



REGULAMENTO II TRAIL TRILHOS DOS CORNOS

O **II Trail Trilhos dos Cornos** será realizado no dia **12 de Março de 2023**, na **Aldeia de Adões, Barcouço**. É uma prova que vai percorrer trilhos e caminhos em locais rurais e florestais, sendo organizada pela equipa de Trail Adões Trail e contando com o apoio do Centro Cultural e Recreativo de Adões, da Comissão Organizadora das Festas em Honra de Nossa Senhora do Livramento, do Município da Mealhada, da junta de freguesia de Barcouço, junta de freguesia de Souselas e da União de Freguesias de Trouxemil e Torre Vilela e de diversos patrocinadores.

Este evento será composto por um **Trail Longo com cerca de 35km**, um **Trail Curto com cerca de 20 Km** e por um **Mini Trail/Caminhada com cerca de 12kms**.

OBJETIVOS DO EVENTO

Ao organizar este evento o organizador pretende:

- Promover a corrida por trilhos (Trail Running);
- Promover a Aldeia dos Adões como palco para este desporto, como região natural que deve ser preservada e visitada e os seus produtos característicos;
- Promover a prática de um desporto com um impacto ambiental nulo como forma de chamar a atenção da população para a preservação do meio ambiente.

IDADE PARA PARTICIPAÇÃO NAS DIFERENTES PROVAS

As provas de corrida são abertas a todas as pessoas que ao dia anterior à data do evento sejam maiores de 18 anos, filiados numa federação ou não.

As atividades de mini-trail e caminhada, não têm carácter competitivo e estão abertas a todas as pessoas, sem limite de idade.

A. INSCRIÇÃO

O ato de inscrição pressupõe a aceitação integral do regulamento da prova, das normas da ATRP/FPA adaptadas ao trail e das decisões do júri da prova (Organização - Equipa Adões Trail) que são soberanas e das quais não cabe recurso.



A inscrição será formalizada através do preenchimento completo de um formulário online que está disponível no site: <https://stopandgo.net/event?id=960> e do pagamento do valor da inscrição.

O período de inscrições termina no dia **5 de Maio de 2023**.

A confirmação das inscrições válidas será feita através da comunicação que receberá após os atos da inscrição online.

A prova está limitada a 1100 inscritos, com inscrições válidas, (250 na prova de trail longo, 400 na prova de trail curto e 450 no mini-trail/caminhada), após atingir este limite, não são asseguradas vagas para atletas já inscritos, mas que, pelas mais diversas circunstâncias não tenham regularizado o pagamento. A organização reserva o direito da possibilidade de abertura de mais vagas.

Não haverá direito a devoluções do valor do pagamento da inscrição exceto se verifique alguma situação exposta no **ponto K** ou a prova seja anulada previamente por motivos imputáveis à Organização.

B. HORÁRIOS E LOCAL PONTO DE PARTIDA DAS PROVAS

- Trail Longo (TL): **Início às 8h:30**
- Trail Curto (TC): **Início às 9h:00**
- Mini Trail (MT): **Início às 9h:30**
- Caminhada: **Início às 9h:30**

O II Trail Trilhos dos Cornos (35k), o Trail Curto (20k), o Mini Trail (12k) e a Caminhada (12k) **têm 8h de tempo limite para a sua conclusão**.

Notas: 1. Se a Organização entender que a segurança dos participantes está posta em causa, poderão ser alterados, até ao início das provas, os percursos e as distâncias previamente estabelecidos para os 4 eventos.

2. Os participantes devem estar devidamente preparados com pelo menos meia hora de antecedência, devidamente equipados e aptos a participar no evento correspondente.

3. Existirá um controlo zero para os participantes do trail curto e mini trail, sendo o mesmo realizado junto da equipa de cronometragem *STOPANDGO*.



