



# REGULAMENTO

## 1º TRAIL “TERRAS DE ALMAGRA” ALMAGREIRA

A Horizonte – Associação Juvenil de Almagreira tem o prazer de informar que vai organizar no próximo dia **5 de Junho de 2022** o seu **1º TRAIL “Terras de Almagra”**.

### 1. CARACTERIZAÇÃO DO EVENTO E CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

#### 1.1 APRESENTAÇÃO DO EVENTO / ORGANIZAÇÃO

O Trail Terras de Almagra é um evento de Trail Running organizado pela Horizonte – Associação Juvenil, com o apoio do Município de Pombal, Junta de Freguesia de Almagreira e outras entidades, que ocorre em Almagreira – concelho de Pombal, no dia 5 de Junho de 2022, integrando duas provas competitivas e uma caminhada sem caráter competitivo:

- Trail Longo de 25 km (aproximadamente);
- Trail Curto de 15 km (aproximadamente);
- Caminhada de 10km (aproximadamente).

#### 1.2 IDADE MÍNIMA

Para poderem participar nas provas competitivas a que se refere o artigo anterior, os participantes devem ter, pelo menos, as idades que se seguem:

- Trail Longo: 18 anos;
- Trail Curto: 16 anos

Para o efeito considera-se a idade que o participante terá no dia da prova: 5 de Junho de 2022.

Na Caminhada, os menores de 16 anos serão admitidos desde que acompanhados por um adulto responsável pela sua participação.

#### 1.3 INSCRIÇÃO REGULARIZADA

Para que a inscrição no Trail Terras de Almagra se considere regularizada, é necessário que, cumulativamente, se verifique:

- o preenchimento do formulário de inscrição, disponibilizado através do site da prova em [www.horizonte-aj.com](http://www.horizonte-aj.com);
- o pagamento do valor da inscrição.



O ato de pagamento da inscrição implica que o atleta compreendeu e aceitou sem objeção o regulamento da prova.

#### 1.4 CONDIÇÕES FÍSICAS

Todos os participantes no Trail Terras de Almagra devem:

- Gozar de boa saúde e condição física, sendo aconselhável que o ateste pelas vias médicas adequadas;
- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da prova em que vão participar e de se encontrar adequadamente preparado física e mentalmente, para concluírem a mesma em segurança;
- Saber enfrentar problemas físicos e mentais resultantes, nomeadamente de fadiga, problemas digestivos, articulares e dores musculares;
- Estar consciente que o trabalho da Organização não é de ajudar o corredor a gerir os seus problemas e que, para uma atividade desta natureza, a segurança depende da capacidade do corredor se adaptar aos problemas que surjam.

#### 1.5 AJUDA EXTERNA E 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, à exceção de assistentes pertencentes à organização da prova ou dos bombeiros.

#### 1.6 COLOCAÇÃO DO DORSAL

O dorsal deve estar permanentemente visível durante toda a prova na parte da frente do atleta, ou seja, deve ser posicionado sobre a roupa, na zona do peito ou do abdómen, sendo o mesmo indispensável para a atribuição de classificação final e acesso dos participantes aos postos de abastecimento da prova.

Os participantes da caminhada, ainda que não dispondo de classificação final, deverão igualmente fazer-se acompanhar ao longo de todo o percurso do respetivo dorsal.

Note-se ainda que:

- O dorsal (número de atleta) é pessoal e intransmissível;
- Os atletas devem ser portadores de meio para a colocação dos dorsais;
- Em caso de perda ou alteração do dorsal, o atleta será desclassificado;
- Em caso de desistência o atleta deve informar a organização, junto da linha de meta ou através do número telefónico que consta no dorsal.

#### 1.7 REGRAS DE CONDUTA DESPORTIVA

O Trail Terras de Almagra é um evento que promove e privilegia o Fair Play.

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 disponível no dorsal.

A organização reserva-se ao direito de excluir participantes que não zelem pelo bom funcionamento da prova através de comportamentos éticos, ambientais e de uma conduta desportiva adequada.



