



## Regulamento Trilhos Salgados – Lagoa 2020

26 de Janeiro de 2020

### Organização



### Apoios e Parceiros





NOBEL  
International School Algarve



## **1. Condições de participação**

Para participar no evento I Trilhos Salgados - Lagoa (TS) é indispensável que os atletas estejam conscientes das dificuldades inerentes a uma prova de corrida em piso acidentado, em regime de semi-autonomia e com desnível, encontrando-se adequadamente preparados física e psicologicamente.

Antes do evento os atletas deverão ter adquirido capacidade de autonomia e gestão para fazer face a dificuldades frequentes neste tipo de prova, nomeadamente:

- Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas (vento, frio, nevoeiro, chuva ou calor).
- Saber gerir problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc.
- Não ser acompanhado por elementos/atletas não inscritos na prova;
- Não receber ajuda de pessoas alheias à Organização, exceto em caso de emergência;
- Levar todo o material obrigatório durante a prova.

Pela natureza da prova serão aceites para participação pessoas com idade mínima de 8 anos, desde que acompanhadas por um adulto, para a Caminhada (TSC11), 18 anos para o Trail Curto (TSTC16) e para o Trail Longo (TSTL30). Os menores deverão fazer-se acompanhar por autorização do encarregado de educação quando do levantamento do kit de participação.

## **2. Inscrições**

### **2.1 Regularização de inscrição**

O ato de inscrição pressupõe o conhecimento e aceitação do presente regulamento.

As inscrições poderão ser realizadas até ao dia 21/01/2019 através do site da CRONO AAALGARVE (<https://www.crono.aalgarve.org/> , link <https://www.crono.aalgarve.org/eventos/i-trilhos-salgados> ) .

A data limite poderá ser antecipada no caso de serem atingidos os limites máximos do número de inscritos (aceites por ordem de pagamento), nomeadamente:

Trail Longo (TSTL30): 100 participantes  
Trail Curto (TSTC16) 300 participantes  
Caminhada (TSC11): 100 participantes

Pode a organização redefinir limite de inscrições mediante comunicação prévia na página de Facebook da Associação Trail Runners Portimão e/ou através do evento e página de Facebook do “I Trilhos Salgados – Lagoa”.

No caso de alteração dos dados fornecidos ou troca de inscritos, não será garantida troca de tamanho de camisola escolhido inicialmente. Não se aceita qualquer alteração de dados e trocas de atletas após a data limite para as inscrições.

Não haverá direito a devolução do valor da inscrição exceto se a prova for anulada por motivos imputáveis à Organização

A veracidade dos dados constantes na inscrição é da responsabilidade do atleta, salientando-se que os mesmos serão utilizados, entre outros, para celebração do Seguro Desportivo.

### **2.2 Seguro desportivo**

A organização irá contratualizar os seguros obrigatórios, conforme o Decreto-Lei n.º 10/2009 de 12 de janeiro, para este tipo de prova, estando o seu prémio incluído no valor da inscrição. 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 ativar o seguro (24h após o encerramento da prova). Deverá ser dado conhecimento através dos contactos 967 092 693 e 917 758 555, quando do acidente e até 24h depois através do e-mail [trailrunners.portimao@gmail.com](mailto:trailrunners.portimao@gmail.com).

## **2.3 Custo da inscrição e direitos que a mesma confere**

A inscrição terá um custo de:

TSTL30 –15€

TSTC16 – 13€

TSC11 – 11€

A mesma confere o direito a:

