

## 1 - Apresentação

A associação Talentos Objetivos – Clube de Enduro e Recreio irá promover, com o apoio da junta de freguesia de Quiaios e da Câmara Municipal da Figueira da Foz, a quarta edição de Trail Running intitulada 4º TRAIL RUN AQUI HÁ-OS.

Será realizada nos dias 11 e 12 de maio de 2024 independentemente das condições climáticas e que o organizador entenda que não há riscos acrescidos pelas mesmas para este tipo de evento.

O 4º TRAIL RUN AQUI HÁ-OS é composto pelas distâncias de 12km, 17km, 30km e 46km. Os traçados estão desenhados na encosta norte e oeste da Serra da Boa Viagem em percursos já existentes: estradões, single-tracks, caminhos agrícolas e muito pouco de estrada asfaltada. A localidade da Praia de Quiaios sedeará o Secretariado e a Partida/Chegada. Exceção para o Trail Ultra que tem a partida no Farol do Cabo Mondego e chegada na Praia de Quiaios.

### - Distâncias:

12km - Caminhada

12km - Trail Jovem - circuito ATRP - [série 150]

17km - Trail Sprint - circuito ATRP - [série 100]

30km - Trail - circuito ATRP - [série 100]

46km - Trail Ultra - circuito ATRP - [série 100] e circuito ADAC [prova única]



## 2 – Programa / Horário

**01 de dezembro de 2023** - Abertura das inscrições [<https://bttmanager.com>]

**29 de fevereiro de 2024** - Data limite para inscrições com preço reduzido [com pagamento efetuado]

**01 de maio de 2024** - Data limite para inscrições [com pagamento efetuado]

### Sábado, 11 de maio de 2024

14h00 - Secretariado [Posto Turismo Praia de Quiaios]

22h00 - Fecho do Secretariado

### Domingo, 12 de maio de 2024

07h00 às 15h30 - Secretariado [Posto Turismo Praia de Quiaios]

07h40 - Saída do "autocarro" com destino à partida dos 46km no Farol Cabo Mondego

08h00 - Controlo "0" dos 46km (Farol Cabo Mondego) [junto à partida]

08h30 - Partida dos 46km

08h30 - Controlo "0" dos 30km [junto à partida]

09h00 - Partida dos 30km

09h10 - Controlo "0" dos 17km [junto à partida]

09h30 - Partida dos 17km

09h35 - Controlo "0" dos 12km [junto à partida]

09h45 - Partida do Trail Jovem e Caminhada

11h00 - Previsão da chegada do primeiro atleta dos 12km

11h00 - Previsão da chegada do primeiro atleta dos 17km

11h30 - Previsão da chegada do primeiro atleta dos 30km

13h30 - Previsão da chegada do primeiro atleta dos 46km

14h00 - Cerimónia de Entrega de prémios

NOTA: Por razões de força maior os horários poderão sofrer alterações.

### 3 – Condições de participação

- 3.1. – Idade mínima de participação: 18 anos. (exceto 12km-trail jovem e caminhada)
- 3.2. – Inscrição regularizada: A inscrição em qualquer uma das distâncias implica compreender e aceitar sem reservas o regulamento da prova com a correta inscrição em <https://bttmanager.com> e proceder ao respetivo pagamento.
- 3.3. – Condição física: os participantes devem estar conscientes da distância e das particularidades da prova em que vão participar e estarem suficientemente treinados para concluírem a mesma.
- 3.4. – Ajuda Externa: aos participantes é permitido receberem assistência nas zonas de abastecimento. **É estritamente proibida toda a ajuda externa/fora dessas zonas.**
- 3.5. – Colocação do peitoral: O peitoral deve estar permanentemente visível durante toda a prova.
- 3.6. – Os atletas de menor idade devem fazer prova da autorização do encarregado de educação em declaração assinada [ver Anexo 2 deste RP]

