



TERRUGEM TRAIL



TRAIL
LONGO
K24

*

TRAIL
CURTO
K15

*

CAMINHADA
K10

**23
JUN**

trilhoperdido.com

F/ABITBTTTERRUGEM

*CLASSIFICA PARA O CIRCUITO DE TRAIL DE LISBOA



 **SINTRA**
CÂMARA MUNICIPAL





REGULAMENTO 7ª EDIÇÃO TERRUGEM TRAIL

1. Condições de participação

1.1. Idade participação nas diferentes provas

- ✓ As provas são abertas a todas as pessoas, homens e mulheres, podendo participar indivíduos filiados numa federação ou não, com idade igual ou superior a 18 anos na 1 de janeiro de 2024, 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.

1.2. Inscrição regularizada

- ✓ A inscrição deverá ser realizada através do preenchimento de formulário próprio, presente no site <https://www.trilhoperdido.pt/>

1.3. Condições físicas

- ✓ Todos os participantes no evento, em qualquer uma das provas, devem estar conscientes das condições físicas em que se encontram, devendo gozar de boa saúde e preparação física e psíquica apta para esta prova, que se compõe de alta quilometragem, longa duração, terreno montanhoso, grandes desníveis, riachos, rochas, pedreiras, vegetação e possíveis obstáculos que possam surgir ao longo da prova.

1.4. Ajuda externa

- ✓ Os atletas poderão ter ajuda externa sem qualquer penalização, desde que não interfiram com a prova.



1.5. Colocação dorsal

- ✓ Serão entregues individualmente a cada participante após apresentação de identificação.
- ✓ Os participantes deverão levantar a documentação necessária / dorsal até 30 minutos antes do início da respetiva prova.
- ✓ Os atletas deverão usar o dorsal bem visível numa posição de fácil acesso e consulta durante toda a prova na parte da frente do concorrente (peito ou abdómen), não podendo ser dobrado ou cortado.
- ✓ O dorsal dispõe de números de telemóvel referentes a números de emergência e da organização.

Nota: Todos os participantes deverão ser portadores de alfinetes para o dorsal ou porta dorsal.

1.6. Regras conduta desportiva

- ✓ Todos os atos do evento deverão ser norteados por um completo fair-play, assumindo a organização e os concorrentes, pelo fato de aceitarem este regulamento ao inscrever-se, aquilo que é o património cultural deste desporto emergente: respeito pelo desafio, entreajuda e respeito pelos outros concorrentes, organizadores e colaboradores; respeito pelo ambiente natural em que decorrem procurando um impacto ambiental nulo.
- ✓ O atleta que encontrar um colega a precisar de auxílio, terá de ficar com este, até que o próximo atleta chegue, e assim sucessivamente. Um atleta nunca deverá ficar sozinho em caso de lesão e/ou necessidade de apoio. Qualquer participante que visualize qualquer ilegalidade na participação do evento deverá comunicar assim que possível a organização.



1.7. Direitos de imagem

- ✓ A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza os 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.

2. Prova

2.1. Apresentação da(s) prova(s) / Organização

- ✓ O VII Terrugem Trail é um evento organizado pela ABIT – Associação de Bicicletas da Terrugem. Este evento pretende dinamizar a prática desportiva na região nomeadamente o atletismo e a prática específica do Trail Running, trazendo ao concelho de Sintra, atletas de vários locais do país para que se possa partilhar a experiência desta modalidade.
- ✓ A ABIT conta com o apoio da Câmara Municipal de Sintra, da União de Freguesias de Terrugem e São João das Lampas, bem como de outras entidades com sede social no Concelho.
- ✓ O VII Terrugem Trail é uma Prova de Trail Running, realizada em trilhos, piso acidentado, pedreiras, estradões e obstáculos, por terrenos circundantes à localidade da Terrugem.
- ✓ Este evento conta com a realização de Trail Curto, Trail Longo e Caminhada.
- ✓ **Trail Curto / Trail Longo classificam para o CIRCUITO DE TRAIL DE LISBOA.**



2.2. Programa / Horário

- ✓ 07:00 às 08:30 – Abertura do Secretariado junto ao Recinto Polivalente João Sousa Leitão da Terrugem.
- ✓ 08:30 - Abertura do Controlo 0, (início da entrada dos atletas para a zona da Partida)
- ✓ 08:45 - Briefing
- ✓ 09:00 - Início da prova de Trail Longo
- ✓ 09:10 – Início da prova de Trail Curto
- ✓ 09:20 - Início da caminhada guiada
- ✓ 13:00 - Entrega de prémios/Encerramento (poderá ser antecipada caso se verifiquem condições para a entrega dos troféus e os respetivos atletas estejam presentes para tal).
- ✓ 12:00 - Encerramento do Trail Curto (poderá ser antecipado caso todos os atletas cheguem à meta antes do tempo limite).
- ✓ 13:00 - Encerramento do Trail Longo (poderá ser antecipado caso todos os atletas cheguem à meta antes do tempo limite).

