



## Associação Gordos em Movimento

### Regulamento III Trail Trilhos da Barreira

- O III Trail Trilhos da Barreira será realizado no dia **21 de Maio de 2023**, na Aldeia de **Gordos**.
- É uma prova de Trail Running organizada pela **Associação Gordos em Movimento (AGM)** associação esta **sem fins lucrativos e de cariz social, desportivo, cultural e recreativo**, que desta feita integra o **Circuito Distrital de Trail Longo da Associação Distrital de Atletismo de Coimbra (ADAC)**, e conta com o apoio de entre outras entidades, da Junta de Freguesia de Arazede, Câmara Municipal de Montemor-o-Velho.
- Este evento será composto por:
  - **Trail Longo 23 Km**
  - **Mini Trail 12 km**
  - **Caminhada 10 km**
- Onde os participantes irão percorrer na sua maioria trilhos e caminhos florestais, bastante apazíveis, sem grande altimetria e muito rolantes.

Associação Distrital de Atletismo de Coimbra



PROVAS DESPORTIVAS

NA VIA PÚBLICA

VISTO

15/04/2022

#### - O PRESENTE EVENTO TEM POR OBJETIVO:

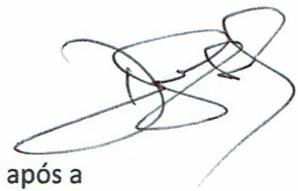
- Promover a prática de exercício físico entre a comunidade desta aldeia, freguesia e concelho.

#### 1. Condições de participação

##### 1.1. Idade de participação nas diferentes provas

- As corridas têm carácter competitivo, estando ambos os Trails abertos a menores (a partir dos 16 anos) desde que com o consentimento escrito do seu representante legal.

##### 1.2. Inscrição regularizada



-A pré-inscrição será aceite mediante as vagas disponíveis, ficando regularizada após a liquidação do pagamento. A inscrição implica a concordância na íntegra com o presente regulamento. A lista de inscrições regularizadas será publicada e atualizada no site da prova.

### **1.3. Condições físicas**

#### **- Para participar é indispensável**

- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos e do desnível positivo e negativo das mesmas e de se encontrar adequadamente preparado fisicamente e mentalmente.

- Ter adquirido, antes do evento, capacidades reais de autonomia que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de provas.

- Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas tais como calor, vento, nevoeiro e chuva.

- Saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc.

- Estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o atleta a gerir os seus problemas e que para o exercício desta atividade desportiva a segurança depende da capacidade do atleta de se adaptar aos problemas que surjam.

### **1.4. Definição possibilidade ajuda externa**

- Os atletas não podem receber ajuda externa, exceto se a ajuda for imprescindível para preservar a saúde, integridade física ou a própria vida do atleta.

### **1.5. Colocação da identificação**

- A identificação por número de peitoral/dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado á frente de preferência à altura do peito.

- Não é permitida qualquer alteração da identificação sob pena de desclassificação, sendo o participante o único responsável pela integridade do respetivo "dorsal".

### **1.6. Regras conduta desportiva**

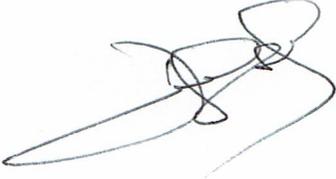
- O comportamento inadequado ou o recurso de linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, em todas as modalidades, serão alvo de advertência, expulsão ou desqualificação.

- O atleta é responsável pelo transporte de todos os invólucros e resíduos naturais (mesmo que biodegradáveis), ou não naturais, provenientes de géis, barras e/ou outro, pelo que deverá depositar os resíduos no abastecimento mais próximo, ou transportá-los até à linha da meta.

## **2. Apresentação da prova(s) / Organização III Trail Trilhos da Barreira**

– III Trail Trilhos da Barreira é organizado pela Associação Gordos em Movimento (AGM) com o apoio da Junta de Freguesia de Arazede e da Câmara Municipal de Montemor-O-Velho.

- Realiza-se no dia 21 de Maio de 2023, na aldeia de Gordos e será constituído por três percursos:

- 
- Trail Longo 23 km
  - Trail Curto 12 km
  - Caminhada 10 Km
  - A organização reserva-se o direito de alterar ligeiramente os percursos/distâncias previamente estabelecidos se assim o entender e a segurança dos participantes o justificar.

### **2.1. Programa / Horário**

- Dia 21 de Maio 2023 (Domingo):
- 07h30 – Abertura do secretariado para entrega dos kits – (Sede do Clube, Largo da Capela de São Pedro)
- 09h00 – Controlo zero para o Trail Longo e Mini Trail
- 09h30 – Partida do Trail Longo
- 09h45- Partida do Mini Trail e da Caminhada
- 12h00- Almoço
- 13h30 – Entrega de prémios

### **2.2. Tempo limite**

- O tempo limite para completar o Trail Longo será de 03h45.
- O tempo limite para completar o Mini Trail será de 02h15.
- O tempo limite para completar a caminhada será de 02h45.

### **2.3. Metodologia de controle de tempos**

A cronometragem será realizada de forma contínua, iniciando com o sinal de partida e para efeitos de classificação, terminará quando o atleta passar a linha de meta.

### **2.4. Postos de controle Postos de controlo nos abastecimentos e ao longo do percurso em pontos estratégicos surpresa.**

- Os atletas terão que parar a fim de ser registado o controlo no seu dorsal pelo devem respeitar a ordem de chegada ao controlo.

### **2.5. Locais dos abastecimentos**

- Trail Longo: abastecimento sólido e/ou líquido, ao km 6 e ao km12 e aos Km 18.
- Mini Trail e Caminhada : abastecimento ao km 6
- Todos os atletas devem usar copo próprio ou semelhante uma vez que não haverá garrafas nem copos nos abastecimentos.

