



**FEBRES**  
FESTAS  
d'OURO 2020

**ECO-TREK d'OURO**

# TRILHOAS LAGOAS

**TRAIL: 18Km**

**MINITRAIL: 12Km**

**CAMINHADA: 10Km**

**03**  
DOMINGO  
JUL

**FEBRES**  
(Cantanhede)

**REGULAMENTO  
GERAL DA PROVA**

<b>1. Apresentação</b>	<b>3</b>
1.1. Glossário	3
<b>2. Condições de participação</b>	<b>3</b>
2.1. Idade participação nas diferentes provas	3
2.2. Responsabilidade ambiental	3
2.3. Regras conduta desportiva.	3
2.4. Condição e preparação física e mental	4
2.5. Semi-autonomia e ajuda externa	4
2.6. Dorsal / Número de atleta	4
<b>3. Inscrições</b>	<b>4</b>
<b>4. Prova</b>	<b>5</b>
4.1. Metodologia de controlo de tempos	5
4.2. Perfil altimétrico	5
4.3. Locais dos abastecimentos	5
4.4. Balizagem do percurso	5
4.5. Postos de controlo	5
4.6. Material obrigatório, recomendado e verificações	5
4.7. Programa / horário	6
4.8. Meta patrocinador	6
4.9. Prémio surpresa	6
4.10. Assistência médica	6
4.11. Penalizações/ desclassificações	6
4.12. Responsabilidades perante o atleta / participante	7
4.13. Seguro desportivo	7
4.14. Desistências	7
<b>5. Inscrições</b>	<b>7</b>
5.1. Processo inscrição	7
5.2. Valores e períodos de inscrição	7
5.3. Condições devolução do valor de inscrição	7
5.4. Material incluído com a inscrição	8
5.5. Secretariado da prova / horários e locais	8
5.6. Serviços disponibilizados	8
<b>6. Categorias e Prémios</b>	<b>8</b>
6.1. Definição data, local e hora entrega prémios	8
6.2. Definição das categorias escalões e equipas	8
6.3. Prazos para reclamação de classificações	8
<b>7. Informações</b>	<b>9</b>
7.1. Locais a visitar	9
<b>8. Direitos de imagem</b>	<b>9</b>
<b>9. Dados Pessoais</b>	<b>9</b>
<b>10. Disposições Finais</b>	<b>9</b>

## 1. APRESENTAÇÃO

O **Trilho das 3 Lagoas** (Trail, Mini-Trail e Caminhada) é organizado pela **Comissão de Festas da Freguesia FEBRES 2020+2**, com o apoio da **Câmara Municipal de Cantanhede, Junta de Freguesia de Febres** e as parceiras pontuais com várias empresas e entidades.

O **Trilho das 3 Lagoas** é um evento desportivo de caráter lúdico e competitivo, que tem por objetivo divulgar e promover não só a prática desportiva, em especial na

modalidade de *trail running*, mas também os territórios onde decorre o evento.

O **Trilho das 3 Lagoas** desenvolve-se por zonas de extrema beleza natural e vasto património ambiental, mais concretamente a freguesia de Febres e as três lagoas que dão o nome ao evento: **Lagoa dos Coadiçais** (também conhecida por Lagoa dos Coudiçais ou dos Cedros), **Lagoa das Hortas** e **Lagoa dos Pedros** (ou do Corgo Dentro).

## 2. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

O ato de inscrição pressupõe a aceitação integral do presente Regulamento e das decisões do júri e diretor da prova, que são soberanas e das quais não haverá lugar a recurso.

Para além do acima exposto, todos os inscritos obrigam-se a cumprir as regras de conduta desportiva, impedindo o respeito por todos atletas, organização e ambiente.

O estabelecido pelo presente Regulamento tem, em primeiro e último lugar, o objetivo de salvaguardar a segurança do atleta.

### 2.1. Idade de participação nas diferentes provas

	IDADES	KM
Trail	15 a 65	18
Mini-Trail	15 a 65	12
Caminhada	todas	10

Nos vários percursos do **Trilho das 3 Lagoas** poderão participar os atletas com idades definidas na tabela 2.1, que gozem de boa saúde e com condição física e mental apta ao esforço a que se irão submeter. A Organização não se responsabiliza por qualquer consequência.

