



| REGULAMENTO QUINHENDROS TRAIL 2024 |

1



8 SETEMBRO 2024
09h00

LOCAL DE PARTIDA/CHEGADA **ACDRS QUINHENDROS**

DISTÂNCIA **TRAIL LONGO: 23KM**
CIRCUITO ADAC

MINI TRAIL: 12KM
CAMINHADA: 8KM

INSCRIÇÕES ATÉ: 01 SETEMBRO [HTTPS://WWW.RUNMANAGER.NET](https://www.runmanager.net)

ORGANIZAÇÃO **ACDRS - QUINHENDROS**

INFORMAÇÃO [HTTPS://M.FACEBOOK.COM/ACDRS-QUINHENDROS-RUN](https://m.facebook.com/ACDRS-QUINHENDROS-RUN)





1 | APRESENTAÇÃO

- 1.1- O **QUINHENDROS TRAIL 2024** é uma organização da **ACDRS QUINHENDROS** que pretende afirmar-se como uma prova desportiva de referência no **CIRCUITO DISTRITAL DE TRAIL RUNNING DE COIMBRA**.
- 1.2- A zona de partida e de chegada será efetuada junto ao pavilhão da **ACDRS QUINHENDROS**, na localidade de Quinhendros, Concelho de Montemor-o-Velho, distrito de Coimbra.
- 1.3 – O **QUINHENDROS TRAIL 2024** será composto por um **TRAIL LONGO**, prova federada, um **MINI TRAIL** e uma **CAMINHADA** que vai permitir aos participantes percorrer as zonas emblemáticas da nossa localidade e da vila de Montemor-o-Velho.

2

2 | OBJETIVO

- 2.1- Promover a prática desportiva na natureza, dar a conhecer a região e promover o salutar convívio entre os participantes, bem como dinamizar o comércio e turismo local através da riqueza patrimonial envolvente.

3 | CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

- 3.1- Para pontuarem para o **CIRCUITO DISTRITAL DE TRAIL LONGO** no **QUINHENDROS TRAIL 2024**, os participantes deverão ter como idade mínima obrigatória 18 anos e estarem filiados na **ADAC | ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE COIMBRA**.

4 | INSCRIÇÃO

- 4.1- A inscrição no **QUINHENDROS TRAIL 2024** implica a aceitação por parte do participante das regras e do regulamento da prova.

A inscrição é feita on-line através da página:

<https://www.runmanager.net>



5 | DISTÂNCIA / ALTIMETRIA / TEMPO LIMITE

- TRAIL LONGO

5.1 - Distância máxima estimada: **23,00 km**

5.2 -Tempo Limite: **4 horas**

- MINI TRAIL

5.3- Distância máxima estimada: **12,00 km**

5.4 -Tempo Limite: **3 horas**

- CAMINHADA

5.5- Distância máxima estimada: **8,00 km**

5.6 -Tempo Limite: **3 horas**

3

6 | METODOLOGIA DE CONTROLO DE TEMPOS

6.1 A cronometragem da prova **QUINHENDROS TRAIL 2024** 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.

6.2 Paralelamente, serão ainda registadas manualmente as passagens dos participantes nos postos de controlo e na meta, pela numeração dos seus respetivos dorsais.

7 | POSTOS DE CONTROLO

7.1 A prova terá controlo de passagem intermédio, que garantirão a execução da totalidade do percurso por parte dos participantes.

7.2 A falta de registo de passagem dos participantes em todos os postos de controlo implica a não atribuição de classificação.



8 | PROGRAMA

SECRETARIADO:

8.1 - Na sede da **ACDRS QUINHENDROS, RUA DA ASSOCIAÇÃO**, em **QUINHENDROS**;

4

9 | DATA / HORÁRIOS:

9.1 - No dia **07 SETEMBRO de 2024, sábado**, das **15h00 às 21h00**;

9.2 - No dia da prova, dia **08 DE SETEMBRO de 2024, domingo**, **desde as 07h30** até às **09h15**.

