

TRAIL DAS RIBEIRAS TELHADO



13 ABRIL 2025



ÍNDICE

1. Condições de participação	3
Idade participação diferentes provas.....	3
Colocação dorsal.....	3
Regras conduta desportiva.....	3
2. Prova.....	4
Programa / Horário	4
Distância/ altimetria / categorização de dificuldade ATRP	5
Tempo limite.....	5
Metodologia de controlo de tempos	5
Postos de controlo	5
Locais dos abastecimentos	5
Material obrigatório/ verificações de material.....	6
Informação sobre passagem de locais com TRÁFEGO rodoviário	7
Penalizações/ desclassificações.....	7
Seguro desportivo	8
3. Inscrições	8
Processo inscrição	8
Valores e períodos de inscrição	8
Material incluído com a inscrição	8
Condições devolução do valor de inscrição	9
4. Categorias e prémios.....	9
Definição data, local e hora entrega prémios.....	9
Definição das categorias etárias/ sexo individuais e equipas.....	9
5. Informações.....	10
Como chegar.....	10
Onde ficar	10
6. Notas e alterações	10
7. Direitos de autor.....	10
8. Apoio e emergência	11
9. Diversos.....	11

1. Condições de participação

IDADE PARTICIPAÇÃO DIFERENTES PROVAS

A participação no Trail das Ribeiras na sua prova (18km), só é permitida a atletas com idade igual ou superior a 18 anos.

No Mini-Trail (14Km) / Caminhada (8km), como incentivo à prática da modalidade, é permitida a participação de jovens a partir dos 16 anos.

Para os menores de 18 anos será obrigatória a declaração dos pais, a ser disponibilizada pela organização, devidamente assinada consentindo desse modo a participação dos mesmos na prova.

Para cálculo da idade, participação nas provas e respetivos escalões considera-se a idade à data de 1 de dezembro de 2025.

COLOCAÇÃO DORSAL

O dorsal é pessoal e intransmissível. O dorsal do atleta deve estar em local facilmente visível aos elementos da organização e demais entidades que apoiam e/ou colaboram com a mesma. Em caso de desistência o atleta deverá entregar o dorsal à organização no secretariado da prova, comunicando dessa forma a sua desistência.

REGRAS CONDUTA DESPORTIVA

O comportamento inadequado ou o uso de linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, antes, durante ou depois do evento, serão alvo de advertência ou desqualificação do participante na competição.



2. Prova

PROGRAMA / HORÁRIO

Levantamento dos dorsais poderá ser feito na Decathlon Coimbra. Dias e horário a definir e a anunciar na página do Facebook Grupo Desportivo de Telhado.

Sábado 12/04/2025

14h00 - Abertura do secretariado e entrega dos dorsais no salão do Grupo Desportivo de Telhado.

19h00 - Encerramento do secretariado

Domingo 13/04/2025

07h00 - Abertura do secretariado e entrega dos dorsais no salão do Grupo Desportivo de Telhado.

8h45 - Encerramento da entrega dos dorsais

09h00 - Partida do Trail

09h20 - Partida do Trail Curto

09h30 -Partida da Caminhada

12h30 - Almoço

13h30 (ou logo que possível) - Entrega de prémios



DISTÂNCIA/ ALTIMETRIA /CATEGORIZAÇÃO DE DIFICULDADE ATRP

Trail 18km / Altimetria a definir

Mini-Trail 14km / Altimetria a definir

Caminhada 8km / Altimetria a definir

Atempadamente serão disponibilizados os gráficos de altimetria através das plataformas de divulgação habituais, página do Facebook do Grupo Desportivo de Telhado e do site de inscrições.

A organização sinalizará o percurso com fitas sinalizadoras, placas e marcas no pavimento se justificável. É imperativo seguir os caminhos sinalizados sem tomar atalhos.

TEMPO LIMITE

O Trail, Mini-Trail e a Caminhada terão como tempo limite de 5horas.

METODOLOGIA DE CONTROLO DE TEMPOS

Controlo realizado através de um chip que o atleta tem no seu dorsal.

