



O **Avelar Sunset Trail 2023**, sob organização da junta de freguesia de Avelar, pretende confirmar-se como uma prova de desporto e lazer, com carácter competitivo, na vertente de corrida [trail running], a realizar por percursos e trilhos integrados na freguesia de Avelar, concelho de Ansião. A terceira edição realiza-se a 24 de junho de 2023 e é caracterizada por três distâncias cronometradas: Trail Longo, Trail Curto e Prova de Kids e uma não cronometrada: A Caminhada...

Este evento desportivo é aberto a diferentes idades, promotor de convívio, saúde e bem-estar dos participantes na prática do desporto de natureza e insere-se na edição de 2023 das comemorações da semana da Vila de Avelar que ocorrem precisamente na semana do ano, em que os dias surgem com mais luz solar. Os dias desta semana de junho, são efetivamente os dias mais longos do ano!

A organização tem por objetivo proporcionar uma excelente experiência de corrida e caminhada ao pôr-do-sol na freguesia de Avelar, disponível para todas as idades.

No final, os participantes poderão usufruir de um saboroso jantar e integrarem-se no programa especialmente elaborado para comemorar o 28º aniversário da reelevação de Avelar à condição de Vila.

O **Avelar Sunset Trail** é a quarta e última prova que integra o Campeonato Municipal de Trail do Concelho de Ansião 2023, tutelado pelo Município de Ansião, como apoio da ATRP e da TotalCrono.



## REGULAMENTO

### Índice

1. Condições de Participação
2. Prova
3. Inscrições
4. Categorias e Prémios
5. Contactos



## 1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

### 1.1. Idade participação nas diferentes provas

Para participar na prova de Trail Longo, com um percurso de 22 km, os participantes deverão ter como idade mínima obrigatória 18 anos, completados antes do dia da prova. Na prova de Trail Curto com um percurso de 15 km, os participantes deverão ter como idade mínima obrigatória 16 anos, completados antes do dia da prova. Apenas na Caminhada os menores de 16 anos serão admitidos, sendo que aos que tiverem menos de 12 anos, completados antes do dia da prova, só poderão participar se acompanhados por um adulto responsável pela sua presença.

### 1.2. Inscrição Regularizada

A inscrição no **Avelar Sunset Trail 2022** implica a aceitação por parte do participante das regras e do regulamento de prova. A inscrição é feita através do Link <https://www.totalcrono.pt/eventos/avelarsunset2023>, de acordo com o preenchimento de um formulário de inscrição e validada após a confirmação do pagamento do valor correspondente à opção de participação de cada interessado, estando à disposição, o pagamento por via de referência multibanco (RM). A RM é válida por 48H e as inscrições perto do final dos vários prazos é válida até às 23H59 do último dia desse prazo limite.



### **1.3. Condições Físicas**

Os participantes devem gozar de boa saúde e encontrarem-se com uma preparação física e psíquica apta a esforços entre os 10km e os 22km, de acordo com as categorias da prova, estando por isso aptos à conclusão da mesma. A organização não se responsabiliza por quaisquer consequências negativas provocadas pela participação dos atletas, à exceção do que se encontra coberto pelo seguro de prova, pelo que se aconselham os participantes a avaliarem a sua condição física pelas vias médicas adequadas. Não é aconselhada a participação de crianças menores de 8 anos na Caminhada.

### **1.4. Ajuda Externa/Assistência Pessoal**

Apenas será permitida ajuda externa ou assistência pessoal dos participantes nos postos de controlo/abastecimento da prova, sendo expressamente proibido qualquer apoio fora desses locais, devidamente assinalados, à exceção de assistentes pertencentes à organização da prova, equipa médica ou de bombeiros disponível.

### **1.5. Uso de Dorsal**

Nas três distâncias é obrigatório o uso do dorsal, sempre visível na frente do atleta (peito ou abdómen) ao longo de toda a prova, sendo o mesmo impreterivelmente considerado válido para a atribuição de classificação final e acesso dos participantes aos postos de abastecimento da prova. Os participantes da caminhada, mesmo não dispendo de classificação final, deverão igualmente fazer-se acompanhar ao longo de todo o percurso do dorsal.



### **1.6. Regras de Conduta Desportiva**

Em situações de emergência, os participantes deverão informar a organização junto do posto de controlo ou do posto de abastecimento mais próximo, ou através do número de telefone da organização disponibilizado a cada participante. A organização reserva-se ao direito de excluir participantes que não zelem pelo bom funcionamento da prova através de comportamentos menos éticos e de uma conduta desportiva adequada.



