

REGULAMENTO



TRILHO DOS LINCÉS

Versão 1.3

1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

1.1. IDADE PARTICIPAÇÃO DIFERENTES PROVAS

TRILHO LONGO - 32 Km: Maior ou igual a 20 anos.

TRILHO CURTO - 18 Km: Maior ou igual a 18 anos.

CAMINHADA SOLIDÁRIA/CONTINENTAL - 10 Km: Sem limite de idade.

A idade referida corresponde à idade que o participante terá a 30-10-2023.

1.2. INSCRIÇÃO REGULARIZADA

A inscrição no evento **TRILHO DOS LINCES** pressupõe a aceitação integral do presente Regulamento.

Apenas são aceites as inscrições efetuadas através da plataforma “MEU TEMPO” em <https://meutempo.pt/prova?trilhodoslincs>

As inscrições apenas serão consideradas regularizadas se concluídas e pagas dentro dos prazos definidos no presente Regulamento.

A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de Seguro.

1.3. CONDIÇÕES FÍSICAS

Todos os participantes devem:

- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos e do desnível das mesmas e ainda de se encontrar adequadamente preparado física e mentalmente.
- De haver adquirido, antes do evento, uma capacidade de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivam neste tipo de prova.
- Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas (vento, frio, nevoeiro e chuva).
- Saber gerir problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc.
- Não ser acompanhado por elementos/atletas não inscritos na prova.
- Levar todo o material obrigatório durante a prova.
- Colocar os seus lixos nos locais próprios, localizados nos abastecimentos.
- Estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas.

1.4. DEFINIÇÃO POSSIBILIDADE AJUDA EXTERNA

É permitida a ajuda externa em todos os postos de abastecimento.

Qualquer ajuda externa fora destes locais implica a desqualificação do participante.

A ajuda externa não pode, em qualquer momento, causar interferência com os outros participantes.

1.5. COLOCAÇÃO DORSAL

O dorsal é pessoal e intransmissível.

O dorsal 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 participante deverá entregar o dorsal à organização comunicando dessa forma a sua desistência.

1.6. REGRAS CONDUTA DESPORTIVA

O comportamento inadequado, tais como, o recurso a linguagem ofensiva, a agressão verbal ou física assim como deixar lixo nos trilhos, não será tolerado e dará direito a desqualificação, com a proibição de inscrição em edições posteriores.

2. PROVA

2.1. APRESENTAÇÃO DAS PROVAS / ORGANIZAÇÃO

O evento **TRILHO DOS LINCES** é organizado pela Equipa Lincés do Marão. Colaboram o Município de Vila Real, a Junta de Freguesia de Lordelo, a Junta de Freguesia de Mondrões, a Junta de Freguesia de Vila Marim e a Junta de Freguesia Pena, Quintã e Vila Cova.

O evento **TRILHO DOS LINCES** é um evento de Trail Running que decorre no concelho de Vila Real e percorre várias aldeias da Serra do Alvão.

O evento é constituído por duas provas competitivas, uma caminhada solidária e um trail kids:

- **TRILHO LONGO - 32 Km** pontua para o **Campeonato Regional de Trail Longo (Vila Real)**.
- **TRILHO CURTO - 18 Km** pontua para o **Campeonato Regional de Trail Curto (Vila Real)**.
- **CAMINHADA SOLIDÁRIA/CONTINENTAL - 10 Km**
- **TRAIL KIDS - terá regulamento próprio**

2.2. PROGRAMA / HORÁRIO

14 DE OUTUBRO (SÁBADO)

15h00 – TRAIL KIDS (terá regulamento próprio)

