



Atlantic Cliff Adventure

A Associação Recreativa da Charneca e com o apoio da Camara Municipal de Cascais irão organizar a 16 de Novembro de 2025 pelas 09h00 horas o *Atlantic Cliff Adventure*, na Charneca, concelho de Cascais. O *Atlantic Cliff Adventure* é uma prova de TrailRunning, corrida pedestre em Natureza, com três provas, Trail Longo (TL) K20, Trail Curto (TC) K10 e Caminhada

Com partida e chegada na localidade de Charneca, Concelho de Cascais, Distrito de Lisboa, visa a promoção e divulgação turística e ambiental da região e da promoção do desporto de natureza.

A prova *Atlantic Cliff Adventure* encontra-se inserida no circuito:

- Merrell Trail Running Series

1. Condições de participação

1.1. Idade participação diferentes provas

1.1.1. Qualquer pessoa maior de 18 anos (à data do evento) poderá inscrever-se no Trail Longo e no Trail Curto.

1.2. Inscrição regularizada

1.2.1. As inscrições só serão aceites se forem efectuadas através do site www.trilhoperdido.com num formulário existente para o efeito.

Será emitida uma referência multibanco para pagamento.

1.3. Condições físicas

1.3.1. Para participar é indispensável estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos e do desnível positivo e negativo das mesmas e de se encontrar adequadamente preparado fisicamente e mentalmente; conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas tais como frio, calor, vento, nevoeiro e chuva; saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc.

1.4. Definição possibilidade ajuda externa

A assistência pessoal é tolerada exclusivamente em posto de abastecimentos. À excepção destes postos é expressamente proibido ser acompanhado por uma pessoa não registada na prova. Não será permitido qualquer ajuda externa, pelo que o atleta deve estar consciente da sua condição física e gerir os seus problemas que surjam para uma atividade desta natureza, de forma segura.

Para qualquer eventualidade deverá contactar com a organização ligando para os números

[Escreva texto]



de emergência, que estará impresso no dorsal ou através de qualquer elemento da organização, preferencialmente nos Postos de Abastecimentos (PA's).

1.5. Colocação dorsal

Os participantes obrigam-se a afixar na sua camisola o dorsal, que deverá ficar sempre visível no decorrer da prova. Os concorrentes serão obrigados a mostrar o dorsal de identificação a todos os controladores e à Organização do evento quando exigido, sob pena de desclassificação ou exclusão da prova;

A organização não disponibilizará alfinetes, pelo que o atleta deve trazer alfinetes ou porta-dorsal.

1.6. Regras conduta desportiva

1.6.1. Os participantes deverão procurar preservar o meio ambiente e social em que se realizará o evento e respeitar a organização e os restantes participantes, designadamente observando os seguintes deveres e regras de conduta:

*Auxiliar qualquer praticante em caso de acidente, desde que as circunstâncias o exijam;

*Respeitar as áreas marcadas do percurso e as instruções dadas pela Organização;

*Não danificar o meio ambiente. Não provocar danos em áreas privadas ou cultivadas;

*Não abandonar embalagens vazias ao longo do percurso, mas apenas nos locais apropriados.

1.6.2. O não cumprimento do ponto anterior implica a eliminação automática do atleta.

1.6.3. Todo o comportamento anti desportivo implicará a desclassificação do participante, que não poderá voltar a participar em futuras edições do Atlantic Cliff Adventure.

2. Prova

2.1. Programa / Horário

08H45 - "Controlo Zero" K20

09h00 - Partida K20

09H15 - “controlo zero” K10

09h30 - Partida K10

09H35 - Partida Caminhada

10h30- Previsão de chegada dos primeiros atletas K10

10h45 - Previsão de chegada dos primeiros atletas K20

12h00 - Entrega prevista dos troféus

2.2. Distância (categorização por distância) / altimetria (desníveis positivo e negativo acumulados) /

2.2.1.Trail Longo (TL) – Distância K20

[Escreva texto]

2.2.2. Trail Curto (TC) – Distância K10

2.2.3. Caminhada

2.3. Mapa/ Perfil altimétrico/ descrição percurso

A designar brevemente

2.4. Tempo limite

2.5.1. O tempo limite para a realização da prova é de 5 horas, sendo esse controlo efectuado na linha de chegada.

2.5. Metodologia de controlo de tempos

2.5.1. O processo de controlo de tempos do atleta é feito através de sistema electrónico, por chip incluído no dorsal.

2.6. Postos de controlo

2.6.1. Postos de controlo serão colocados em locais a definir pela organização, que poderão não ser divulgados.

2.7. Locais dos abastecimentos

2.7.1. Abastecimentos líquidos - local a definir

Abastecimentos sólidos e líquidos - local a definir

Por motivos ambientais a prova decorrerá em Semi – auto-suficiência com enchimento de recipientes.