## 1.8 REGRAS DE DISTANCIAMENTO SOCIAL

Atendendo ao enquadramento pandémico, os atletas devem garantir o distanciamento social antes da partida, durante a prova e após a realização da mesma.

- Antes da partida, o atleta deve permanecer de máscara e garantir o distanciamento social entre participantes e a máscara só poderá ser retirada após saída do recinto do evento;
- À chegada o atleta tem de OBRIGATORIAMENTE voltar a colocar a máscara.

Atendendo ao facto de vivermos num período em que as orientações relativas à Covid19p odem mudar, mais próximo do evento os praticantes poderão ser notificados das regras a seguir no dia da prova.

## 2. PROVA

### 2.1 PERCURSOS / SINALIZAÇÃO

Os percursos do “Terras de Almagra” são, maioritariamente, compostos por caminhos florestais, trilhos, estradas não asfaltadas e margens dos rios e ribeiras que atravessam a nossa freguesia. Na realidade, estaremos perante percursos percorridos por montes e vales bem característicos da freguesia de Almagreira, aliás, trilhos já bem conhecidos dos amantes do BTT.

A organização sinalizará os percursos com fitas sinalizadoras de cor branca. Serão usadas placas indicadoras de direção em zonas que possam gerar dúvidas no percurso, assim como placas de avisos de perigo e atravessamento de estradas.

A opção do percurso a cumprir é efetuada no ato do preenchimento da inscrição on-line. O não cumprimento em prova, da opção escolhida no ato da inscrição, implica a desclassificação.

Eis as opções de percurso e respetiva nomenclatura:

- TL – K25 [Trail Longo];
- TC – K15 [Trail Curto];
- Caminhada.



## 2.2 PROGRAMA / HORÁRIOS

### Segunda-feira, 21 de Março de 2022

Abertura de Inscrições

### Domingo, 29 de Maio de 2022

Data limite das inscrições ou quando se atingir o limite

### Sábado, 4 de Junho de 2022

16h : Abertura do Secretariado (sede da Horizonte AJ)

20h : Encerramento do Secretariado

### Domingo, 5 de Junho de 2022

07h00 : Abertura do Secretariado

07h30 : Abertura do Posto de Controlo "0"

08h45 : Fecho do Secretariado

09h00 : Partida prova TL – K25

09h30 : Partida prova TC – K15

09h45 : Partida Caminhada

10h40 : Chegada prevista do 1º classificado TC – K15

11h15 : Chegada prevista do 1º classificado TL – K25

11h30 : Entrega de prémios TC - K15

12h00 : Entrega de prémios TL - K25

13h30 : Fim da cronometragem da prova TC – K15

14h30 : Fim da cronometragem da prova TL – K25

15h00 : Encerramento do evento.

Por motivos de força maior, os percursos e horários poderão ter de ser alterados.

## 2.3 DISTÂNCIA / ALTIMETRIA / TEMPO LIMITE

Prova	Distância	Altimetria	Tempo Máximo
Trail Longo	25km	795mt	5:30h
Trail Curto	15km	473mt	4h
Caminhada	10km	294mt	3h

O tempo limite para conclusão das provas são calculados para permitir aos participantes alcançar a linha de meta no tempo limite, contabilizando as possíveis paragens (descanso, abastecimentos, etc.).

## 2.4 METODOLOGIA DE CONTROLO DE TEMPOS / POSTOS DE CONTROLO

A cronometragem das provas das categorias Trail Longo e Trail Curto será realizada com recurso a tecnologia digital, através do controlo de passagem de um chip transportado por cada atleta desde a partida até à meta.

Os atletas que entrem na meta depois de encerrado o controlo não serão classificados.



## 2.5 POSTOS DE CONTROLO

Os postos de controlo são zonas obrigatórias de passagem onde existirá um tapete eletrónico ou outro dispositivo que registre a passagem dos atletas. Em cada um destes controlos estará um responsável da organização.

Os atletas que falhem a sua passagem no posto de controlo serão desclassificados.