## 2. A PROVA

### 2.1. Apresentação

O **Avelar Sunset Trail 2023**, sob organização da Junta de Freguesia de Avelar, pretende afirmar-se como uma prova de desporto e lazer, com carácter competitivo, na vertente de corrida [Trail Running], a realizar por percursos e trilhos envolventes à Freguesia de Avelar, concelho de Ansião. A terceira edição realiza-se no dia 24 de Junho de 2023 e é constituída por três distâncias cronometradas: Trail Longo, Trail Curto e Prova Kids e uma não cronometrada: Caminhada de 10km.

### 2.2. Programa\*

#### **Sexta-feira, 23/06/2023**

18h00 – Abertura do Secretariado - Levantamento de Dorsais

23h00 – Encerramento do Secretariado

#### **Sábado, 24/06/2023**

09h00 – Abertura do Secretariado - Levantamento de Dorsais

10h00 – **Prova de KIDS**: Consultar regulamento específico

16h30 – Controlo Zero e Briefing do Trail Longo 22km e Trail Curto 15km

17h00 – **Partida do Trail Longo 22km e Trail Curto 15km**

17h15 – Briefing e **Partida da Caminhada**

19h30 – Entrega de Prémios e lembranças

\* Programa sujeito a alterações.



## **2.3. Distâncias/Altimetria/Tempo Limite**

Trail Longo – 22 km

Trail Curto – 15 km

Caminhada – 10 km

Gráficos de Altimetria disponíveis até 20 dias antes da prova

### **2.3.1. Tempo Limite de todas as Distâncias**

- 4H00

## **2.4. Metodologia de Controlo de Tempos**

A cronometragem das provas do TL e TC será realizada com recurso a tecnologia digital, através do controlo de passagem de um chip (no dorsal) transportado por cada atleta, desde a partida até à meta. Paralelamente serão ainda registadas manualmente as passagens dos participantes nos postos de controlo e na meta, pela numeração dos dorsais. Não existirá cronometragem nem classificações para os participantes da Caminhada.

## **2.5. Postos de Controlo**

As provas de TL e TC terão controlos de passagem intermédios, que garantirão a execução da totalidade do percurso por parte dos participantes. A falta de registo de passagem dos participantes nos postos de controlo implica a não atribuição de classificação.



## 2.6. Locais para Abastecimento

Ao longo do percurso os participantes terão à sua disposição locais para abastecimento de sólidos e líquidos. No que respeita à distribuição de garrafas de água aos participantes, apela-se para que os mesmos possam estar munidos do seu próprio reservatório. Mais informamos, que, aplicando uma política ecológica e responsável, não serão disponibilizados copos de plástico. O percurso do Trail Longo contemplará 3 postos de abastecimento de sólidos e líquidos. O percurso do Trail Curto contemplará 2 postos de abastecimento de sólidos e líquidos. Na Caminhada estarão disponíveis 2 postos de abastecimento de sólidos e líquidos. Para além dos fornecimentos referidos haverá um abastecimento comum na meta (sólidos e líquidos).

## 2.7. Material Obrigatório TL/TC/Caminhada

- Roupa e calçado confortável e adequado à prática de Trail e Caminhada;
- Telemóvel com bateria e saldo suficientes para utilização durante toda a prova;
- **Soft Flask/Copo;**
- **LANTERNA (Recomendado para todas as provas);**
- **ROUPA REFLETORA (Recomendado para todas as provas).**



## **2.8. Passagem de Locais com Tráfego Rodoviário**

Informamos que não haverá corte de trânsito rodoviário durante o decorrer da prova. Os participantes deverão obedecer às regras de trânsito e tomar as devidas precauções nos locais de circulação rodoviária. A organização garante a presença de membros de segurança nos pontos de passagem com circulação rodoviária que apresentem maior risco!

## **2.9. Desclassificações**

Ao aceitarem o presente regulamento, os participantes encontram-se obrigados a:

- Utilizar dorsal em local visível, durante toda a prova;
- Permitirem a sinalização de passagem nos postos de controlo ao longo dos percursos;
- Respeitar o meio ambiente, protegendo-o e mantendo-o limpo;
- Prestar auxílio a outros participantes sempre que seja necessário;
- Respeitar todos os elementos da organização, assim como todas as indicações prestadas por estes;
- Não interferir na marcação do percurso, durante a realização da prova.

