

REGULAMENTO  
IV TRAIL CORAÇÃO DO RIBATEJO

1. ÂMBITO

A 4ª Edição do Trail Coração do Ribatejo irá ser realizada com o apoio de várias entidades e cuja a organização será da responsabilidade da Chamusca Trail, (ADCT - Associação Desportiva Chamusca Trail)

A realização deste evento tem como principais objetivos a divulgação e promoção do Trail na região e a fomentação de hábitos saudáveis junto das populações. A charneca ribatejana, é a base dos nossos trilhos com vista para a magnífica lezíria.

A 4ª Edição do Trail Coração do Ribatejo será realizada no dia 04 de Maio (domingo), em Chamusca, independentemente das condições climatéricas desse dia, desde que a Organização entenda que as mesmas não oferecem risco para os participantes.

Será constituído por duas provas de carácter competitivo: **“Trail Longo +- K31”**, **“Trail Curto +- K19”**, **Mini Trail +- 13 Kms** e caminhada **Caminhada +- 10 Kms**.

2. PERCURSOS

Trail Longo

O Trail Longo tem a distância aproximada de 31 km, partida/chegada na Rua da Chã (junto ao Skate Park), passando por dentro da localidade Chamusca, e terrenos de mato, na localidade da Chamusca. - **Altimetria 1490 D+**

Trail Curto

O Trail Curto tem a distância aproximada de 19 km. Com início na Rua da Chã (junto ao Skate Park), passando por dentro da localidade Chamusca, e terrenos de mato, nas localidades de Chamusca. - **Altimetria 830 D+**

Caminhada/Mini Trail

A caminhada tem a distância aproximada de 10km/13 km. Com partida/chegada na Rua da Chã (junto ao Skate Park), passando por dentro da localidade Chamusca, e terrenos de mato, nas localidades de Chamusca. **Mini Trail - Altimetria 600 D+**

**Caminhada - Altimetria 450 D+**

I Trail Kids será realizado no dia 03 de Maio pelas 15h00 e será composto pelas seguintes distâncias e Escalões:

Dos 6 aos 7 anos: 500 metros

Dos 8 aos 9 anos: 1000 metros

Dos 10 aos 11 anos: 1500 metros

Dos 12 aos 13 anos: 2000 metros

Dos 14 aos 16 anos: 2500 metros

### 3. NORMA

**No Trail Longo** só poderão participar indivíduos com mais de 18 anos, de ambos os sexos, desde que gozem de boa saúde e se encontrem com uma preparação física e psíquica apta a esforços longos, não se responsabilizando a Organização por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela sua participação, aconselhando os participantes a atestarem a sua condição física pelas vias médicas adequadas.

**O Trail Curto** destina-se a todos os indivíduos, masculinos e femininos, cuja condição física o permita. Não se aconselha no entanto a participação a menores de 18 anos.

**A Caminhada/Mini Trail** destina-se a todos os indivíduos, masculinos e femininos, cuja condição física o permita. Não se aconselha no entanto a participação a menores de 12 anos. A responsabilidade da participação na caminhada de crianças e jovens até aos 16 anos, é da inteira responsabilidade dos pais, declinando a Organização qualquer responsabilidade em termos de seguro em acidentes ocorridos.

### 4. INSCRIÇÕES

As inscrições para todas as provas deste evento devem ser feitas de 01/11/2024 a 21/04/2025 ou até atingir o limite de 1000 atletas, através Site da Stop and Go.

Preencher formulário de inscrição e efetuar pagamento por MB Way ou Ref. Multibanco no Multibanco ou homebanking através da opção "Pagamento de Serviços".

Estas opções de pagamento têm validade máxima de 3 dias. Findo este prazo de 3 dias a sua inscrição será apagada da lista de inscritos. Se não receber o e-mail comprovativo da sua inscrição, verifique na pasta de SPAM

Todas as alterações só são aceites até 21 de Abril.

FASES	DATAS	CAMINHADA	MINI-TRAIL	TRAIL CURTO	TRAIL LONGO
PROM	01/11/2024 a 03/11/2024	8€	10€	13€	16€
1ª	04/11/2024 a 31/12/2024	10€	12€	15€	18€
2ª	01/01/2025 A 28/02/2025	13€	15€	18€	21€
3ª	01/03/2025 A 21/04/2025	14€	17€	20€	23€
<b>KIT Atleta 7.00€</b>					

Refeição de acompanhante - 6€

**No valor da inscrição está incluído:**

- Almoço
- Participação numa das provas: Trail Longo, Trail Curto, Mini Trail ou Caminhada e Trail Kids
- Dorsal com chip incluído (TL, TC e MT);
- Seguro desportivo
- Apoio logístico e técnico
- Primeiros socorros
- Abastecimentos sólidos e líquidos nas zonas de assistência / abastecimento e no final da prova
- Outros brindes que a organização possa angariar

**5. NOTAS IMPORTANTES**

Os clubes são responsáveis por verificar através das listagens de inscritos se todos os seus atletas estão inscritos com o nome oficial do clube.

