

# **Regulamento**

## **4º Trail Entre o Rio e a Aldeia**

### **1. Prova**

#### **1.1. Apresentação da prova / Organização**

- O 4º Trail Entre o Rio e a Aldeia será realizado nos dias 19 de abril de 2025 e é um evento organizado pela Associação em Honra de Santo Amador, com o apoio de vários parceiros institucionais e privados.

#### **1.2. Programa / Horário**

##### **Dia 19 de abril**

**07:30 h** – Abertura do Secretariado no Centro Cultural de Santo Amador 38.137377, -7.309484 (Local da Partida).

Todos os participantes deverão levantar o dorsal até 15 minutos antes do início da prova.

**09:00 h** – Início da prova.

- Partida do Trail Longo (25 Km).
- Partida do Trail curto (16 Km).
- Partida do Mini Trail – Correr ou Caminhar (10km)

**09:05 h** – Partida da caminhada Guiada (7 Km).

**12:30 h** – Início da entrega de prémios (a partir da hora indicada dar-se-á início à cerimónia consoante o fecho de cada pódio).

**12:30 h** – Será servido Almoço na Mata do Rio Ardila ou Centro Cultural de Santo Amador dependendo das condições atmosféricas

#### **1.3. Mapa/ Perfil altimétrico/ descrição percurso**

- A informação do perfil altimétrico será disponibilizada em na semana antecedente à prova na página de Facebook da Associação em Honra de Santo Amador ( <https://www.facebook.com/profile.php?id=100084852816980> ).

- O percurso será sinalizado através de fitas. Para além destas serão colocadas placas direcionais e informativas com indicação de zonas perigosas.

- Existirão membros da organização nos locais mais críticos e passíveis de engano ou dúvida (separações de provas, passagens de estrada, etc).

- Todos os participantes devem acatar as indicações da organização sob pena de poderem vir a ser desclassificados.

#### **1.4. Tempo limite**

- Todos os participantes têm 4h30 de tempo limite para terminar o percurso em que estão inscritos.
- Se a organização entender afastar um atleta devido ao seu estado de saúde, este assim o deve fazer, de modo a garantir o seu bem-estar.
- Por motivos de segurança – mau tempo, incêndio ou outro motivo – reserva-se à organização o direito de modificar o traçado ou a distância a ser percorrida ou mesmo a cancelar o evento.
- Os postos de controlo serão os postos de informação privilegiados para comunicar aos concorrentes as decisões técnicas respeitantes ao evento.

#### **1.6. Metodologia de controlo de tempos**

- O controlo de tempos e classificações serão assegurados pela empresa ACORRER, sendo as mesmas publicadas no site do evento, bem como na plataforma da **ACORRER**.
- Qualquer reclamação às classificações deve ser efetuada por escrito até 30 minutos após o término do último atleta em prova, para que produza efeitos no dia da prova.

#### **1.7. Postos de controlo**

- Serão efetuados diversos controlos de passagem por parte da organização em locais que só serão do conhecimento dos atletas no decurso da prova.
- Qualquer falha de passagem em controlo dará direito a desclassificação da prova. É imprescindível que o participante transporte o dorsal bem visível.
- Caso ocorra a perda do dorsal durante a prova, deverá ser fornecido o seu número, pelo participante, nos postos de controlo da organização, de modo a ficar registada a sua passagem.

#### **1.8. Locais dos abastecimentos**

- Abastecimentos:
  - Trail Longo 3 abastecimentos;
  - Trail Curto 2 abastecimentos
  - Mini Trail e Caminhada 1 abastecimento.
- Informação acerca de distâncias de PA's, alimentação e hidratação fornecida pela organização será disponibilizada na página do Facebook da Associação em Honra de Santo Amador <https://www.facebook.com/profile.php?id=100084852816980>

- A organização não fornecerá copos nas assistências, pelo que os atletas devem transportar meios para que possam abastecer-se, como caneca, bidon, camelback, etc.