### 4 – A Prova:

4.1	Distância	Altimetria	Grau Dific	Barreiras Horárias		Abastecimento	Postos de controlo
				Km - hora	Final		
Trail Ultra	46km	2056m D+	2	36 - 07h00	10h00	9 - 18 - 26 - 36 - 45	0 - 9 - 18 - 26 - 36 - 45
Trail	30km	1425m D+	2	20 - 04h00	06h00	10 - 20 - 30	0 - 10 - 20 - 30
Trail Sprint	17km	850m D+	2		04h00	8 - 17	0 - 8 - 17
Trail Jovem	12km	600m D+	2		03h00	8 - 12	0 - 8 - 12
Caminhada	12km	600m D+	2		03h00	8 - 12	0 - 8 - 12

#### 4.2. – Mapa / Perfil Altimétrico / Descrição do Percurso

A ser anunciado posteriormente pela organização

#### 4.4. – Metodologia do Controlo dos tempos

Será utilizado um sistema eletrónico de controlo de tempos [<https://bttmanager.com>]. Nos postos de controlo existirão tapetes de cronometragem que registam a passagem dos participantes.

O peitoral dos participantes integra um chip ao qual possibilita o registo da sua passagem.

Além do controlo eletrónico poderá haver em algumas zonas de controlo registo manual e fotográfico de passagem.

#### 4.5. – Postos de Controlo

Os postos de controlo são zonas obrigatórias de passagem e estão localizados em locais mencionados pela organização. Em cada um destes controlos estará um membro da organização identificado.

O abandono do participante deve ser feito única e exclusivamente nos postos de controlo ou nas zonas de Abastecimento. Na eventualidade de um acidente ou lesão em que o participante esteja imobilizado e não consegue alcançar um posto de controlo, deve ativar a operação de salvamento, entrando em contacto com a organização.

O número de contacto da organização, para efeitos de emergência, estará impresso no peitoral do participante e deverá ser igualmente gravado antecipadamente no seu telemóvel.

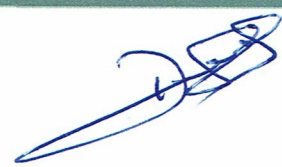
A organização reserva-se o direito de alterar a qualquer momento o percurso e a posição dos postos de controlo / abastecimento, sem aviso prévio. Em caso de condições climáticas adversas a partida pode ser atrasada no máximo três horas, período após o qual, a prova é cancelada. Não haverá direito a reembolso.

#### 4.6. – Abastecimentos

Os abastecimentos serão alimentos sólidos e/ou líquidos em locais definidos pela organização.

Só quem tiver o peitoral visível poderá abastecer.

Não serão fornecidas bebidas em recipientes, o atleta deve transportar o seu próprio recipiente.



	Local	km	Coordenada	Tipo
<b>Trail Ultra (46km)</b>				
U1	Parque Fonte Stª Marinha	8	40°11'24.51" - 8°53'21.47"	Sólidos e Líquidos
U2	Caminho da Bandeira	18	40°11'56.69" - 8°53'2.82"	Sólidos e Líquidos
U3	Vale do Jorge/Antenas	26	40°11'48.33" - 8°51'27.14"	Sólidos e Líquidos
U4	Estrada dos 'SSS'	36	40°12'9.72" - 8°51'29.71"	Sólidos e Líquidos
U5	Praia de Quiaios [meta]	45	40°12'59.33" - 8°53'23.41"	Sólidos e Líquidos
<b>Trail (30km)</b>				
T1	Vale do Jorge/Antenas	10	40°11'48.33" - 8°51'27.14"	Sólidos e Líquidos
T2	Estrada dos 'SSS'; [só a pé]	20	40°12'9.72" - 8°51'29.71"	Sólidos e Líquidos
T3	Praia de Quiaios [meta]	30	40°12'59.33" - 8°53'23.41"	Sólidos e Líquidos
<b>Trail Sprint (17km)</b>				
S1	Estrada dos 'SSS'; [só a pé]	8	40°12'9.72" - 8°51'29.71"	Sólidos e Líquidos
S2	Praia de Quiaios [meta]	17	40°12'59.33" - 8°53'23.41"	Sólidos e Líquidos
<b>Trail Jovem (12km)</b>				
J1	Estradão da cascata. Vindo dos 'SSS'; [só a pé]	8	40°12'18.25" - 8°52'17.37"	Sólidos e Líquidos
J2	Praia de Quiaios [meta]	17	40°12'59.33" - 8°53'23.41"	Sólidos e Líquidos
<b>Caminhada (12km)</b>				
C1	Estradão da cascata. Vindo dos 'SSS' [só a pé]	8	40°12'18.25" - 8°52'17.37"	Sólidos e Líquidos
C2	Praia de Quiaios [meta]	17	40°12'59.33" - 8°53'23.41"	Sólidos e Líquidos