O nome do clube tem de ser coincidente para todos os atletas para poderem ser considerados da mesma equipa.

Caso o evento não se realize por motivos alheios à organização, nomeadamente, intempéries (risco de incêndio, condições meteorológicas adversas, catástrofes) ou por indicação da DGS. A Organização não se vê no direito a restituir o dinheiro da inscrição.

**6. DIREITOS DE IMAGEM**

O participante do evento concede permissão à entidade organizadora de utilizar a sua imagem, gravada em suporte de vídeo, televisão, fotografia, ou qualquer outro meio, para fins promocionais e publicitários do próprio evento e da entidade organizadora.

## 7. ESCALÕES - Trail Longo, Trail Curto e Mini Trail

As competições destinam-se a todos os atletas, federados ou não, em representação individual ou coletiva (Escolas, Associações desportivas, etc.), depois de devidamente inscritos, tendo os seguintes escalões:

MASCULINOS	FEMININOS
M Juvenil: 16 a 17 anos (até 15km)	F Juvenil: 16 a 17 anos (até 15km)
M Júnior: 18 a 19 anos (até 25km);	F Júnior: 18 a 19 anos (até 25km)
M Sub 23: 20 a 22 anos	F Sub 23: 20 a 22 anos
M Sénior: 23 a 34 anos	F Sénior: 23 a 34 anos
M35: 35 aos 39 anos	F 35: 35 a 39 anos
M40: 40 a 44 anos	F40: 40 a 44 anos
M45: 45 a 49 anos	F45: 45 a 49 anos
M50: 50 a 54 anos	F50: 50 a 54 anos
M55: 55 a 59 anos	F55: 55 a 59 anos
M60: 60 a 64 anos	F60: 60 a 64 anos
M65: 65 a 69 anos	F65: 65 a 69 anos
M70: mais de 70 anos	F70: mais de 70 anos

**NOTA:** Para efeito de classificação e pontuação dos atletas nos escalões será considerada a idade que o atleta a 30 de Setembro de 2025.

### \*COMPETIÇÃO POR EQUIPAS\*

Cada equipa poderá representar-se com um número ilimitado de atletas, (masculino ou feminino), sendo certo que apenas serão classificados os 3 melhores tempos da equipa.

A competição por equipas será distinta em ambas as distâncias:

Trail Longo – mínimo 3 elementos por equipa.

Trail Curto – mínimo 3 elementos por equipa.

Mini Trail - mínimo 3 elementos por equipa.

## 8. CLASSIFICAÇÕES

O controlo dos tempos de partida, intermédio e final será feito por chip;

As classificações dos Trail Longo, Trail Curto e Mini Trail, serão feitas individualmente em cada escalão e na geral;

As classificações dos Trail Longo, Trail Curto e Mini Trail, serão ainda, feitas por equipas em cada uma das distâncias, contando para a classificação os 3 melhores tempos de cada equipa.

## 9. SEGURO

A Organização é possuidora de um seguro desportivo em que estão abrangidos todos os participantes no Trail Longo, Trail Curto e Caminhada/Mini Trail. Para os atletas inscritos com mais de 75 anos o seguro não cobre o sinistro e a organização do evento não se responsabiliza pelo sinistro, sendo a total responsabilidade do atleta.

Em caso de acidente, os sinistrados deverão apresentar apólice e o nome da Associação, data e hora da ocorrência.

## 10. ABASTECIMENTOS

Sólidos e líquidos.

## 11. ALIMENTAÇÃO

A organização responsabiliza-se pela boa hidratação de todos os atletas participantes, será distribuída água, sumos, refrigerantes, fruta e outros alimentos em todos os abastecimentos, incluindo à chegada.

✓ ALMOÇO

A Definir.

