

# Regulamento



**TALENTOS OBJETIVOS**  
CLUBE DE ENDURO E RECREIO



**figueira**  
da foz. para todos



**10-05-2020**

**PRAIA DE QUIAIOS - Figueira da Foz**

**1º TRAIL RUN AQUI HÁ-OS**



**TALENTOS OBJETIVOS**  
CLUBE DE ENDURO E RECREIO



filiação  
ADAC-860; ATRP-10136; FPA-860; FMP-350

**figueira**  
de foz para todos



**1º TRAIL RUN AQUI HÁ-OS**

## REGULAMENTO 2020

### 1 - Apresentação

A associação Talentos Objetivos – Clube de Enduro e Recreio irá promover, com o apoio da junta de freguesia de Quiaios e da Camara Municipal da Figueira da Foz, a primeira edição de Trail Running intitulada 1º TRAIL RUN AQUI HÁ-OS.

Será realizada no dia 10 de maio de 2020 independentemente das condições climatéricas e que o organizador entenda que não há riscos acrescidos pelas mesmas para este tipo de evento.

O evento é composto pelas distâncias de 20km, 30km e uma caminhada. O traçado está desenhado no perímetro da freguesia de Quiaios, estando sediado o Secretariado e a Partida/Chegada na localidade de Praia de Quiaios

### 2 – Programa / Horário

#### Sábado, 09 de maio de 2020

15:00 – Abertura Secretariado [Parque Campismo de Quiaios]

19:00 – Fecho do Secretariado

#### Domingo, 10 de maio de 2020

07h00 às 08h00- Secretariado [Parque Campismo de Quiaios]

08h45 – Controlo “0” dos 30km

09h00 – Partida dos 30km

09h10 – Controlo “0” dos 20km

09h30 - Partida dos 20km

09h40 - Partida da caminhada

10h30 – Previsão da chegada dos primeiros atletas dos 20km

11h30 – Previsão da chegada dos primeiros atletas dos 30km

12h30 – Almoço no Parque Campismo de Quiaios (acréscimo de 5€ no valor da inscrição)

13h00 – Cerimónia de Entrega de prémios

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



**TALENTOS OBJETIVOS**  
CLUBE DE ENDURO E RECREIO



filiação  
ADAC-860; ATRP-10136; FPA-860; FMP-350

**figueira**  
de foz para todos



**1º TRAIL RUN AQUI HÁ-OS**

## REGULAMENTO 2020

### 3 – Condições de participação

- 3.1. – Idade mínima de participação: 18 anos. Excepto 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 [www.runmanager.net](http://www.runmanager.net) e proceder ao respectivo 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 nas provas de 20km e 30km é permitido receberem assistência nos abastecimentos. **É estritamente proibida toda a restante ajuda externa.**
- 3.5. – Colocação do peitoral: O peitoral deve estar permanentemente visível durante toda a prova, preferencialmente à altura do peito.

### 4 – A Prova:

#### 4.1. – Distância / Altimetria

20km / 900m desnível positivo

30km / 1200m desnível positivo

Caminhada – 10km / 200m desnível positivo

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

A ser anunciado posteriormente pela organização

#### 4.3. – Barreiras Horárias / Tempo para finalizar

20km – 3 horas

30km – 5 horas

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

Será utilizado um sistema electrónico de controlo de tempos [[www.runmanager.net](http://www.runmanager.net)]. 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 electrónico poderá haver em algumas zonas de controlo registo manual e fotográfico de passagem.



**TALENTOS OBJETIVOS**  
CLUBE DE ENDURO E RECREIO



filição  
ADAC-860; ATRP-10136; FPA-860; FMP-350

**figueira**  
de foz para todos



1º TRAIL RUN AQUI HÁ-OS

## REGULAMENTO 2020

### 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.

Não passar nas zonas de controlo leva à desclassificação do participante.

O abandono do participante deve ser feito única e exclusivamente nos postos de controlo. Na eventualidade de um acidente ou lesão em que o participante esteja imobilizado e não consegue alcançar um posto de controlo, deve activar 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 climatéricas 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 líquidos em locais a definir posteriormente pela organização.

Só quem tiver o peitoral visível poderá abastecer.

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

### 4.6. – Marcações

As marcações serão feitas com fitas ao longo do percurso. As mudanças de direcção serão sinalizadas com setas verticais. Nos locais de possível erro o caminho será barrado com sinalética.