#### 4.7. – Marcações

As marcações serão feitas com fitas ao longo do percurso e setas verticais. As mudanças de direção serão sinalizadas com setas verticais e nos locais de possível erro o caminho será barrado com sinalética. (a sinalética será colocada no placar oficial da prova)

#### 4.8. – Material obrigatório/Recomendado

No controlo "0" o atleta está sujeito á desqualificação se se verificar o incumprimento do material obrigatório.

Durante a competição todos os atletas participantes têm de se fazer acompanhar da totalidade do material obrigatório.

##### 4.8.1 - Obrigatório

Tipo de Material	46km	30km	17km	12km	Caminhada
Dorsal (fornecido pela organização), a ser colocado no peito abdómen ou perna do atleta e visível durante a totalidade da prova	✓	✓	✓	✓	✓
Manta Térmica (manta de sobrevivência)	✓	✓	✓	✓	
Telemóvel operacional para efetuar/receber chamadas	✓	✓	✓	✓	✓
Apito	✓	✓	✓	✓	
Depósito com água/equivalente (mínimo 0.50lt de capacidade)	✓	✓	✓	✓	

**4.8.2 - Recomendado**

Bastões	✓	✓	✓	✓	✓
Copo ou similar (a organização não fornecerá copos nos abastecimentos)	✓	✓	✓	✓	✓
Boné	✓	✓	✓	✓	✓

Nota: Os atletas participantes serão inspecionados no Controlo '0' e poderão ser inspecionados após conclusão da prova no Controlo de Chegada/Meta e em qualquer momento da prova pelo diretor ou chefes de controlo.

Qualquer participante que inicie a competição com o que consta no ponto 4.8.2 terá de transportá-los até à linha de chegada. É expressamente proibido abandonar em qualquer parte do percurso. (ver ponto 4.9-Penalizações)

**4.9. – Penalizações**

- a) Não prestar assistência a um participante que esteja a necessitar de ajuda: Desclassificação;
- b) Abandonar a prova sem avisar a organização: Desclassificação e Erradicação de futuras edições;
- c) Partilhar o peitoral com outra pessoa, durante parte ou na totalidade do percurso: Desclassificação;
- d) Utilizar caminhos que não os sinalizados para a prova, atalhando o percurso: Desclassificação;
- e) Utilizar transporte não autorizado (boleia): Desclassificação;
- f) Retirar sinalização do percurso: Desclassificação;
- g) Desobedecer às medidas de segurança indicadas pela organização e entidades associadas: Desclassificação;
- h) Falhar um ou mais postos de controlo: Desclassificação;
- i) Perda do Chip: 15 minutos;
- j) Atirar lixo para o chão e/ou danificar o meio envolvente: Desclassificação;
- k) Receber ajuda externa fora das áreas definidas pela organização: 60 minutos;
- l) Fazer-se acompanhar por pessoas não acreditadas pela organização, exceto nas áreas definidas pela organização: 60 minutos;
- m) Peitoral não visível ou afixado em local não visível: Penalização de 15 minutos.
- n) Não cumprimento do ponto 4.8.1: 30 minutos (por item)
- o) Não cumprimento do ponto 4.8.2: 15 minutos (por item, caso tenham partido com)