A participação de **menores de idade** obriga à assinatura de termo de responsabilidade por parte do seu responsável legal (disponível no secretariado no dia da prova ou em qualquer altura, se solicitado à Organização).

### 2.2. Responsabilidade ambiental

A **Comissão de Festas da Freguesia Febres 2020+2**

(entidade organizadora do evento) tem como objetivos principais o fomento da prática desportiva, assim, como a divulgação do território onde desenvolve as suas atividades, sempre com uma forte preocupação no que respeita ao património ambiental.

Por forma a minimizar o impacto ambiental na área onde se desenrola o **Trilho das 3 Lagoas**, a Organização adoptou este conjunto de medidas: o reduzido limite de atletas em prova, o não fornecimento de garrafas plástico durante o evento, a reutilização de todo o material de marcação, a separação de resíduos, entre outros.

Na prossecução do objetivo de preservação e sensibilização ambiental, é exigido aos participantes e a todos os envolvidos na realização do **Trilho das 3 Lagoas** a adoção de um comportamento ambientalmente responsável e sustentável.

Em todos os postos de abastecimento, estarão devidamente assinaladas zonas para recolha seletiva de lixo. Esses resíduos serão tratados pela Inova, no âmbito das suas competências, sendo por isso reconhecida a esta prova a insígnia de **"Eco-evento"**.

### 2.3. Regras de conduta desportiva

Todos os intervenientes (com especial destaque para atletas, elementos da organização e das equipas de apoio) deverão nortear o seu comportamento com base no senso comum que define o *fair-play*, o respeito e a solidariedade entre todos, vincando assim aquilo que são consideradas as características desta modalidade. De salientar: a entreaajuda, o respeito pelo desafio e pelos outros concorrentes, organizadores e colaboradores,

bem como uma profunda consideração pelo ambiente, pelo património natural e cultural dos territórios em que decorre o evento.

#### 2.4. Condição e preparação física e mental

Para participar, é indispensável ter a condição física e mental adequada às características da modalidade de *trail running*. O apuramento dessa preparação e condição física e mental é de inteira responsabilidade do atleta que, para o efeito, deverá ter em consideração, entre outros, o princípio da semi-autonomia, a distância, o desnível, a duração e o clima da época.

#### 2.5. Semi-autonomia e ajuda externa

O princípio de corrida individual em semi-autonomia é a regra que se aplica ao **Trilho das 3 Lagoas**. A semi-autonomia define-se como a capacidade de ser autónomo entre dois postos de abastecimento, tanto do ponto de vista alimentar como do vestuário e da segurança, que permita adaptar-se e ultrapassar todos os problemas e dificuldades que surjam.

A este princípio aplica-se, entre outras, as seguintes regras:

- Cada participante tem a responsabilidade de transportar durante a totalidade da prova todo o material obrigatório que vem descrito no ponto 4.6.
- Este material deverá ser transportado em bolsa/saco/mochila apropriado e deverá ser presente para inspeção aos juizes, ou outros elementos da organização, sempre que estes o solicitem, sob pena de penalização/desclassificação caso não o possuam ou não

consintam a inspeção.

- Nos Postos de Apoio e Controlo (PAC) haverá bebidas e comidas destinadas a serem consumidas no local. Apenas água poderá ser cedida para completar os recipientes que para esse efeito os concorrentes transportem consigo.

- A passagem pelos PAC é obrigatória, mesmo que o participante não pretenda usufruir de qualquer tipo de apoio. A não passagem por um PAC implica a desclassificação do participante.

#### 2.6. Dorsal / Número de atleta

O dorsal é o elemento identificativo do atleta em prova e dele consta o número de atleta que é pessoal e intransmissível.

O dorsal deve ser usado pelo atleta, durante todo o período de participação na prova, à frente do corpo e de forma bem visível.