### 1.9. Material recomendado para Trail Longo e Trail Curto

- Manta Térmica
- Telemóvel – funcional
- Apito
- Reservatório para líquidos (capacidade 1L)
- Corta-Vento ou Impermeável

- Caso as condições meteorológicas estejam instáveis e/ou em estado de alerta, poderá a organização, avisando em tempo útil todos os participantes, tornar obrigatório o material referido como aconselhável. Caso isso aconteça será comunicada até 24 horas antes do evento.

### 1.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

- A prova irá decorrer em poucos troços de passagem com tráfego rodoviário.

- Todos os atletas terão de cumprir escrupulosamente todas as normas aplicáveis aos peões nos troços rodoviários, pois não haverá corte de trânsito em vias onde a circulação automóvel seja possível.

### 1.11. Penalizações/ desclassificações

Incumprimento	Penalização
Não complete o percurso estipulado	Desclassificação
Ausência de passagem em um ou mais pontos de controlo	Desclassificação
Exceder o tempo limite de prova	Desclassificação
Ignorar as indicações da organização ou conduta antidesportiva	Desclassificação
Alterar o dorsal ou participar com o dorsal de outro atleta	Desclassificação

### 1.12. Responsabilidades perante o atleta/ participante

- Não haverá direito a devoluções do valor do pagamento da inscrição exceto se a prova for anulada previamente por motivos imputáveis à organização, ou motivo comprovado de doença do atleta.

### 1.13. Seguro desportivo

- A organização contratualizará um seguro para o evento de responsabilidade civil e ainda um de acidentes pessoais para cada atleta.

- Será disponibilizada as coberturas e apólice contratada, sendo que a mesma preverá no mínimo as coberturas exigidas por lei.

## 2. Condições gerais de participação

## 2.1. Idade de participação

Prova	Distância	Participação permitida a partir de*	Classificação Escalões	Classificação Geral
Trail Longo	25 Km	18 anos	SIM	SIM
Trail Curto	16Km	18 anos	SIM	SIM
Mini Trail	10 km	18 anos	NÃO	SIM
Caminhada	7 Km	Sem restrições	Não Aplicável	Não Aplicável

**\* A idade a ter em conta será a que o participante tiver na data da prova, os menores poderão participar na caminhada (com termo de responsabilidade assinado pelo representante legal)**

## 2.2. Condições físicas

- Para participar é indispensável:

- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos, do desnível positivo e negativo das mesmas, e de se encontrar preparado física e mentalmente de forma adequada.
- Adquirir antes do evento, capacidades reais de autonomia em montanha que permitam a gestão dos problemas que derivem deste tipo de provas.
- Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas tais como nevoeiro e chuva.
- Saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc.
- Estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas.

## 3 . Possibilidade ajuda externa

- Os atletas poderão receber ajuda externa durante a prova desde que não cause interferência com outro atleta em prova e em zonas identificadas pela organização.

- Por ajuda externa entende-se a assistência ao atleta, quer seja no fornecimento de alimentação, primeiros socorros ou similar e nunca poderá ser confundida com ajuda no transporte ou ação que ajude o participante a transpor o percurso com maior facilidade.

## 4. Colocação dorsal

- O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível, deve ser usado à frente do atleta e de preferência à altura do peito, sendo proibida a sua colocação em mochilas. Não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação.

## 5. Regras conduta desportiva

- O comportamento inadequado ou o recurso de linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, em todas as modalidades, serão alvo de advertência, expulsão ou desqualificação.
- Todos os participantes devem proteger o meio ambiente, deixando o meio envolvente tal como o encontraram, por isso **exige-se** que não abandonem lixo nos trilhos fora das zonas de assistência (PA's).

## 6. Inscrições

### 6.1. Processo inscrição

- As inscrições serão efetuadas online através da plataforma de eventos do nosso parceiro **ACORRER**,
- Para dúvidas e esclarecimentos acerca do evento, poderá ser utilizado o email: [entreorioealdeia@gmail.com](mailto:entreorioealdeia@gmail.com).
- Para todas as inscrições serão geradas referências automáticas de Multibanco, não sendo necessário o envio do comprovativo de pagamento tendo, no entanto, as mesmas um tempo limitado para pagamento, sob pena de serem inativadas.
- O processo de inscrições termina no dia 14 de abril de 2025.

