



## 1 - Apresentação

A associação Talentos Objetivos – Clube de Enduro e Recreio irá promover, com o apoio da junta de freguesia de Quiaios, da Camara Municipal da Figueira da Foz e da Camara Municipal de Montemor-o-Velho, a terceira edição de Trail Running intitulada 3º TRAIL RUN AQUI HÁ-OS.

Será realizada nos dias 29 e 30 de abril de 2023 independentemente das condições climáticas e que o organizador entenda que não há riscos acrescidos pelas mesmas para este tipo de evento.

O evento é composto pelas distâncias de 17km, 27km e 50km. O traçado (17 e 27 km) está desenhado no perímetro da freguesia de Quiaios, estando sediado o Secretariado e a Partida/Chegada na localidade de Praia de Quiaios.

Para os 50 km o traçado esta delineado entre a Montemor-o-Velho (partida) e Praia de Quiaios (chegada)

- Distâncias:

10km - Caminhada

17km - Trail Curto

27km - Trail Longo (pontuável para ATRP-Taça de Portugal)

50km - Campeonato Distrital Ultra (pontuável para ADAC)

Associação Distrital de Atletismo de Coimbra

PROVAS DESPORTIVAS

NA VIA PÚBLICA

VISTO

09/11/2022

COIMBRA

## 2 – Programa / Horário

### Sexta-feira, 28 de abril de 2023

17:00 – Abertura Secretariado [Posto Turismo Praia de Quiaios] - prioridade aos atletas inscritos no traçado 50km

21:00 – Fecho do Secretariado

### Sábado, 29 de abril de 2023

07h00 às 21h00 - Secretariado [Posto Turismo Praia de Quiaios]

08h10 – Partida “autocarro” com destino a Montemor-o-Velho (partida dos 50km)

08h45 – Controlo “0” dos 50km (Montemor-o-Velho) [junto à partida]

09h00 – Partida dos 50km

14h00 – Previsão da chegada dos primeiros atletas dos 50km

16h00 – Cerimónia de Entrega de prémios (mediante encerramento dos escalões)

21h00 – Fecho do Secretariado

### Domingo, 30 de abril de 2023

07h00 às 09h30 - Secretariado [Posto Turismo Praia de Quiaios]

08h45 – Controlo “0” dos 27km [junto à meta]

09h00 – Partida dos 27km

09h10 – Controlo “0” dos 17km [junto à meta]

09h30 – Partida dos 17km

09h35 – Controlo “0” da Caminhada

09h45 – Caminhada

11h20 – Previsão da chegada dos primeiros atletas dos 17km

11h30 – Previsão da chegada dos primeiros atletas dos 27km

14h00 – Cerimónia de Entrega de prémios

NOTA: Por razões de força maior os horários poderão sofrer alterações.



### 3 – Condições de participação

- 3.1. – Idade mínima de participação: 18 anos. (excepto caminhada)
- 3.2. – Inscrição regularizada: A inscrição em qualquer uma das distâncias implica compreender e aceitar sem reservas o regulamento da prova com a correta inscrição em <http://www.runmanager.net> e proceder ao respectivo pagamento.
- 3.3. – Condição física: os participantes devem estar conscientes da distância e das particularidades da prova em que vão participar e estarem suficientemente treinados para concluírem a mesma.
- 3.4. – Ajuda Externa: aos participantes nas provas de 17km, 27km e 50km é permitido receberem assistência na zona dos abastecimentos. **É estritamente proibida toda a ajuda externa.**
- 3.5. – Colocação do peitoral: O peitoral deve estar permanentemente visível durante toda a prova.

### 4 – A Prova:

#### 4.1. – Distância / Altimetria

- 50km / 2000m desnível positivo  
27km / 1000m desnível positivo  
19km / 800m desnível positivo  
10km / 200 desnível positivo

#### 4.2. – Mapa / Perfil Altimétrico / Descrição do Percurso

A ser anunciado posteriormente pela organização

#### 4.3. – Barreiras Horárias / Tempo para finalizar

- 50km – 12 horas  
27km – 6 horas  
17km – 4 horas  
10km – 3 horas

#### 4.4. – Metodologia do Controlo dos tempos

Será utilizado um sistema electrónico de controlo de tempos [[www.runmanager.net](http://www.runmanager.net)]. Nos postos de controlo existirão tapetes de cronometragem que registam a passagem dos participantes.

O peitoral dos participantes integra um chip ao qual possibilita o registo da sua passagem.

Além do controlo electrónico poderá haver em algumas zonas de controlo registo manual e fotográfico de passagem.