4. Percurso e Altimetria das provas

4.1 Trail Longo ≈ 35km

- ❖ Acumulado: *(Colocado Posteriormente)*
- ❖ Abastecimentos Sólidos e Líquidos *(Colocado Posteriormente)*

4.2 Trail Curto ≈ 20km

- ❖ Acumulado: *(Colocado Posteriormente)*
- ❖ Abastecimentos Sólidos e Líquidos *(Colocado Posteriormente)*

4.2 Mini Trail/Caminhada ≈ 12km

- ❖ Acumulado: ≈ *(Colocado Posteriormente)*
- ❖ Abastecimentos Sólidos e Líquidos *(Colocado Posteriormente)*

Serão disponibilizados os gráficos de altimetria, caso existam alterações, através das plataformas de divulgação habituais, página do *Facebook* (<https://www.facebook.com/adoestrail>) da Equipa Adões Trail e do site de inscrições <https://stopandgo.net/event?id=960>

A organização sinalizará o percurso com fitas sinalizadoras, placas e marcas no pavimento, se justificável.

É imperativo seguir os caminhos sinalizados sem tomar atalhos. Os participantes, se deixarem de ver sinalização, durante aproximadamente 100 metros, deverão voltar para trás até encontrar novamente a respetiva sinalização ou ligar aos contactos de apoio de percurso, disponíveis no dorsal e na última página deste regulamento, **ponto X**. O bom senso deverá imperar.

5. Ponto de partida para todas as provas: Centro Cultural e Recreativo de Adões-Barcouço.

GPS:

- A Este: 546443.73 m E
- A Norte: 4459285.87 m N





C. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

Para participar é indispensável:

C.1 Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas do Trail e da Caminhada e do desnível positivo e negativo das mesmas, devendo encontrar-se adequadamente preparado fisicamente e mentalmente.

C.2 Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas (vento, chuva, frio, nevoeiro, entre outras).

C.3 Saber gerir os problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares, as pequenas lesões, entre outros.

C.4 Ter adquirido, antes do evento, capacidades reais de autonomia em trilhos que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de provas;

C.5 Ter em conta que um cuidado e extenso serviço de resgate e apoio médico e de enfermagem estará disponível durante todo o evento e após o final das provas e que a entidade médica relevante desta equipa detém autoridade para dar ordem de retirada da prova aos concorrentes que, no seu entender, não reúnam condições de saúde para continuar sem fazer perigar a sua saúde.

C.6 Ter em consideração que não haverá um corte integral de trânsito em vias onde a circulação automóvel seja possível devendo cumprir-se escrupulosamente todas as normas aplicáveis aos peões.

C.7 Estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas.

D. REGRAS GERAIS DO EVENTO:

D.1 O ato de inscrição pressupõe a total aceitação das regras estabelecidas no presente regulamento.

D.2 Cada atleta é responsável pela sua hidratação/alimentação, sendo que a Organização apoia com a disponibilização de água/alimentos em diversos pontos de abastecimento ao longo das provas, nomeadamente em:

D.2.1 Ponto de abastecimento (sólidos e líquidos) - Trail Longo Curto:

(Colocado Posteriormente)



D.2.2 Ponto de abastecimento (sólidos e líquidos) -

Trail Curto: *(Colocado Posteriormente)*

D.2.3 Ponto de abastecimento (sólidos e líquidos) - Mini Trail e

Caminhada: *(Colocado Posteriormente)*

D.3 Será desclassificado o atleta que:

- (1) Receber qualquer abastecimento ou qualquer outro tipo de materiais ou géneros ao longo do percurso;
- (2) Saia da zona considerada parte integrante do percurso;
- (3) Não cumpra o presente Regulamento;
- (4) Não complete a totalidade do percurso;
- (5) Não leve o dorsal bem visível;
- (6) Ignore as indicações transmitidas pela Organização;
- (7) Demonstre uma conduta antidesportiva;
- (8) Demonstre um comportamento inadequado, faça uso de linguagem ofensiva ou recorra a agressão verbal ou de qualquer espécie, em todas as modalidades. Serão alvo de advertência, expulsão ou desqualificação;
- (9) Demonstre uma conduta poluidora, ao deixar ao longo do percurso, fora dos locais de recolha de lixo, invólucros ou outros resíduos provenientes dos abastecimentos que transporte consigo;
- (10) Seja acompanhado por pessoas que não estejam em competição, em mais de 300m, no percurso da prova;
- (11) Exceda o tempo máximo de prova que é de 8 Horas.

