

# SOFRE COM GARRA!



DOMINGO 18 MAIO

31K

TRAIL LONGO

19K

TRAIL SPRINT

10K

MINI TRAIL / CAMINHADA



TRAIL INCLUSIVO



TRAIL KIDS

SÁBADO 17 MAIO

ESPITE OUREM

## THE AMAZING ESPITE TRAIL REGULAMENTO



ASSOCIAÇÃO  
DE TRAIL  
RUNNING  
DE PORTUGAL

ITRA  
INTERNATIONAL  
TRAIL RUNNING  
ASSOCIATION



Ourem  
CÂMARA MUNICIPAL



BAT'INOV  
CONCEPT

MESSON MATERIAUX  
Depuis 1976

incentAhead

DREAMPLAS



Duclaria  
de Espite

ALL  
RUN

mobiserra



Luis Miguel  
Santos  
Fisioterapeuta



FORSPO RTS

RICARDO MORDOMO  
ESTRATÉGIA DO MARKETING DIGITAL



ANIMA  
EVENTOS  
aventuras e diversão

LIZTHERM  
Materiais de construção • www.liztherm.pt

euromelic  
Industrial Systems

3D KING  
investigação e inovação 3D





# REGULAMENTO



ÍNDICE .....Error! Bookmark not defined.

<b>1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO</b>	<b>3</b>
1.1. IDADE MÍNIMA DE PARTICIPAÇÃO	3
1.2. INSCRIÇÃO REGULARIZADA	3
1.3. CONDIÇÃO FÍSICA	3
1.4. AJUDA EXTERNA	3
1.5. COLOCAÇÃO DO PEITORAL	3
<b>2. PROVA</b>	<b>4</b>
2.1. APRESENTAÇÃO	4
2.2. PROGRAMA / HORÁRIO	4
2.3. DISTÂNCIA / ALTIMETRIA	5
2.4. MAPA / PERFIL ALTIMÉTRICO / DESCRIÇÃO DO PERCURSO	5
2.5. BARREIRAS HORÁRIAS / TEMPO PARA FINALIZAR	5
2.6. METODOLOGIA DO CONTROLO DOS TEMPOS	5
2.7. POSTOS DE CONTROLO	5
2.8. ABASTECIMENTOS	6
2.9. MARCAÇÕES	6
2.10. MATERIAL OBRIGATÓRIO	6
2.11. PENALIZAÇÕES	6
2.12. RESPONSABILIDADE PERANTE O PARTICIPANTE	7
2.13. DIREITOS DE IMAGEM	7
2.14. SEGURO DESPORTIVO	7
<b>3. INSCRIÇÕES</b>	<b>8</b>
3.1. PROCESSO DE INSCRIÇÃO	8
3.2. DISTRIBUIÇÃO DE VAGAS E CIRCUITOS INTEGRANTES	8
3.3. VALORES E PERÍODOS DE INSCRIÇÃO	9
3.4.	9
3.5. CONDIÇÕES DE ALTERAÇÃO DA PROVA, CEDÊNCIA DE INSCRIÇÃO E DEVOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO	10
3.6. CANCELAMENTO / ADIAMENTO POR MOTIVOS DE FORÇA MAIOR	10
3.7. INCLUÍDO NAS INSCRIÇÕES	10
3.8. SECRETARIADO	10



UMA ORGANIZAÇÃO  
CLUBE DESPORTIVO DE ESPITE

# REGULAMENTO



<b>4. PRÉMIOS</b>	11
<b>4.1. GERAL DO K 10, K 19 E K3 1</b>	11
<b>4.2. ESCALÕES NO K 19 E K3 1</b>	11
<b>4.3. ESCALÕES NO K 10</b>	11
<b>4.4. EQUIPAS</b>	11
<b>5. INFORMAÇÕES</b>	12
<b>5.1. LOCALIZAÇÃO SECRETARIADO / PARTIDAS / CHEGADAS</b>	12
<b>5.2. CONTATOS</b>	12
<b>5.3. CASOS OMISSOS</b>	12
<b>Termo de Responsabilidade Parental</b>	13



UMA ORGANIZAÇÃO  
CLUBE DESPORTIVO DE ESPITE

# REGULAMENTO



Dia 20 de julho de 2025 o Clube Desportivo de Espite irá realizar a quinta edição da prova de trail *The Amazing Espite Trail*.