15h00 – Abertura do Secretariado / Parque Corgo

19h00 – Encerramento do Secretariado / Parque Corgo

15 DE OUTUBRO (DOMINGO)

07h00 – Abertura do Secretariado / Lordelo

07h30 – Controlo Zero TRILHO LONGO - 32 Km

07h50 – Briefing

08h00 – Partida TRILHO LONGO - 32 Km

08h30 – Controlo Zero TRILHO CURTO - 18 Km

08h50 – Briefing

09h00 – Partida TRILHO CURTO - 18 Km

09h15 – Encerramento do Secretariado / Lordelo

09h30 – Partida CAMINHADA SOLIDÁRIA/CONTINENTAL - 10 Km

13h00 – Cerimónia de entrega de prémios

16h00 – Encerramento do evento

2.3. DISTANCIA / ALTIMETRIA / TEMPO LIMITE

Prova	Distância (km)	Desnível Positivo	Grau Dificuldade
TRILHO LONGO - 32 Km	32	1800 D ⁺	Difícil
TRILHO CURTO - 18 Km	18	1000 D ⁺	Difícil
CAMINHADA SOLIDÁRIA/CONTINENTAL - 10 Km	10	300 D ⁺	Médio

Nota: Os dados apresentados são provisórios. Futuramente serão comunicados os dados definitivos.

2.4. MAPA/ PERFIL ALTIMÉTRICO/ DESCRIÇÃO PERCURSO

Os percursos são maioritariamente constituídos por trilhos em piso acidentado percorrendo várias aldeias, o espaço rural agrícola e de montanha da serra do Alvão.

Os percursos não são de utilização exclusiva do Evento **TRILHO DOS LINCES** pelo que todos os participantes têm que cumprir as regras de trânsito ao longo de todo o percurso.

Os percursos percorrem e atravessam vias públicas, que podem ser asfaltadas ou não, pelo que todos os participantes devem ter a máxima atenção durante a sua utilização.

Os percursos estão sinalizados recorrendo a fitas e placas sinalizadoras distanciadas entre si no máximo de 200 m. Qualquer participante que percorra mais de 200 m sem que visualize qualquer sinalização deverá parar e voltar para trás até que visualize novamente a sinalização.

Haverá membros da organização nos principais locais de travessia das vias públicas bem como nas zonas de maior dificuldade dos percursos. Todos os participantes devem respeitar as indicações da organização sob pena de poderem ser desclassificados.

Futuramente serão publicados os mapas e os perfis altimétricos dos percursos.

2.5. TEMPO LIMITE

- **TRILHO LONGO - 32 Km:** 8 horas
- **TRILHO CURTO - 18 Km:** 5 horas
- **CAMINHADA SOLIDÁRIA/CONTINENTAL - 10 Km:** Sem limite de tempo

Os participantes que ultrapassarem o tempo limite não serão considerados na classificação final.

2.6. METODOLOGIA DE CONTROLE DE TEMPOS

O controlo dos tempos é efetuado eletronicamente através de um chip colocado no dorsal de uso obrigatório.

O chip tem que obrigatoriamente ser validado na partida (controlo zero), nos postos de controlo intermédios e na meta.

2.7. POSTOS DE CONTROLE

Existirá um controlo localizado na partida (controlo zero) e localizado na meta.

Existirão postos de controlo intermédios cuja localização apenas será do conhecimento dos participantes no decurso das provas.

Existiram pontos de controlo surpresa de forma a assegurar o cumprimento integral dos percursos.

2.8. LOCAIS DOS ABASTECIMENTOS

PROVA	PA 1	PA 2	PA 3	PA 4	PA 5
TRILHO LONGO - 32 Km	QUINTELAS <u>LÍQUIDO</u> 4,8 KM 41° 18' 49'' -7° 47' 49'	SIRARELHOS <u>SÓLIDO/LÍQUIDO</u> 6,7 KM 41° 19' 12'' -7° 48' 12'	CASTRO <u>SÓLIDO/LÍQUIDO</u> 16 KM 41° 18' 10'' -7° 48' 38'	ALTO DA COTA <u>SÓLIDO/LÍQUIDO</u> 21,3 KM 41° 19' 10'' -7° 49' 20'	ARNAL <u>SÓLIDO/LÍQUIDO</u> 26,4 KM 41° 20' 08'' -7° 48' 17'
TRILHO CURTO - 18 Km	QUINTELAS <u>LÍQUIDO</u> 6,5 KM 41° 18' 49'' -7° 47' 49'	SIRARELHOS <u>SÓLIDO/LÍQUIDO</u> 8,5 KM 41° 19' 12'' -7° 48' 12'	ARNAL <u>SÓLIDO/LÍQUIDO</u> 12 KM 41° 20' 08'' -7° 48' 17'	-	-
CAMINHADA SOLIDÁRIA/C CONTINENTAL - 10 Km	VILA MARIM <u>SÓLIDO/LÍQUIDO</u> 5,5 KM 41° 18' 22'' -7° 47' 00'	AGAREZ <u>LÍQUIDO</u> 7 KM 41° 19' 14'' -7° 47' 05'	-	-	-

Nota: Não são disponibilizados copos nos locais de abastecimento.