2.7.2. Os atletas deverão nas zonas de abastecimento encher o seu próprio reservatório, para tal deverá ser portador de recipiente próprio para se abastecer (ex: copo)

2.7.3. Não serão distribuídas garrafas de água, nem copos aos atletas.

2.7.4. Localização dos Abastecimentos das provas (Sólidos e Líquidos):

- K20 A definir

- K10 A definir

- Caminhada

2.8. Material obrigatório/ verificações de material

2.8.1. Não há material obrigatório! No entanto a organização não disponibiliza copos nem

[Escreva texto]

garrafas para líquidos nos Abastecimentos, pelo que se recomenda o uso de copo ou qualquer outro reservatório.

A organização recomenda veemente levar durante a prova o telemóvel com autonomia, e um reservatório de água com quantidade suficiente para garantir a hidratação na deslocação entre abastecimentos. Se as condições climatéricas assim o exigirem o material obrigatório/recomendado poderá ser alterado com a devida antecedência. A organização não disponibilizará alfinetes, pelo que o atleta deve ter alfinetes ou porta-dorsal.

2.9. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário ou ferroviário

2.9.1. O percurso da prova utiliza vias públicas quer seja em estrada ou fora de estrada, atravessa aldeias e vilas, utiliza acessos e serventias que passam por propriedades privadas. O percurso não estará fechado para a prova e nesse sentido os concorrentes devem ter em consideração o facto de poder haver viaturas, pessoas e animais a circular num e outro sentido no percurso da prova.

O não cumprimento das regras do código da estrada poderá levar à desclassificação.

2.10. Penalizações/ desclassificações

2.10.1. Se por qualquer razão um atleta decidir desistir da Prova, ele terá de imediato de informar os Organizadores da Prova. Isto poderá ser feito em qualquer posto de controlo, de abastecimento ou também pelo telefone directamente para o contacto da organização referido para esse efeito.

2.10.2. A falta de informação imediata à Organização no caso de desistência poderá despoletar uma operação de busca e resgate que obviamente incorrerá em despesas para a Organização. Estes custos, se os houver, serão debitados ao atleta que negligenciou em informar a sua desistência.

2.10.3. A não colocação dos resíduos no local próprio pelo atleta irá corresponder a uma penalização, ou eventual desqualificação.

2.10.4. O não cumprimento do disposto no ponto 1.6. levará à desclassificação automática do atleta.

2.10.5. Serão desqualificados os participantes que não cumpram os seguintes:

*Não esteja devidamente inscrito;

*Não use o dorsal que lhe foi atribuído;

*Não cumpra a totalidade do percurso;

2.10.6. Se um atleta manifestar mau estado físico, o serviço médico da prova tem poder para retirar o mesmo da prova.

2.11. Responsabilidades perante o atleta/ participante

O participante declara que cumpre as condições descritas no ponto 1.3 e 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

[Escreva texto]



como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos da responsabilidade para além das obrigatorias por Lei. A inscrição nas provas implicará total aceitação do presente regulamento.

3. Inscrições

3.1. Processo inscrição

3.1.1. As inscrições para o Atlantic Cliff Adventure estão limitadas a 600 atletas para o global das 3 provas e será efectuada através de 3 modos:

1. Através do site oficial www.trilhoperdidos.pt sendo o pagamento efetuado através de referência de pagamento.

3.1.2. As inscrições só serão validadas depois de efectuado o respectivo pagamento e após confirmação do pagamento.

3.1.3. A inscrição no evento determinará a aceitação integral e incondicional pelos participantes do presente regulamento e demais regras do evento.

3.2. Valores e períodos de inscrição

3.2.1. As inscrições têm início a 09 de junho de 2025 e terminam às 23h59 de 09 de Novembro de 2025.

3.2.2. Os valores de inscrição das provas serão variáveis conforme períodos descritos:

3.2.2.1.

Datas	25/06/2025 a 25/08/2025	26/09/2025 a 26/10/2025	27/10/2025 a 09/11/2025
Trail Longo	15€	17€	20€
Trail Curto	12€	14€	16€
Caminhada	10€	11€	12€

3.3. Condições devolução do valor de inscrição

3.3.1. Em momento algum o valor da inscrição será devolvido caso o atleta desista da prova, a qualquer tempo. Em caso de desistência antecipada, somente serão permitidas as transferências de inscrição para outro atleta, que devem ser feitas dentro dos prazos de inscrição (Ver Ponto 3.2.1.), enviando e-mail para a organização (infotrilhoperdido@gmail.com) com os dados completos do novo atleta e número de Cartão de Cidadão do atleta previamente inscrito.

3.3.2. As alterações à inscrição que sejam para mudança de prova não serão devolvidas as diferenças monetárias.

[Escreva texto]

3.4. Material incluído com a inscrição

3.4.1. No valor da inscrição para o *Atlantic Cliff Adventure* está incluído:

*T shirt

*Participação numa das provas: Trail Longo, Trail Curto e Caminhada;

*Dorsal com chip incluído (TL e TC); Dorsal sem chip na Caminhada;

*Seguro desportivo;

*Apoio logístico e técnico. Primeiros socorros. Abastecimentos sólidos e líquidos nas zonas de assistência/ abastecimento e no final da prova;

*Outros brindes que a organização possa angariar.

