

1 - Apresentação

A associação Talentos Objetivos – Clube de Enduro e Recreio irá promover, com o apoio da junta de freguesia de Quiaios e da Câmara Municipal da Figueira da Foz, a quinta edição de Trail Running intitulada 5º TRAIL RUN AQUI HÁ-OS.

Será realizada no dia 4 de maio de 2025 independentemente das condições climáticas e que o organizador entenda que não há riscos acrescidos pelas mesmas para este tipo de evento.

O 5º TRAIL RUN AQUI HÁ-OS é composto pelas distâncias de 12km, 17km, 31km e 47km. Os traçados estão desenhados na encosta norte e oeste da Serra da Boa Viagem em percursos já existentes: estradões, single-tracks, caminhos agrícolas e muito pouco de estrada asfaltada. A localidade da Praia de Quiaios sedeará o Secretariado e Partida/Chegada. Exceção para o Trail Ultra que tem a partida no Parque Dr. Fernando Traqueia-Buarcos (partida) e Praia de Quiaios (chegada),

- Distâncias:

12km - Caminhada

12km - Trail 12k

17km - Trail Sprint - circuito ATRP

31km - Trail - circuito ATRP

47km - Trail Ultra - circuito ATRP e circuito ADAC [prova única]

2 – Programa / Horário

10 de dezembro de 2024 - Abertura das inscrições [<https://bttmanager.com>]

31 de março de 2025 - Data limite para inscrições com preço reduzido [com pagamento efetuado]

01 de maio de 2025 - Data limite para inscrições [com pagamento efetuado]

Sábado, 03 de maio de 2025

14h00 - Secretariado [Posto Turismo Praia de Quiaios]

20h00 - Fecho do Secretariado

Domingo, 04 de maio de 2025

07h00 às 15h30 - Secretariado [Posto Turismo Praia de Quiaios]

(levantamento do dorsal encerra 15 minutos antes do controlo “0” de cada circuito, exceção ao ULTRA)

07h30 - Saída do “autocarro” com destino à partida dos 47km no Parque Dr. Fernando Traqueia-Buarcos

08h00 - Controlo “0” dos 47km [junto à partida]

08h30 - Partida dos 47km

08h30 - Controlo “0” dos 31km [junto à partida]

09h00 - Partida dos 30km

09h10 - Controlo “0” dos 17km [junto à partida]

09h30 - Partida dos 17km

09h35 - Controlo “0” dos 12km [junto à partida]

09h45 - Partida do Trail 12km e Caminhada

11h00 - Previsão da chegada do primeiro atleta dos 12km

11h00 - Previsão da chegada do primeiro atleta dos 17km

11h30 - Previsão da chegada do primeiro atleta dos 31km

13h00 - Previsão da chegada do primeiro atleta dos 47km

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: a) 20 anos - Trail Ultra (47km) e Trail (31 km) e 17 anos Trail Sprint (17km) e 16 anos Trail Mini (12 km)
- 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 <https://runmanager.net> e proceder ao respetivo 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 é permitido receberem assistência nas zonas de abastecimento. **É estritamente proibida toda a ajuda externa/fora dessas zonas.**
- 3.5.** – Colocação do peitoral: O peitoral deve estar permanentemente visível durante toda a prova.
- 3.6.** – Os atletas de menor idade devem fazer prova da autorização do encarregado de educação em declaração assinada [ver Anexo 2 deste RP]

4 – A Prova:

| 4.1 | Distância | Altimetria | Grau Dific | Barreiras Horárias | | Abastecimento | Postos de controlo |
|--------------|-----------|------------|------------|--------------------|-------|-----------------------|---------------------------|
| | | | | Km - hora | Final | | |
| Trail Ultra | 47km | 2056m D+ | 2 | 37 - 06h00 | 08h00 | 9 – 19 – 27 – 37 – 47 | 0 - 9 – 19 – 27 – 37 – 47 |
| Trail | 31km | 1425m D+ | 2 | 20 - 04h00 | 06h00 | 10 – 20 – 31 | 0 - 10 – 20 – 31 |
| Trail Sprint | 17km | 850m D+ | 3 | | 04h00 | 10 – 17 | 0 - 10 – 17 |
| Trail Jovem | 12km | 600m D+ | 3 | | 03h00 | 7 – 12 | 0 - 7 – 12 |
| Caminhada | 12km | 600m D+ | 2 | | 03h00 | 7 – 12 | 0 - 7 – 12 |

4.2. – Mapa / Perfil Altimétrico / Descrição do Percurso

A ser anunciado posteriormente pela organização

4.4. – Metodologia do Controlo dos tempos

Será utilizado um sistema eletrónico de controlo de tempos [<https://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 eletrónico 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.

