

TRILHOS DO NABÃO 5ª Edição – 2023

Associação Cultural e Recreativa da Linhaceira

REGULAMENTO

1. Objeto

As presentes normas visam a organização e funcionamento da prova “TRILHOS DO NABÃO- 5ª Edição”, na sua vertente Caminhada de 11 km, Prova de Trail Curto de 15 km e Prova de Trail Longo 30 km, doravante designados por Caminhada 11k, Trail Curto 15k e Trail Longo 30k.

2. Entidade Responsável

A organização da Caminhada 11k, Trail Curto 15k e Trail Longo 30k é da responsabilidade da Associação Cultural e Recreativa da Linhaceira.

3. Conceito

“TRILHOS DO NABÃO- 5ª Edição” é uma prova de aventura percorrida em trilhos sinalizados, a pé, pequenos estradões, ou estradas, em autonomia pedestre, visando percorrer todo o percurso no menor tempo possível.

Disputa-se a 04 de JUNHO de 2023 visando a promoção e prática de desporto em meio natural.

4. Inscrição

As inscrições serão efetuadas através do seguinte endereço:

<https://www.totalcrono.pt/>

Mais informações acerca das inscrições e da prova estão disponíveis também em:

<https://www.facebook.com/acrltrilhosdonabao>

www.acrlinhaceira.eu/trilhos/trilhosdonabao.html

4.1 – Idade de participação das diferentes provas

4.1.1. Qualquer pessoa maior de 18 anos (à data do evento) poderá inscrever-se nas provas de Trail Curto 15k e Trail Longo 30k.

4.1.2. Na caminhada de 11km podem-se inscrever participantes com menos de 18 anos, sendo a responsabilidade desta participação da inteira responsabilidade dos pais ou tutores, declinando a organização qualquer responsabilidade. A organização não aconselha a participação a crianças menores de 10 anos. Quando não acompanhados dos pais, os menores terão que obrigatoriamente de apresentar uma autorização expressa do seu encarregado de educação.

4.2. Condições físicas

4.2.1. Para participar é indispensável:

- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos e do desnível positivo e negativo das mesmas;
- Encontrar-se adequadamente preparado física e mentalmente;

- Haver adquirido, antes do evento, capacidades reais que permitam a gestão dos problemas que derivem deste tipo de provas;
- 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;
- Estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas.

4.3. Definição de possibilidade de ajuda externa

Toda a ajuda, em caso de real necessidade deverá ser solicitada através dos contactos **938 625 504** ou **962 054 965**;

4.3.1. Só é permitido o abastecimento de água ou outros produtos alimentares aos atletas nos locais indicados pela Organização, nas chamadas zonas de abastecimento, desde que não haja interferência com outro atleta.

4.4. Colocação de dorsal

4.4.1. Os participantes das provas de Trail Curto 15k e Trail Longo 30k 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;

4.5. Regras de conduta desportiva

4.5.1. Os participantes deverão procurar preservar o meio ambiental 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.

4.5.2. O não cumprimento do ponto anterior implica a desclassificação automática do atleta.

4.5.3. Todo o comportamento anti desportivo implicará a desclassificação do participante, que não poderá voltar a participar em futuras edições dos TRILHOS DO NABÃO.

5. Prova

5.1. Local de Início/Fim

O local de início e fim é no Pavilhão da Associação Cultural e Recreativa da Linhaceira.

Coordenadas: **39°31'24.3"N 8°23'10.5"W**

5.2. Programa / Horário

5.2.1. Concentração junto ao Pavilhão da A.C.R. da Linhaceira a partir das 8h00. A partida será às:

- Trail Longo 30k: **09h00**;
- Trail Curto 15k: **09h10**;

- Caminhada 11k: **09h15**.

5.3. Distância / altimetria / categorização de dificuldade ATRP

- 5.3.1. **Trail Curto 15k** ; +/- 15km; +/- 600m de desnível positivo acumulado; TC 2; Trail Curto Grau 2;
- 5.3.2. **Trail Longo 30k**; +/- 30km; +/- 1100m de desnível positivo acumulado; TL3; Trail Longo Grau 3;
- 5.3.3. **Caminhada 11k**; +/- 12km, +/- 400m de desnível positivo acumulado.

De referir que a prova **Trail Longo 30k** realiza-se em **trilhos muito técnicos, estreitos e com solo escorregadio**. Será necessário a transposição de **vários obstáculos** (pedras, árvores, ribeiros etc). Será necessário ainda transpor barreiras **bastante íngremes**, algumas somente transponíveis com o auxílio de cordas.

5.4. Mapa/ Perfil altimétrico/ descrição percurso

- 5.4.1. Consultar o site Associação Cultural e Recreativa da Linhaceira:

www.acrlinhaceira.eu/trilhos/trilhosdonabao.html

Esta informação será também disponibilizada no perfil de Facebook da Associação Cultural e Recreativa da Linhaceira e da sua página TRILHOS DO NABÃO.

Por questões relacionadas com o planeamento do percurso, esta informação será disponibilizada até 1 mês antes da prova.

5.5. Tempo limite

5.5.1. O tempo limite para a realização das provas é de 5 horas, sendo esse controle efetuado no último abastecimento. Se o atleta chegar a este abastecimento com um tempo que não lhe permita concluir a prova dentro do tempo limite, o mesmo terá de terminar aí a prova, ficando o seu regresso a cargo da organização.

5.6. Metodologia de controlo de tempos

5.6.1. O processo de controlo de tempos do atleta é feito através de cronometragem através de chip descartável no dorsal.

5.7. Postos de controlo

5.7.1. Durante o percurso existirão postos de controlo de passagem dos participantes. A localização destes postos não será divulgada.