## 1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

### 1.1. IDADE MÍNIMA DE PARTICIPAÇÃO

Caminhada, Mini Trail K10 – 14 anos

Trail Sprint K19 - 18 anos

Trail Longo K31 – 20 anos

### 1.2. INSCRIÇÃO REGULARIZADA

A inscrição em qualquer uma das distâncias implica compreender e aceitar sem reservas o regulamento da prova com a correta inscrição em <https://stopandgo.net/> e proceder ao respetivo pagamento.

É estritamente proibida a participação sem a inscrição regularizada.

### 1.3. CONDIÇÃO FÍSICA

Os participantes devem estar conscientes da distância e das particularidades da prova em que vão participar e estarem suficientemente treinados para concluírem a mesma.

### 1.4. AJUDA EXTERNA

Aos participantes nas provas de Trail é permitido receberem assistência nos abastecimentos.

É estritamente proibida toda a restante ajuda externa.

### 1.5. COLOCAÇÃO DO PEITORAL

O peitoral deve estar permanentemente visível durante toda a prova, preferencialmente à altura do peito.



## 2. PROVA

### 2.1. APRESENTAÇÃO

O clube vai contar com o apoio da junta de freguesia de Espite, da câmara municipal de Ourém, do Bombeiros de Ourém – Secção de Espite e de todas as entidades que têm vindo apoiar o clube.

Será realizado a 20 de julho de 2025 independentemente das condições climatéricas do dia desde que o organizador entenda que não há riscos acrescidos pelas mesmas para este tipo de eventos.

O evento é constituído por uma caminhada, por um Mini Trail (K10), por um Trail Sprint (K19) e por um Trail Longo s100 (K31).

### 2.2. PROGRAMA / HORÁRIO

#### Sábado, 19 de julho de 2025

14:00 – Abertura Secretariado [Sede CD Espite]

18:00 - Início do Trail Kids e Trail Inclusivo

20:00 – Fecho do Secretariado

#### Domingo, 20 de julho de 2025

06:30 às 09:00 - Secretariado [Sede CD Espite]

07:45 - Controlo “0” do Longo K31

08:00 - Partida do Longo K31

08:05 - Controlo “0” do Sprint K19 e Mini K10

08:15 - Partida do Sprint K19 e Mini K10

09:00 - Partida da caminhada K10

12:00 – Almoço no salão da Junta de Freguesia de Espite (acréscimo de 8€ no valor da inscrição)

- Caldo Verde + Grelhada Mista c/ Arroz de Feijão + Bebida à discrição (c/ exceção da imperial)

- Opção Vegan: Hambúrguer vegetariano em substituição da Grelhada Mista

- No dia da prova será possível adquirir senha de almoço com valor de 12€, limitado ao stock existente.

13:30 – Cerimónia de Entrega de prémios

14:30 – Início da Matiné Party

NOTA: Por razões de força maior, os horários poderão sofrer alterações



## 2.3. DISTÂNCIA / ALTIMETRIA

Caminhada / Mini Trail (K10) – 10km / 400m desnível positivo (d+)

Trail Sprint (K19) – 19km / 900m d+

Trail Longo (K31) – 31km / 1600m d+

## 2.4. MAPA / PERFIL ALTIMÉTRICO / DESCRIÇÃO DO PERCURSO

A ser anunciado posteriormente pela organização.

## 2.5. BARREIRAS HORÁRIAS / TEMPO PARA FINALIZAR

Caminhada K10 – 05h00

Mini Trail K10 – 04h00

Trail Sprint K19 – 06h00

Trail Longo k31 – 08h00

## 2.6. METODOLOGIA DO CONTROLO DOS TEMPOS

Será utilizado um sistema eletrónico de controlo de tempos. Nos postos de controlo existirão tapetes de cronometragem que registam a passagem dos atletas.

O peitoral dos participantes do Mini Trail, Trail Sprint e do Trail Longo integra um chip, o qual, possibilita o registo da passagem do atleta na baliza/tapete eletrónica/o de controlo de tempo.

Além do controlo eletrónico poderá haver em algumas zonas de controlo registo manual e fotográfico de passagem.

## 2.7. POSTOS DE CONTROLO

Os postos de controlo são zonas obrigatórias de passagem para os participantes nas distâncias de Trail e estão localizadas em locais definidos pela organização. Em cada um destes controlos estará um responsável da organização.