Em caso de desistência, desclassificação ou barramento horário, o atleta é obrigado a entregar o dorsal à organização, podendo ser solicitada a sua devolução na meta, no final da prova.

Em caso de desistência, é obrigatório comunicar o abandono à organização. Caso não o faça, o atleta poderá ser impedido de participar em edições futuras do **Trilho das 3 Lagoas**.

O atleta que não cumpra o acima exposto incorre nas sanções estabelecidas no ponto 4.11.

Para levantamento do dorsal no secretariado, será solicitado a identificação do atleta e o comprovativo de pagamento.

---

### 3. INSCRIÇÕES

Os pedidos de inscrição devem ser feitos junto dos elementos da Organização ou no site oficial do evento em [runmanager.net/eventos/trilho3lagoas/537](http://runmanager.net/eventos/trilho3lagoas/537).

As inscrições encerram às 23:59 do dia 29 de junho

de 2022 ou antes, se se atingirem os limites máximos para as diversas distâncias competitivas.

O número de inscrições disponíveis é:

	Caminhada 10K	Mini-Trail 12K	Trail 18K
Limite de Inscrições	350	300	350

---

## 4. PROVA

Os três percursos do primeiro *trail* realizado na região de Febres pela **Comissão de Festas da Freguesia Febres 2020+2** desenrolam-se em zonas de lagoas, mata, estrada e *single track*, com reduzida altimetria.

Em 2022, a organização prepara a sua primeira edição do **Trilho das 3 Lagoas**. O início é no **domingo, dia 03 de Junho, às 9:30 horas**, num ambiente de festa.

### 4.1. Metodologia de controlo de tempos

O controlo de tempos do atleta poderá ser efetuado por meio eletrónico (chip). Poderá ser solicitado aos atletas que, em determinado momento, recebam e levem consigo um dispositivo de geolocalização para efeitos de seguimentos da prova pelas equipas de segurança.

### 4.2. Perfil altimétrico

Os perfis altimétricos de cada uma das provas serão disponibilizados no site oficial do evento em: [runmanager.net/eventos/trilho3lagoas/537](https://runmanager.net/eventos/trilho3lagoas/537)

### 4.3. Locais dos abastecimentos

A localização dos Postos de Abastecimento e Contro-

lo (PAC) encontrar-se-á indicada nos perfis das provas, sendo publicado atempadamente nos canais oficiais do evento, nomeadamente em [runmanager.net/eventos/trilho3lagoas/537](https://runmanager.net/eventos/trilho3lagoas/537)

### 4.4. Balizagem do percurso

Todo o percurso estará balizado com fitas, bandeiras, setas e marcações horizontais. Em data a anunciar, será fornecido o *track* dos percursos.

### 4.5. Postos de controlo

Haverá Postos de Controlo (PC) ao longo das provas. A não passagem dos atletas por todos os postos de controlo resulta na sua desclassificação, nos termos estabelecidos no ponto 4.11. Os Postos de Controlo poderão ser manuais ou por leitura automática do chip.

### 4.6. Material obrigatório, recomendado e verificações

Para garantir o princípio de semi-autonomia definido no ponto 2.5, todos os atletas em prova deverão para a sua própria segurança, levar sempre consigo:

	Caminhada	Mini - Trail	Trail 18K
Recipiente para líquidos com capacidade mínima de 500 ml.	X	X	X
Recipiente para consumo de líquidos nos Postos de Abastecimento, locais onde não existirem copos	X	X	X
Apito		X	X
Telemóvel operacional e com bateria carregada	X	X	X
Manta térmica (opcional)		X	X
Corta-vento (opcional)	X	X	X
Porta Dorsal / Alfinete	X	X	X

O material obrigatório será verificado no controlo zero. O atleta que não seja portador do material acima indicado poderá ser impedido de participar na prova.

O mesmo material será igualmente verificado ao longo do percurso, de forma e em locais aleatórios. O atleta que não seja portador do material acima indicado será desclassificado, nos termos estabelecidos no ponto 4.11.

