



TRILHOS DO ENDOVÉLICO

12 NOVEMBRO 2023

REGULAMENTO





TRILHOS DO ENDOVÉLICO



1. Condições de participação

1.1. Idade de participação

As provas competitivas do evento Trilhos do Endovéllico são destinadas apenas a atletas com idade igual ou superior a 18 anos, à data da prova.

1.2. Inscrição regularizada

Para a participação na prova o atleta deverá ter a sua inscrição previamente regularizada nos prazos estabelecidos (5 dias após inscrição) e aceitar todas as normas constantes do presente regulamento.

1.3. Condições físicas

É imprescindível ter a condição física adequada às características desta prova de relativa dureza, onde estão presentes em simultâneo, alguma quilometragem, longa duração de tempo para a sua conclusão, terreno extremamente sinuoso, com grandes desníveis e trilhos técnicos. É fundamental que o atleta tenha a noção de autogestão do esforço, quer físico, quer mental, perante situações adversas extremas às quais poderá ficar exposto, sem que seja possível ajuda/resgate imediato. É fundamental o atleta saber como atuar em caso de pequenas lesões, indisposições gástricas, entre outras situações normais, decorrentes de atividades na natureza.

1.4. Possibilidade de ajuda externa

É permitido aos participantes a possibilidade de assistência pessoal externa, desde que realizada nas zonas dos abastecimentos e que não cause interferência com outro atleta em prova. Por ajuda externa entende-se a assistência ao atleta, quer seja no fornecimento de alimentação, primeiros socorros ou similar e nunca poderá ser confundida com ajuda no transporte ou ação que ajude o participante a transpor o percurso com maior facilidade.

1.5. Colocação do 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.

1.6. Conduta desportiva

O comportamento inadequado, o recurso de linguagem ofensiva, a agressão verbal ou de qualquer outra espécie, será comunicado às autoridades sempre que o ato seja merecedor de tal.





TRILHOS DO ENDOVÉLICO



2. Prova

2.1. Apresentação da prova / organização

Os **Trilhos do Endovéllico** são coorganizados pela associação Alandroal United e pelo Município de Alandroal. Conta ainda com a colaboração das Juntas de Freguesia de Terena, Capelins, Santiago Maior e União de Freguesias de Alandroal.

A correr ou a caminhar, o castelo da magnífica Vila de Terena será o ponto de partida desta aventura que vos fará viajar no tempo e vos irá guiar através do Vale do Luceférit, percorrendo trilhos milenares com paisagens de uma beleza avassaladora, santuários pagãos, povoados fortificados com mais de 3000 anos, pontes medievais e tantos outros lugares que julgavam só existir em livros de uma história longínqua.

Provas:

Os **Trilhos do Endovéllico** são uma prova de Trail Running, corrida pedestre em Natureza, com duas distâncias competitivas, Trail Longo (TL) 28km, Trail Curto (TC) 15km e uma caminhada sem carácter competitivo 8km. A prova terá início e fim na Vila de Terena percorrendo trilhos, estradões, caminhos florestais, corta-fogos e singletracks, com passagem por ribeiros e locais com interesse histórico.

O evento visa a promoção e divulgação turística e ambiental da região e a promoção do desporto em meio natural. A prova decorre maioritariamente em meio rural, por caminhos e trilhos de terra batida.

2.2. Programa

Dia 1 de julho, 21:00 - Abertura das inscrições

Dia 30 de setembro, 23:59 – Data Limite para a 1ª fase das inscrições

Dia 29 de outubro, 23:59 – Data Limite das inscrições

Dia 11 de novembro (Sábado)

16h00 – 20:00 – Abertura do secretariado no Fórum Cultural Transfronteiriço de Alandroal

Dia 12 de novembro (Domingo)

07h00 – 09h30 – Abertura do secretariado no Campo de Jogos José Vitorino, Terena (junto à chegada)

08h50 – Briefing **Trail Longo 28km** (Castelo de Terena)

09h00 – Partida **Trail Longo 28km** (Castelo de Terena)

09h20 – Briefing **Trail Curto 15km** (Castelo de Terena)

09h30 – Partida **Trail Curto 15km** (Castelo de Terena)

09h40 – Briefing **Caminhada 8km** (Castelo de Terena)

09h45 – Partida **Caminhada 8km** (Castelo de Terena)

12h00 – Início do almoço e da animação musical (Campo de Jogos José Vitorino, Terena)

13h30 – Cerimónia de entrega de prémios **Trail Longo 28km** e **Trail Curto 15km**





TRILHOS DO ENDOVÉLICO



2.3. Distância e altimetria

Trail Longo – 28km – 1200m d+ (+/-2400dac)

Trail Curto – 15km – 700m d+ (+/-1400dac)

2.4. Mapa / perfil altimétrico / descrição percurso

Ver ponto 2.1. e mais informações nas redes sociais do evento.

Os percursos dos Trilhos do Endovélido são compostos por passagens por zonas de interesse histórico e paisagístico do concelho do Alandroal, antigos caminhos utilizados pelas populações e trilhos dos animais, estradas florestais, ribeiras, etc.