### **2.6. Material obrigatório / verificações de material**

- Todos os atletas deverão trazer o seu próprio copo ou semelhante uma vez que não haverá garrafas nem copos nos abastecimentos (a organização não disponibiliza copos).

- Material aconselhado: telemóvel, calçado adequado, chapéu / boné / buff, reserva de água tipo camelbag ou porta-bidon.

## **2.7. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário**

- A prova tem troços com passagem de tráfego rodoviário, vigiadas pelas autoridades de segurança ou membros da organização.

## **2.8. Penalizações/ desclassificações**

- **Será desclassificado todo aquele que:**

- Deteriore ou suje o meio por onde passe;
- Tenha alguma conduta antidesportiva;
- Não complete a totalidade do percurso;
- Não leve o dorsal bem visível (penalizado em 2min);
- Ignore as indicações da organização (penalizado em 30min);
- Não passe nos postos de controle (penalizado em 30min por cada falha).

## **2.9. Seguro desportivo**

Todos os participantes com inscrição regularizada estarão cobertos pelo seguro desportivo.

## **3. Inscrições**

### **3.1. Processo inscrição**

- O ato de pré-inscrição pressupõe a total aceitação das regras estabelecidas no regulamento.
- A pré-inscrição é anulada automaticamente caso o pagamento não seja efetuado no prazo.
- A inscrição é pessoal e intransmissível, e será aceite por ordem de pagamento.
- A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de Seguro.

### **3.2. Valores e períodos de inscrição**

- As inscrições serão efetuadas online, na página web: [www.runmanager.net](http://www.runmanager.net);

### **3.3. Taxas de inscrição**

- **Trail Longo 23 Km:** 13,50 € (Exclusivo para Atletas ADAC)
- **Trail Longo 23 Km:** 15,00 € (Não Filiados ADAC)
- **Mini Trail 12 Km:** 13.50 €
- **Caminhada 10 Km:** 10.00 €

- Em momento algum o valor da inscrição será devolvido caso o atleta desista da prova, a qualquer tempo.

- Em caso de desistência, somente serão permitidas as transferências de inscrição para outro atleta, que devem ser efetuadas no prazo máximo de 10 dias de antecedência à realização da prova. Outros motivos poderão ser válidos após análise individual dos casos/motivos.

- As inscrições devem ser realizadas, impreterivelmente, até dia 17 de maio 2023.

### 3.4. O valor de inscrição inclui:

- Dorsal personalizado com chip integrado (exceto Caminhada); T-shirt alusiva ao evento; Abastecimentos; Lembranças; Seguro de acidentes pessoais (não federados), banho e almoço volante.

A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de seguro.

### 4. Categorias e Prémios

- Equipa mais numerosa e para as três melhores equipas K12 e K23
- Geral dos K12 e K23 - Troféus aos primeiros três classificados da geral, M e F
- Escalões nos K12 e K23 - Classificação por escalões conforme a seguinte tabela:

Escalões	Idade	Prémios
JSUB-23 M/F	entre 16 e 22 anos	Troféu aos 3 primeiros
M-SEN / F-SEN	entre 23 e 34 anos	Troféu aos 3 primeiros
M35 / F35	entre 35 e 39	Troféu aos 3 primeiros
M40 / F40	entre 40 e 44 anos	Troféu aos 3 primeiros
M45 / F45	entre 45 e 49 anos	Troféu aos 3 primeiros
M50 / F50	entre 50 e 54 anos	Troféu aos 3 primeiros
M55 / F55	entre 55 e 59 anos	Troféu aos 3 primeiros
M60 / F60	entre 60 e 65 anos	Troféu aos 3 primeiros
M65 / F65	a partir dos 65 anos	Troféu aos 3 primeiros

#### 4.1. Equipas

- A classificação coletiva determina-se com base na classificação geral absoluta (sem distinção de escalão ou sexo), somando os lugares dos 3 primeiros classificados de cada equipa. As equipas vencedoras serão as que obtiverem a pontuação menor, através do cálculo anterior;
- Situações de empate serão resolvidas pela melhor classificação do último elemento dos 3 em causa.
- Equipa mais numerosa, determina-se com base na soma dos participantes inscritos na Caminhada, Trail Curto e Mini Trail.

#### 5. SECRETARIADO

- O secretariado funcionará no Largo da Capela de São Pedro nos dias 20 de Maio/2023 das 15h:30 às 20h00 e no dia 21 das 07h:30-09h:00.
- Os atletas devem ser portadores de BI/CC e do Termo de responsabilidade, preenchido e assinado, a quando do levantamento do dorsal.
- Antes e após da realização da prova é obrigatório o uso de máscara na zona de partida/chegada.

**5.1. Direitos de imagem** A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza aos organizadores da prova a gravação total ou parcial da sua participação na mesma, pressupõe também a sua concordância para que a organização possa utilizar a imagem do atleta para a promoção e difusão da prova em todas as suas formas (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, internet, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica.

#### 5.2. Casos omissos

- Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela organização, de cujas decisões não haverá recurso

**6. O Almoço** está previsto para as **12H00** e a **Entrega de Prémios** para as **13H30**.

**7. Para outros esclarecimentos** contacte-nos através do e-mail:

[associacaogordosemovimento@gmail.com](mailto:associacaogordosemovimento@gmail.com) ou através o n.º 965355527

(Jorge Santos)

**Associação Distrital de Atletismo de Coimbra**

PROVAS DESPORTIVAS  
NA VIA PÚBLICA

VISTO

14/04/2022