#### 4.7. Programa / horário

##### **Domingo, 03 de junho 2020**

7h30	Abertura do Secretariado
até 9h15	Entrega de dorsais

##### **TRAIL (18K)**

9h30	Controlo Zero
9h40	Briefing
9h45	Partida

##### **MINI-TRAIL (12K)**

9h45	Controlo Zero
9h55	Briefing
10h00	Partida

##### **CAMINHADA (10K)**

10h00	Controlo Zero
10h10	Briefing
10h15	Partida
12h30	Cerimónia de entrega de prémios
13h00	Almoço
15h00	Encerramento do evento

Mais detalhes relativamente ao programa serão divulgados nos canais oficiais do evento.

#### 4.8. Meta "patrocinador"

No Charco (Lagoa do Coadiçais ou dos Cedros) está situada a meta "patrocinador".

Todos os atletas que concluíam a prova são candidatos, ganhando aqueles que passaram em primeiro lugar na meta (patrocinador a definir).

#### 4.9. Prémio surpresa

Todos os atletas que concluíam a prova sem ser desclassificados são candidatos ao Prémio Surpresa.

Ganha o prémio surpresa aquele que percorrer no menor tempo um percurso preparado para o efeito na Lagoa das Hortas, que se encontrará devidamente identificado. Haverá prémio para Masculinos e Femininos.

#### 4.10. Assistência médica

Nos casos em que o atleta considere necessária assistência médica, deve proceder da seguinte forma:

- Solicitar apoio num dos Postos de Abastecimento e Controlo (PAC);
- Solicitar assistência aos elementos da Organização;
- Telefonar para os números de telefone inscritos no dorsal;
- Telefonar para o 112.

Existirão equipas de emergência médica em locais estratégicos do percurso. Em caso de necessidade essas equipas poderão entrar no percurso em veículos motorizados assinalando a sua marcha. Nesses casos os atletas devem facilitar, sem restrições, a sua passagem.

#### 4.11. Penalizações / desclassificações

Os participantes que não cumprirem as normas constantes no regulamento serão impedidos de participar ou desclassificados.

De modo a salvaguardar o direito dos concorrentes à reclamação, poderá ser permitida a continuidade em prova. Será penalizado ou desclassificado todo o atleta que:

##### **Desclassificação:**

- Não transporte consigo todo o material obrigatório
- Não cumpra a totalidade do percurso
- Não efetue o percurso sinalizado
- Deteriore ou suje o meio ambiente
- Ignore as indicações da organização
- Tenha alguma conduta antidesportiva
- Receba qualquer tipo de assistência do exterior
- Não passe em todos os Postos de Controlo

##### **Penalizações:**

- Não leve o seu dorsal bem visível
- Não efetue o percurso sinalizado
- Perda do dorsal

O atleta que abandone a prova e não comunique à Organização poderá ser impedido de participar em edições futuras de eventos organizados pela **Comissão de Festas da Freguesia Febres 2020+2** ou em futuras realizações do **Trilho das 3 Lagoas**.



#### 4.12. Responsabilidades do atleta / participante

O participante assume, por livre e espontânea vontade, os riscos e as consequências da participação na prova, sejam morais, físicas, materiais ou de qualquer outra natureza. Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos da responsabilidade.

A inscrição nas provas implicará total aceitação do presente regulamento.

#### 4.13. Seguro desportivo

A organização contratualiza os seguros obrigatórios 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 (até 24 horas após o encerramento da prova).

#### 4.14. Desistências

Em caso de abandono, o atleta deverá optar por fazê-lo preferencialmente num dos PAC, comunicando-o obrigatoriamente aos elementos da Organização.

Na impossibilidade de o fazer, deverá contactar a organização. O dorsal deverá ser entregue a um elemento da Organização e poderá ser recolhido posteriormente junto à meta.

## 5. INSCRIÇÕES

Todo o processo de inscrição decorre por via da plataforma eletrónica, em [runmanager.net/eventos/trilho3lagoas/537](http://runmanager.net/eventos/trilho3lagoas/537). Com o ato da inscrição, o participante aceita incondicionalmente o presente regulamento.

A inscrição é válida após o respetivo pagamento. Poderá ser solicitado o comprovativo de pagamento aquando do levantamento do dorsal.