5.8. Locais dos abastecimentos

5.8.1. A organização montará até 3 postos de abastecimento no Trail Longo 30k e 2 postos de abastecimento no Trail Curto 15k e Caminhada 11k, que incluirão o fornecimento de bebidas, frutas frescas e snacks doces e salgados. As bebidas serão servidas em copos, ou poderão ser abastecidos os reservatórios pessoais. As frutas estarão cortadas em pequenos pedaços individuais, e os snacks poderão estar individualmente embalados. Em qualquer destes casos, os resíduos produzidos tem de ser colocados pelo atleta no respetivo contentor do lixo.

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

5.9. Material obrigatório/ verificações de material

5.9.1. É obrigatório levar durante toda a prova o telemóvel com autonomia, e um reservatório de água com quantidade suficiente para garantir a hidratação na deslocação entre abastecimentos.

5.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

5.10.1. O percurso da prova utiliza vias públicas quer sejam em estrada ou fora de estrada, atravessa aldeias, 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 noutro sentido no percurso da prova.

5.11. Penalizações/ desclassificações

5.11.1. 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 ou também pelo telefone directamente para o contacto da organização referido para esse efeito.

5.11.2. 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.

5.12. Seguro desportivo

5.12.1. É disponibilizado, a todos os participantes na prova, um seguro.

5.12.2. A prova encontra-se assegurada pela apólice n.º AG63372023, na companhia de seguros Fidelidade.

6. Inscrições

6.1. Processo inscrição

6.1.1. As inscrições serão efetuadas através do site <https://www.totalcrono.pt/>

Informações adicionais serão divulgadas ainda em www.acrlinhaceira.eu/trilhos/trilhosdonabao.html e <https://www.facebook.com/acrltrilhosdonabao>

Para qualquer informação/esclarecimento complementar contactar:

Gabriel Costa – **962 054 965**

José Guido – 938 625 504

Email: acrlinhaceira@gmail.com

6.1.2. As inscrições só serão validadas depois de efetuado o respetivo pagamento.

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

6.2. Preços e períodos de inscrição

6.2.1. Tabela de preços:

- Inscrições até 26/05/2023
 - Caminhada – **11** Km – 10 €
 - Trail Curto – **15** Km – 12 €
 - Trail Longo – **30** Km – 15 €
- Inscrições de 27 a 28/05/2023
 - Caminhada – **11** Km – 13 €
 - Trail Curto – **15** Km – 15 €
 - Trail Longo – **30** Km – 18 €

O preço das inscrições não contempla almoço. **O almoço (Porco no espeto + Caldo Verde + Bebida) terá um custo adicional de 6€.**

6.2. Condições de devolução do valor de inscrição

6.2.1. Em momento nenhum o valor da inscrição será devolvido caso o atleta desista da prova, a qualquer tempo. Outros motivos poderão ser válidos após análise individual dos casos/motivos.

6.4. Material incluído com a inscrição

6.4.1. No valor da inscrição está incluído:

- Participação no Trail Curto 15k, Trail Longo 30k ou caminhada 11k;
- Seguro de acidentes pessoais;
- Apoio logístico e técnico. Primeiros socorros. Abastecimentos sólidos e líquidos nas zonas de assistência/abastecimento e no final da prova;
- Disponibilidade dos balneários à chegada da prova (duches com água quente);
- Dorsal;
- Lembranças para todos os participantes;
- Troféus para todos os participantes

Opcional:

- **O almoço (Porco no espeto + Caldo Verde + Bebida) será opcional e mediante pagamento adicional de 6€.**
- **T-Shirt Técnica alusiva à prova será opcional e mediante o pagamento adicional de 6€.**

6.5. Secretariado da prova/ horários e locais

6.5.1. O secretariado funcionará no local da partida/chegada da prova no seguinte horário:

- Sábado dia 03 de Junho das 14h às 20h;
- No dia da prova a partir das 8h.

6.5.2. No secretariado da prova estará afixada a documentação relativa à prova que poderá incluir as normas desta prova, alterações e ou adições ao estipulado nas presentes normas.

6.5.3. Os atletas têm de se acreditar no secretariado da prova no horário previsto para o efeito. Um atleta que não cumpra este horário não será considerado para a prova, e não poderá participar, não tendo direito a qualquer reembolso.

7. Categorias e Prémios

7.1. Local e hora da entrega de prémios

A entrega de prémios será efetuada no local das refeições da prova a partir das 12h.

7.2. Definição das categorias etárias/ sexo individuais e equipas.

7.2.1. Escalões etários de participação (Masculinos e Femininos):

Sub 20	18 a 19 anos	
Sub23	20 a 22 anos	
Seniores	20 anos em diante	
Veteranos M/F 35	35 a 39 anos	
Veteranos M/F 40	40 a 44 anos	
Veteranos M/F 45	45 a 49 anos	
Veteranos M/F 50	50 a 54 anos	
Veteranos M/F 55	55 a 59 anos	
Veteranos M/F 60	60 anos em diante	

7.2.2. Serão entregues prémios aos três primeiros classificados de cada escalão, por género e categoria.

8. Responsabilidade por perdas e danos

A organização não se responsabiliza pelos danos e /ou desaparecimento dos pertences dos participantes.

9. Disposições Finais

As dúvidas ou casos omissos suscitados pela aplicação das presentes normas são resolvidos pela organização, aplicando as disposições legais em vigor.

A Direção da Associação Cultural e Recreativa da Linhaceira

24 de Março de 2023



A. C. R. LINHACEIRA
URBANIZAÇÃO da BOAVISTA
COMPLEXO DESPORTIVO e CULTURAL
2305-114 Linhaceira - TOMAR
927 540 739-471