2.3. Distância/altimetria/categorização de dificuldade

- **Trail Curto:**
 - Distancia: 12 km
 - Nível: 1
- **Trail Longo:**
 - Distancia: 25 Km
 - Nível: 2

2.4. Descrição do percurso

- ✓ Será publicado posteriormente na página <https://www.facebook.com/ABITbtttterrugem/>, a descrição do percurso.



2.5. Tempo limite

- ✓ O Trail Curto tem 3h00 m de tempo limite.
- ✓ O Trail Longo tem 4h00 m de tempo limite.

Se a organização entender afastar um atleta devido ao seu estado de saúde, este assim o deve fazer, de modo a garantir o seu bem-estar.

Por motivos de segurança – mau tempo, incêndio, outro motivo – a organização reserva-se o direito de modificar o traçado ou a distância a ser percorrida ou mesmo a cancelar o evento.

Os Postos de Controlo serão os postos de informação privilegiados para comunicar aos concorrentes as decisões técnicas respeitantes ao evento.

2.6. Metodologia de controlo de tempos

- ✓ Controle de passagens em postos previamente estabelecidos.
- ✓ Tempo controlado eletronicamente por sistema informático, sendo comunicadas as classificações e respetivos tempos posteriormente no site <https://www.trilhoperdido.pt/>

2.7. Postos de controlo

- ✓ Haverá 2 postos de controlo ao longo da prova do Trail Longo e 1 posto de controlo ao longo do Trail Curto.
- ✓ É obrigatória a passagem dos concorrentes pelos postos de apoio e controlo que se situam no seu percurso, caso contrário o atleta será desclassificado.

2.8. Locais dos abastecimentos

- ✓ Haverá 2 Postos de Abastecimento no Trail Longo e 1 no Trail Curto e na Caminhada.
- ✓ Os abastecimentos serão constituídos por sólidos e líquidos para serem consumidos no local. Somente a água é destinada a encher depósitos ou outros recipientes. Cada atleta, ao deixar cada posto de abastecimento, é responsável por ter a quantidade de bebida necessária para alcançar o próximo abastecimento.



2.9. Material sugerido/verificações de material

- Calçado e vestuário adequados para a prática de Trail Running;
- Telemóvel;
- Dorsal (visível) (alfinetes para a colocação do mesmo);
- Boné;
- Mochila;
- Apito;
- Água (recipiente para água) e alimentos energéticos;
- Manta térmica.

2.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

- ✓ A prova irá decorrer em poucos troços de passagem com tráfego rodoviário, no entanto, todos os atletas terão de ter cuidado ao passar nos troços rodoviários, pois não haverá corte de trânsito em vias onde a circulação automóvel seja possível, devendo os mesmos cumprir escrupulosamente todas as normas aplicáveis aos peões.

2.11. Penalizações/ desclassificações

- ✓ O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização colocados na zona de partida e ao longo do percurso.
- Será penalizado ou desqualificado todo aquele que:
 - Não cumpra o presente regulamento.
 - Não complete a totalidade do percurso escolhido pela zona marcada.
 - Altere o dorsal ou não seja transportado visivelmente.
 - Ignore as indicações da organização.
 - Tenha alguma conduta antidesportiva.
 - Não passe nos postos de controlo.
 - Deteriore ou suje o meio ambiente.

Todo o atleta que utilize meios ilícitos para obter vantagem em relação a outros, será automaticamente desclassificado.

O atleta é o único responsável pelo transporte de todas as embalagens e resíduos naturais (mesmo que biodegradáveis), ou não naturais, provenientes de géis, barras e/ou outros.

Deverá depositar os resíduos no abastecimento mais próximo, ou transportá-lo até à linha da meta.



2.12. Responsabilidades perante o atleta/participante

- ✓ Não haverá direito a devoluções do valor do pagamento da inscrição exceto se a prova for anulada previamente por motivos imputáveis à organização.

2.13. Seguro desportivo

- ✓ Todos os participantes com inscrição regularizada são abrangidos por seguro desportivo.