POSTOS DE CONTROLO

Os controlos intermédios estarão num lugar a definir pela organização.

LOCAIS DOS ABASTECIMENTOS

Os elementos da organização irão gerir o bom funcionamento dos Abastecimentos e o cumprimento das regras de segurança. Os participantes devem sempre obedecer às orientações dos elementos da organização. As provas deste evento realizam-se em semi-autonomia, sendo fundamental que cada atleta se faça acompanhar por uma quantidade mínima de calorias e líquidos, de forma a satisfazer as suas necessidades entre abastecimentos.

**MATERIAL OBRIGATÓRIO/ VERIFICAÇÕES DE MATERIAL****MATERIAL OBRIGATÓRIO / RECOMENDADO**

Durante a competição, todos os participantes têm de se fazer acompanhar do material obrigatório. Em qualquer momento durante a prova, os diretores ou chefes de controlo podem verificar o material obrigatório. O participante terá de aceitar estes controlos de forma pacífica, sem contestar, sob pena de ser excluído da prova.

Tendo em conta as características da prova e as condições climatéricas a que estará sujeita, é recomendado a todos os participantes o uso de material que poderá ser fundamental em situação de acidente, mas que fica à consciência e à responsabilidade de cada um.

As condições climatéricas do momento podem obrigar a organização a estabelecer como obrigatório, algum material que, até então, seria apenas recomendado.

<i>Material obrigatório (a ser transportado pelo participante durante toda a prova)</i>	<i>Trail (18km)</i>	<i>Mini-Trail (14 km)</i>	<i>Caminhada (8 km)</i>
<i>Dorsal</i>	✓	✓	✓
<i>manta-térmica</i>	✓	✓	✗
<i>Apito</i>	✓	✓	✗

<i>Material recomendado</i>	<i>Trail (18km)</i>	<i>Mini-Trail (14 km)</i>	<i>Caminhada (8 km)</i>
<i>Depósito de água 0.5L (mínimo capacidade)</i>	✓	✓	✓
<i>Telemóvel operacional</i>	✓	✓	✓
<i>Alimentação de reserva</i>	✓	✓	✗

Por questões de segurança, é recomendável aos participantes que façam a verificação do seu material, no intuito de se certificarem que está em perfeitas condições para a realização da prova.



INFORMAÇÃO SOBRE PASSAGEM DE LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO

A organização terá um sistema de segurança ao longo de todo o percurso, contudo, dado que será impossível realizar corte de tráfego rodoviário nalgumas passagens, os participantes devem cumprir as regras de trânsito nas estradas de uso público, devendo ainda respeitar o meio envolvente ao percurso, tendo consciência de que o percurso pode atravessar propriedade privada sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

PENALIZAÇÕES/ DESCLASSIFICAÇÕES

Ficará desclassificado todo aquele que:

- Não cumpra o presente regulamento;
- Não complete a totalidade do percurso;
- Deteriore ou suje o meio por onde passe;
- Não leve o seu número bem visível;
- Ignore as indicações da organização;
- Tenha alguma conduta antidesportiva.

A organização impedirá em futuras edições as inscrições de participantes que sejam abrangidos por alguma das últimas duas alíneas.

Responsabilidades perante o atleta/ participante

A inscrição na prova implicará total aceitação do presente regulamento. Os participantes serão responsáveis por todas as ações suscetíveis de produzir danos materiais, morais, ou de qualquer outra natureza, a si mesmos e/ou a terceiros. A organização declina toda a responsabilidade, em caso de acidente, de negligência, ou de roubo de objetos e/ou valores, de cada participante. Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos de responsabilidade resultante dos atos acima descritos.

SEGURO DESPORTIVO

A organização contratualiza os seguros obrigatórios por lei para a realização deste tipo de provas. O valor do seguro está incluído na inscrição.