E. MATERIAL RECOMENDADO/OBRIGATÓRIO

❖ **Prova de Trail Longo:**

- Telemóvel (material obrigatório);



- Depósito de água 1000 ml (a organização não irá fornecer copos para os abastecimentos) (material obrigatório);

- Apito (material obrigatório);
- Mochilas/coletes de hidratação (material obrigatório);
- Manta térmica (material obrigatório);
- Impermeável (material recomendado);
- Luvas (material recomendado);
- Copo (material recomendado);
- Alimentação extra (material recomendado)

❖ **Prova de Trail Curto, Mini Trail e Caminhada:**

- Telemóvel (material recomendado);
- Depósito de água 500ml (a organização não irá fornecer copos para os abastecimentos) (material recomendado);
- Apito (material recomendado);
- Mochilas/coletes de hidratação (material recomendado);

Tendo em conta eventuais condições climáticas adversas, será também aconselhável/obrigatório, manta térmica, *camelbak*, corta-vento, chapéu, entre outros. Sendo que, caso se verifiquem na semana anterior à prova, condições climáticas especialmente adversas para o dia da prova, a organização da prova poderá definir em comunicado na página do *Facebook* Adões Trail diverso material obrigatório.

F. TAXAS DE INSCRIÇÃO

F1. 1ª Fase até 31/01/2023 - Trail Longo K35 - 19€

2ª Fase de 01/02/2023 a 05/03/2023 - 21€

F2. 1ª Fase até 31/01/2023 – Trail Curto K20 - 15€

2ª Fase de 01/02/2023 a 05/03/2023 - 17€

F3. 1ª Fase até 31/01/2023 – Mini-Trail K12 - 12€



2ª Fase de 01/02/2023 a 05/03/2023 - 14€

F4. 1ª Fase até 31/01/2023 –Caminhada K12 - 11€

2ª Fase de 01/02/2023 a 05/03/2023 - 13€

Possibilidade de aquisição de t-shirt personalizada por mais 5€.

F.5 Inscrições em Equipa - Por cada 10 Atletas com inscrições efetivas, oferta da 11ª inscrição. Todas as inscrições têm que ser efetuadas e pagas selecionando-se a opção pagamento de grupo (várias) através do site: <https://stopandgo.net/event?id=960>

F.6 O prazo limite de inscrições é dia 05/03/2023

Os pedidos de inscrição devem ser realizados e finalizados de acordo com o prazo limite indicado em **F.6**, através do preenchimento do formulário específico que está disponível no site: <https://stopandgo.net/event?id=960> A Organização confirmará, sempre via e-mail/sms a receção dos pedidos de inscrição. Para qualquer esclarecimento enviar e-mail para trilhosdoscornos@outlook.pt ou contactar contactos de apoio (**ponto X e Y**) para questões técnicas das provas e geral@stopandgo.net para questões de inscrições.

Os pedidos de inscrição só serão considerados válidos após pagamento por referência Multibanco através do site do evento <https://stopandgo.net/event?id=960> e após confirmação por parte da Organização e/ou STOPANDGO.

F.7 O valor de inscrição para todas as provas inclui:

dorsal, seguro de acidente pessoal, abastecimentos (conforme prova), banho quente (sujeito a autorização da DGS e por intervalos de tempo), almoço volante (que inclui: 1 sandes de bifana + 2 finos ou água ou sumo + 1 caldo verde + fruta variada - necessário apresentar dorsal), 1 bolo de cornos e diversos brindes.

G. SECRETARIADO

O secretariado funcionará na loja Decathlon Coimbra no dia 10 de Março/2023 das 10h30 até às 20h:00, no Centro Cultural e Recreativo de Adões-Barcouço, Rua do Centro Cultural 3050-71, Barcouço nos dias 11 de Março/2022 das 14h:00 às 20h00 e no dia 12 das 06h:00-09h:00.



Os atletas devem ser portadores de BI/CC, de forma a viabilizar a confirmação das respetivas identidades e datas de nascimento, no ato de levantamento do dorsal, antes e durante a realização da prova.

Os dorsais podem ser levantados pelo representante da equipa desde que esta intenção seja comunicada com antecedência via e-mail (trilhosdoscornos@outlook.pt) à Organização.

O bolo de cornos será entregue, em conjunto com a medalha “*finisher*”, no final da prova.

Apelamos a todos os participantes para o cumprimento destes horários e de preferência que se desloquem à loja decathlon Coimbra ou ao secretariado no dia 11 para evitarem constrangimentos no dia das provas, facilitando o cumprimento das orientações da DGS relativamente à Pandemia por COVID-19.

