



## **Regulamento**

### **4º Trail nos Trilhos do Dão**

#### **1 – ORGANIZAÇÃO**

Associação Cultural e Recreativa de Lourosa de Baixo.

#### **2 – APRESENTAÇÃO**

Promover a atividade física e o turismo na nossa freguesia é um dos nossos objetivos, dando a conhecer todo o património histórico, cultural e ambiental da nossa região.

O evento será composto por três percursos:

Trail Longo – 20 quilómetros;

Trail curto – 11 quilómetros;

Caminhada – 8 quilómetros

#### **3 – CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO**

##### **3.1 – Idade de participação nas provas:**

Em ambas as distâncias do Trail (Trail Longo de 20 km e Trail Curto de 11km) podem inscrever-se, maiores de 18 anos à data do evento;

Na caminhada não haverá restrições quanto à idade, no entanto na caminhada os menores participam sob total responsabilidade do seu responsável legal, sendo obrigatório por questões de seguro enviar um email para [acrlourosadebaixo@hotmail.com](mailto:acrlourosadebaixo@hotmail.com) com os dados do menor (Nome, n.º de CC e Responsável- nome e n.º CC).

##### **3.2 – Condições físicas para participação nas provas:**

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

##### **3.3 – Regularização da inscrição:**





O processo de inscrição é feito através de formulário específico, disponível no site <https://www.acorrer.pt/eventos> e é válido apenas após a concretização do pagamento através de referência multibanco, paypal ou visa, recebendo o participante um comprovativo de inscrição.

A inscrição implica a aceitação do presente regulamento.

### **3.4 – Prazos e Taxas de inscrições:**

Abertura das inscrições a 02 de maio de 2022

- Trail longo 20 km – 12€
- Trail Curto 11 km – 10€
- Caminhada 8 km – 7€

As inscrições encerram no dia 5 de junho de 2022, ou quando atingido o número de participantes que a organização entenda como limite – 400 participantes.

O almoço, está incluído no valor da inscrição.

### **3.5 – Material incluído na inscrição (Kit do atleta) Trail longo/Trail curto/Caminhada:**

- Dorsal com o número do atleta;
- Seguro da prova;
- Senha para almoço;
- Outros brindes e ofertas que a organização possa distribuir;

A organização coloca ainda á disposição dos atletas:

- Abastecimentos de sólidos e líquidos durante a prova;
- Transporte para a chegada, em caso de abandono ou de ser impedido de continuar em prova;
- Abastecimento na chegada;
- Acesso a balneário no final da prova;

### **3.6 – Colocação de dorsal:**





O dorsal é pessoal e intransmissível e tem o número do atleta. Deve ser usado à frente do corpo, preferencialmente, à altura do peito, com a parte de baixo solta com o objetivo de registo do controlo.

Caso seja perdido o dorsal durante a prova, o participante deve informar a organização nos postos de controlo do seu número de dorsal no sentido de ficar registada a sua passagem e substituído o dorsal.

Os atletas são obrigados, sempre que solicitado pela organização, a mostrar o dorsal para efeitos de controlo e ou passagem.

### **3.7 – Possibilidade de ajuda externa:**

Todos os participantes podem receber assistência pessoal durante a prova, a qual apenas pode ser prestada nos postos de controlo/abastecimento previamente definidos pela organização do evento.

### **3.8 – Cancelamento da inscrição:**

A inscrição de um participante pode ser cancelada mediante pedido apresentado por escrito pelo próprio até dia 24 de maio, com direito à devolução de 50% do valor da inscrição, ou até dia 31 de maio de 2022, com devolução de 25% do valor da inscrição.

### **3.9 – Devolução do valor da inscrição:**

Não haverá direito a devoluções do valor do pagamento da inscrição depois do fecho das inscrições, e por adiamento da prova por motivos alheios á organização.

## **4 – SECRETARIADO**

Todos os atletas devem proceder ao levantamento dos dorsais/peitorais durante o período de funcionamento do secretariado, podendo ser solicitado pela organização o cartão de cidadão e vistoria ao material obrigatório.

## **5 - PROGRAMA**

Sexta-feira, 10 de junho de 2022





19:00h - Abertura do secretariado na sede da Associação Cultural e Recreativa de Lourosa de Baixo onde será o local de partida;  
23:00h – Encerramento do secretariado;

#### Sábado, 11 de junho de 2022

15:00h - Abertura do secretariado na sede da Associação Cultural e Recreativa de Lourosa de Baixo onde será o local de partida;  
18:00h – Encerramento do secretariado;

#### Domingo, 12 de junho de 2022

07:30h – Abertura do secretariado;  
09:00h – Encerramento do secretariado;  
09:30h – Partida para todos os percursos;  
11:00h – Chegada prevista do 1º atleta;  
13:00h – Entrega de prémios;

A organização reserva-se no direito da alteração do programa por motivos que advenham do decorrer do evento.

### **6 – PROVA**

#### **6.1 – Percurso:**

Todos os percursos são marcados de acordo com as setas, fitas e ou indicação específica, de modo que sejam de fácil identificação para o atleta.

#### **6.2 – Distâncias, Categorias e Altimetrias:**

O evento é composto por três percursos

- Trail Curto 11 km
- Trail Longo 20 km
- Caminhada 8 km

#### **6.3 – Sistema de controlo de tempos:**





6.3.1 - Os participantes devem estar preparados com pelo menos meia hora de antecedência do horário da partida e devidamente equipados.

6.3.2 - Para o controlo de tempos é utilizado um sistema eletrónico de controlo de tempos.

#### **6.4 – Material obrigatório:**

O material obrigatório para todos os participantes é o peitoral/dorsal visível, telemóvel, e reserva para líquidos.