2.9. MATERIAL OBRIGATÓRIO/ VERIFICAÇÕES DE MATERIAL

MATERIAL	TRILHO LONGO 32 Km	TRILHO CURTO 18 Km	CAMINHADA SOLIDÁRIA/CONTINENTAL 10 Km
TELEMÓVEL OPERACIONAL	OBRIGATÓRIO	OBRIGATÓRIO	RECOMENDADO
MANTA SOBREVIVÊNCIA	OBRIGATÓRIO	OBRIGATÓRIO	RECOMENDADO
RESERVATÓRIO DE ÁGUA capacidade mínima de 500 ml	OBRIGATÓRIO	OBRIGATÓRIO	RECOMENDADO
APITO	OBRIGATÓRIO	OBRIGATÓRIO	RECOMENDADO
CORTA VENTO	RECOMENDADO	RECOMENDADO	RECOMENDADO
ALIMENTAÇÃO DE RESERVA	RECOMENDADO	RECOMENDADO	RECOMENDADO

Caso as condições climáticas o justifiquem, o material obrigatório poderá ser alterado. Neste caso, os participantes serão informados através dos meios de comunicação oficiais até 24 horas antes do início de cada prova.

Existirá um ponto de controlo do material obrigatório localizado na partida (controlo zero).

Poderão existir pontos de controlo do material obrigatório surpresa ao longo de cada percurso.

2.10. INFORMAÇÃO SOBRE PASSAGEM DE LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO OU FERROVIÁRIO

Os percursos não são de utilização exclusiva do Evento **TRILHO DOS LINCES** pelo que todos os participantes têm que cumprir as regras do código da estrada ao longo de todo o percurso.

Não haverá corte de tráfego rodoviário.

Os percursos percorrem e atravessam vias públicas, que podem ser asfaltadas ou não, áreas sociais, agrícolas e florestais bem como propriedades privadas pelo que todos os participantes devem ter a máxima atenção durante a sua utilização sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes dos seus atos.

2.11. PENALIZAÇÕES/ DESCLASSIFICAÇÕES

Os participantes serão **PENALIZADOS**:

- **30 minutos**, caso não leve consigo a totalidade do material obrigatório definido pela organização.
- **15 minutos**, caso não leve o dorsal visível.

Serão **DESQUALIFICADOS** os participantes que:

- Não cumpram o presente regulamento;
- Não completem a totalidade do percurso;
- Não sejam identificados em todos os postos de controlo;
- Excedam o tempo limite da prova;
- Não ajudem um participante que esteja a necessitar de ajuda;
- Recebam ajuda externa fora dos postos de abastecimento;
- Deteriore ou sujem o meio por onde passem;
- Ignorem as indicações da organização ou dos agentes de autoridade;
- Não cumpram as regras da conduta desportiva.

A organização impedirá a inscrição em futuras edições dos participantes que ignorem as indicações da organização e que não cumpram as regras da conduta desportiva.

2.12. RESPONSABILIDADES PERANTE O ATLETA/ PARTICIPANTE

A inscrição nas provas implica a total aceitação do presente regulamento.

O participante assume, por livre e espontânea vontade os riscos e suas consequências decorrentes da participação no evento, sejam eles danos morais, físicos, materiais ou de qualquer natureza. A organização declina toda a responsabilidade, em caso de acidente, de negligência, ou de roubo de objetos ou valores, de cada participante. Fica a organização, bem

como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos de responsabilidade resultante dos atos acima descrito.

2.13. SEGURO DESPORTIVO

A organização contratualiza os seguros obrigatórios por lei para a realização deste tipo de eventos.

O prémio do seguro está incluído no valor da inscrição.