É obrigatória a desinfeção das mãos durante a permanência no secretariado. Poderá ser obrigatória a apresentação de certificado digital de vacinação e o uso de máscara.

H. DORSAIS

O dorsal não poderá ser dobrado ou cortado e deverá ser transportado perfeitamente visível durante toda a prova na parte da frente do concorrente (peito ou abdómen).

O dorsal é pessoal e intransmissível, não podendo ser, em momento algum, transmitido a outro/a atleta.

A Organização não fornece alfinetes.

I. POSTOS DE APOIO E CONTROLO (PAC).

A marcação do percurso (fitas, cal e sinalética) é da responsabilidade da Organização, devendo os atletas respeitá-lo ao longo de toda a prova, sendo expressamente proibido optar por atalhos. As fitas estarão colocadas, sempre que se justifique, num máximo de 150m entre elas.

Ao longo do percurso existirão três postos de controlo no Trail Longo, dois no Trail Curto e 1 no Mini Trail/Caminhada. Nesses postos os concorrentes certificarão a continuidade da prova através de um controle eletrónico e/ou por membro do júri/organização.

São aconselhados todos os participantes a manter o distanciamento social de 2m e a fazer a lavagem eficaz das mãos sempre que possível.



Para além dos PAC que a Organização divulga, haverá outros pontos de controlo ao longo do percurso cuja localização não será comunicada aos participantes. A não passagem dos concorrentes por todos estes postos implica a sua desclassificação.

Atingindo o respetivo tempo limite de 8 horas, deverão os atletas retirar-se da prova pois nem a organização nem os serviços de assistência podem garantir a sua cobertura.

O responsável de cada PAC poderá retirar da prova qualquer corredor se o seu tempo na corrida/caminhada, ou o seu estado de saúde assim aconselhar. Os “Corredores Vassoura” terão o poder para retirar da prova qualquer corredor se o seu tempo na corrida ou o seu estado de saúde assim aconselhar.

J. CRONOMETRAGEM

Será realizada de forma contínua pela empresa *STOPANDGO* iniciando-se com o sinal de partida e para efeitos de classificação, terminará quando o atleta passar a linha de meta.

Será utilizado um sistema de controlo eletrónico (chips). A classificação final estabelece-se pela ordem de chegada à meta de cada concorrente. Os resultados serão apresentados com indicação do tempo global de cada concorrente.

K. CONDIÇÕES DE DEVOLUÇÃO DO VALOR DA INSCRIÇÃO

Na eventualidade de desistência após a inscrição a organização não reembolsa o valor da inscrição, exceto nos seguintes casos:

Motivo de lesão ou doença com a apresentação de atestado médico devolve-se o valor de inscrição até ao dia 26 de Fevereiro de 2023. A partir desta data, não será reembolsado qualquer valor. O atleta deve remeter um e-mail com os seus dados de inscrição, atestado médico e o IBAN para trilhosdoscornos@outlook.pt para que a organização possa proceder ao respetivo reembolso, caso existe direito ao mesmo.

Caso o atleta solicite alteração de inscrição para uma prova com uma distância inferior, o eventual valor de diferença não será restituído. Esta mesma intenção tem que remetida pelo atleta à Organização via e-mail até ao dia 26/02/2023.

L. DESISTÊNCIAS / TRANSFERÊNCIAS DE INSCRIÇÃO

Em hipótese alguma o dinheiro da inscrição será devolvido caso o atleta desista da prova, depois do dia 26 de Fevereiro de 2023.



Em caso de desistência, somente serão permitidas as transferências de inscrição para outro atleta, após análise individual dos casos/motivos por parte da Organização sendo que lhes devem ser transmitidas (via e-mail) todas as informações e comprovativos requeridos pela Organização.

O atleta que iniciar a prova e que desista não terá direito a qualquer reembolso e é obrigado a comunicar o facto à Organização.

