h30 - 09h45 - Funcionamento do secretariado no Parque Florestal da Serra da Carregueira, em Belas;

09h00 - Briefing geral aos participantes;

09h15 – Aquecimento;

09h30 - Partida Trail longo (K23);

09h45 - Partida Trail Curto (K17);

10h00 – Partida do Mini Trail (K11)

10h05 - Partida Caminhada (K10);

12h30 (previsto) - Entrega de prémios;

16h00 - Encerramento.

2.3. Distância, altimetria e caracterização de dificuldade

Trail Longo - K23 / 700 D⁺ / Grau 2

Trail Curto - K17 / 550 D⁺ / Grau 1

Mini Trail – K11 / 250 D⁺ / Grau 1

Caminhada – K10

* Por razões meteorológicas e/ou de segurança, a Organização reserva-se ao direito de alterar a distância e altimetria.

2.4. Mapa, perfil de altimetria e descrição do percurso

A publicar até 7 dias antes da prova.

2.5. Tempo limite

O tempo limite para conclusão das provas é:

Trail Longo - K23 - 4h30

Trail Curto - K17 - 3h30

Mini Trail – K11 – 3h

Caminhada – K10 - 3h

Os “Corredores Vassoura” ou o responsável por cada controlo terão o poder de decisão para retirar de prova qualquer atleta se o seu estado de saúde assim o justificar. A retirada do atleta será efetuada e comunicada à organização bem como o seu nº de dorsal.

2.6. Metodologia de controlo de tempos

O controlo será realizado através de:

- ✓ Chip que o atleta tem de validar nas passagens assinaladas (tapete de partida e final);
- ✓ Dorsal que o atleta deverá validar em cada posto de controlo (picagem).

2.7. Postos de controlo

Poderão existir controlos intermédios que estarão em lugares definidos pela organização, devidamente sinalizados e com elementos da organização devidamente identificados.

2.8. Abastecimentos

Trail Longo K23 - 2 Abastecimentos

Trail Curto K17 - 1 Abastecimento

Mini Trail – K11 - 1 Abastecimento

Caminhada K10 - 1 Abastecimento

No final das provas haverá abastecimento líquido e sólido.

2.9. Material Obrigatório/ Recomendado

Material obrigatório Trail Longo, Trail Curto e Mini Trail: **Manta térmica, Apito, Telemóvel e Reservatório de água.**

Material obrigatório Caminhada: **Telemóvel e Reservatório de água.**

Nos abastecimentos os líquidos não serão fornecidos em garrafas nem de copos de plástico. Cada atleta é responsável por levar consigo o(s) recipiente(s) que julguem mais adequado(s) para a sua hidratação.

2.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

A organização terá um sistema de segurança ao longo de todo o percurso, contudo, os participantes devem cumprir as regras de trânsito nas estradas de uso público, devendo ainda respeitar o meio envolvente ao percurso, tendo consciência de que o mesmo pode atravessar propriedade privada sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

2.11. Desqualificações

Ficará desclassificado o atleta que:

- ✓ Não cumpra o presente regulamento;

- ✓ Não complete a totalidade do percurso;
- ✓ Falhe um dos postos de controlo;
- ✓ Deteriore ou suje o meio por onde passe;
- ✓ Não leve o seu número de dorsal bem visível;
- ✓ Ignore as indicações da organização;
- ✓ Tenha alguma conduta antidesportiva.

2.12. Responsabilidades perante o atleta / participante

A inscrição na prova implicará total aceitação do presente regulamento. Os participantes serão responsáveis por todas as ações suscetíveis de produzir danos materiais, morais, ou de qualquer outra natureza, a si mesmos e/ou a terceiros. A organização declina toda a responsabilidade em caso de acidente, de negligência, ou de roubo de objetos e/ou valores de cada participante. Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos de responsabilidade resultante dos atos acima descritos.