### 6.2. Valores e condições de inscrição

Prova	Valor
TRAIL LONGO 26 Km	17 €
TRAIL CURTO 15 Km	15 €
MINI TRAIL 10 KM	15€
CAMINHADA 7 Km	12€

### 6.3. INSCRIÇÃO INCLUI ALMOÇO, MANGUITOS E OUTRAS OFERTAS DE PATROCINADORES

## 7. Secretariado da prova/ horários e locais

### Dia 19 de ABRIL

07:30 h – Abertura do Secretariado no Centro Cultural de Santo Amador (Local da Partida).

### . Serviços disponibilizados

- Balneários
- Serviço de Bar

## 4. Categorias e Prémios

### 4.1. Definição das categorias etárias/sexo individuais

## TRAIL LONGO/TRAIL CURTO

MASCULINO	FEMININO
M Seniores – até 39 anos	F Seniores – até 39 anos
M 40 – 40 a 49 anos	F 40 – 40 a 49 anos
M 50 – 50 a 59 anos	F 50 – 50 a 59 anos
M 60 – mais de 60 anos	F 60 – mais de 60 anos

### MINI TRAIL

Classificação Geral (Masculinos e Femininos)

### CAMINHADA:

Sem Classificação

### 4.2. Classificação por equipas

- A classificação coletiva determina-se da seguinte forma: primeiro, e com base na classificação geral absoluta (masculinos e femininos), somam-se os lugares dos 3 primeiros classificados de cada equipa. Em caso de empate declara-se vencedora a equipa que em primeiro lugar feche a classificação coletiva. Seguidamente organizam-se as equipas por ordem crescente de pontos obtidos na operação anterior.

- Exemplo:

- Equipa A:  $5^{\circ} + 6^{\circ} + 7^{\circ} = 18 \Rightarrow 1^{\circ}$  lugar
- Equipa B:  $3^{\circ} + 4^{\circ} + 12^{\circ} = 19 \Rightarrow 2^{\circ}$  lugar
- Equipa C:  $1^{\circ} + 2^{\circ} + 17^{\circ} = 20 \Rightarrow 3^{\circ}$  lugar

### 4.3. Prémios

- Lembrança à equipa com mais elementos inscritos;
- Prémio às três equipas melhor classificadas do, Longo e Curto.
- Prémio aos 3 primeiros classificados da geral masculinos e Femininos do Trail Longo, Curto e Mini Trail;
- Prémio aos 3 primeiros classificados de cada escalão (masc./fem.) do Trail Longo e Curto.

### 5. Marcação do Percurso

- A marcação principal será constituída por fitas penduradas em elementos naturais à altura dos olhos. A cor da fita será anunciada no momento da partida.
- Para além das fitas sinalizadoras serão utilizadas outras sinaléticas como setas impressas, pó de pedra a cortar as estradas e informações diversas para além de indicações por colaboradores da organização em passagens de estradas e outros locais.

- Os concorrentes obrigam-se a percorrer todo o trilho sinalizado o mais perto possível das marcações não devendo atalhar nos pontos em que eventualmente tal seja possível. O não acatamento desta norma pode levar à desclassificação se no entender da organização da prova tal for feito com a intenção de diminuir a distância percorrida ou de diminuir as naturais dificuldades técnicas do percurso.

- No caso de um concorrente percorrer alguma parte do percurso sem sinalização deverá voltar atrás pelo caminho que seguiu e procurar o caminho sinalizado.

## **6. Alteração de dados de inscrição**

O atleta ao inscrever-se numa distância só poderá efetuar a troca para outra distância até ao dia do fecho das inscrições devendo contactar para o efeito a plataforma o mail [geral@acorrer.pt](mailto:geral@acorrer.pt)

## **6. Imagem e Marketing**

- Os dados fornecidos à Organização para inscrição, bem como as imagens (fotos e vídeos) que possam ser recolhidas durante o evento, poderão ser usados pela Organização para futuras ações de marketing.

## **7. Casos Omissos**

- Casos omissos ao presente regulamento, notas e alterações serão da responsabilidade da organização, sendo as mesmas devidamente comunicadas.