**4.10. – Responsabilidade perante o participante**

O participante declara que cumpre com todas as condições do presente regulamento e assume por sua livre e espontânea vontade os riscos e suas consequências decorrentes da participação na prova, sejam eles danos físicos, morais, materiais ou de qualquer natureza. Fica a organização e todos os envolvidos isentos de outras responsabilidades que não as obrigatórias por lei.

**4.11. – Seguro desportivo**

Todos os atletas não federados terão um seguro de acidentes pessoais (contratualizado pela organização). Nos atletas federados impõe-se o seguro da licença desportiva. A organização contratualiza também um seguro de responsabilidade civil para o evento.

## 5. Inscrições

### 5.1. – Processo de inscrição

- Somente as inscrições feitas na plataforma de inscrições serão aceites: <https://bttmanager.com>
- Cada participante deve preencher o formulário de inscrição e pagar o valor da mesma no prazo estipulado;
- Tem que manifestar se pretende transporte para a partida dos 46km (Trail Ultra);
- O participante após a inscrição, recebe por email, uma referência Multibanco para proceder ao pagamento;
- Não é necessário o envio do comprovativo de pagamento;
- Após confirmação do pagamento, o dorsal do atleta vigorará na lista de inscritos;
- Os atletas menores de idade devem fazer prova da declaração assinada pelo encarregado de educação (anexo na página 9)

Nota: Os atletas mantêm o seu escalão durante toda a época desportiva, sendo o respetivo escalão atribuído com base na idade que o atleta terá no final da época desportiva. Para efeito de classificação e pontuação dos atletas nos escalões será considerada a idade que o atleta terá a 31 de outubro da corrente época competitiva. (conforme RGC da ATRP, ponto 6)

### 5.2. – Distribuição de vagas

- 46km – 400; 30km – 300; 17km – 300; 12km – 200; caminhada - 200

### 5.3. – Valores e períodos de inscrição

[01 de dezembro de 2023 com pagamento efetuado] 46km – 35€; 30km – 25€; 17km – 15€; 12km – 12€; Caminhada – 12€  
[01 de maio de 2024 com pagamento efetuado] 46km – 40€; 30km – 30€; 17km – 20€; 12km – 15€; Caminhada – 15€

- # salvo filiados ADAC inscritos no Trail Ultra (46km) que obtêm 1.50 euros de desconto
- # equipa com 10 inscritos pagos, oferta do 11º inscrito

### 5.4. – Condições de alteração de prova, cedência e devolução do valor de inscrição

No caso comprovado por atestado/declaração médica da impossibilidade de participação do atleta até 15 dias antes da realização da prova será devolvida a totalidade do valor da inscrição.

A alteração de inscrição de prova só é permitida até 10 dias antes da realização da prova, caso hajam vagas disponíveis. Se a alteração for para uma prova de maior distância, haverá lugar ao pagamento do diferencial. Se a alteração for para uma distância menor, não haverá lugar a reembolso.

### 5.5. – Incluído nas inscrições

Dorsal personalizado com chip integrado (exceto Caminhada); T-shirt alusiva ao evento; Abastecimentos; Lembranças; Seguro de acidentes pessoais (não federados) e Lanche final (sopa, bifana/panado, bebida, ...)