## PROGRAMA/HORÁRIO

### Dia 03 de Maio

14h00 - Abertura do secretariado e entrega dos dorsais

15h00 - Início do Trail KIDS

### Dia 04 de Maio

6h30 - Abertura do secretariado e entrega dos dorsais. A entrega dos dorsais é feita até 30 minutos antes da partida de cada distância

8h00 - Controlo zero do Trail Longo

8h15 - Partida Trail Longo

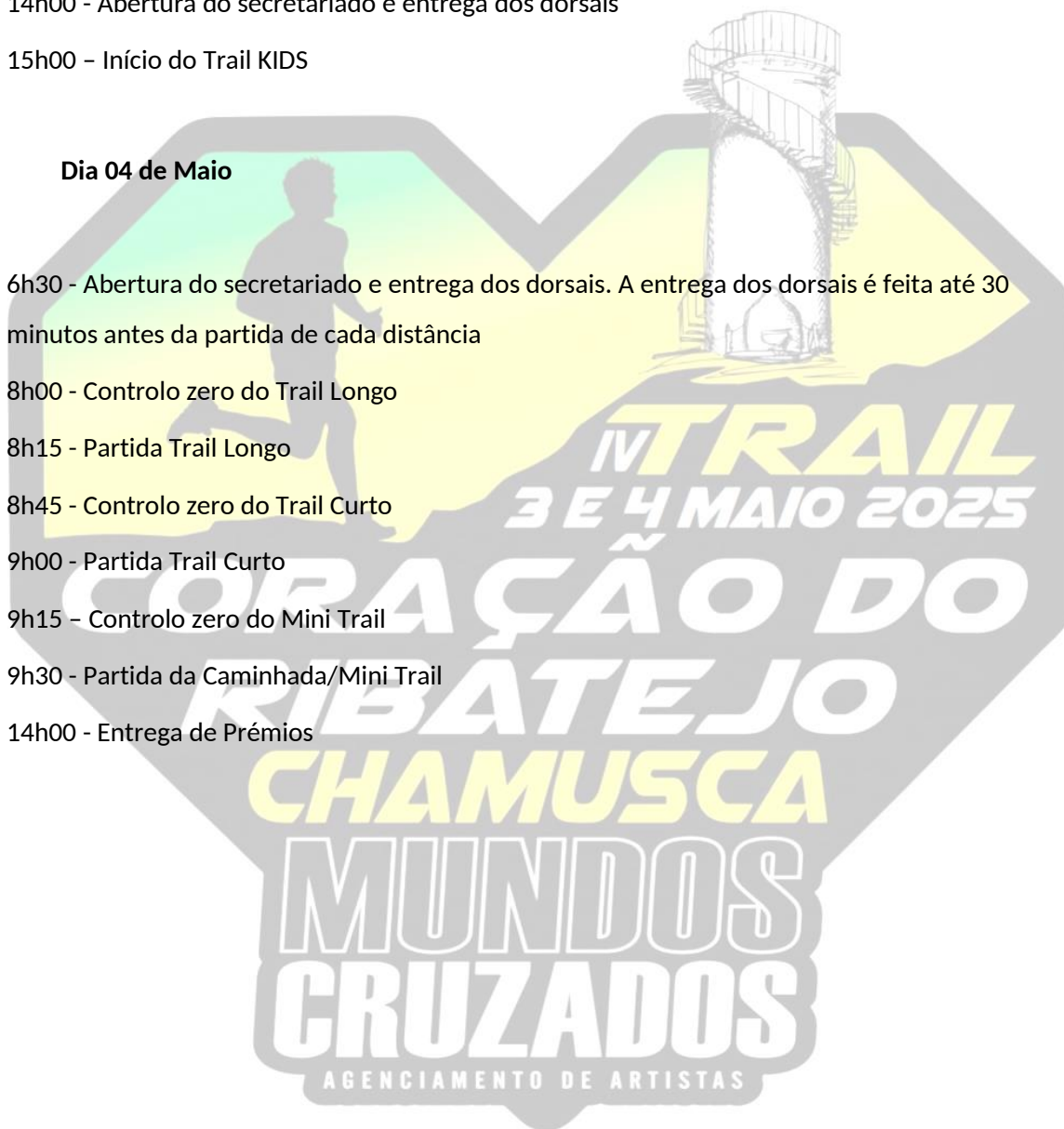
8h45 - Controlo zero do Trail Curto

9h00 - Partida Trail Curto

9h15 - Controlo zero do Mini Trail

9h30 - Partida da Caminhada/Mini Trail

14h00 - Entrega de Prémios



## 12. MATERIAL OBRIGATÓRIO

TRAIL LONGO	TRAIL CURTO	CAMINHADA Mini Trail
Apito	Apito	Apito
Telemóvel com bateria e saldo para ser usado em caso de emergência	Telemóvel com bateria e saldo para ser usado em caso de emergência	Telemóvel com bateria e saldo para ser usado em caso de emergência
Manta térmica	Manta térmica	Manta térmica (Aconselhável)
Copo ou recipiente próprio para transportar líquidos	Copo ou recipiente próprio para transportar líquidos	Copo ou recipiente próprio para transportar líquidos