## 2.6 POSTOS DE ABASTECIMENTO

Ao longo do percurso os participantes terão à sua disposição Postos de Abastecimento de sólidos e líquidos.

- O percurso do Trail Longo terá dois abastecimentos de líquidos e sólidos;
- O percurso do Trail Curto terá um posto de abastecimento de líquidos e sólidos;
- A Caminhada terá um posto de abastecimento de líquidos e sólidos.

## 2.7 PASSAGEM EM LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO

Uma vez que não haverá corte de tráfego rodoviário, os participantes devem circular com precaução e cumprir as regras de trânsito dentro das localidades e em estradas de uso público, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

## 2.8 MATERIAL OBRIGATÓRIO / ACONSELHADO

- Roupa e Calçado confortável adequado à prática de Trail
- Telemóvel com bateria carregada
- Copo/reservatório para água

## 2.9 PENALIZAÇÕES / DESCLASSIFICAÇÕES

O atleta será desclassificado se:

- não cumprir o presente regulamento;
- não cumprir o percurso definido;
- não respeite as indicações dos elementos da organização;
- retire ou altere sinalização do percurso;
- exceder o tempo limite para conclusão da prova;
- falhar um ou mais postos de controlo;
- tenha uma conduta antidesportiva;
- não respeitem o meio ambiente (o atleta é responsável pelo transporte dos invólucros de barras energéticas e outro lixo por si produzido e deve depositá-lo num abastecimento ou à chegada);

## 2.10 RESPONSABILIDADE DO ATLETA PARTICIPANTE

O participante assume, por sua livre e espontânea vontade, os riscos, consequências e danos decorrentes da participação no evento.

Fica a organização, bem como quaisquer elementos envolvidos na organização da prova, isentos dessa responsabilidade.

A prova contará com a presença de ambulância de prevenção durante o período do evento, estacionada no local da prova.



## 2.11 SEGURO DESPORTIVO

A organização subscreverá um seguro de acidentes pessoais, com as seguintes coberturas:

- Morte ou invalidez permanente: 10.000€
- Despesas de tratamento: 1.000€ (franquia de 50€)

Em caso de acidente o atleta deverá contactar imediatamente a organização que o informará do número da apólice. A organização não assumirá despesas de sinistros dos quais não tomou conhecimento em devido tempo para ativar o seguro.

O pagamento da franquia é da exclusiva responsabilidade do atleta.

## 3. INSCRIÇÕES

### 3.1 PROCESSO DE INSCRIÇÃO

As inscrições no Trail Terras de Almagra são feitas, exclusivamente, através do site da prova: [www.horizonte-aj.com](http://www.horizonte-aj.com).

Cada participante deve preencher o formulário de inscrição e pagar o valor inerente à mesma, sendo integralmente responsável pela veracidade dos dados fornecidos.

O participante após a inscrição, recebe por mail, uma referência Multibanco para proceder ao pagamento no prazo de 72 horas. Não é necessário o envio do comprovativo de pagamento

Após a confirmação do pagamento, o participante passa a fazer parte integrante da lista de inscritos.

Não serão aceites inscrições por email/telefone.

Não se aceitam inscrições nem pagamentos no dia da prova.

Qualquer esclarecimento adicional deve ser pedido através do e-mail: [horizonte.tt@gmail.com](mailto:horizonte.tt@gmail.com).

### 3.2 VALORES E PERIODOS DE INSCRIÇÃO

O período de inscrições decorrerá de 21 de Março de 2022 a 29 de Maio de 2022, ou quando se atingir o limite.

**O número de inscrições está limitado a 500 participantes no total das três modalidades.**

A participação implica o pagamento dos seguintes valores, variáveis em função da data em que a mesma for efetuada:

Prova	21/03 – 30/04	01/05 – 29/05
Trail Curto e Longo	8€	10€
Caminhada	5€	6€



### 3.3 CONDIÇÕES DE DEVOLUÇÃO DO VALOR DA INSCRIÇÃO

Não serão devolvidas as taxas de inscrição, salvo se o evento for cancelado por motivos de força maior.

