



Versão (1.0):

Numa organização da **Associação Trilhos Luso Bussaco**, com o apoio da **Câmara Municipal da Mealhada, Junta de Freguesia do Luso e Fundação Mata do Bussaco**. Vai realizar-se no próximo dia **05 de maio de 2024** na Vila de Luso-Mealhada, o evento de Trail denominado "**6.º Trilhos Luso Bussaco**". Este evento decorrerá na Serra do Bussaco e zonas limítrofes, maioritariamente em estradas de terra, caminhos florestais e single-tracks e contará para o Circuito Nacional de Trail nas 3 distâncias e será Campeonato Distrital de Trail Sprint.

1. EVENTO

Este evento é composto por 3 provas de trail e uma caminhada/mini trail.

- **Trail** – 31km com uma altimetria 1300 D+ (**C.N.Trail**)
 - **Trail Curto** –18km e com uma altimetria de 800 D+ (**C.N.Sprint/Camp.Distrital**)
 - **Mini Trail** – 10km e com uma altimetria de 400 D+ (**C.N.Jovem**)
- As provas de trail serão cronometradas com chip e terão classificação.
Tanto a nível geral como classificações por género e escalões.**
- **Caminhada** – caminhada em trilhos marcados com cerca de 10km e com dificuldade média. Sem caráter competitivo, não tendo cronometragem nem classificação.

2. INSCRIÇÕES

Todas as inscrições terão que ser efectuadas obrigatoriamente na página do evento em **www.trilhoslusobussaco.com** .

Estas encerrarão no dia 28 de abril de 2024 às 23h59, ou antes se por uma questão de logística/segurança a organização assim o entender, não havendo a partir daí a possibilidade de se inscrever no evento.

Os valores das inscrições serão os seguintes:

- **Trail 30k**
 - o 17€ até 31 de janeiro
 - o 18€ de 1 fevereiro a 28 fevereiro
 - o 19€ de 1 de março a 31 de março
 - o 20€ de 1 de abril a 28 de abril



- **Trail Curto 18k**
 - o 16€ até 31 de janeiro
 - o 17€ de 1 fevereiro a 28 fevereiro
 - o 18€ de 1 de março a 31 de março
 - o 19€ de 1 de abril a 28 de abril

- **Mini Trail 10k**
 - o 14€ até 31 de janeiro
 - o 15€ de 1 fevereiro a 28 fevereiro
 - o 16€ de 1 de março a 31 de março
 - o 17€ de 1 de abril a 28 de abril

- **Caminhada**
 - o 10€ até 28 de fevereiro
 - o 11€ de 1 de março a 31 de março
 - o 12€ de 1 de abril a 28 de abril

Haverá como opção à inscrição a aquisição de **sandes de leitão extra**, pelo preço unitário de **4.00€** sendo a apresentação do dorsal a “senha” de levantamento da(s) mesma(s).

Poderão ser alargados, ou encurtados os prazos de inscrição, se a organização assim o entender, de modo a garantir a qualidade do evento.

O pagamento será realizado por **Referência Multibanco**, não sendo necessário o envio de qualquer comprovativo.

Limite de inscrições:

Trail: 300

Trail Curto: 400

Caminhada/Mini Trail 10km: 300

Cada inscrito confirmado tem direito a dorsal, t-shirt técnica, seguro AP, abastecimentos durante o percurso e final, uma **sandes de leitão**, uma bebida e prémio finisher.

Os atletas que participarem nas provas terão à sua disposição banhos no **Centro de Estágios do Luso**.

3. SECRETARIADO

O secretariado funcionará:

- dia 04 de maio entre as 16h00 e as 19h00 no Centro de Estágios do Luso
- dia 05 de maio entre as 7h00 e as 8h30 no Centro de Estágios do Luso.