No caso de incumprimento de algumas das questões acima referidas, bem como da utilização de meios ilícitos para obter vantagem em relação a outros participantes, o participante em causa será automaticamente desclassificado, sem direito à devolução do valor de inscrição.



## 2.10. Seguro desportivo

Todos os participantes no **Avelar Sunset Trail 2023** estão devidamente cobertos por um seguro de acidentes pessoais e de responsabilidade civil durante a vigência do evento, conforme previsto na lei.



### 3. INSCRIÇÕES

#### 3.1. Processo de Inscrição

A inscrição é feita através da plataforma de inscrições da QUEROIR.PT, através do LINK <https://www.totalcrono.pt/eventos/avelarsunset2023>, de acordo com o preenchimento de um formulário de inscrição que solicitará a cada participante a inserção de dados válidos tais como: Nome, Data de Nascimento, Sexo, Número de Bilhete de Identidade/Cartão de Cidadão, Número de Identificação Fiscal, Localidade, E-mail, Telefone, Equipa/Clube, entre outros dados oportunos para o registo de cada participante. A inscrição é validada após a confirmação do pagamento do valor correspondente à opção de participação de cada participante, estando à disposição o pagamento por via de referência multibanco (RM). A referência de multibanco é válida por 48H. A RM das inscrições perto do final dos vários prazos é válida até às 23H59 do último dia desse prazo limite.

Terminado o prazo e caso o pagamento não se encontre realizado, a inscrição será anulada.

#### 3.2. Valores e Períodos de Inscrição

##### A. Trail Longo 25km

- Até 12/03/2022: 12,00 €
- Até 07/05/2023: 15,00 €
- Até 18/06/2023: 16,00 €
- Até 20/06/2023: 20,00 €



**B. Trail Curto 15km**

- Até 12/03/2023: 10,00 €
- Até 07/05/2023: 13,00 €
- Até 18/06/2023: 14,00 €
- Até 20/06/2023: 20,00 €

**C. Caminhada 10km**

- Até 12/03/2023: 8,00 €
- Até 07/05/2023: 10,00 €
- Até 18/06/2023: 12,00 €
- Até 20/06/2023: 15,00 €

**D. Provas KIDS**

- Até 19/06/2023: 5,00 €

**3.3. Condições de Devolução do Valor de Inscrição**

Não serão devolvidas as taxas de inscrição, seja qual for o motivo/data de pedido de devolução.



## 4. CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS

### 4.1. Categorias

Haverá lugar à atribuição de prémios aos três primeiros classificados das categorias Trail Longo e Trail Curto. Também haverá classificações por escalão/sexo.

#### Classificação por Equipas

A classificação por equipas será definida pela obtenção do número de pontos contabilizados pela soma dos três melhores resultados de atletas pertencentes à mesma equipa, na mesma categoria, independentemente do escalão/sexo. A equipa com o menor número de pontos atribuídos será a vencedora. (i.e.: 1.º lugar + 5.º lugar + 10.º lugar = 1 + 5 + 10 = 16 pontos.)

### 4.2. Escalões

- GERAL M. Masculinos
- GERAL F. Femininos
- SUB23. Masculinos: 18 a 23 anos
- SUB23. Femininos: 18 a 23 anos
- SEN M. Seniores Masculinos: 24 a 39 anos
- SEN F. Seniores Femininos: 24 a 39 anos
- VET M40. Veteranos Masculinos + 40: 40 a 49 anos
- VET F40. Veteranos Femininos + 40: 40 a 49 anos
- VET M50. Veteranos Masculinos + 50: 50 a 59 anos
- VET F50. Veteranos Femininos + 50: 50 a 59 anos
- VET M60. Veteranos Masculinos + 60: 60 a 69 anos
- VET F60. Veteranos Femininos + 60: 60 a 69 anos



### **4.3. Prémios**

Às 3 primeiras Equipas da classificação, será atribuído um troféu alusivo à sua conquista!

Não haverá lugar para a atribuição de prémios aos participantes da Caminhada.

## **5. CONTACTOS**

### **Organização**

Junta de Freguesia de Avelar

**Fernando Inácio Medeiros:**

[junta.avelar@gmail.com](mailto:junta.avelar@gmail.com)

+351 918 739 870