O pagamento da franquia do seguro é da exclusiva responsabilidade dos participantes.

Qualquer acidente ou incidente, que ocorra durante o decorrer do evento é da responsabilidade dos participantes, em tudo que exceder os riscos cobertos pelo seguro.

A organização não assumirá despesas de acidentes ou incidentes, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro.

A informação sobre o tipo de seguro, valores de cobertura e número da apólice será disponibilizada futuramente.

3. INSCRIÇÕES

3.1. PROCESSO INSCRIÇÃO

A inscrição é efetuada através da plataforma “MEU TEMPO” em disponível em <https://meutempo.pt/prova?trilhodoslincas> e de acordo com as regras definidas por esta plataforma.

Não será aceite qualquer inscrição efetuada através de qualquer outro meio.

O pedido de emissão de fatura/recibo com indicação do número de contribuinte terá que obrigatoriamente ser efetuado no ato da inscrição.

3.2. VALORES E PERÍODOS DE INSCRIÇÃO

As inscrições iniciarão a 05 de abril de 2023.

As inscrições terminam a 8 de outubro de 2023.

São aceites alterações das inscrições entre provas até ao dia 8 de outubro de 2023.

São aceites transmissões de inscrições até dia 8 de outubro de 2023.

Preços especiais para equipas: em cada 5 inscrições de uma mesma equipa oferta de 1 (ex.: 4 inscrições pagas + 1 gratuita).

Os valores de inscrição são os seguintes:

PROVA	<u>1ª FASE</u> de 02-04-2023 a 30-06-2023	<u>2ª FASE</u> de 01-07-2023 a 31-08-2023	<u>3ª FASE</u> de 01-09-2023 a 08-10-2023	N. máximo de Vagas
TRILHO LONGO - 32 Km	15 €	18 €	23 €	300
TRILHO CURTO - 18 Km	12 €	15 €	20 €	400
CAMINHADA SOLIDÁRIA/CONTINENTAL - 10 Km	10 €	10 €	10 €	500

A organização reserva o direito de ultrapassar o número limite de vagas.

A organização reserva também o direito de ajustar o número de vagas por razões de segurança ou por qualquer outro motivo que possa afetar o bom funcionamento do evento.

3.3. CONDIÇÕES DE DEVOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO

A organização não se vê no dever de devolver o valor de inscrição dos participantes já confirmados.

Excecionalmente será devolvido o valor de inscrição no caso doença ou morte de familiar devidamente comprovado por atestado/comprovativo médico.

Não se efetuam transições de inscrições para anos seguintes.

Caso o participante solicite alteração de inscrição para uma prova com um valor inferior, o valor da diferença não será devolvido.

3.4. MATERIAL INCLUÍDO COM A INSCRIÇÃO

O valor da inscrição inclui:

INCLUÍDO NO KIT DE INSCRIÇÃO	TRILHO DOS LINCES 32 Km	TRILHO DOS LINCES 18 Km	TRILHO DOS LINCES Caminhada 10 Km
Participação na prova	SIM	SIM	SIM
Seguro de acidentes pessoais	SIM	SIM	SIM
T-shirt alusiva ao evento	SIM	SIM	SIM
Abastecimentos sólidos/líquidos	SIM	SIM	SIM
Banho no final da prova	SIM	SIM	SIM
Prémio finisher	SIM	SIM	SIM
Dorsal	SIM	SIM	NÃO
Troféu classificação Geral (F/M)	SIM	SIM	NÃO
Troféu classificação Escalões (F/M)	SIM	SIM	NÃO
Troféu classificação Coletiva	SIM	SIM	NÃO

3.5. SECRETARIADO DA PROVA/ HORÁRIOS E LOCAIS

O secretariado da prova funcionará nos seguintes dias, horários e locais:

14 DE OUTUBRO (SÁBADO) / 15h00 – 19h00 / Parque Corgo

15 DE OUTUBRO (DOMINGO) / 07h00 – 09h15 / Lordelo

Todas as pessoas que procedam ao levantamento dos dorsais terão que apresentar no secretariado um documento de identificação.