[Regulamento 6.º Trilhos Luso Bussaco 2024, V. 1.0, Pag. 2](#)
[Associação Trilhos Luso Bussaco - Luso-Mealhada mail:\[atlbusaco@gmail.com\]\(mailto:atlbusaco@gmail.com\)](#)
www.trilhoslusobussaco.com



4. PROGRAMA

5 de maio

- 8.30h – Partida 30km;
- 9.15h – Partida 18km;
- 9.30h – Partida Caminhada/Mini Trail 10km;
- 12.30h – Entrega de Prémios 10k
- 13.00h – Entrega de Prémios 18k e 30k

5. PERCURSO

Todas as provas terão a sua partida no **Centro de Estágios do Luso**, no horário definido para cada prova, percorrerá os trilhos da Serra do Bussaco e zonas limítrofes maioritariamente em estradas de terra, caminhos florestais e single-tracks. O percurso está delimitado com fitas e placas de sinalização de forma a que o atleta sinta sempre que está no percurso.

Os percursos terão o seguinte tempo limite de conclusão respectiva barreira horária:

Trail:

- Posto de Abastecimento na Cruz Alta (10 km) - 2 h
- Posto de Abastecimento do Cerquedo (21km) - 4h
- Meta - 5h30

Trail Curto:

- Meta - 4h

5.1. MATERIAL OBRIGATÓRIO

Para as distâncias de 18 e 30km **será obrigatório:**

- Telemóvel com bateria suficiente para toda a prova;
- Manta térmica;
- Apito;
- Recipiente para pelo menos 500ml de água.

Para as distância de 10km **será obrigatório:**

- Telemóvel com bateria suficiente para toda a prova;
- Apito;
- Recipiente para pelo menos 500ml de água.

Poderá haver controlo do material obrigatório ao início, num abastecimento ou no final da prova, tendo o atleta uma penalização de 30 min no tempo final da prova por cada item em falta.

5.2. SOCORRO E SEGURANÇA

Existirão durante o percurso várias equipas de Bombeiros e Cruz Vermelha, apoiadas por viaturas de emergência, bem como existirá na meta um posto móvel com equipa de enfermagem e fisioterapia, havendo no dorsal do atleta o número de telefone de emergência. Todos os intervenientes deverão seguir as regras de segurança indicadas, não prejudicando os outros participantes.

6. ABASTECIMENTOS

- **Trail (30 km)** contará com **6 abastecimentos**: 2 (sólidos+líquidos) aos 14 e 19 km; 3 líquidos aos 10 km, 23 km, 26 km (fonte) e ainda o abastecimento final.

- **Trail Curto (18km)** contará com **3 abastecimentos**: 1 (sólido+líquidos) aos 9 km; 3 líquidos aos 5 km, 13 km e 15km (fonte) e ainda o abastecimento final.

- **Caminhada/Mini Trail (10km)** terá **1 abastecimento** (sólidos+líquidos aos 5km) + fonte Museu Militar durante a mesma e ainda um abastecimento de sólidos e líquidos no final.

Os abastecimentos líquidos durante a prova não terão copos nem garrafas, sendo obrigatório cada atleta levar o seu recipiente.

Todas as provas terão oferta de uma **Sandes de Leitão** no abastecimento final.

7. ESCALÕES

Os concorrentes em prova, distribuir-se-ão pelos escalões masculinos e femininos a contar para o efeito a idade no dia 31 de outubro 2024:

10 km	18km	30km
Juv dos 16 aos 17		
Jun 18 aos 19 anos	Jun 18 aos 19 anos	
Sub 23, dos 20 aos 22 anos;	Sub 23, dos 20 aos 22 anos;	Sub 23, dos 20 aos 22 anos;
Sen, dos 23 aos 34 anos;	Sen, dos 23 aos 34 anos;	Sen, dos 23 aos 34 anos;
V35 dos 35 aos 39 anos;	V35 dos 35 aos 39 anos;	V35 dos 35 aos 39 anos;
V40 dos 40 aos 44 anos;	V40 dos 40 aos 44 anos;	V40 dos 40 aos 44 anos;
V45 dos 45 aos 49 anos;	V45 dos 45 aos 49 anos;	V45 dos 45 aos 49 anos;
V50 dos 50 aos 54 anos;	V50 dos 50 aos 54 anos;	V50 dos 50 aos 54 anos;
V55 dos 55 aos 59 anos;	V55 dos 55 aos 59 anos;	V55 dos 55 aos 59 anos;
V60 dos 60 aos 64 anos;	V60 dos 60 aos 64 anos;	V60 dos 60 aos 64 anos;