Não passar nos postos de controlo, leva à desclassificação do participante.

Os abandonos devem ser feitos única e exclusivamente nos postos de controlo. Na eventualidade de um acidente ou lesão em que o participante esteja imobilizado e não consiga alcançar um posto de controlo, deve ativar a operação de salvamento, entrando em contacto com a organização.





O número de contacto da organização, para efeitos de emergência, estará impresso no peitoral do participante e deverá ser igualmente gravado antecipadamente no seu telemóvel.

Em caso de acidente e impossibilidade de contacto com a organização deve contactar o número nacional de emergência 112

À organização é reservado o direito de alterar a qualquer momento o percurso e a posição dos postos de controlo e de abastecimento, sem aviso prévio. Em caso de condições climatéricas adversas a partida pode ser atrasada no máximo três horas, período após o qual, a prova é cancelada. Não haverá direito a reembolso.

## 2.8. ABASTECIMENTOS

Os abastecimentos serão alimentos sólidos e líquidos em locais a definir posteriormente pela organização.

Só quem tiver o peitoral visível poderá abastecer.

Não serão fornecidas as bebidas em recipientes. O atleta deve transportar o seu próprio recipiente.

## 2.9. MARCAÇÕES

As marcações serão feitas com fitas ao longo do percurso. As mudanças de direção serão sinalizadas com setas verticais. Nos locais de possível erro o caminho será barrado com sinalética ao longo do solo.

## 2.10. MATERIAL OBRIGATÓRIO

**Mini Trail K10, Trail Sprint K19 e Trail Longo k31**

- Manta térmica;
- Apito;
- Telemóvel operacional;
- Recipiente para líquidos.

(a organização não disponibiliza copos nos abastecimentos).

## 2.11. PENALIZAÇÕES

A não existência do material obrigatório no controlo zero implica a não autorização de partida.

Os responsáveis presentes nas zonas de controlo poderão a qualquer momento da prova aplicar as seguintes regras:

- Não prestar assistência a um participante que esteja a necessitar de ajuda: Desclassificação;
- Abandonar a prova sem avisar a organização: Erradicação de futuras edições;
- Partilhar o peitoral com outra pessoa, durante parte ou na totalidade do percurso: Desclassificação;



# UMA ORGANIZAÇÃO CLUBE DESPORTIVO DE ESPITE

## REGULAMENTO



- Utilizar caminhos que não os sinalizados para a prova, atalhando intencionalmente o percurso: Desclassificação;
- Utilizar transporte não autorizado (boleia): Desclassificação;
- Retirar sinalização do percurso: Desclassificação;
- Desobedecer às medidas de segurança indicadas pela organização e entidades associadas: Desclassificação;
- Falhar um ou mais postos de controlo: Desclassificação;
- Perda do Chip: Desclassificação;
- Atirar lixo para o chão e/ou danificar o meio envolvente: Desclassificação;
- Receber ajuda externa fora das áreas definidas pela organização: penalização de 1 hora;
- Fazer-se acompanhar por pessoas não acreditadas pela organização, exceto nas áreas definidas pela organização: Penalização de 1h;
- Peitoral não visível ou afixado em local não visível: Penalização de 15 minutos.

### 2. 12. RESPONSABILIDADE PERANTE O PARTICIPANTE

O participante declara que cumpre com todas as condições do presente regulamento e assume por sua livre e espontânea vontade os riscos e suas consequências decorrentes da participação na prova, sejam eles danos físicos, morais, materiais ou de qualquer natureza. Fica a organização e todos os envolvidos isentos de outras responsabilidades que não as obrigatórias por Lei.

### 2. 13. DIREITOS DE IMAGEM

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza à organização a utilização da sua imagem no decorrer do evento para difusão promocional audiovisual sem qualquer compensação económica.

### 2. 14. SEGURO DESPORTIVO

Todos os atletas estarão seguros com um seguro contratualizado para a prova.

A organização contratualiza também um seguro de responsabilidade civil para o evento com os detalhes a apresentar oportunamente.