3. Inscrições

Limite de inscrições: 700

3.1. Processo inscrição

3.1.1 - Realizar inscrição no site www.trilhoperdido.pt/

3.1.2 - Inscrição regularizada após pagamento

3.2. Valores e períodos de inscrição

- ✓ O ato de inscrição pressupõe a total aceitação das regras aqui estabelecidas.
- ✓ Os pedidos de inscrição devem ser feitos de acordo com os prazos indicados, a data-limite é **15 de junho de 2024**.
- ✓ A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de seguro.
- ✓ A inscrição é pessoal e intransmissível.
- ✓ Não se aceita alterações dos dados fornecidos pelos participantes inscritos após o término das inscrições.



3.3. Condições devolução do valor de inscrição

- ✓ Não haverá direito a devoluções do valor do pagamento da inscrição exceto se a prova for anulada previamente por motivos imputáveis à organização.

- ✓ As inscrições são pessoais e intransmissíveis. Os dorsais serão entregues individualmente ou a responsável de equipa para levantamento coletivo, deverão apresentar o CC/BI no momento de recolha dos mesmos.

3.4. Material incluído com a inscrição

- ✓ O valor da inscrição inclui:
 - Seguro de acidentes pessoal;
 - Dorsal personalizado
 - Abastecimentos sólidos e líquidos;
 - Reforço alimentar
 - Duche.

4. Secretariado da prova/horários e locais

Dia 23 de junho

- ✓ 07:30 – Abertura do Secretariado junto ao Recinto polivalente João Sousa Leitão

5. Serviços disponibilizados

- ✓ Balneários com WC e banhos no Recinto polivalente

6. Categorias e Prémios

6.1. Definição data, local e hora entrega prémios

- ✓ Os prémios serão entregues consoante horário indicado acima, no Recinto polidesportivo (junto à meta)



6.2. Definição das categorias etárias

Escalões	Idade
JUN M/F	18 e 19 anos (até aos 21 Kms)
SUB 23 M/F	20 aos 22 anos
SEN M/F	23 aos 34 anos
M/F 35	35 aos 39 anos
M/F 40	40 aos 44 anos
M/F 45	45 aos 49 anos
M/F 50	50 aos 54 anos
M/F 55	55 aos 59 anos
M/F 60	60 aos 64 anos
M/F 65	65 aos 69 anos
F 70	> 70
M 70	70 aos 74 anos
M 75	75 aos 79 anos
M 80	80 aos 84 anos
M 85	> 85

Nota: Os escalões referem-se à idade do participante na data de 1 de janeiro de 2024.

6.3. Prémios

- ✓ Prémios “7ª Edição Trail Terrugem” aos três primeiros classificados de cada escalão (M/F) do Trail Longo e do Trail Curto.
- ✓ Existirá prémio para a equipa mais numerosa

6.4. Prazos para reclamação de classificações

- ✓ Após publicação das classificações os atletas poderão reclamar sobre as mesmas, tendo o prazo de 5 dias úteis para o fazer, não sendo aceites as mesmas após essa data. As mesmas deverão ser justificadas com prova que justifique essa reclamação.

7. Marcação do Percurso

- ✓ A marcação principal será constituída por fita pendurada em elementos naturais à altura dos olhos. A cor da fita será anunciada no momento da partida.
- ✓ Para além da fita sinalizadora serão utilizadas outras sinaléticas como setas impressas, pó de pedra a cortar as estradas e informações diversas para além de indicações por colaboradores da organização em atravessamento de estradas e outros locais.



- ✓ Os concorrentes obrigam-se a percorrer todo o trilho sinalizado o mais perto possível das marcações não devendo atalhar nos pontos em que eventualmente tal seja possível. O não acatamento desta norma pode levar à desclassificação se no entender da organização da prova tal for feito com a intenção de diminuir a distância percorrida ou de diminuir as naturais dificuldades técnicas do percurso.

- ✓ No caso de um concorrente percorrer alguma parte do percurso sem sinalização deverá voltar atrás pelo caminho que seguiu e procurar o caminho sinalizado.

8. Casos Omissos

- ✓ Os casos omissos serão resolvidos pela organização.

9. Informações

9.1. Como chegar?

- ✓ Rua do Cruzeiro nº 35 Terrugem – Sintra
- ✓ <https://maps.app.goo.gl/noy2vWmvbfHmmeEA>

10. Notas e alterações

Serão publicadas notícias e informações adicionais na página

<https://www.facebook.com/ABITbttterrugem/>

www.trilhooperdido.pt/

Nota: Este regulamento seguiu a estrutura ATRP para Regulamento Tipo.