Regulamento 6.º Trilhos Luso Bussaco 2024, V. 1.0, Pag. 4

Associação Trilhos Luso Bussaco - Luso-Mealhada mail:atlbusaco@gmail.com

www.trilhoslusobussaco.com



V65 dos 65 anos em diante.	V65 dos 65 anos em diante.	V65 dos 65 anos em diante.
----------------------------	----------------------------	----------------------------

8. CLASSIFICAÇÕES

Todas as informações acerca das classificações dos atletas estarão disponíveis em **tempo real** na página do evento em www.trilhoslusobussaco.com.

9 .PRÉMIOS

Os primeiros três atletas masculinos e femininos das provas de trail (Trail, Trail Curto e Mini Trail), assim como os 3 primeiros classificados de cada escalão, receberão um prémio não monetário.

Também as 3 primeiras equipas a concluir a prova receberão um prémio. Para esse efeito contam os 3 primeiros atletas da equipa a cortar a meta independentemente do seu género e idade. A pontuação será da seguinte forma: 1.º - 1 ponto; 2.º - 2 pontos; 3.º - 3 pontos e assim sucessivamente, vencendo a que tiver menos pontos.

A equipa vencedora do trail, do trail curto e mini trail, bem como a equipa mais numerosa da soma das 4 provas, receberão como prémio, um leitão assado.

10. DESCLASSIFICAÇÃO:

Serão automaticamente desclassificados da prova, todos os concorrentes que:

- A) Não efetuem o controlo de partida;
- B) Não cumpram o percurso na totalidade;
- C) Não levem dorsal ao peito visível, durante toda a prova;
- D) Corram com dorsal de outro concorrente;
- E) Dobre ou manipule a publicidade do dorsal;
- F) Não respeitem as indicações da organização;
- G) Manifeste comportamento antidesportista.

11. SEGURO

- A organização declina, toda a responsabilidade dos danos que os participantes possam sofrer ou causar no decorrer da prova, que sejam provocadas pelos próprios ou por terceiros. Desde que não resulte, de responsabilidade da organização do evento. Para os devidos efeitos existe um seguro de Acidentes Pessoais, cuja franquia é ao encargo do participante. O evento tem também um seguro de Responsabilidade Civil.

12. É permitido aos atletas o uso de fones/ auscultadores, relógio GPS e telemóveis. Aconselha-se a que andem em grupo. Deverá também o atleta ser portador dos alfinetes para o dorsal.

13. CEDÊNCIA DE DADOS

- A organização reserva-se ao direito de utilizar a base de dados/preenchidos, pelos participantes nas suas ações de promoção e divulgação de eventos futuros. Caso o

Regulamento 6.º Trilhos Luso Bussaco 2024, V. 1.0, Pag. 5

Associação Trilhos Luso Bussaco - Luso-Mealhada mail:atlbusaco@gmail.com

www.trilhoslusobussaco.com



participante não autorize a cedência dos dados pessoais recolhidos no ato de inscrição, deve informar a organização via email

14. DIREITO DE IMAGEM:

O participante ao proceder à inscrição, autoriza a cedência de forma gratuita à organização, os direitos de utilização da sua imagem, tal como captada nas filmagens e fotos que terão lugar durante o evento, autorizando a sua reprodução e divulgação.

15. Todos os casos omissos, bem como eventuais protestos serão resolvidos pelo júri e pela organização em conformidade com os regulamentos da IAAF, em vigor.

16. Qualquer reclamação terá de ser apresentada por escrito, obrigatoriamente no prazo de 20 minutos após o termo da prova, juntamente com a quantia de 50.00€, os quais serão devolvidos caso seja aceitável a reclamação.

17. Em função das condições climatéricas, da segurança dos atletas ou outras, a organização reserva o direito de efetuar alterações no percurso e no local de partida e chegada, até à hora da partida.

18. A todos os participantes poderá ser solicitado identificação.

19. Todos os participantes pelo facto de tomarem parte na corrida, aceitam o presente regulamento.

20. Se por algum motivo de força maior a prova tiver que ser adiada, as inscrições passam automaticamente para a nova data.