4. Secretariado

4.1. Secretariado da prova/ horários e locais

- A designar

5. Categorias e Prémios

5.1. Definição data, local e hora entrega prémios

5.1.1. No dia da prova, junto à chegada, pelas 12h00horas. (caso haja necessidade de alteração do local, todos os atletas serão avisados atempadamente)

5.2. Definição das categorias etárias/ sexo individuais e equipas

5.2.1. Escalões etários de participação

ESCALÕES MASCULINOS:

Sub 23 (18 a 22 anos)

Seniores (23 a 39 anos)

Veteranos M40 - (40 a 44 anos)

Veteranos 45 - (45 a 49 Anos)

Veteranos M50 - (50 a 54 anos)

Veteranos M55 - (55 a 59 anos)

Veteranos M60 (60 anos a 64 anos)

Veteranos M65 (65 anos a 70 anos)

Veteranos M + 70 anos

ESCALÕES FEMININOS:

Sub 23 (18 a 22 anos)

Seniores (23 a 39 anos)

Veteranas F40 - (40 a 44 anos)

[Escreva texto]

Veteranos F45 - 45 a 49 anos) Veteranas

F50 - (50 a 54 anos)

Veteranos F55 - (55 a 59 anos)

Veteranos F60 - (60 anos a 64 anos)

Veteranos F65 (65 anos a 70 anos)

Veteranos F + 70 anos

5.2.2.

- Será entregue *Prize Money* e trofeus aos três (3) primeiros classificados da geral masculina e da geral feminina do Trail Longo e do Trail Curto.

Trail Longo:

- 1º classificado- 650€
- 2º classificado-250€
- 3º classificado-100€

Trail Curto:

- 1º classificado- 400€
- 2º classificado-175€
- 3º classificado-75€

- Serão igualmente entregues trofeus às equipas classificadas nos três (3) primeiros lugares da geral masculina e da geral feminina do Trail Longo e Trail Curto.
- Serão entregues trofeus de escalão no Trail Longo e Trail Curto.
- A caminhada será sem carácter competitivo e não terá direito a prémios.
- A equipa com maior número de participantes no global das três (3) provas terá direito a Prémio especial.

Os escalões etários referem-se à idade do participante no dia da prova.

6. Informações

6. Local da Partida

- União desportiva da Charneca
- **Morada:** Avenida da Charneca 2750-530 Cascais
Cascais, LISBOA

(Partida e Meta no mesmo sitio)

6.1. Como chegar

- **Para saber o melhor transporte para o local da prova verifique em:**

<https://www.transporlis.pt/Default.aspx?tabid=36>

6.3. Notas, direitos de imagem e alterações

6.3.1. A organização declina a responsabilidade em caso de acidente, roubo dos objetos ou valores de cada participante nas suas viaturas;

6.3.2. O participante autoriza aos organizadores da prova a gravação total ou parcial da sua participação na mesma, pressupõe também a sua concordância para que a organização possa utilizar a imagem/vídeo do atleta para a promoção e difusão da prova em todas as suas formas (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, internet, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica.

6.3.3. Por decisão da Direcção da prova, devido a condições climatéricas ou de outra natureza, o traçado da prova poderá ser alterado ou a prova suspensa e marcada nova data, ou cancelada.

6.3.4. Os casos omissos ou duvidosos deste regulamento serão resolvidos pela direcção da prova.

7. Seguro

7.1. Todos os participantes, devidamente inscritos, estão cobertos por uma apólice de seguro de acidentes pessoais, com as coberturas previstas no Dec. Lei do Seguro Desportivo (D.L. 10/2009), não se responsabilizando a organização por quaisquer outros riscos que os abrangidos pela referida apólice. Todos os participantes, sem excepção, devem reunir as condições de saúde necessárias à prática desportiva, isentando a organização da prova, seus parceiros, apoiantes e órgãos públicos envolvidos de quaisquer responsabilidades. Todos os participantes pelo facto de se inscreverem aceitam tacitamente o regulamento da prova.

[Escreva texto]



7.2. É da inteira responsabilidade do participante, o pagamento da franquia, caso a mesma seja necessária.

8. Outros

8.1. A Organização reserva o direito de alteração do regulamento, para introdução de dados que estejam em falta ou a definir brevemente, que serão avisados da alteração, na página de do *Instagram* e/ou *facebook* do evento.

8.2. Os *Prize moneys* e troféus não levantados na cerimónia Protocolar, perdem o direito ao mesmo.

9. Direitos de Imagem

9.1 A aceitação do presente regulamento implica que o atleta autorize a organização da prova, à gravação parcial ou total da sua prestação na prova, e, pressupõe também a sua concordância para que a organização possa utilizar as imagens dos atletas para a promoção e divulgação da prova em todas as suas formas (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, internet, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer contribuição financeira.

6. Contactos da organização:

10.1 E-mail: atlanticcliffsadventure@gmail.com e trail4uevents@gmail.com

Telefone: 969463510 (Chamada para a rede móvel nacional)

[Escreva texto]