3. Inscrições

PROCESSO INSCRIÇÃO

A inscrição é realizada online através do site: <https://runmanager.net/eventos/trail-da-ribeiras/888>

VALORES E PERÍODOS DE INSCRIÇÃO

1ª fase

- Trail – 16€
- Mini Trail – 12€
- Caminhada – 10€

2ª fase

- Trail – 17€
- Mini Trail – 13€
- Caminhada – 11€

3ª fase

- Trail – 18€
- Mini Trail – 14€
- Caminhada – 12€

MATERIAL INCLUÍDO COM A INSCRIÇÃO

- Seguro de acidentes pessoais;
- Dorsal;
- Abastecimentos durante a prova;
- Almoço;
- T-shirt técnica;
- Prémio finisher e outros brindes.

CONDIÇÕES DE DEVOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO

- Não haverá direito a devoluções do valor do pagamento da inscrição.

4. Categorias e prémios

DEFINIÇÃO DATA, LOCAL E HORA ENTREGA PRÉMIOS

Conforme programa.

DEFINIÇÃO DAS CATEGORIAS ETÁRIAS/ SEXO INDIVIDUAIS E EQUIPAS

À classificação geral serão atribuídos, os seguintes prémios:

Nota: Os escalões são conforme o regulamento de competições ATRP mas no evento só são premiados com troféu os escalões conforme tabela abaixo:

<i>Prémios</i>	<i>M/F</i>	<i>Trail</i>	<i>Mini-Trail</i>	<i>caminhada</i>
<i>Geral</i>	1º, 2º, 3º	✓	✓	✗
<i>Jun (18 aos 19 anos)</i>	1º, 2º, 3º	✓	✓	✗
<i>Sub 23 (20 aos 22 anos)</i>	1º, 2º, 3º	✓	✓	✗
<i>Séniore (23 aos 39 anos)</i>	1º, 2º, 3º	✓	✓	✗
<i>M/F 40 (40 aos 49 anos)</i>	1º, 2º, 3º	✓	✓	✗
<i>M/F 50 (50 aos 59 anos)</i>	1º, 2º, 3º	✓	✓	✗
<i>M/F 60 (+60 anos)</i>	1º, 2º, 3º	✓	✓	✗
<i>Maior Grupo</i>	1º, 2º, 3º	✓	✓	✗

5. Informações

COMO CHEGAR

A partir de Coimbra, via IC2 e IP3, saia no Nó da Alagoa.

A partir de Lisboa ou Porto, via A1 ou N1, siga pela IP3 e saia no Nó da Alagoa.

Partindo de Viseu: Siga pela **IP3** no sentido sul, em direção a Coimbra. Passando pela zona de Santa Comba Dão, continue na IP3 até encontrar a indicação para **Penacova**. Saia nesse desvio. Após a saída, siga as placas em direção a **Telhado**.

<https://maps.app.goo.gl/YYWMonYEPzoviffm8>

ONDE FICAR

Mais informações em:

<http://www.cm-penacova.pt/pt/pages/comeredormir>

6. Notas e alterações

Fica atento às nossas redes sociais:

<https://www.facebook.com/grupodesportivodetelhado>

7. Direitos de autor

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza aos organizadores da prova a gravação total ou parcial da sua participação na mesma, pressupõe também a sua concordância para que a organização possa utilizar a imagem do atleta para a promoção e difusão da prova em todas as suas formas (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, internet, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica.

8. Apoio e emergência

Haverá equipas de apoio, socorro e emergência para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem.

9. Diversos

Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados e a respeitar as regras de viação nos cruzamentos da estrada.

A organização reserva-se ao direito de realizar as modificações que considere necessárias, dependendo das diferentes condições, assim como à suspensão da prova, se as condições meteorológicas assim o obrigarem, ou por motivos de força maior.

Em caso de um participante não poder participar e/ou as condições climatéricas/motivos de força maior não permitirem a realização do evento ou seu cancelamento, a organização não se vê no dever de devolver o valor das inscrições, assim como o reembolso aos patrocinadores.

Este regulamento pode vir a ser enriquecido ou alterado com informações complementares até à data da realização do evento - 13/04/2025. A sua versão final pode ser consultada no dia 13/04/2025 no secretariado.

A inscrição em qualquer uma das provas do Trail das Ribeiras, implica que o atleta que se inscreve tome conhecimento e aceite sem quaisquer reservas o presente Regulamento.

Grupo Desportivo de Telhado