10 - DIA DA PROVA

10.1 – 08 DE SETEMBRO DE 2024

07h30 – Abertura do secretariado na sede da **ACDRS QUINHENDROS**

08h30 – Início do aquecimento

08h45 – Briefing **TRAIL LONGO 23K**

09h00 – Partida **TRAIL LONGO 23K**

09h15 – Briefing **MINI TRAIL 12K / CAMINHADA 8K**

09h30 – Partida do **MINI TRAIL 12K / CAMINHADA 8K**

11h00 – Previsão de chegada dos primeiros atletas

12h30 – Cerimónia de entrega de prémios (ou quando os três primeiros classificados de cada escalão terminarem as provas)

10.2- Uma só pessoa pode levantar vários dorsais, desde que se faça acompanhar dos comprovativos de inscrição ou das cópias dos documentos de identificação dos participantes em questão.

11 | INSCRIÇÕES | VALOR

11.1 [As inscrições iniciam-se aquando da publicação do cartaz da prova na página da runmanager.net](https://runmanager.net)

12 | PROVA | PERÍODO

12.1 – DATA LIMITE DE INSCRIÇÃO:

[01/09/2023](#)

Valor de Inscrição:

TRAIL LONGO 23K

14,50€ | ATLETAS FEDERADOS | ADAC |

16,00€ | ATLETAS NÃO FEDERADOS |

MINI TRAIL 12K

12,00€ |

CAMINHADA 8K

10,00€ |

12.2- Cada participante deve preencher corretamente o formulário de inscrição. A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de seguro.

12.3 - Após o preenchimento do formulário online os participantes recebem através de e-mail | SMS a referência para pagamento que será válida por 72 horas.

12.4- Os atletas devem gozar de boa saúde, não se responsabilizando a organização por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela sua participação. O percurso tem um grau de dificuldade moderada, com vários tipos de piso, estrada, terra, areia, pedra.

12.5 - Na eventualidade de não comparência, ou impossibilidade de comparência (alheia à responsabilidade da organização), não serão devolvidos os valores pagos pela inscrição no evento.



13 | A inscrição na corrida inclui:

TRAIL LONGO / MINI TRAIL

- Brinde alusivo ao evento (**exceto inscrições após dia 01/09/2024**);
- Dorsal personalizado (inscrições até dia **01/09/2024**);
- **Prémios** para os **3 primeiros da classificação geral masculina e feminina**;
- **Prémios** para as **3 primeiras equipas da classificação geral MASCULINA e FEMININA**;
- **Prémios** para os **3 primeiros atletas de cada escalão masculino e feminino**
- **Escalões atribuídos de acordo com o regulamento das provas federadas no âmbito da ADAC |**
- Seguro de acidentes pessoal / responsabilidade civil; (TRAIL LONGO | MINI TRAIL | CAMINHADA)
- Viaturas de apoio; (TRAIL LONGO | MINI TRAIL | CAMINHADA)
- Abastecimentos serão efetuados nos termos do **ponto 17** do presente **Regulamento**;
- Todos os participantes terão direito a banho quente no pavilhão da **ACDRS QUINHENDROS**.

14 | CATEGORIAS E PRÉMIOS

14.1- conforme regulamento ADAC

14.2- A entrega dos prémios será feita após a chegada dos 3 primeiros atletas femininos e masculinos de cada escalão presentes na prova e no local da meta (ACDRS QUINHENDROS)

14.3- Estas regras podem ser editadas, alteradas ou melhoradas a qualquer momento pela entidade organizadora, sem aviso prévio. O facto de realizar a sua inscrição implica a aceitação do presente regulamento.



15 | PROVA

15.1- A organização da prova é da responsabilidade da **ACDRS QUINHENDROS** com o apoio de entidades públicas e privadas.

7

16 | PERCURSOS

16.1- Passagem pelos **Campos do Baixo Mondego**, pela **zona histórica da Vila de Montemor-o-Velho, Castelo, marco Geodésico, Paul do Taipal, Serra da “Gardoa”, Caminhos da Região de Coimbra, PR1 MMV Rota Monumental das Aves de Montemor-o-Velho, Percorso Pedestre de Montemor-o-Velho.**

17 | SINALIZAÇÃO / ABASTECIMENTO

17.1- As marcações serão feitas com fitas e colocadas em elementos da natureza ou outros não ultrapassando a distância de 50 metros sendo reforçadas sempre que haja alteração de direção.

