



## **Regulamento Trail Trilhos de São Martinho (Ouça)**

**A Junta de Freguesia de Ouça, com a colaboração do Grecas-Vagos, vai organizar a segunda edição do Trail de S. Martinho, evento a realizar na Freguesia de Ouça, concelho de Vagos, Distrito de Aveiro, no dia 03 de dezembro de 2023, com partidas/chegadas no Parque das Azenhas de Ouça, R. da Fonte 5, 3840-303 Ouça, Portugal.  
Coordenadas 40.518391, -8.6539752**

### **1. Competição**

O Trail de S. Martinho será composto por duas provas de trail, uma na distância de 19 Km e outra na distância de 12 Km e, ainda, uma caminhada na distância de 8 Km.

### **2. Condições de participação**

#### **2.1. Idade de participação**

No Trail de 19 Km podem participar atletas com idade igual ou superior a 18 anos.  
No Mini-trail de 12 Km, podem participar atletas com idade igual ou superior a 16 anos.  
A caminhada de 8 Km é aberta a todos.



#### **2.2. Inscrição regularizada**

A inscrição em qualquer uma das distâncias previstas pressupõe a total aceitação das regras aqui estabelecidas, pressupondo-se regularizada após o pagamento das importâncias devidas, dentro do período definido no momento da inscrição.

#### **2.3. 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 em terreno acidentado que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de provas;
- Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas tais como 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 corredor a gerir os seus problemas.

#### **2.4. Definição de possibilidade de ajuda externa**

Os atletas não podem receber ajuda externa fora dos locais de abastecimento, podendo ser desclassificados.

#### **2.5. Colocação dorsal**

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e sendo obrigatório ser usado à frente do atleta e de preferência a altura do peito. O atleta que não cumpra será penalizado em 10 minutos por cada vez que seja chamado à atenção, não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação. A caminhada é não competitiva e não terá chip.

#### **2.6. Regras de 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.

### **3. Programa - Horário**

O Trail Trilhos de São Martinho será constituído por 3 eventos como seguinte programa:

#### **Dia 2 de dezembro (sábado)**

14h00 – Abertura do secretariado para entrega de dorsais – O secretariado funcionará no Parque das Azenhas de Ouca, R. da Fonte 5, 3840-303 Ouca  
18h00 – Encerramento do secretariado

#### **Dia 3 de dezembro (domingo)**

07h30 – Abertura do secretariado para entrega de dorsais  
09h30 – Hora limite para levantamento de dorsais  
09h45 – Controlo Zero Trail e Mini-trail  
10h00 – Partida Trail, Mini-trail e caminhada  
12h30 – Horário Previsto para Cerimónia de entrega de prémios do Evento Trail Trilhos de São Martinho  
14h00 – Encerramento do Trail Trilhos de São Martinho

#### **4. Distância / Altimetria / Dificuldade ATRP**

Serão disponibilizadas na página do Facebook as indicações técnicas da prova.

#### **5. Mapa / Perfil Altimétrico / Descrição do Percurso**

Será disponibilizado no decorrer da semana anterior ao evento na nossa página de Facebook

## **6. Tempo Limite**

O tempo limite para o Trail Trilhos de São Martinho será de 4 horas.

Qualquer participante que não conclua a sua prova no tempo limite definido ficará à sua própria responsabilidade e em completa autonomia.

## **7. Metodologia de controlo de tempos**

O controlo de tempos será efetuado por chip eletrónico.

## **8. Postos de controle**

A definir pela organização em locais que a mesma julgue pertinentes, sendo em caso de controle o atleta obrigado a exibir o seu dorsal sob pena de desclassificação.

Os atletas que não efetuarem controlo nos pontos de cronometragem intermédios serão desclassificados.

## **9. Locais de abastecimento**

O Trail terá três abastecimentos no percurso e outro na chegada  
O Mini-trail terá um abastecimento no percurso e outro na chegada  
A caminhada terá um abastecimento no percurso e outro na chegada

## **10. Material obrigatório**

Trail Longo 20km, Trail Curto 12km e caminhada; Telemóvel totalmente operacional, apito e depósito de água.

A organização não irá fornecer copos nos abastecimentos, sendo o participante responsável pelo seu próprio copo.

(Sendo ainda aconselhável, corta-vento, chapéu ou gorro).

## **11. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário ou ferroviário**

A prova irá decorrer em alguns troços de passagem com tráfego rodoviário.

A prova será em open road, ou seja, todos os atletas terão que tomar as devidas precauções ao circularem ou atravessarem nos troços rodoviários.

## **12. Penalizações / desclassificações**

Será penalizado ou desclassificado todo aquele que:

O atleta que não cumpra o percurso estipulado.

O atleta que não siga as indicações dos elementos da organização.

O atleta que pratique qualquer conduta antidesportiva.

O atleta que polua o ambiente.

### **13. Seguro desportivo**

O evento terá um seguro de acidentes pessoais para todos os atletas devidamente inscritos, o qual estará de acordo com a legislação em vigor (Dec. Lei 10/2009), que obriga todos os promotores e organizadores de eventos desportivos à realização de seguro de acidentes pessoais com os capitais mínimos obrigatórios:

**O pagamento da franquia do seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos atletas. A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para efetivar a participação ao seguro.**

### **14. Inscrições**

#### **14.1. Processo inscrição**

As inscrições terão que ser efetuadas online no site <http://www.lap2go.com>, de acordo com as regras ali estabelecidas.

O ato de inscrição é condição de aceitação das presentes normas de participação por parte do participante.

#### **14.2. Valores e período de inscrição**

**O 1º período das inscrições vai desde o dia 1 de outubro até ao dia 15 de novembro**

Trail – 15,00 euros; Mini-Trail – 12,50 euros; Caminhada – 8,00 euros

**O 2º período das inscrições vai desde o dia 16 de novembro até ao dia 26 de novembro**

Trail – 17,50 euros; Mini-Trail – 15,00 euros; Caminhada – 10,00 euros

Caso sejam disponibilizadas inscrições de última hora, às mesmas acrescerá um custo de 2,50 €

#### **14.3 Limite de inscrições**

Total: 700 inscrições (250 – Trail; 250 – Mini-Trail; 200 – Caminhada)

#### **14.4. Condições de devolução do valor de inscrição**

Em momento nenhum 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 15 dias de antecedência à realização da prova. **Outros motivos poderão ser válidos após análise individual dos casos/motivos.**