A Organização não irá disponibilizar copos/recipientes nos Pontos de abastecimento pelo que os participantes deverão fazer-se acompanhar de recipiente para líquidos.

Por questões de segurança, recomenda-se aos participantes que façam a verificação do seu material, no intuito de se certificarem que está em perfeitas condições para a realização da prova.

## 13. SEGURANÇA

Os atletas ficam obrigados a manter-se atrás da linha de partida, na zona de aquecimento.

No dorsal do atleta, será indicado dois (2) números de telefone a serem usados em caso de emergência.

Serão atravessadas algumas estradas municipais, pelo que se chama a atenção pois não haverá corte de trânsito.

As marcações dos percursos serão marcadas com fitas reforçadas por meios humanos em alguns casos e sempre que seja necessário.

Os percursos serão ainda reforçados com placas direcionais e eventualmente por marcações no solo.

A Organização reserva-se o direito de poder anular a prova a qualquer momento, caso as condições atmosféricas ponham em risco a integridade física dos atletas.

 **Competências: Atletas Vassoura**

Assegurar o controlo zero, de forma a saber exatamente quantos atletas começam e estão em prova.

Poder de penalizar e desclassificar os atletas que não cumpram o regulamento.

Verificarem se os abastecimentos se mantêm em funcionamento, mesmo que em versão reduzida, até à passagem do (s) atleta (s) vassoura.

Garantir que ninguém fica para trás.

#### 14. PENALIZAÇÕES/DECLASSIFICAÇÕES

A Organização é responsável pela verificação e aplicação do regulamento que rege a prova, tem poderes para desclassificar e/ou penalizar qualquer atleta que perturbe o normal funcionamento do evento.

São motivo de desclassificação as seguintes infrações:

- Não prestar assistência a um participante que esteja a necessitar de ajuda;
- Abandonar a prova sem avisar a Organização;
- Falta de material obrigatório ou não consentimento para a verificação do mesmo pela Organização;
- Partilhar o dorsal com outra pessoa, durante parte ou na totalidade do percurso;
- Utilizar caminhos que não são os sinalizados para a prova, atalhando intencionalmente no percurso;
- Utilizar transporte não autorizado (boleia);
- Falta gravosa ao respeito para com a Organização ou outros participantes (agressão ou insulto);
- Retirar sinalização do percurso;
- Desobedecer às medidas de segurança indicadas pela Organização e entidades associadas;
- Falhar 1 (um) ou mais Postos de Controlo;
- Perda do chip;
- Atirar lixo para o chão e/ou danificar o meio envolvente;

Com a finalidade de salvaguardar o direito dos participantes à reclamação, será permitida a continuidade em prova.

#### 15. CONTROLES INTERMÉDIOS

- 1 ou mais controles intermédios;

#### 16. TEMPO LIMITE - Barreiras Horárias

- Os participantes na prova Trail Longo: +-24K Controlo Intermédio- 6h
- Os participantes na prova Trail Curto: +-12K Controlo Intermédio - 4h
- Os participantes na prova Mini Trail: +-7K Controlo Intermédio- 3h

#### 17. DESISTÊNCIAS

Em caso de abandono o atleta deverá optar por fazê-lo preferencialmente num dos Postos de Abastecimento ou Controlo, comunicando obrigatoriamente o abandono aos elementos da organização. Na impossibilidade de o fazer deverá contactar a Organização. O dorsal será **obrigatoriamente** entregue a um elemento da Organização e poderá ser recolhido posteriormente no secretariado.

#### 18. BANHOS

A Organização disponibiliza banho de água quente aos atletas que o desejarem no Campo Municipal da Chamusca.

#### 19. CONTATOS

[adchamuscatrail@gmail.com](mailto:adchamuscatrail@gmail.com)

#### 20. ACEITAÇÃO DO REGULAMENTO

Todos os participantes, pelo fato de efetuarem a sua inscrição na plataforma Stop and Go, aceitam o presente Regulamento.