#### 5.1. Processo de inscrição

As inscrições poderão ser feitas junto dos elementos da Organização ou através do link disponível no site oficial do evento em: [runmanager.net/eventos/trilho3lagoas/537](http://runmanager.net/eventos/trilho3lagoas/537)

Após a inscrição no site, será emitida uma referência multibanco com um prazo de pagamento. Passado esse prazo sem que o pagamento seja efetuado, a inscrição fica inválida e terá que ser efetuada nova inscrição (se ainda se encontrar dentro do prazo definido). Apenas os atletas com inscrição paga serão considerados.

A veracidade dos dados fornecidos é da exclusiva responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de seguro indicado no ponto 4.13.

Não se aceitam alterações dos dados fornecidos pelos participantes após o término das inscrições.

Em caso de dificuldade, ou para informações adicionais, deverão contactar a organização através do email [febres2020@gmail.com](mailto:febres2020@gmail.com)

#### 5.2. Valores e períodos de inscrição

	Trail 18K	M.Trail 12K	Caminhada 10K	Almoço adicional
5MAI - 29JUN	12€	10€	10€	6€

#### 5.3. Devolução do valor de inscrição

Não haverá direito a devoluções do valor da inscrição, exceto se a prova for anulada previamente por motivos imputáveis à organização. As inscrições são pessoais e intransmissíveis. Até ao dia 29 de junho de 2022, a organização permite a mudança dos dados da inscrição para outro concorrente se solicitado por concorrente com inscrição confirmada. No caso de haver ainda vagas permitirá também a mudança de prova.

Os dorsais serão entregues no secretariado. Para o efeito poderá ser solicitada a identificação do participante.

#### 5.4. Material incluído com a inscrição

Em todas as provas, serão facultados aos participantes: dorsal, alimentos e bebidas (nos postos de abastecimento), prémio de *finisher* (àqueles que concluíam a prova), outros prémios surpresa, balneários para duche no final da prova, refeição no final, massagens e eventuais prémios e brindes que venham a ser entregues pelas entidades apoiantes do evento.

#### 5.5. Secretariado da prova / horários e locais

O Secretariado da prova ficará situada na Lagoa dos Coadiçais (Charco), estando em funcionamento no horário estabelecido no ponto 4.7.

#### 5.6. Serviços disponibilizados

O local de partida e chegada será na Lagoa dos Coadiçais (Charco), onde funcionarão todos os serviços de apoio pré e pós prova, nomeadamente:

- **Transfer para balneários**  
(que se situam no Centro Desportivo de febres)
- **WC**
- **Bar e snack-bar**
- **Almoço**
- **Música ambiente**
- **Massagens e fisioterapia**
- **Serviço de ambulâncias e socorristas ao longo do percurso**

---

## 6. CATEGORIAS E PRÉMIOS

### 6.1. Data, local e hora de entrega prémios

Os prémios serão atribuídos à hora estabelecida no ponto 4.7. Se os atletas não estiverem presentes, serão chamados posteriormente ao pódio. Se for solicitado o envio de prémios por correio os custos inerentes ficarão a cargo dos premiados.

### 6.2. Categorias, escalões e equipas

No **Trail** serão contemplados os seguintes escalões:

Masculinos	Femininos
MSub23 (<23 anos)	Fsub23 (<23 anos)
MSenior (23-39 anos)	FSenior (23-39 anos)
Vet M40 (40-49 anos)	Vet F40 (40-49 anos)
Vet M50 (50-59 anos)	Vet F50 (50-59 anos)
Vet M60 (>60 anos)	Vet F60 (>60 anos)

No **Mini-Trail** os escalões serão os seguintes:

Masculinos	Femininos
MSub23 (<23 anos)	Fsub23 (<23 anos)
MSenior (23-39 anos)	FSenior (23-39 anos)
MVeteranos (>40 anos)	FVeteranos (>40 anos)

**NOTA:** Os atletas que não completem 20 anos até 03 de julho de 2022 não poderão participar no Trail 18K.

Para efeitos de definição do escalão de competição, serão seguidas as normas da ATRP – Associação Trail Running de Portugal para a época desportiva em curso.