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

M. CLASSIFICAÇÕES, PRÉMIOS E CATEGORIAS

Existirão prémios para os atletas que participem no **Trail Longo K35 e no Trail Curto K20**, caso obtenham os seguintes resultados:

- Os 3 primeiros classificados (Masculino e Feminino) na geral.
 - Os 3 primeiros classificados de cada escalão conforme tabela **k.1**.
 - As 3 primeiras equipas (contando o menor somatório da classificação dos 3 primeiros atletas de cada equipa, independentemente do sexo, a terminarem as provas).
- O critério de desempate das equipas será a soma dos 3 melhores tempos.

Existirão prémios para os atletas que participem no **Mini Trail K12/Caminhada**, caso fiquem classificados entre os 3 primeiros na geral (Masculino e Feminino).

- As 3 primeiras **equipas** com o maior número de atletas inscritos no conjunto dos 3 eventos, tendo direito aos seguintes prémios.

1º Prémio	2º Prémio	3º Prémio
1 Leitão	1 Cabaz	1 Cabaz



K.1 Definição das Categorias Etárias/ Sexo / Individuais e Equipas

GERAL MASCULINA	GERAL FEMININA	IDADES (anos)*
MSub-23	FSub-23	18 a 22
MSénior	FSénior	23 a 39
M40	F40	40 a 49
M50	F50	50 a 59
M60	F60	Mais de 60

*A atribuição do escalão tem em conta a idade do/a atleta no dia da prova.

Se assim o entender, a Organização, pode ainda vir a estabelecer outros prémios não considerados no presente regulamento ou alterá-los. **A entrega de prémios será realizada pelas 13h00 de dia 12/03/2023.**

N. SEGURO

A Organização do II Trail Trilhos dos Cornos irá realizar um seguro de prova a todos os participantes (independentemente da prova em que se inscrevam) assim como um seguro de responsabilidade civil, conforme condições em anexo e de acordo com a lei em vigor. A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante. Em caso de acidente a franquia será suportada pelo atleta.

Será subscrito um seguro por participante de acordo com a lei em vigor para os concorrentes devidamente inscritos.

Caso algum dorsal seja utilizado durante a prova por um concorrente não devidamente inscrito fica claro que a Organização e a seguradora não assumem qualquer responsabilidade por tudo o que possa decorrer desse ato ilegítimo.

A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para efetivar a participação ao seguro.

O. TERMO DE RESPONSABILIDADE

A Organização do II Trail Trilhos dos Cornos irá disponibilizar (através do site: <https://stopandgo.net/event?id=960> e no secretariado um documento de termo de



responsabilidade para ser preenchido pelos pais caso o atleta seja menor de idade e queira participar sozinho no percurso do mini trail/caminhada. Caso esse documento não seja entregue à Organização (via e-mail para: trilhosdoscornos@outlook.pt ou pessoalmente no secretariado) até ao dia da prova, o menor não poderá participar, não havendo direito a qualquer reembolso. A organização não se responsabiliza por quais queires danos que o menor venha a sofrer caso participe nas provas.

Atendo à evolução pandémica, a Organização poderá vir a solicitar o preenchimento de outros termos de responsabilidade e/ou a obrigatoriedade de apresentação de certificado de vacinação e/ou obrigatoriedade da apresentação de um teste com resultado negativo para SARS-CoV-2.

Caso o atleta não cumpra com as orientações por parte da DGS e/ou por parte da Organização não será permitida a sua presença nas provas nem terá direito a qualquer reembolso.

P. RESPEITO PELA NATUREZA

Os atletas são responsáveis pelo transporte dos invólucros e outro lixo não natural, provenientes de géis, barras, reforços musculares, entre outros, na sua própria mochila ou bolsos e têm que obrigatoriamente depositá-los nos abastecimentos mais próximos ou transportá-los até à meta.

Não é permitido destruir ou alterar propositadamente qualquer elemento natural (muros, plantações, sinalética, marcações, entre outros) ao longo dos percursos.

Q. BANHOS

Poderão ser realizados no Centro Cultural e Recreativo de Adões-Barcouço, Rua do Centro Cultural 3050 – 071, Barcouço entre as 12h:30 e as 15h:30, por turnos e por sexos. Sujeito a confirmação no dia da prova.

R. ALIMENTAÇÃO

O almoço volante está incluído, conforme condições expostas no ponto F.7, na taxa de inscrição e será servido a partir das 12h30.