- Participarem na prova para a qual se inscreveram (todos os atletas/participantes inscritos);
- T-shirt Técnica de qualidade (todos os atletas/participantes inscritos até ao dia 09/01/2020 – após esta data não será garantida a entrega da mesma);
- Dorsal (todos os atletas/participantes inscritos);
- Prémio “prova superada” (atletas TSTL30 e TSTC16 inscritos);
- Seguro desportivo válido para a prova (todos os atletas/participantes inscritos);
- Alimentação e hidratação disponível nas ZAs (todos os atletas/participantes inscritos);
- Almoço, Sandes de Porco no Espeto e bebida (todos os atletas/participantes inscritos);
- Balneários para duche até às 15h do dia da prova (atletas TSTL30 e TSTC16 inscritos);
- Transporte entre o Secretariado e a Partida das provas a todos os atletas/participantes que o solicitem no momento da inscrição;
- Transporte para a chegada, em caso de desistência ou ser impedido pela organização de continuar em prova (todos os atletas/participantes inscritos);
- Transporte de saco com as roupas e/ou utensílios de higiene pessoal do local da partida para o local de chegada. Nos sacos deverão ser colocadas as identificações fornecidas juntamente com o peitoral no momento da entrega do mesmo (atletas TSTL30 e TSTC16 inscritos);
- Dormida em solo duro no Pavilhão Desportivo de Lagoa (todos os atletas/participantes inscritos);
- Outros Brindes/Ofertas que a Organização venha a angariar.

## **3. Prova**

### **3.1 Apresentação da prova**

O evento de Trail Running/Caminhada “I Trilhos Salgados - Lagoa” (TS), organizado pela TRP - Associação Trail Runners Portimão, e certificada pela Associação de Atletismo do Algarve (aaalgarve), decorrerá no dia 26/01/2020 e será o 3ª evento de 8 inserido na Taça Alengarve Trail (TAT) 2020, circuito de Trail do Baixo Alentejo e Algarve (regulamento específico da TAT poderá ser consultado em <https://tacaalengarvetrail.webnode.pt/>)

O TS será constituído por três provas:

- Trail Longo (TSTL30) com aproximadamente 30 km
- Trail Curto (TSTC16) com aproximadamente 16 km
- Caminhada (TSC11) com aproximadamente 11 km

As provas TSTL30 e TSTL16 serão cronometradas e terão cariz competitivo. A caminhada será um evento de cariz lúdico sem cronometragem de tempo. A cronometragem será feita com recurso a chip que o atleta deverá transportar adequadamente desde o início até ao final da prova.

O ponto de reunião dos atletas, Secretariado, local de refeições, banhos e meta (comum a todas as provas) será no Complexo Desportivo de Porches, concelho de Lagoa. O levantamento de dorsais poderá ser efetuado neste local, nas datas e horários indicados no ponto 3.3 deste Regulamento.

**Morada Complexo Desportivo de Porches:**

Estrada municipal 530-1, Porches

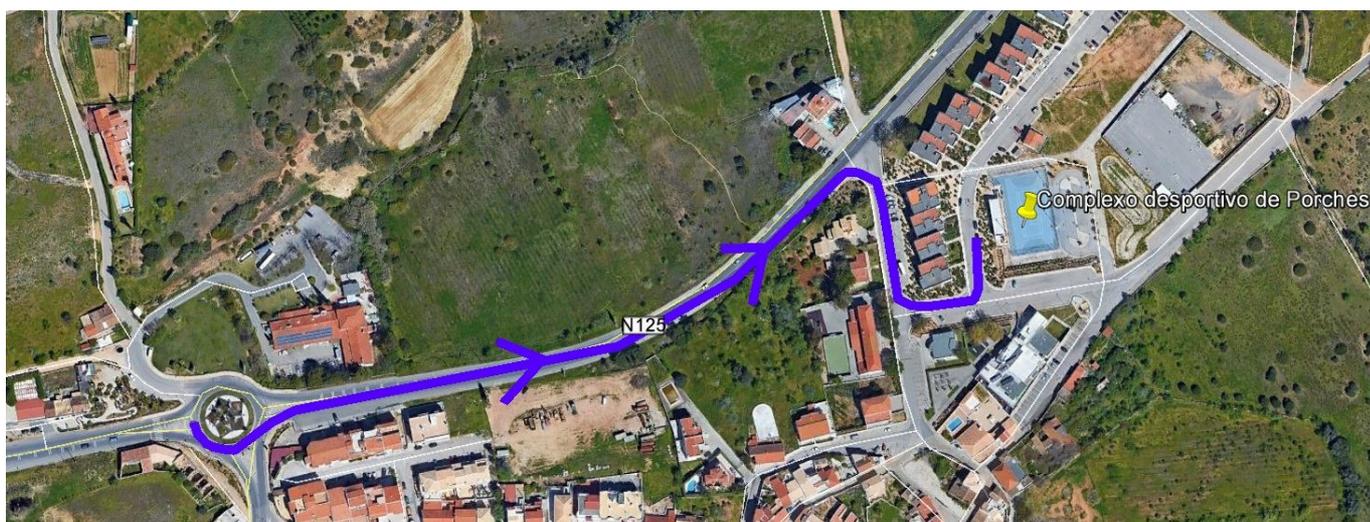
**Coordenadas Complexo Desportivo de Porches:**

