

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

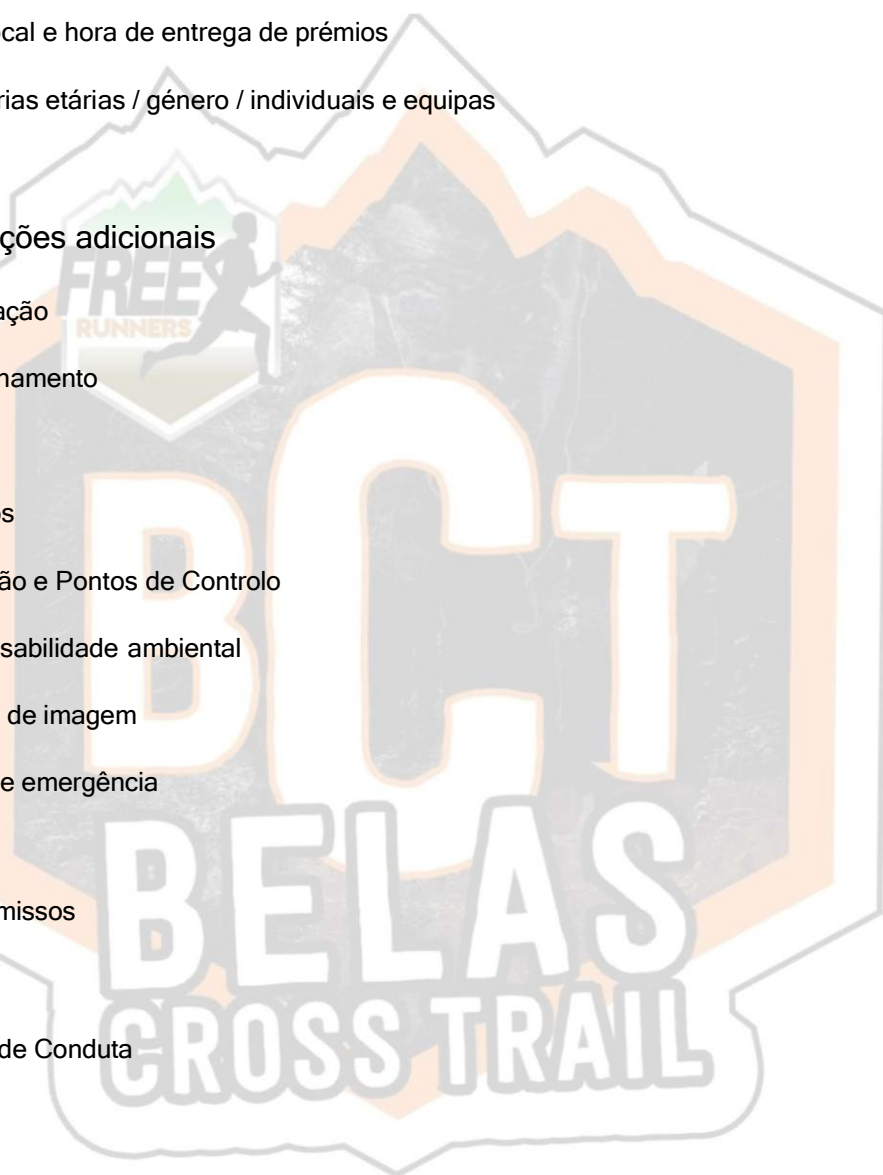
5.7. Direitos de imagem

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 efetuem uma inscrição simultânea** superior a 10 atletas.

3.3. Cancelamento de Inscrição e Reembolso

- ✓ Caso as condições climáticas 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 associaçãofreerunners@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 e 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