2.13. Seguro desportivo

A organização contratualiza os seguros obrigatórios por lei para a realização deste tipo de provas. O prémio do seguro está incluído no valor da inscrição

3. Inscrições

3.1. Processo de inscrição

- ✓ A inscrição é realizada *online* através da plataforma Trilho Perdido;
- ✓ Ao inscrever-se, está a concordar na íntegra com o presente regulamento;
- ✓ A inscrição é pessoal e intransmissível e é aceite por ordem de chegada;
- ✓ A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de Seguro;
- ✓ A Organização reserva-se ao direito de aceitar inscrições de última hora.

3.2. Valores e períodos de inscrição

As inscrições *online* terminam a 8 de junho de 2025.

Períodos	TL (K23)	TC (K17)	MT (K11)	Caminhada (K10)
1º Período Até 31/03/2025	18€	14€	10€	10€
2º Período 01/04/2025 a 30/04/2025	20€	16€	12€	11€
3º Período 01/05/2025 a 10/06/2025	22€	18€	14€	12€

A organização, caso contactada, poderá efetuar um valor de **inscrição especial para equipas que efetuam uma inscrição simultânea** superior a 10 atletas.

3.3. Cancelamento de Inscrição e Reembolso

- ✓ Caso as condições climatéricas e/ou ambientais se verifiquem extremas (ex.: incêndio florestal, tempestades, ciclones, etc.), a partida poderá ser atrasada num máximo de duas horas, período após o qual a prova é cancelada.
- ✓ As provas podem também ser suspensas, adiadas e/ou anuladas por decisão da Organização e / ou das entidades oficiais, tais como Proteção Civil, GNR, MAI, DGS, etc.
- ✓ Em qualquer das situações descritas não haverá direito a reembolso.
- ✓ Na eventualidade de desistência após a inscrição, a organização não reembolsa o valor da inscrição, exceto quando o participante apresentar um impedimento para fazer a prova e este esteja associado a um acidente, lesão ou a uma doença diagnosticada após o registo na prova.
- ✓ O atleta deve remeter um e-mail com os seus dados de inscrição, atestado médico e respetivo IBAN para associaçaofreerunners@gmail.com para a Organização efetuar o respetivo reembolso, caso exista direito ao mesmo. Em caso algum serão devolvidas taxas de inscrição.
- ✓ Não serão aceites cancelamentos por telefone.

- ✓ 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 ao encerramento das inscrições.
- ✓ Caso o atleta solicite alteração de inscrição para uma prova com uma distância inferior, o eventual valor de diferença não será restituído.

3.4. Material incluído com a inscrição

Trail Longo, Trail Curto e Mini Trail: dorsal, lembrança da prova, seguro de acidentes pessoais, abastecimentos e outros brindes que a organização consiga obter.

Caminhada: Lembrança da prova, seguro de acidentes pessoais, abastecimentos e outros brindes que a organização consiga obter.

3.5. Secretariado da prova: horário e local

No dia 15 de Junho o secretariado funcionará no Parque Florestal da Serra da Carregueira entre as 7h00 e as 8h45;

Todos os atletas devem fazer-se acompanhar por um documento de identificação e de quatro alfinetes ou porta dorsal.

4. Categorias e Prémios

4.1. Data, local e hora de entrega de prémios

A cerimónia de entrega de prémios decorrerá de acordo com o programa a divulgar.

4.2. Categorias etárias / género / individuais e equipas

A classificação e atribuição de prémios será de acordo com as seguintes categorias etárias:

MASCULINOS	FEMININOS
Sub 23	Sub23
M Seniores - 23 a 34 anos	F Seniores - 23 a 34 anos
M35 - 35 a 39 anos	F35 - 35 a 39 anos
M40 - 40 a 44 anos	F40 - 40 a 44 anos
M45 - 45 a 49 anos	F45 - 45 a 49 anos
M50 - 50 a 54 anos	F50 - 50 a 54 anos
M55 - 55 a 59 anos	F55 - 55 a 59 anos
M60 - 60 a 64 anos	F60 - 60 a 64 anos
M65 - 65 a 69 anos	F65 - 65 a 69 anos
M+ de 70 anos	F+ de 70 anos

Para efeitos de classificação e pontuação dos atletas nos escalões, será considerada a idade do atleta na data da prova.