QUINHENDROS TRAIL 2024 | TRAIL LONGO 23K | haverá **2 postos de abastecimento***: Locais e distâncias a confirmar oportunamente;

QUINHENDROS TRAIL 2024 | MINI TRAIL 12K | CAMINHADA 8K | haverá **1 posto abastecimento**: Local e distância a confirmar oportunamente;

17.2- Serão atravessadas algumas estradas, pelo que se chama a atenção cumprindo o que está presente no código da estrada.

17.3- Será motivo de desclassificação o não cumprir o percurso estipulado, não passar no posto de controlo, ter uma conduta antidesportiva ou poluidora. Não apresentar o dorsal visível no final.

17.4- A organização providenciará um seguro desportivo obrigatório a todos os atletas, exceção feita aos atletas federados já abrangidos por seguro da Federação Portuguesa de Atletismo.



18 | REQUISITOS E OBRIGAÇÕES DOS PARTICIPANTES

18.1- Material recomendado (apito, manta térmica e telemóvel operacional)

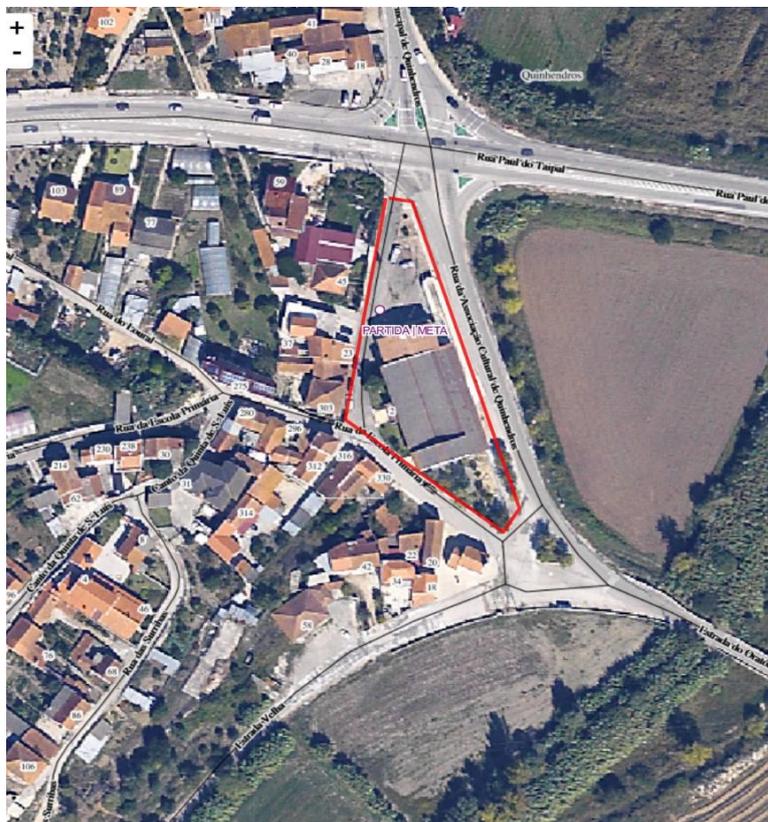
18.2- Conhecer e aceitar as condições do presente regulamento;

18.3 Os participantes são responsáveis pelo seu estado de saúde e têm de estar conscientes da sua condição física e mental, tendo em conta a distância e as particularidades do percurso (desnível acumulado, tipo de piso, capacidade de autonomia. Não será permitido o apoio de elementos estranhos à organização no percurso da prova, salvo por motivos de saúde.

18.4- Não respeitar o meio ambiente e ter atitudes incorretas perante a organização e os outros participantes pode levar à exclusão imediata do evento. Tais atos poderão inclusive levar a pagamentos de coimas definidas pela legislação portuguesa.

8

19 | LOCAL DA PARTIDA / META | QUINHENDROS





23 | ALTERAÇÕES AO REGULAMENTO

23.1- O regulamento poderá ser alterado, ou melhorado a qualquer momento pela entidade organizadora, sem aviso prévio.

10

24 | CONTACTOS:

ACDRS QUINHENDROS

RUA DA ASSOCIAÇÃO, n.º 2, QUINHENDROS

3140-204 MONTEMOR-O- VELHO

E-mail: dir.acdrs.quinhendros@gmail.com

TELEMÓVEL:

Bruno Rodrigues

925 530 337

João Silva

963 110 426

Tiago Simões

965 042 171