S. PANDEMIA E DGS

Será dada resposta à situação pandémica à data do evento de acordo com as recomendações/imposições da DGS, que resultarão na execução de um plano de contingência à medida das necessidades. Serão dadas atempadamente indicações

específicas para a boa execução do mesmo através da página de *Facebook* da organização (<https://www.facebook.com/adoestrail>).



Cada participante, ao aceitar o presente regulamento tem a responsabilidade de cumprir com um conjunto de comportamentos básicos para sua proteção e dos seus pares, a saber:

Adotar um comportamento socialmente responsável, cumprindo de forma exemplar, as medidas gerais emanadas pela DGS, durante a prova, designadamente a etiqueta respiratória, a higienização frequente das mãos, e sempre que aplicável, o distanciamento físico e a utilização da máscara facial;

Garantir que não apresenta sintomatologia suspeita de infeção por COVID-19, nomeadamente, febre, tosse e dificuldade respiratória;

Não comparecer em qualquer espaço do evento se apresentar sintomatologia suspeita de infeção por COVID-19, nomeadamente febre, tosse e dificuldade respiratória;

Qualquer procedimento, testes COVID-19, Certificado de Imunidade imposto pelas Autoridades de Saúde é da responsabilidade dos participantes. A organização não se responsabiliza por quaisquer danos decorrentes desta situação.

T. REEMBOLSOS

No caso de as condições climatéricas ou motivos de força maior não permitirem a realização do evento e levarem ao seu cancelamento, as inscrições serão automaticamente transferidas para a edição de 2024 ou será feita a devolução de 75% do valor da inscrição aos participantes que requeiram o reembolso via e-mail à Organização até dia 14/05/2023.

Durante a prova, em caso de mau tempo, e por razões de segurança, à organização reserva-se o direito de modificar as barreiras horárias e, ou, de suspender, reduzir, neutralizar ou parar a prova. Não haverá direito a reembolso.

U. RECLAMAÇÕES

Todas as reclamações devem ser formuladas por escrito em impresso próprio disponível no secretariado, sendo que as mesmas serão analisadas pelo júri da prova.

As reclamações só serão aceites se depositadas até 30 minutos após a divulgação dos resultados do atleta que queira reclamar. A reclamação será analisada e proferida uma decisão em 7 dias úteis da qual não será passível de reclamação.



V. DIREITOS DE IMAGEM

Todos os participantes, ao efetivarem a inscrição, autorizam automaticamente a cedência de forma gratuita, incondicional e perpétua à Organização os direitos de utilização da sua imagem e que podem ser cedidos a terceiros, desde que autorizados pela própria Organização e incluem vídeos, fotos ou qualquer outro registo do evento.

W. CASOS OMISSOS

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

O Regulamento poderá vir a ser enriquecido ou alterado com informações complementares até à data de realização do evento - 12/03/2023. A sua versão final pode ser consultada dia 12/03/2023 no secretariado.

X. CONTACTOS DE APOIO - PERCURSSO

Bruno Ferreira: 912 343 525

Carlos Simões: 910 139 491

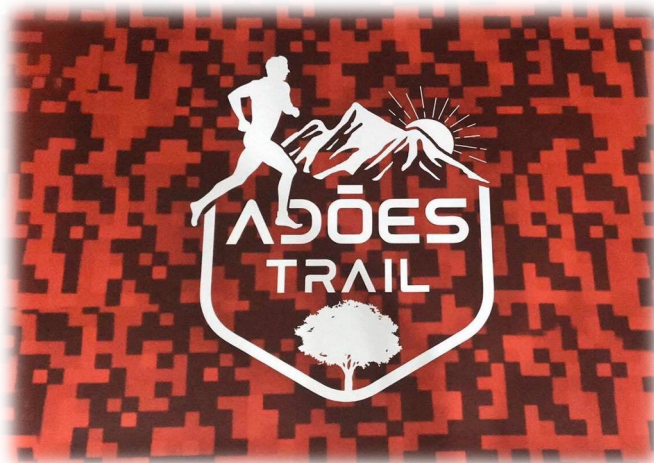
Tiago Bernardes: 914 480 400

Y. CONTACTOS DE APOIO GERAIS

Bruno Ferreira: 912 343 525

Carlos Simões: 910 139 491

Tiago Bernardes: 914 480 400



A Organização,

12 de Março de 2023

Adões Trail