Para a classificação por equipas, conta a classificação dos três melhores atletas na classificação geral, independentemente do género/escalão. Haverá prémios para a melhor e para a maior equipa.

### 6.3. Prazos para reclamação de classificações

As reclamações relativas às classificações deverão ser remetidas, por escrito, à organização até duas horas após o término da prova.



## 7. INFORMAÇÕES

Todo evento desenrola-se na Lagoa dos Coadiçais e zonas circundantes.

Aí encontram-se todos os serviços relacionados com o a prova **Trilho das 3 Lagoas**: secretariado, instalações sanitárias, *transfer* para balneários\*, *snack-bar* e áreas para estacionamento.

\*Os banhos são disponibilizados no Complexo Desportivo de Febres, podendo os participantes deslocar-se por meios próprios ou usar transporte da Organização.

### 7.1. Locais a visitar

Na área envolvente ao percurso da prova podem ser visitados vários locais de interesse histórico, paisagístico, ambiental, cultural, gastronómico, bem como vários locais onde podem ser feitas pequenas caminhadas.

A organização do evento está disponível para qualquer indicação que os participantes e seus acompanhantes necessitem por forma a melhor usufruírem da sua estadia.

---

## 8. DIREITOS DE IMAGEM

A organização da prova, respetivos patrocinadores e as entidades que colaboram na organização deste evento desportivo reservam-se os direitos de utilizarem livremente, em todos os países e sob todas as formas, a participação dos concorrentes, assim como os resultados por eles obtidos.

A prova poderá ser gravada em vídeo e fotografada pela organização do evento e por elementos da comunicação social para posterior divulgação ou aproveitamento publicitário.

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza utilizar a sua imagem para a difusão da prova em todas as suas formas de comunicação (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e que estas possam ser utilizadas de forma intemporal em qualquer ação publicitária, com o único fim de promoção e divulgação do evento. Cede também todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica.

---

## 9. DADOS PESSOAIS

Todo o participante, ao formalizar a sua inscrição, autoriza a publicação dos seus dados pessoais necessários ao desenrolar da prova, seja nas listas oficiais, em meios de comunicação e/ou internet, assim como o seu uso para envio de informação relativa ao evento, incluindo posteriores edições. Igualmente autoriza que as imagens recolhidas (fotografia ou vídeo) possam ser utilizadas de forma intemporal em qualquer ação publicitária, com o único fim de promoção e divulgação do evento.

Cada participante é responsável pela veracidade dos dados fornecidos na sua inscrição, e está consciente que estes farão parte de um ficheiro, do qual a **Comissão de Festas da Freguesia FEBRES 2020+2** será responsável.

O titular dos dados terá direito de acesso, retificação, cancelamento ou oposição, conforme determina a Lei Orgânica 15/1999, de 13 de Dezembro, Lei da Proteção de Dados de Caráter Pessoal.

---

## 10. DISPOSIÇÕES FINAIS

A organização reserva-se o direito de alteração do regulamento em benefício do bom funcionamento do **Trilho das 3 Lagoas**, sendo os atletas avisados de tal al-

teração no site e nas redes sociais do evento.

Por motivos de segurança, incêndio ou qualquer ou-

tro motivo de força maior, a organização reserva-se o direito de modificar o traçado ou a distância a ser percorrida ou mesmo a cancelar a(s) prova(s).

Os Postos de Abastecimento e Controle (PAC) serão os locais de informação privilegiados para comunicar aos concorrentes as decisões técnicas respeitantes ao evento.

O evento poderá ser cancelado sempre que estejam em causa as condições de segurança para os atletas, casos em que não haverá lugar à devolução do valor da inscrição, ou de qualquer outro valor.

A organização decidirá sobre todos os assuntos relacionados com o evento e que não foram objeto de regulamentação ou sobre más interpretações do presente regulamento. Das decisões da organização não caberá recurso.

Febres, 30 de abril de 2022

A Organização

**Comissão de Festas da Freguesia Febres 2020+2**