37°07'39.31"N 08°23'48.16" O

**Indicações Complexo Desportivo de Porches:**

EN125 sentido Portimão – Faro, após passar a rotunda de Porches, a 350m virar à direita.

EN125 sentido Faro - Portimão, efetuar inversão de marcha na rotunda de Porches e a 350m virar à direita.



A partida do TSTL30 será na Praia Grande (Ferragudo).

**Coordenadas Praia Grande (Ferragudo):**

37°07'02.62"N 8°31'17.27O

**Indicações Praia Grande:**

Entrando em Ferragudo, seguir a R. da Hortinha em direção às praias entrando na R. Dr. Coelho Carvalho onde encontrará o estacionamento para a Praia Grande, que fica no final da rua.

As partidas do TSTC16 e da TSC11 serão na Praia de Benagil.

**Coordenadas Praia de Benagil:**

37°05'14.45"N 8°25'35.21"O

**Indicações Praia de Benagil:**

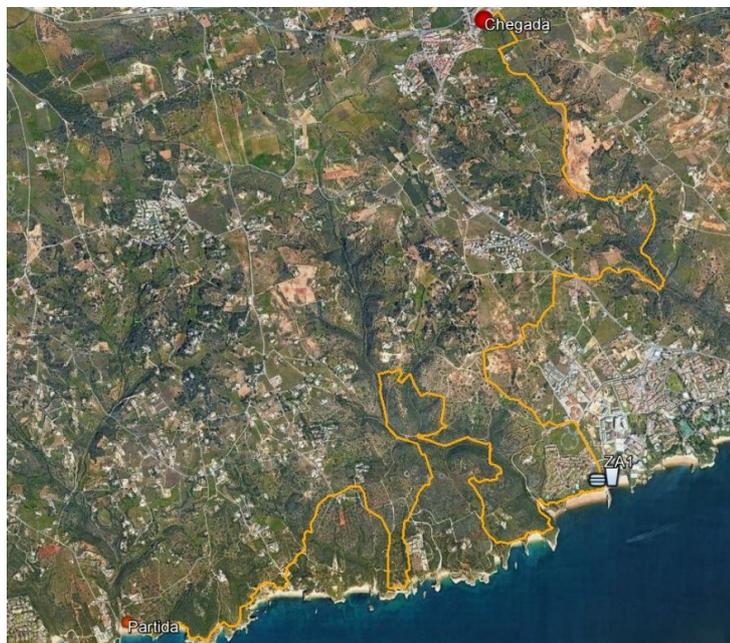
Deslocar-se em direção a Benagil e seguir a estrada de Benagil até à praia.

### 3.2 Mapa de Altimetria e Percursos

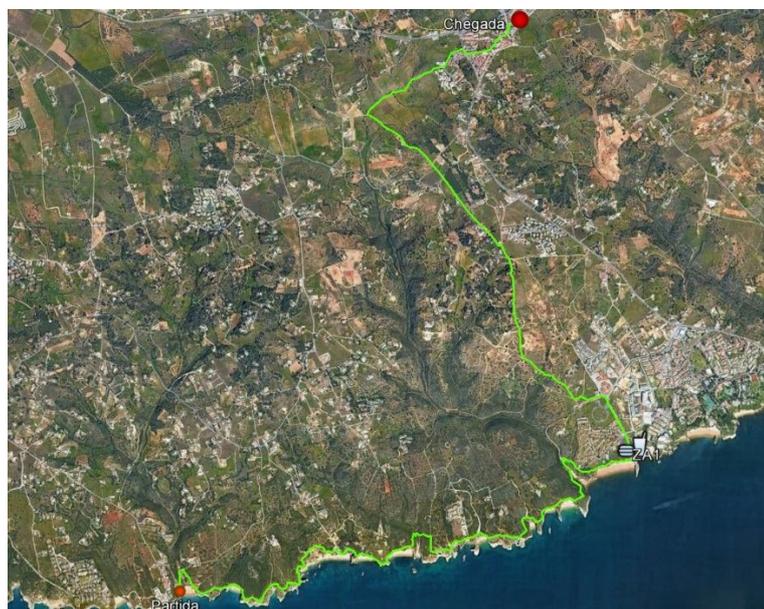
Mapa TSTL:



Mapa TSTC:



Mapa TSC:



Os mapas de altimetria serão disponibilizados brevemente na página do evento no Facebook após reconhecimento final dos percursos.

Nota: As distâncias e acumulado de desnível são valores aproximados que podem variar entre equipamentos de medição.

### **3.3 Programa/horário**

#### **Sábado 25/01/2020**

16h30 Abertura do secretariado no Complexo Desportivo de Porches (Lagoa);  
20h30 Fecho do secretariado no Complexo Desportivo de Porches (Lagoa).

#### **Domingo 26/01/2020**

06h30 Abertura do Secretariado n Complexo Desportivo de Porches (Lagoa);  
08h45 Início Controlo Zero para TSTL30;  
09h00 Partida TSTL30;  
09h30 Início do Controlo Zero para TSTL16;  
09h45 Partida TSTC16;  
10h15 Início do Controlo Zero para a TSC11;  
10h30 Início da Caminhada;  
14h00 Entrega de prémios.

No dia das provas os participantes deverão apresentar-se junto à partida no horário previsto, devidamente preparados e identificados com o respetivo dorsal para controlo zero.

A organização não atrasará as partidas por atrasos dos atletas.

Os atletas que não se apresentem em devido tempo no controlo zero e que não estejam presentes quando do início da prova, ficarão impedidos de participar por motivos de segurança, não sendo permitida a partida de atletas após saída do elemento da organização do evento que acompanhará o último atleta de cada prova.

A organização reserva-se ao direito de alterar os horários, percurso e locais de abastecimento previamente à partida dos atletas, com aviso prévio.

Perante condições climatéricas que o exijam, ou qualquer outra condição que coloque em causa a segurança dos atletas, a hora de partida poderá sofrer atraso até duas horas, período após o qual a prova será cancelada. A organização poderá também suspender, reduzir ou parar a prova caso considere necessário.

Perante a paragem da prova a entrega de prémios será efetuada considerando as classificações aquando da passagem dos atletas pelo último posto de controlo.

### **3.4 Metodologia de controlo de tempos e postos de controlo**

Em todas as provas cronometradas será utilizado um sistema eletrónico de controlo de tempos através de chip. Nesta existirão também pontos de controlo com o objetivo de validar a passagem dos atletas. Os atletas deverão parar nos postos de controlo para registo de passagem, respeitando a ordem de chegada. O dorsal deverá estar bem visível para facilitar o registo.

### **3.5 Zonas de abastecimento (ZA)**

Serão disponibilizadas zonas de abastecimento com alimentos e bebidas que permitam satisfazer as necessidades dos atletas nas várias distâncias.

TSTL30:

ZA1 – 7,0 Km (Líquidos)

ZA2 – 13,0 Km

ZA3 – 23,0 Km

ZA4 – 30,0 Km (chegada)

TSTC16:

ZA1 – 9,5 Km

ZA2 – 16,5 Km (Chegada)

Caminhada:

ZA1 – 6,0 Km

ZA2 – 11,0 Km (Chegada)

O I Trilhos Salgados – Lagoa é uma prova de trail running e caminhada que deverá realizar-se em regime de semi-autonomia, devendo cada atleta utilizar os postos de abastecimento para se fornecer das bebidas e alimentos disponíveis possibilitando a sua progressão na prova sem ajuda externa. Os atletas poderão ser apoiados por elementos externos à organização na área das ZAs previstas até à distância de 50m das mesmas.