## 6. Prémios

### 6.1. – Categorias e Escalões

#### PRÉMIOS \* [1º-2º-3º] – AQUI HÁ-OS

Trail Ultra (46km)	Trail (30km)	Trail Sprint (17km)	Trail Jovem (12km)
#MUB23 e FSUB23 - 20 a 22 anos #MSEN e FSEN - 23 a 34 anos #M35 e F35 - 35 a 39 anos #M40 e F40 - 40 a 44 anos #M45 e F45 - 45 a 49 anos #M50 e F50 - 50 a 54 anos #M55 e F55 - 55 a 59 anos #M60 e F60 - 60 a 64 anos #M65 e F65 - 65 a 70 anos #M70 e F70 - mais de 70 anos  #Individual_Geral Feminina #Individual_Geral Masculina  #Equipa_Geral Feminina #Equipa_Geral Masculina	#MSUB23 e FSUB23 - 20 a 22 anos #MSEN e FSEN - 23 a 34 anos #M35 e F35 - 35 a 39 anos #M40 e F40 - 40 a 44 anos #M45 e F45 - 45 a 49 anos #M50 e F50 - 50 a 54 anos #M55 e F55 - 55 a 59 anos #M60 e F60 - 60 a 64 anos #M65 e F65 - 65 a 70 anos #M70 e F70 - mais de 70 anos  #Individual_Geral Feminina #Individual_Geral Masculina  #Equipa_Geral Feminina #Equipa_Geral Masculina	#MJÚNIOR e FJÚNIOR - 18 a 19 anos #MSUB23 e FSUB23 - 20 a 22 anos #MSEN e FSEN - 23 a 34 anos #M35 e F35 - 35 a 39 anos #M40 e F40 - 40 a 44 anos #M45 e F45 - 45 a 49 anos #M50 e F50 - 50 a 54 anos #M55 e F55 - 55 a 59 anos #M60 e F60 - 60 a 64 anos #M65 e F65 - 65 a 70 anos #M70 e F70 - mais de 70 anos  #Individual_Geral Feminina #Individual_Geral Masculina  #Equipa_Geral Feminina #Equipa_Geral Masculina	#MJUVENIL e FJUVENIL - 16 a 17 anos #MJÚNIOR e FJÚNIOR - 18 a 19 anos  #Individual_Geral Feminina #Individual_Geral Masculina  #Equipa_Geral Feminina #Equipa_Geral Masculina

### 6.4. – Equipas

- O apuramento da classificação por equipas em cada distância é efetuado com base nas três melhores classificações dos respetivos atletas, por sexo.

- Situações de empate serão resolvidas pela melhor classificação do último elemento dos 3 em causa

## 7. Informações

### 7.1. – Local da Prova

Praia de Quiaios/Figueira da Foz

### 7.2. – Contactos

Talentos Objetivos – Clube de Enduro e Recreio

Rua Rancho das Cantarinhas, 3-5ºD

3080-250 Figueira da Foz

Email: geral@talentos-objetivos.pt

Telefone: +351 914 329 905

Email preferencial: mickviper@gmail.com

Telefone preferencial: +351 938 451 581 (Amílcar Ramos)

Web: www.talentos-objetivos.pt --- https://talentos-objetivos.pt/trailrunning

Facebook: https://www.facebook.com/trailaquihaios

## 8. Casos Omissos

Os casos omissos deste regulamento serão resolvidos pela júri de prova, cuja decisão não haverá recurso.



**ANEXOS 1**

**Segurança**

	Local	km	Coordenada	Tipo
<b>Segurança Médica</b>				
M1-P1	Praia de Quiaios [Partida/Chegada]		40°12'59.33" - 8°53'23.41"	Ambulância e equipa
M2-P2	Estradão da cascata. Vindo dos 'SSS' [só a pé]		40°12'13.01" - 8°51'49.32"	Ambulância e equipa
M3-P3	Farol Cabo Mondego [Partida ULTRA]		40°11'27.70" - 8°54'16.04"	Ambulância e equipa
M3-P3A	Caminho da Bandeira		40°11'56.69" - 8°53'2.82"	Ambulância e equipa

**Associação Distrital de Atletismo de Coimbra**

PROVAS DESPORTIVAS

NA VIA PÚBLICA

VISTO

01/11/2023