#### 4.5. – Postos de Controlo

Os postos de controlo são zonas obrigatórias de passagem e estão localizados em locais mencionados pela organização. Em cada um destes controlos estará um membro da organização identificado.

Não passar nas zonas de controlo leva à desclassificação do participante.

O abandono do participante deve ser feito única e exclusivamente nos postos de controlo. Na eventualidade de um acidente ou lesão em que o participante esteja imobilizado e não consegue alcançar um posto de controlo, deve activar a operação de salvamento, entrando em contacto com a organização.

O número de contacto da organização, para efeitos de emergência, estará impresso no peitoral do participante e deverá ser igualmente gravado antecipadamente no seu telemóvel.



A organização reserva-se o direito de alterar a qualquer momento o percurso e a posição dos postos de controlo / abastecimento, sem aviso prévio. Em caso de condições climatéricas adversas a partida pode ser atrasada no máximo três horas, período após o qual, a prova é cancelada. Não haverá direito a reembolso.

#### 4.6. – Abastecimentos

Os abastecimentos serão alimentos sólidos e líquidos em locais a definir posteriormente pela organização.

Só quem tiver o peitoral visível poderá abastecer.

Não serão fornecidas as bebidas em recipientes. O atleta deve transportar o seu próprio recipiente.

#### 4.7. – Marcações

As marcações serão feitas com fitas ao longo do percurso. As mudanças de direcção serão sinalizadas com setas verticais. Nos locais de possível erro o caminho será barrado com sinalética.

#### 4.8. – Material obrigatório/Recomendado

Durante a competição todos os participantes têm de se fazer acompanhar da totalidade do material obrigatório. Em qualquer momento, durante a prova, os diretores ou chefes de controlo podem verificar o mesmo.

##### 4.8.1 - Obrigatório

Tipo de Material	50km	27km	17km	Caminhada
Dorsal (fornecido pela organização), a ser colocado no peito abdómen ou perna do atleta e visível durante a totalidade da prova	√	√	√	√
Manta Térmica (manta de sobrevivência)	√	√	√	
Telemóvel operacional para efectuar/receber chamadas	√	√	√	√
Apito	√	√	√	
Copo ou similar (a organização não fornecerá copos nos abastecimentos)	√	√	√	√

##### 4.8.2 - Recomendado

Bastões	√	√	√	√
Depósito de água ou equivalente (mínimo 1Lt de capacidade)	√	√	√	√
Boné	√	√	√	√

Nota: Os primeiros 5 (cinco) atletas da geral, masculino e feminino, poderão ser inspeccionados após conclusão da prova.

Qualquer participante que inicie a competição com bastões terá de transportá-los até à linha de chegada. É expressamente proibido ter acesso ou abandonar os bastões em qualquer parte do percurso.

#### 4.9. – Penalizações

Os responsáveis presentes nas zonas de controlo poderão a qualquer momento da prova aplicar as seguintes regras:

- Não prestar assistência a um participante que esteja a necessitar de ajuda: Desclassificação;
- Abandonar a prova sem avisar a organização: Desclassificação e Erradicação de futuras edições;
- Partilhar o peitoral com outra pessoa, durante parte ou na totalidade do percurso: Desclassificação;
- Utilizar caminhos que não os sinalizados para a prova, atalhando intencionalmente o percurso: Desclassificação;
- Utilizar transporte não autorizado (boleia): Desclassificação;
- Retirar sinalização do percurso: Desclassificação;
- Desobedecer às medidas de segurança indicadas pela organização e entidades associadas: Desclassificação;



## REGULAMENTO PROVA 2023

### 3ª TRAIL RUN AQUI HÁ-OS

- Falhar um ou mais postos de controlo: Desclassificação;
- Perda do Chip: Penalização de 15 minutos;
- Atirar lixo para o chão e/ou danificar o meio envolvente: Desclassificação;
- Receber ajuda externa fora das áreas definidas pela organização: Penalização de 1 hora;
- Fazer-se acompanhar por pessoas não acreditadas pela organização, exceto nas áreas definidas pela organização: Penalização de 1 hora;
- Peitoral não visível ou afixado em local não visível: Penalização de 15 minutos.
- Não cumprimento do ponto 4.8: Penalização de 15 minutos.

#### 4.10. – Responsabilidade perante o participante

O participante declara que cumpre com todas as condições do presente regulamento e assume por sua livre e espontânea vontade os riscos e suas consequências decorrentes da participação na prova, sejam eles danos físicos, morais, materiais ou de qualquer natureza. Fica a organização e todos os envolvidos isentos de outras responsabilidades que não as obrigatórias por lei.