Serão atribuídos prémios aos três (3) primeiros classificados, dos escalões etários definidos, Masculinos e Femininos, nas provas de Trail Longo K23, Trail Curto K17 e Mini Trail K11.

Haverá prémio para as três (3) primeiras equipas nas provas Trail Longo K23, Trail Curto K17 Mini Trail K11.

Nota: Para a classificação por equipas contam os tempos dos 3 melhores atletas na classificação geral, (não havendo distinção de género ou idade).

Haverá igualmente prémio (a definir) para a equipa mais numerosa.

5. Informações adicionais

5.1. Localização

A Partida e a Chegada serão no Parque Florestal da Serra da Carregueira, em Belas.

5.2. Estacionamento

Haverá espaço para estacionamento nos arruamentos junto ao Parque.

A Organização não se responsabiliza por qualquer dano causado aos veículos no dia da prova.

5.3. Banhos

Associação dos Bombeiros Voluntários de Belas.

5.4. Contactos

associacao.freerunners@gmail.com

Tel. +351 910056406

5.5. Marcação e Pontos de Controlo

O percurso estará marcado com fitas e placas sinaléticas, sendo obrigatória a passagem pelos pontos de controlo estabelecidos.

5.6. Responsabilidade ambiental

O atleta é o único responsável pelo transporte de todos os invólucros e resíduos naturais (mesmo que biodegradáveis), ou não naturais, provenientes de géis, barras e/ou outros. Deverá depositar os resíduos no abastecimento mais próximo, ou transportá-lo até à linha da meta.

5.7. Direitos de imagem

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o atleta autoriza aos organizadores da prova a gravação total ou parcial da sua participação na mesma, pressupõe também a sua concordância na utilização da imagem do atleta para promoção e difusão da prova em todas as suas formas (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, internet, cartazes,

meios de comunicação social, redes sociais, etc.) e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica.

5.8. Apoio de emergência

Haverá equipas de apoio, socorro e emergência para prestar os cuidados aos atletas que deles necessitem.

6. Casos omissos

Os casos omissos deste regulamento, serão resolvidos pela organização, de cujas decisões não haverá recurso.

7. Diversos

- ✓ Os atletas ficam obrigados a auxiliar os acidentados e a respeitar as regras de viação nos cruzamentos de estrada.
- ✓ A organização reserva-se ao direito de 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.

8. Normas de Conduta

Todos os atletas deverão:

- ✓ Conhecer e aceitar as condições do presente regulamento;
- ✓ Efetuar corretamente a inscrição;
- ✓ Aceitar participar no evento voluntariamente e sob sua própria responsabilidade na competição e, por conseguinte, concordar em não reclamar ou exigir à organização, colaboradores, autoridades, patrocinadores em tudo o que exceda a cobertura das suas responsabilidades, da dos seus colaboradores e participantes;
- ✓ Estar conscientes da distância e das particularidades da prova apresentando-se a esta suficientemente treinado;
- ✓ Saber enfrentar problemas físicos e mentais resultantes da fadiga, problemas digestivos, articulares e dores musculares, tendo a consciência de que não é responsabilidade da organização ajudar um atleta a ultrapassar estes problemas e que tal depende principalmente da sua capacidade em adaptar-se às situações problemáticas decorrentes deste tipo de competição;

- ✓ Saber que as provas competitivas são de participação individual;
- ✓ Aceitar que, caso desistam de participar nas provas em que se encontram inscritos, a organização não devolverá o valor das respetivas inscrições;
- ✓ Saber que não se aceita alterações dos dados pessoais fornecidos pelos participantes após o termo das inscrições.

Apoios:

IDentPrint

Filipe dos pneus

CNAS - Companhia Nacional de Ascensores

Moldova wines

Oficina Irmãos Pais

The Great Kids

Rosa e Sonim - Serviços de Contabilidade

Belas Clube de Campo

JF Queluz-Belas

Município de Sintra

A ORGANIZAÇÃO

Associação Free Runners