O abandono do participante deve ser feito única e exclusivamente nos postos de controlo ou nas zonas de Abastecimento. Na eventualidade de um acidente ou lesão em que o participante esteja imobilizado e não consegue alcançar um posto de controlo, deve ativar 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 climáticas 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/ou líquidos em locais definidos pela organização.

Só quem tiver o peitoral visível poderá abastecer.

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

NOTA: informação facultada posteriormente

4.7. – Marcações

As marcações serão feitas com fitas ao longo do percurso e setas verticais. As mudanças de direção serão sinalizadas com setas verticais e nos locais de possível erro o caminho será barrado com sinalética. (a sinalética será colocada no placar oficial da prova)

4.8. – Material obrigatório/Recomendado

No controlo “0” o atleta está sujeito á desqualificação se se verificar o incumprimento do material obrigatório.

Durante a competição todos os atletas participantes têm de se fazer acompanhar da totalidade do material obrigatório.

4.8.1 - Obrigatório

| Tipo de Material | 47km | 31km | 17km | 12km | 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 efetuar/receber chamadas | √ | √ | √ | √ | √ |
| Apito | √ | √ | √ | √ | |
| Depósito com água/equivalente (mínimo 0.50lt de capacidade) | √ | √ | √ | √ | |

4.8.2 - Recomendado

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| Bastões | √ | √ | √ | √ | √ |
| Copo ou similar (a organização não fornecerá copos nos abastecimentos) | √ | √ | √ | √ | √ |
| Boné | √ | √ | √ | √ | √ |

Nota: Os atletas participantes serão inspecionados no Controlo ‘0’ e poderão ser inspecionados após conclusão da prova no Controlo de Chegada/Meta e em qualquer momento da prova pelo diretor ou chefes de controlo.

Qualquer participante que inicie a competição com o que consta no ponto 4.8.2 terá de transportá-los até à linha de chegada. É expressamente proibido abandonar em qualquer parte do percurso. (ver ponto 4.9-Penalizações)

4.9. – Penalizações

- a) Não prestar assistência a um participante que esteja a necessitar de ajuda: Desclassificação;
- b) Abandonar a prova sem avisar a organização: Desclassificação;
- c) Partilhar o peitoral com outra pessoa, durante parte ou na totalidade do percurso: Desclassificação;
- d) Utilizar caminhos que não os sinalizados para a prova, atalhando o percurso: Desclassificação;
- e) Utilizar transporte não autorizado (boleia): Desclassificação;
- f) Retirar sinalização do percurso: Desclassificação;
- g) Desobedecer às medidas de segurança indicadas pela organização e entidades associadas: Desclassificação;
- h) Falhar um ou mais postos de controlo: Desclassificação;
- i) Perda do Chip: 15 minutos;
- j) Atirar lixo para o chão e/ou danificar o meio envolvente: Desclassificação;

- k) Receber ajuda externa fora das áreas definidas pela organização: 60 minutos;
- l) Fazer-se acompanhar por pessoas não acreditadas pela organização, exceto nas áreas definidas pela organização: 60 minutos;
- m) Peitoral não visível ou afixado em local não visível: Penalização de 15 minutos.
- n) Não cumprimento do ponto 4.8.1: 30 minutos (por item)
- o) Não cumprimento do ponto 4.8.2: 15 minutos (por item, caso tenham partido com)

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 de 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: <https://bttmanager.com>
- 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/Mbay para proceder ao pagamento;
- Não é necessário o envio do comprovativo de pagamento;
- Após confirmação do pagamento, o nº do dorsal do atleta vigorará na lista de inscritos;
- Os atletas menores de idade devem fazer prova da declaração assinada pelo encarregado de educação (anexo na página 9)

Nota: Os atletas mantêm o seu escalão durante toda a época desportiva, sendo o respetivo escalão atribuído com base na idade que o atleta terá no final da época desportiva. Para efeito de classificação e pontuação dos atletas nos escalões será considerada a idade que o atleta terá a 30 de setembro.

5.2. – Distribuição de vagas

- 47km – 400; 31km – 300; 17km – 300; 12km – 200; caminhada - 200

5.3. – Valores e períodos de inscrição

[15 de dezembro de 2024 com pagamento efetuado] 47km-35€; 31km-25€; 17km-15€; 12km-12€; caminhada-12€

[01 de maio de 2025 com pagamento efetuado] 47km-40€; 31km-30€; 17km-20€; 12km-15€; caminhada-15€

- # salvo filiados ADAC inscritos no Trail Ultra (47km) que obtêm 1.50 euros de desconto
- # equipa com 10 inscritos pagos, oferta do 11º inscrito

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 15 dias antes da realização da prova será devolvida a totalidade do valor da inscrição.