#### 4.11. – Seguro desportivo

Todos os atletas não federados terão um seguro acidentes pessoais (contratualizado pela organização). Nos atletas federados impõe-se o seguro da licença desportiva. A organização contratualiza também um seguro de responsabilidade civil para o evento.

### 5. Inscrições

#### 5.1. – Processo de inscrição

- Somente as inscrições feitas na plataforma de inscrições serão aceites: [www.runmanager.net](http://www.runmanager.net)
- Cada participante deve preencher o formulário de inscrição e pagar o valor da mesma no prazo estipulado;
- O participante após a inscrição, recebe por email, uma referência Multibanco para proceder ao pagamento;
- Não é necessário o envio do comprovativo de pagamento;
- Após confirmação do pagamento, o dorsal do atleta vigorará na lista de inscritos;

Qualquer esclarecimento adicional deverá ser solicitado por email para: [geral@talentos-objetivos.pt](mailto:geral@talentos-objetivos.pt) com preferência ao email [mickvipier@gmail.com](mailto:mickvipier@gmail.com) ou telefone + 351 938 451 581 (Amílcar Ramos)

#### 5.2. – Distribuição de vagas

- 50km – 200; 27km – 300; 17km – 300; caminhada - 200

#### 5.3. – Valores e períodos de inscrição

50km – 25€; 27km – 20€; 17km – 15€; Caminhada – 10€

\* salvo filiados ADAC inscritos no Trail Ultra; obtêm 1.50 euros de desconto

#### 5.4. – Condições de alteração de prova, cedência e devolução do valor de inscrição

No caso comprovado por atestado/declaração médica da impossibilidade de participação do atleta até 30 dias antes da realização da prova será devolvida a totalidade do valor da inscrição.

A alteração de inscrição de prova só é permitida até 30 dias antes da realização da prova, caso hajam vagas disponíveis. Se a alteração for para uma prova de maior distância, haverá lugar ao pagamento do diferencial. Se a alteração for para uma distância menor, não haverá lugar a reembolso.

#### 5.5. – Incluído nas inscrições

Dorsal personalizado com chip integrado (excepto Caminhada); T-shirt alusiva ao evento; Abastecimentos; Lembranças; Seguro de acidentes pessoais (não federados).



## 6. Prémios

6.1. – Geral dos 50km e 27km - Troféus aos primeiros três classificados da geral M e F

6.2. – Escalões nos 50km e 27km - Classificação por escalões conforme a seguinte tabela

Escalões	Idade	Prémios
SUB-23 M/F	entre 18 e 22 anos	Troféu aos 3 primeiros
M-SEN / F-SEN	entre 23 e 39 anos	Troféu aos 3 primeiros
M40 / F40	entre 40 e 44 anos	Troféu aos 3 primeiros
M45 / F45	entre 45 e 49 anos	Troféu aos 3 primeiros
M50 / F50	entre 50 e 54 anos	Troféu aos 3 primeiros
M55 / F55	entre 55 e 59 anos	Troféu aos 3 primeiros
M60 / F60	a partir dos 60 anos	Troféu aos 3 primeiros

6.3. – Geral 17km - Troféus aos primeiros cinco classificados da geral M e F

## 6.4. – Equipas

- O apuramento da classificação por equipas em cada distância é efectuado com base nas três melhores classificações dos respectivos atletas, por sexo.

- Situações de empate serão resolvidas pela melhor classificação do último elemento dos 3 em causa

## 7. Informações

### 7.1. – Contactos

Talentos Objetivos – Clube de Enduro e Recreio  
Rua Rancho das Cantarinhas, 3-5ºD  
3080-250 Figueira da Foz

Email: [geral@talentos-objetivos.pt](mailto:geral@talentos-objetivos.pt)

Telefone: +351 914 329 905

Email preferencial: [mickviper@gmail.com](mailto:mickviper@gmail.com)

Telefone preferencial: +351 938 451 581 (Amílcar Ramos)

WEB: [www.talentos-objetivos.pt](http://www.talentos-objetivos.pt)

Facebook: [www.facebook.com/tocertrailteam](https://www.facebook.com/tocertrailteam)

## 8. Casos Omissos

Os casos omissos deste regulamento, serão resolvidos pela comissão organizadora, de cujas decisões não haverá recurso.

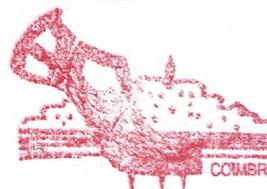
Associação Distrital de Atletismo de Coimbra

PROVAS DESPORTIVAS

NA VIA PÚBLICA

VISTO

09/11/2022



*[Handwritten signature]*