### 4.7. – Material obrigatório

Não haverá material obrigatório, no entanto a organização recomenda:

- Caminhada e 20km – um recipiente de 500ml (a organização não disponibiliza copos nos abastecimentos)
- 30km – dois recipientes de 500ml (a organização não disponibiliza copos nos abastecimentos)
- Telemóvel

### 4.8. – Penalizações

Os responsáveis presentes nas zonas de controlo poderão a qualquer momento da prova aplicar as seguintes regras:

- Não prestar assistência a um participante que esteja a necessitar de ajuda: Desclassificação;
- Abandonar a prova sem avisar a organização: Erradicação de futuras edições;
- Partilhar o peitoral com outra pessoa, durante parte ou na totalidade do percurso: Desclassificação;



**TALENTOS OBJETIVOS**  
CLUBE DE ENDURO E RECREIO



filiação  
ADAC-860; ATRP-10136; FPA-860; FMP-350

**figueira**  
de foz para todos



**1º TRAIL RUN AQUI HÁ-OS**

## REGULAMENTO 2020

- Utilizar caminhos que não os sinalizados para a prova, atalhando intencionalmente o percurso:

Desclassificação;

- Utilizar transporte não autorizado (boleia): Desclassificação;
- Retirar sinalização do percurso: Desclassificação;
- Desobedecer às medidas de segurança indicadas pela organização e entidades associadas: Desclassificação;
- Falhar um ou mais postos de controlo: Desclassificação;
- Perda do Chip: Desclassificação;
- Atirar lixo para o chão e/ou danificar o meio envolvente: Desclassificação;
- Receber ajuda externa fora das áreas definidas pela organização: penalização de 1 hora;
- Fazer-se acompanhar por pessoas não acreditadas pela organização, exceto nas áreas definidas pela organização: Penalização de 1h;
- Peitoral não visível ou afixado em local não visível: Penalização de 15 minutos.

### 4.9. – 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.

### 4.10. – Seguro desportivo

Todos os atletas estarão seguros com um seguro contratualizado para a prova. 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: [www.runmanager.net](http://www.runmanager.net)
- Cada participante deve preencher o formulário de inscrição e pagar o valor da mesma no prazo estipulado;
- 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 nome do atleta vigorará na lista de inscritos;

Qualquer esclarecimento adicional deverá ser solicitado por email para: [geral@talentos-objetivos.pt](mailto:geral@talentos-objetivos.pt) com preferência ao email [mickviper@gmail.com](mailto:mickviper@gmail.com) ou telefone + 351 938 451 581 (Amílcar Ramos)



**TALENTOS OBJETIVOS**  
CLUBE DE ENDURO E RECREIO



filiação  
ADAC-860; ATRP-10136; FPA-860; FMP-350

**figueira**  
de foz para todos



**1º TRAIL RUN AQUI HÁ-OS**

## REGULAMENTO 2020

### 5.2. – Distribuição de vagas

- Caminhada – 100; 20km – 150; 30km - 150

### 5.3. – Valores e períodos de inscrição

	até 30 de abril 2020
Caminhada	10€
20km	12€
30km	14€

\* Almoço (grelhados, a definir, com arroz de feijão) por mais 5 euros, a indicar no ato de inscrição.

### 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 30 dias antes da realização da prova será devolvida a totalidade do valor da inscrição.

A alteração de inscrição de prova só é permitida até 30 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.

### 3.5. – Incluído nas inscrições

- Peitoral personalizado com chip integrado (só nas provas 20km e 30km);
- T-shirt alusiva ao evento;
- Abastecimentos;
- Duche;
- Cuidados de saúde na área da Fisioterapia & Osteopatia e nesse âmbito será feito uma intervenção no auxílio à recuperação pós-esforço;
- Lembranças;
- Seguro de acidentes pessoais

## 6. Prémios

**6.1. – Geral dos 20km e 30km** - Troféus aos primeiros três classificados da geral

**6.2. – Escalões nos 20km e 30km** - Classificação por escalões conforme a seguinte tabela

Escalões	Idade até 10/05/2020	Prémios
M-SEN / F-SEN	dos 18 anos até 39 anos	Troféu aos 3 primeiros
M40 / F40	dos 40 anos até 49 anos	Troféu aos 3 primeiros
M50 / F50	dos 50 anos até 59 anos	Troféu aos 3 primeiros
M60 / F60	mais de 59 anos	Troféu aos 3 primeiros



**TALENTOS OBJETIVOS**  
CLUBE DE ENDURO E RECREIO



filiação  
ADAC-860; ATRP-10136; FPA-860; FMP-350

**figueira**  
de foz para todos



1º TRAIL RUN AQUI HÁ-OS

## REGULAMENTO 2020

### 6.3. – Equipas

- A classificação colectiva determina-se com base na classificação geral absoluta (sem distinção de escalão ou sexo), somando os lugares dos 3 primeiros classificados de cada equipa. As equipas vencedoras serão as que obtiverem a pontuação menor, através do cálculo anterior;
- Situações de empate serão resolvidas pela melhor classificação do último elemento dos 3 em causa

## 7. – Informações

### 7.1. – Contactos

Talentos Objetivos – Clube de Enduro e Recreio  
Rua Rancho das Cantarinhas, 3-5ºD  
3080-250 Figueira da Foz

Email: [geral@talentos-objetivos.pt](mailto:geral@talentos-objetivos.pt)

Telefone: +351 914 329 905

Email preferencial: [mickviper@gmail.com](mailto:mickviper@gmail.com)

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

WEB: [www.talentos-objetivos.pt](http://www.talentos-objetivos.pt)

Facebook: [www.facebook.com/talentosobjetivos](http://www.facebook.com/talentosobjetivos)

### 7.1. – Casos Omissos

Os casos omissos deste regulamento, serão resolvidos pela comissão organizadora, de cujas decisões não haverá recurso.