## 3. INSCRIÇÕES

### 3.1. PROCESSO DE INSCRIÇÃO

- Somente as inscrições feitas na plataforma de inscrições serão aceites: <https://stopandgo.net/> - Cada participante deve preencher o formulário de inscrição e pagar o valor da mesma no prazo estipulado;
  - O participante após a inscrição, recebe por email, uma referência Multibanco para proceder ao pagamento ou optar por pagar na hora por MB Way;
  - Não é necessário o envio do comprovativo de pagamento;
  - Após confirmação do pagamento, o nome do atleta vigorará na lista de inscritos;
- Qualquer esclarecimento adicional deverá ser solicitado por email para: [amazing.espite.trail@gmail.com](mailto:amazing.espite.trail@gmail.com)

### 3.2. DISTRIBUIÇÃO DE VAGAS E CIRCUITOS INTEGRANTES

Caminhada K10 – 200

Mini Trail K10 – 150 - ATRP Jovem s150

Trail Sprint K19 – 400 – Circuito AAS | CTR | s150 ATRP | ITRA | UTMB Index

Trail Longo k31 – 200 - Circuito AAS | CTR | s100 ATRP | ITRA | UTMB Index

A organização reserva-se no direito de ajustar o número de vagas, quer por razões de segurança quer por satisfazer os compromissos com as entidades competentes.



### 3.3. VALORES E PERÍODOS DE INSCRIÇÃO

	Até 15 de Dezembro	Até 28 de Fevereiro	Até 13 de Julho	Última Hora*
Caminhada K10	12 €	14 €	16 €	20 €
Mini K10	15 €	17 €	19 €	24 €
Sprint K19	19 €	21 €	23 €	29 €
Longo K31	23 €	23 €	25 €	32 €

3.4.

\* Inscrições por e-mail, sem garantia de kit completo de atleta e limitado ao número de dorsais de reserva. Apenas possível até às 22h00 do dia 19 de julho.

#### Extras:

	Na Inscrição	No dia (limitado ao stock)
T-shirt do evento	gratuita	10 €
Almoço (ver 2.2)	8 €	12 €
Guarda e Animação Crianças- Insufláveis/Pinturas faciais	3 €	5 €
Meias Amazing	7,5 €	10 €
Buff Amazing	5 € *	7 €

- Buff gratuito nas inscrições durante o mês de setembro de 2024



### **3.5. CONDIÇÕES DE ALTERAÇÃO DA PROVA, CEDÊNCIA DE INSCRIÇÃO E DEVOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO**

No caso comprovado por atestado/declaração médica da impossibilidade de participação do atleta até 30 dias antes da realização da prova será devolvida a totalidade do valor da inscrição.

A alteração de inscrição de prova só é permitida até 30 dias antes da realização da prova, caso existam vagas disponíveis. Se a alteração for para uma prova de maior distância, haverá lugar ao pagamento do diferencial. Se a alteração for para uma distância menor, não haverá lugar a reembolso.

### **3.6. CANCELAMENTO / ADIAMENTO POR MOTIVOS DE FORÇA MAIOR**

Em caso de catástrofes ou calamidades naturais, pandemias ou qualquer orientação da Direção Geral de Saúde e/ou entidades competentes que condicionem ou impossibilitem a realização do evento previsto, a organização reserva-se no direito de não reembolsar os participantes caso os mesmos não possam participar na nova data definida.

### **3.7. INCLUÍDO NAS INSCRIÇÕES**

- Peitoral personalizado com chip integrado (Caminhada sem chip);
- Vestuário alusivo ao evento;
- Fotografias gratuitas;
- Abastecimentos;
- Cuidados de saúde na área da Fisioterapia & Osteopatia e nesse âmbito será feito uma intervenção no auxílio à recuperação pós-esforço;
- Duches;
- Medalhas de finisher na Caminhada e K10, K19 e K31;
- Seguro desportivo para a prova;
- Outros brindes que a organização consiga angariar.

### **3.8. SECRETARIADO**

- O secretariado da prova funcionará na sede do Clube Desportivo de Espite, junto à sede da Junta de Freguesia e Quartel dos Bombeiros:

<https://maps.app.goo.gl/KMrvk4tgkSaeBDZG6>





## 4. PRÉMIOS

### 4.1. GERAL DO K 10, K 19 E K31

Troféus aos primeiros três classificados da geral masculina e da geral feminina.