### **3.6 Barreiras temporais**

- Os atletas do TSTL30 deverão abandonar a ZA2 até às 2h00 de prova e a ZA3 até às 3h30 de prova;
- Os atletas do TSTC16 deverão abandonar a ZA1 até às 2h00 de prova;
- Os participantes na caminhada deverão abandonar a ZA1 até às 2h30 de prova.

Após a hora indicada, se o atleta se mantiver nas ZA indicados, será desclassificado e deverá aguardar no local, sendo o seu transporte até à meta assegurado pela organização.

### **3.7 Material obrigatório/recomendado**

Para todas as provas será considerado material obrigatório e/ou recomendado o seguinte:

- Dorsal visível durante todo o percurso (obrigatório para todos os atletas/participantes inscritos);
- Depósito de água e/ou copo (obrigatório para todos os atletas/participantes inscritos - a organização não disponibilizará copos nos postos de abastecimento);
- Manta térmica (obrigatório para TSTL30 e TSTC16 e recomendado para TSC11);
- Documento de identificação com foto (Obrigatório para todos os atletas/participantes inscritos);
- Telemóvel operacional (recomendado para todos os atletas/participantes inscritos);
- Apito (recomendado para todos os atletas/participantes inscritos);
- Impermeável/corta-vento (recomendado para todos os atletas/participantes inscritos para condições atmosféricas adversas).

A organização irá efetuar controlo de material aleatoriamente no controlo zero e no final para os 3 primeiros atletas a cruzar a meta em cada prova cronometrada e a outros, de forma aleatória.

### **3.8 Informação sobre passagem em locais com tráfego rodoviário**

O percurso atravessa vias públicas de tráfego automóvel pelo que se devem tomar os devidos cuidados na circulação respeitando as regras de trânsito, sendo o atleta o único responsável pela eventual transgressão destas regras.

### **3.9 Penalização/ desclassificações**

Os atletas que não cumpram o presente regulamento previamente à partida serão impedidos de participar no evento.

Após a partida, caso se verifique o desrespeito pelo presente documento, os atletas sinalizados serão penalizados mediante os seguintes critérios:

Desclassificado e proibido de inscrição em eventos posteriores, organizados pela TRP – Associação Trail Runners Portimão e durante 2 anos, se:

- Deliberadamente ou sem intenção não cumpra parte do percurso;
- Desrespeitar indicações da organização;
- Recusar a apresentar o equipamento obrigatório;
- Receber assistência fora das ZA's;
- Ultrapassar as barreiras temporais definidas em 3.6;
- Apresente conduta antidesportiva, comportamento considerado inadequado como recurso a linguagem ofensiva agressão verbal ou física;
- Altere a posição dos elementos sinalizadores de percurso;
- Deposite lixo durante o percurso da prova fora das zonas indicadas para o efeito;
- Troque de dorsal com outro participante.

Penalizado se:

- Não se apresentar com o respetivo dorsal (15 minutos);
- Não levar consigo todo o material obrigatório (30 minutos por item em falta).

### **3.9 Desistências**

É de extrema importância que o atleta/participante que desista da prova informe obrigatoriamente a organização através do contacto presente no dorsal ou contacte pessoalmente com os elementos presentes no percurso. Caso não o faça será dado como perdido e em perigo e serão despoletadas ações de resgate envolvendo várias organizações (eventuais custos serão imputados ao atleta/participante).

### **3.10 Apoio médico**

Em caso de necessidade de apoio médico durante a prova e fora das ZA's, deverá o atleta:

- Solicitar assistência aos meios da organização presentes no percurso;
- Telefonar para os números de telefone existentes no dorsal;
- Telefonar para o 112 (neste caso responsabiliza-se pelas despesas que os atos médicos e de transporte acarretem).

Todas as ZA's possuem kit de primeiros socorros.

## **4 . Classificações e prémios**

### **4.1 Organização das tabelas classificativas e entrega de prémios**

Para cada prova cronometrada, a tabela de classificação será ordenada pela ordem crescente dos tempos de chegada de cada atleta, após verificação das penalizações a aplicar.