A alteração de inscrição de prova só é permitida até 10 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 (exceto Caminhada); T-shirt alusiva ao evento; Abastecimentos; Lembranças; Seguro de acidentes pessoais (não federados) e Lanche final (sopa, bifana/panado, bebida, ...)

6. Prémios

6.1. – Categorias e Escalões

PRÉMIOS * [1º-2º-3º] – AQUI HÁ-OS

| Trail Ultra (47km) | Trail (31km) | Trail Sprint (17km) | Trail (12km) |
|--|---|--|--|
| #MUB23 e FSUB23 - 20 a 22 anos #MSEN e FSEN - 23 a 34 anos #M35 e F35 - 35 a 39 anos #M40 e F40 - 40 a 44 anos #M45 e F45 - 45 a 49 anos #M50 e F50 - 50 a 54 anos #M55 e F55 - 55 a 59 anos #M60 e F60 - 60 a 64 anos #M65 e F65 - 65 a 70 anos #M70 e F70 - mais de 70 anos #Individual_Geral Feminina #Individual_Geral Masculina #Equipa_Geral Feminina #Equipa_Geral Masculina | #MSUB23 e FSUB23 - 20 a 22 anos #MSEN e FSEN - 23 a 34 anos #M35 e F35 - 35 a 39 anos #M40 e F40 - 40 a 44 anos #M45 e F45 - 45 a 49 anos #M50 e F50 - 50 a 54 anos #M55 e F55 - 55 a 59 anos #M60 e F60 - 60 a 64 anos #M65 e F65 - 65 a 70 anos #M70 e F70 - mais de 70 anos #Individual_Geral Feminina #Individual_Geral Masculina #Equipa_Geral Feminina #Equipa_Geral Masculina | #MJÚNIOR e FJÚNIOR - 18 a 19 anos #MSUB23 e FSUB23 - 20 a 22 anos #MSEN e FSEN - 23 a 34 anos #M35 e F35 - 35 a 39 anos #M40 e F40 - 40 a 44 anos #M45 e F45 - 45 a 49 anos #M50 e F50 - 50 a 54 anos #M55 e F55 - 55 a 59 anos #M60 e F60 - 60 a 64 anos #M65 e F65 - 65 a 70 anos #M70 e F70 - mais de 70 anos #Individual_Geral Feminina #Individual_Geral Masculina #Equipa_Geral Feminina #Equipa_Geral Masculina | - 5 primeiros classificados #Individual_Geral Feminina #Individual_Geral Masculina |

6.4. – Equipas

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

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

7. Informações

7.1. – Local da Prova

Praia de Quiaios/Figueira da Foz

7.2. – Contactos

Talentos Objetivos – Clube de Enduro e Recreio

Rua Rancho das Cantarinhas, 3-5ºD

3080-250 Figueira da Foz

Email: geral@talentos-objetivos.pt

Telefone: +351 914 329 905

Email preferencial: mickviper@gmail.com

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

Web: www.talentos-objetivos.pt --- https://talentos-objetivos.pt/trailrunning

Facebook: https://www.facebook.com/trailaquihaos

8. Casos Omissos

Os casos omissos deste regulamento serão resolvidos pelo júri de prova, cuja decisão não haverá recurso.

ANEXOS 1

| Segurança | | | | |
|-------------------------|--|----|----------------------------|---------------------|
| | Local | km | Coordenada | Tipo |
| Segurança Médica | | | | |
| M1-P1 | Praia de Quiaios [Partida/Chegada] | | 40°12'59.33" - 8°53'23.41" | Ambulância e equipa |
| M2-P2 | Estradão da cascata. Vindo dos 'SSS' [só a pé] | | 40°12'13.01" - 8°51'49.32" | Ambulância e equipa |
| M3-P3A | Caminho da Bandeira | | 40°11'56.69" - 8°53'2.82" | Ambulância e equipa |

AUTORIZAÇÃO DO ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO

Eu, portador do Cartão Cidadão nº....., na qualidade de (grau de parentesco), contato telefónico nº..... e na qualidade de encarregado de educação do atleta (nome completo), portador do Cartão Cidadão nº....., autorizo o meu educando a participar na 5ª edição do Trail Running Aqui Há-Os

Declaro que li e aceito o Regulamento de Prova

..... de..... de 2025

.....

(assinatura do encarregado de educação conforme Cartão Cidadão)

Nota: entregar no ato do levantamento do Dorsal do atleta.