### 4.2. ESCALÕES NO K 19 E K31

Classificação por escalões conforme a seguinte tabela

Escalaões		Idade até 31 de Outubro 2025	Prémios
M Junior	F Junior	18 a 19 anos *	Troféus aos 3 primeiros
M Sub 23	F Sub 23	20 a 22 anos	Troféus aos 3 primeiros
M Seniores	F Seniores	23 a 34 anos	Troféus aos 3 primeiros
M35	F35	35 a 39 anos	Troféus aos 3 primeiros
M40	F40	40 a 44 anos	Troféus aos 3 primeiros
M45	F45	45 a 49 anos	Troféus aos 3 primeiros
M50	F50	50 a 54 anos	Troféus aos 3 primeiros
M55	F55	55 a 59 anos	Troféus aos 3 primeiros
M60	F60	60 a 64 anos	Troféus aos 3 primeiros
M65	F65	65 a 69 anos	Troféus aos 3 primeiros
M70	F70	A partir dos 70 anos	Troféus aos 3 primeiros

\* Apenas para a distância K19. Seguindo o regulamento geral de competições, o escalão de júnior apenas é permitido em provas até 25km.

### 4.3. ESCALÕES NO K 10

Classificação por escalões conforme a seguinte tabela

Escalaões		Idade até 31 de Outubro 2025	Prémios
M Iniciado	F Iniciado	14 a 15 anos	Troféus aos 3 primeiros
M Juvenil	F Juvenil	16 a 17 anos	Troféus aos 3 primeiros
M Junior	F Junior	18 a 19 anos	Troféus aos 3 primeiros
M Sen/Vet	F Sen/Vet	A partir dos 20 anos	Troféus aos 3 primeiros

### 4.4. EQUIPAS

- Troféus às primeiras três equipas, masculinas e femininas, dos K19 e dos K31.
- A classificação coletiva determina-se com base na classificação geral com distinção de género, somando os lugares dos 3 primeiros classificados de cada equipa. As equipas vencedoras serão as que



obtiverem a pontuação menor, através do cálculo anterior. situações de empate serão resolvidas pela melhor classificação do último elemento dos 3 em causa;

- Será premiada a melhor equipa através da **Classificação Combinada Coletiva** que se determina em função do somatório das classificações dos três melhores masculinos com as três melhores femininas, em ambos os géneros. Será apenas considerado o primeiro lugar em ambas as distâncias. Oferta de 6 inscrições (3 masculinas e 3 femininas) na edição seguinte, na respetiva distância;
- A equipa mais numerosa, no conjunto da caminhada e provas de Trail em ambos os sexos, será premiada com um leitão.

## 5. INFORMAÇÕES

### 5.1. LOCALIZAÇÃO SECRETARIADO / PARTIDAS / CHEGADAS

39.762905, -8.638648

<https://maps.app.goo.gl/KMrvk4tgkSaeBDZG6>

Espite – Ourém

### 5.2. CONTATOS

Email: [amazing.espite.trail@gmail.com](mailto:amazing.espite.trail@gmail.com)

Facebook: <https://www.facebook.com/theamazingespitetrail>

### 5.3. CASOS OMISSOS

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



## Termo de Responsabilidade Parental

Eu, \_\_\_\_\_, portador do bilhete  
de identidade/cartão de cidadão/passaporte n.º \_\_\_\_\_, natural de  
\_\_\_\_\_ e residente em  
\_\_\_\_\_ (morada completa),  
\_\_\_\_\_ (país), autorizo o/a meu/minha filho/a  
\_\_\_\_\_, portador do bilhete de  
identidade/cartão de cidadão/passaporte n.º \_\_\_\_\_, natural de  
\_\_\_\_\_ e residente em  
\_\_\_\_\_ (morada completa),  
\_\_\_\_\_ (país), a participar na prova de Trail a realizar no âmbito do The Amazing  
Espite Trail, em Espite, Ourém, a \_\_\_\_ de julho de 2025.

Ao assinar esta autorização, aceito que a Organização do evento está isenta de toda a responsabilidade em qualquer acidente que o/a meu/minha filho/a possa sofrer no decorrer da competição, sabendo que ele/a estará abrangido/a por um seguro de acidentes pessoais.

Autorizo ainda o livre uso dos seus dados pessoais e de imagens obtidas durante a sua participação no evento, pela Organização ou por empresas patrocinadoras, sempre para fins promocionais do evento, em qualquer suporte ou meio de comunicação, incluindo sites e redes sociais.

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2025