Os prémios serão entregues aos 3 primeiros classificados da geral, de género, de cada escalão e de equipas e poderão ser entregues ao atleta, a um representante ou recolhidos em morada no concelho de Portimão a estipular pela organização após contacto com a mesma.

Os atletas serão classificados de acordo com as seguintes categorias:

Geral:

Masculino

Feminino

## Equipas

Para o efeito classificam-se os 3 melhores atletas de cada equipa somando-se as suas posições na classificação geral e ordenando a classificação por ordem crescente.

## Escalão:

Masculino

Feminino

Os escalões são definidos da seguinte forma:

Masculinos	Femininos
Sub 23 (<23 anos)	Sub 23 (<23 anos)
Séniore (23 aos 39 anos)	Séniore (23 aos 39 anos)
Veteranos M40 (40 aos 44 anos)	Veteranas M40 (40 aos 44 anos)
Veteranos M45 (45 aos 49 anos)	Veteranas M45 (45 aos 49 anos)
Veteranos M50 (50 aos 54 anos)	Veteranas M50 (50 aos 54 anos)
Veteranos M55 (55 aos 59 anos)	Veteranas M55 (55 aos 59 anos)
Veteranos M60 (mais de 60 anos)	Veteranas M60 (mais de 60 anos)

Para efeitos da definição do escalão será tida em consideração a idade do atleta no dia 31 de outubro de 2020.

## **4.2 Prazos para reclamação de classificações**

Serão avaliadas reclamações feitas por escrito para [trailrunners.portimao@gmail.com](mailto:trailrunners.portimao@gmail.com) ou entregues à organização até 2h após a entrega de prémios.

## **5. Direitos de imagem**

Ao fazer parte do evento, cada atleta autoriza a organização a usar ou reproduzir o seu nome, imagem ou voz e a sua performance desportiva no contexto de trail em relação a qualquer exploração direta ou indireta do evento. Esta autorização é extensiva a todos os meios conhecidos e desconhecidos à data, em qualquer suporte, no mundo inteiro, por tempo indeterminado. Qualquer projeto ou suporte publicitário produzidos carecem de consentimento prévio da Organização.

## **6. Proteção de dados**

A Organização do evento compromete-se a respeitar o estipulado na legislação portuguesa no que diz respeito à recolha e tratamento de dados, nomeadamente no Regulamento Geral de Proteção de Dados aprovado pelo Regulamento (EU) n.º 2016/679 do Parlamento Europeu e do CE de 27 de abril de 2016.

## **7. Preocupações Ecológicas**

Esta será uma prova com classificação de Ecoevento, pela adoção de medidas ambientais que promovem os conceitos de sustentabilidade, implementando e divulgando boas práticas ambientais, com preocupações quanto à utilização de água, energia, do solo, do ar e outras, através:

- Promoção da prevenção e redução de quantidades de resíduos produzidos;
- Separação de resíduos e respectivo encaminhamento para o centro de reciclagem da ALGAR;

Contamos também com a colaboração dos atletas/participantes em:

- Efectuar deslocações para o evento em viaturas partilhadas, e/ou utilizar os transportes disponibilizados pela Organização
- Transportar os seus resíduos e efetuar o seu depósito em local próprio;
- Não danificar propositadamente as árvores e vegetação;

- Moderar o tempo dos banhos;
- Outras atividades que contribuam para uma menor pegada ecológica.

## **8. Informações e Contactos**

Organização:

Email: [trailrunners.portimao@gmail.com](mailto:trailrunners.portimao@gmail.com)

Telef: 00351 967 092 693; 00351 917 758 555

FB: <https://www.facebook.com/TrailRunnersPortimao/>

Plataforma de inscrições:

<https://www.crono.aaalgarve.org/eventos/i-trilhos-salgados>

<https://www.crono.aaalgarve.org/contactos>

## **9. Considerações finais**

Casos omissos no presente regulamento serão resolvidos pela organização em prol da segurança e do conforto dos atletas e organização.

O presente regulamento poderá sofrer alterações que serão comunicadas atempadamente na plataforma de inscrições, página de Facebook da TRP -Associação Trail Runners Portimão, e através do evento Facebook da “I Trilhos Salgados - Lagoa”.