Caso o levantamento do dorsal seja efetuado por uma outra pessoa, esta será identificada no secretariado e ficará responsável pelo dorsal nomeadamente pela sua preservação e correta transmissão ao correspondente participante.

4. CATEGORIAS E PRÉMIOS

4.1. DEFINIÇÃO, DATA, LOCAL E HORA ENTREGA PRÉMIOS

Para as provas **TRILHO LONGO - 32 Km** e **TRILHO CURTO - 18 Km** haverá:

- **Classificação individual:** Troféu para os três primeiros lugares femininos e masculinos.
- **Classificação coletiva:** Troféu para os três primeiros lugares.

Cerimónia de entrega dos prémios: 15 outubro / 13h00 / Lordelo

4.2. DEFINIÇÃO DAS CATEGORIAS ETÁRIAS/ SEXO INDIVIDUAIS E EQUIPAS

As categorias etárias são definidas em função dos dados disponibilizados pelos participantes no ato da inscrição e tendo como referência a idade que o participante terá a 31 de outubro da corrente época competitiva (até 31 de outubro).

Classificação nas provas **TRILHO LONGO - 32 Km** e **TRILHO CURTO - 18 Km**

Classificação Individual

FEMININOS	MASCULINOS
F Seniores – até 34 anos	M Seniores – até a 34 anos
F 35 – 35 a 39 anos	M 35 – 35 a 39 anos
F 40 – 40 a 44 anos	M 40 – 40 a 44 anos
F 45 – 45 a 49 anos	M 45 – 45 a 49 anos
F 50 – 50 a 54 anos	M 50 – 50 a 54 anos
F 55 – 55 a 59 anos	M 55 – 55 a 59 anos
F 60 – 60 a 64 anos	M 60 – 60 a 64 anos
F 65 – 65 a 69 anos	M 65 – 65 a 69 anos
F 70 – 70 ou mais anos	M 70 – 70 ou mais anos

Classificação Coletiva

A classificação coletiva determina-se com base na classificação geral absoluta (femininos e masculinos), somando os lugares dos 3 primeiros classificados de cada equipa.

São declaradas vencedoras as equipas que totalizem o menor número de pontos.

Em caso de empate declara-se vencedora a equipa que em primeiro lugar feche a classificação coletiva (que tenha o melhor terceiro lugar).

4.3. PRAZOS PARA RECLAMAÇÃO DE CLASSIFICAÇÕES

Toda e qualquer reclamação sobre as classificações deve ser colocada por escrito e remetida ao organizador do evento no prazo de 24 horas após a publicação das classificações. Findo este prazo as mesmas assumem-se como definitivas.

5. DIREITOS DE IMAGEM

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza aos organizadores do evento a gravação total ou parcial da sua participação no mesmo, pressupõe também a sua concordância para que a organização possa utilizar a imagem do participante para a promoção e difusão do evento em todas as suas formas e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do participante, a receber qualquer compensação económica.

A entidade organizadora reserva-se ao direito exclusivo da exploração de toda a imagem do evento **TRILHO DOS LINCES**. Qualquer projeto ou suportes publicitários produzidos para publicação do evento devem obter o prévio consentimento da entidade organizadora.

6. PROTEÇÃO DE DADOS

Todo o participante, ao formalizar a sua inscrição, autoriza a publicação dos seus dados pessoais necessários ao desenrolar do evento, seja nas listas de classificação, em meios de comunicação 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.

Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, solicitando-o por email.

8. CASOS OMISSOS

Os casos omissos neste regulamento, serão resolvidos pela organização, de cuja decisão não haverá recurso.

9. NOTAS IMPORTANTES E ALTERAÇÕES

Ao inscrever-se está a concordar na íntegra com o presente regulamento.

O presente regulamento está sujeito a alterações.

Todas as alterações serão comunicadas com antecedência.

A organização reserva o direito de aceitar inscrições de última hora.

A organização reserva o direito de realizar as modificações ao programa e ao percurso que considere necessárias dependendo das diferentes condições, assim como à suspensão da prova, se as condições meteorológicas assim o obrigarem, ou devido a caso de força maior.

O evento também pode ser cancelado desde que seja decretado pela Proteção Civil, Direção Geral da Saúde ou qualquer outra instância superior.