### 3.4 MATERIAL INCLUÍDO COM A INSCRIÇÃO

O valor de inscrição inclui:

- Dorsal
- Seguro de acidentes pessoais
- Brinde alusivo ao evento
- Banhos
- Abastecimentos durante a prova
- Lanche no final da prova

## 4. ESCALÕES E PRÉMIOS

### 4.1 ESCALÕES ETÁRIOS

Para efeito de atribuição de escalão, conta a idade no dia da prova: 5 de Junho 2022.

**Juniores** (até aos 19 anos)

**Sub-23** (dos 20 aos 22)

**Séniiores A** (23 a 39 anos)

**Séniiores B** (40 a 49 anos)

**Veteranos A** (50 a 59 anos)

**Veteranos B** (60 anos ou mais)

### 4.2 PRÉMIOS

- Troféus para os três primeiros classificados da geral (masculinos e femininos) em cada uma das provas: Trail Curto e Trail Longo
- Troféus para os três primeiros classificados de cada escalão, (masculinos e femininos) em cada uma das provas: Trail Curto e Trail Longo
- Troféus para as três melhores equipas (masculinos/femininos) em cada uma das provas: Trail Curto e Trail Longo. Cada equipa com mais de 4 elementos inscritos, concorre automaticamente ao prémio de classificação de equipa, que é atribuído em função dos 4 elementos melhor classificados de cada equipa, independentemente do sexo e escalão a que os atletas pertençam. A classificação será atribuída por ordem de chegada, ficando cada atleta com o número de pontos da ordem de chegada. A equipa que somar menor pontuação será a vencedora. Em caso de empate, a equipa vencedora será aquela com o 4.º elemento melhor classificado.
- Prémio para a equipa com maior número de inscritos, no conjunto das duas provas: Trail Curto e Trail Longo.



A cerimónia de entrega de prémios, decorrerá no Largo de S. Pedro, junto da linha de Meta, à medida que os atletas vão chegando.

## 5. DISPOSIÇÕES FINAIS

### 5.1 PROTECÇÃO DE DADOS E DIREITOS DE IMAGEM

Os dados pessoais fornecidos pelos participantes do Trail Terras de Almagra, aquando do ato de inscrição, são utilizados para efeitos de organização do evento, nomeadamente, seguradora, lista de inscritos, notícias e classificações.

As imagens obtidas durante o evento poderão ser utilizadas pela organização na promoção deste ou de eventos futuros organizados pela Horizonte – Associação Juvenil. No caso do atleta não pretender que a sua imagem seja divulgada, deve informar a organização por escrito.

### 5.2 INFORMAÇÕES ÚTEIS

- **SECRETARIADO:** Associação C.D.R de Almagreira
- **CONTROLO 0:** Junta de Freguesia de Almagreira
- **BALNEÁRIOS:** Campo de Jogos de Almagreira
- **COMO CHEGAR A ALMAGREIRA:**

**Quem vem de Norte via IC2** 6Km antes de Pombal, irá encontrar à direita uma placa indicativa de direção para Almagreira.

**Quem vem de Sul via IC2** a direção de Almagreira aparecerá à esquerda 6Km depois de Pombal.

**Quem vem na A17**, sair na saída Louriçal / Carriço, seguindo no IC8 na direção de Pombal.

**Quem vem na A1 ou IC8**, junto do Parque Industrial Manuel da Mota, seguir na E.N. 237 na direção Louriçal/Assanha da Paz e volvidos 200m (ao passar por baixo da Auto-Estrada) seguir direção Almagreira que irão encontrar à direita.

**Coordenadas GPS:** N 39° 59' 30.6" , W 8° 39' 49.7"

- **CONTACTOS:** TLM: 96 54 84 837 e **EMAIL:** [horizonte.tt@gmail.com](mailto:horizonte.tt@gmail.com)

A organização decidirá sempre sobre todos os assuntos relacionados com o evento e que não sejam objeto de regulamentação ou sobre más interpretações do presente regulamento.

**Almagreira, 17 de Março de 2022**