O material opcional para todos os atletas é o copo de hidratação e outro material que o atleta achar necessário para a realização da prova.

A organização, em função das condições meteorológicas, pode exigir previamente o uso de determinado equipamento específico obrigatório para além do indicado;

Os atletas que não se façam acompanhar do material obrigatório durante a prova, podem ser penalizados, sendo da responsabilidade dos atletas qualquer incidente por falta do mesmo.

#### **6.5 – Tempo limite:**

O tempo limite da execução é de 4 horas para o trail longo de 20km e 3 horas para o trail curto de 11 km e a caminhada. Todos os participantes que não cumpram os tempos limites da chegada podem ser desclassificados.

Para o controlo de tempos é utilizado um sistema eletrónico de controlo de tempos e poderá também ser usado controlo manual.

#### **6.6 – Posto de controlo e abastecimentos:**

Os postos de abastecimentos funcionaram em simultâneo como controlo de tempos, e para além dos mencionados, haverão também postos de controlo aleatórios.

#### **6.7 – Segurança:**

O evento realiza-se independentemente das condições climáticas do dia do evento, podendo a organização entender pelo seu cancelamento ou adiamento, sempre que





entenda estar em risco a integridade física dos participantes

Nas passagens em locais com tráfego rodoviário ou em áreas de perigo devidamente sinalizadas, como tal durante os percursos os atletas devem se responsáveis, cumprir as normas de trânsito relativas ao código da estrada e a sua legislação regulamentar e, zelar pela sua segurança e integridade física

Haverá dois postos de apoio médico aos participantes, estando um localizado na chegada e outro durante o percurso

O peitoral/dorsal incluirá o número de contacto de emergência.

#### **6.8 – Seguro:**

6.8.1 - Todos os participantes no evento beneficiarão de um seguro desportivo, da responsabilidade da organização

6.8.2 - As condições da apólice do seguro de acidentes pessoais são as do seguro desportivo obrigatório em vigor, conforme o decreto-lei n.º 10/2009 de 12 de janeiro, aplicável a todos os participantes.

Todas as ocorrências devem ser comunicadas, obrigatoriamente, para o n.º 914100934, indicando o n.º do dorsal, nome e descrição do acontecimento, devendo ser depois enviado email [acrlourosadebaixo@hotmail.com](mailto:acrlourosadebaixo@hotmail.com) até as 16 horas do dia 12 de junho de 2022, com os dados e descrição acima mencionados.

### **7 – PRÉMIOS, CATEGORIAS E CLASSIFICAÇÕES**

#### **7.1 – Prémios:**

Prémios (Trail Longo de 20 km e Trail Curto de 11km) serão atribuídos prémios aos 3 primeiros classificados da geral M/F, 3 primeiros classificados de cada escalão M/F.

#### **7.2 – Sistema de classificação e pontuação:**

As categorias etárias serão definidas automaticamente em função dos dados disponibilizados pelos participantes no ato da inscrição. Considera-se a idade que o atleta terá a 31 de dezembro de 2022.





- M Sub-23 e F Sub-23 – 18 a 22 anos;
- M Elites e F Elites – 23 a 39 anos;
- M Masters A e F Masters A – 40 a 54 anos;
- M Masters B e F Masters B – mais de 55 anos

### **7.3 – Penalizações e reclamações:**

Qualquer reclamação às classificações deve ser efetuada, por escrito, até às 18h00 do dia do evento, para que permita ser analisada pela organização e produzir efeitos no dia da prova.

Outras reclamações ou sugestões podem ser dirigidas à organização da prova através do email geral ou da página de Facebook.

Os participantes podem ainda apresentar reclamações perante as classificações apresentadas pela organização no prazo de dois dias após a sua afixação, mediante um pagamento de 10,00 €. Findo este prazo as mesmas assumem-se como definitivas.

## **8 – ANPC – AUTORIDADE NACIONAL DE PROTEÇÃO CIVIL**

Qualquer impedimento pela ANPC- Autoridade Nacional da Proteção Civil para a realização do evento na data prevista por condições de segurança, a organização reserva-se ao direito de marcar uma nova data, em que reúna total e inequívoca segurança para os participantes.

## **9 – PROTEÇÃO DE DADOS**

Todo o participante, ao formalizar a sua inscrição, autoriza a publicação dos seus dados pessoais necessários ao desenrolar da prova, seja nas listas oficiais, em meios de comunicação ou internet, assim como, o seu uso para envio de informação relativa ao evento, incluindo posteriores edições. Igualmente autoriza que as imagens recolhidas (fotografia ou vídeo) possam ser utilizadas de forma intemporal em qualquer ação publicitária, com o único fim de promoção e divulgação do evento. Cada participante é responsável pela veracidade dos dados fornecidos na sua inscrição. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus





dados pessoais, enviando um e-mail para [acrlourosadebaixo@hotmail.com](mailto:acrlourosadebaixo@hotmail.com).

## 10 – OMISSÕES

Os casos omissos no presente regulamento são decididos pela organização com respeito pelas normas legais e regulamentares em vigor.

Por razões de força maior a organização reserva-se ao direito de proceder a alterações ao presente Regulamento, sendo estas comunicadas previamente no site do evento.

## 11 – INFORMAÇÕES E CONTATOS

Redes Sociais: Facebook da Associação Cultural e Recreativa de Lourosa de Baixo

Email: [acrlourosadebaixo@hotmail.com](mailto:acrlourosadebaixo@hotmail.com)

Contactos: 914100934

Coordenadas da partida: 40°36'51.7"N 7°53'49.9"W; 40.614366, -7.897197