De salientar que as provas não são fechadas e nesse sentido os participantes devem ter em conta o facto de haver viaturas, animais, pessoas e bicicletas a circular em partes do percurso da prova. Os atletas devem ter atenção aquando do atravessamento de estradões florestais assim como estradas nacionais e municipais. Existirão percursos alternativos, para fazer face a alguma situação alheia à organização. A organização reserva-se o direito de alterar a qualquer momento o percurso e a posição dos postos de controlo ou abastecimento, sem aviso prévio.

2.5. Tempo limite

O corredor que se retirar deverá avisar a organização do seu abandono, comunicando à mesma o seu nº de dorsal.

O **TL 28km** terá um limite de 6h e **TC 15km** de 5h30, ou seja, a meta encerrará às 15h do dia 12.

2.6. Metodologia de controlo de tempos

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

2.7. Postos de controlo

Os controlos intermédios estarão em lugar a definir pela organização.

Qualquer falha de passagem nos pontos de controlo dará direito a desclassificação da prova. É imprescindível que o participante transporte o dorsal bem visível. Caso ocorra a perda do dorsal durante a prova, deverá ser fornecido o seu número, pelo participante, nos postos de controlo da organização, de modo a ficar registada a sua passagem.



2.8. Locais de abastecimento

Identificação	TL 28km	TC 15km	CAMINHADA 8km
PA 1	X 13km		
PA 2	X 22km	X 9km	
PA 3 (meta)	X 28km	X 15km	X 8km

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 várias 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.

Informa-se que os abastecimentos líquidos não serão fornecidos através de garrafas nem de copos plásticos. Cada atleta é responsável por levar consigo o(s) recipiente(s) que julgue mais adequado(s) para a sua hidratação.

2.9. Material obrigatório e recomendado

Material Obrigatório	 Tele móvel Operacional	 Manta de Sobrevivência	 Apito	 Reservatório de Água	 Impermeável com capuz
TL 28km	X	X	X	X	Recomendado
TC 15km	X	X	X	X	Recomendado
CAMINHADA	X			X	Recomendado

Poderá haver controlo de material obrigatório, tendo o atleta como penalização, 10 MINUTOS no tempo final, por cada item em falta.

Independentemente das condições climáticas os participantes devem considerar este material como o seu Kit de Sobrevivência, portanto aconselha-se que acompanhe sempre os atletas em terreno montanhoso de difícil acesso.



TRILHOS DO ENDOVÉLICO



2.10. 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.

2.11. Desqualificações

Ficará ainda 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 de dorsal 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.

2.12. 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.

2.13. Seguro desportivo

A organização terá os seguros obrigatórios por lei para todos os atletas.

Qualquer acidente ou incidente, que ocorra durante as provas ou no decorrer do evento é da responsabilidade dos participantes, em tudo o que exceder o risco coberto pelo seguro.

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

O pagamento da franquia do seguro (caso exista), em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos participantes.





TRILHOS DO ENDOVÉLICO



2.14. Marcação do percurso

A marcação principal será constituída por fita pendurada em elementos naturais à altura dos olhos. A cor da fita será anunciada no momento da partida. Para além das fitas sinalizadoras serão utilizadas outras sinaléticas como setas impressas, cal a cortar as estradas e informações diversas para além de indicações dadas por colaboradores da organização em atravessamento de estradas e outros locais.

Os participantes obrigam-se a percorrer todo o trilho sinalizado o mais perto possível das marcações não devendo atalhar nos pontos em que eventualmente tal seja possível. O não acatamento desta norma pode levar à desclassificação se no entender da organização, tal for feito com a intenção de diminuir a distância percorrida ou de diminuir as naturais dificuldades técnicas do percurso.

No caso de um participante percorrer alguma parte do percurso sem sinalização, deverá voltar atrás pelo caminho que seguiu e procurar o caminho sinalizado.

3. Inscrições

3.1. Processo inscrição

A inscrição é realizada *online* através do site <https://meutempo.pt/prova?trilhos-do-endovelico>

3.2. Valores, períodos de inscrição, vagas

- **Trail Longo 28km - 200 vagas**

De 01 de julho a 30 de setembro - **1ª Fase:** 15 Euros

De 01 de outubro a 29 de outubro - **2ª Fase:** 18 Euros

- **Trail Curto 15km - 200 vagas**

De 01 de julho a 30 de setembro - **1ª Fase:** 12,5 Euros

De 01 de outubro a 29 de outubro - **2ª Fase:** 15 Euros

- **Caminhada 10km – 200 vagas**

De 01 de julho a 30 de setembro - **1ª Fase:** 7,5 Euros

De 01 de outubro a 29 de outubro - **2ª Fase:** 10 Euros

Os números limite de participantes poderão ser alterados se a organização assim o entender.

3.3. Material incluído com a inscrição

O valor de inscrição inclui:

- Dorsal
- Seguro
- T-shirt alusiva à prova



- Abastecimentos
- Banhos
- Reforço alimentar na meta
- Todas as ofertas que a organização venha ainda a conseguir

3.4. Condições devolução do valor inscrição

No caso do atleta cancelar a sua participação será devolvido parte do valor já pago conforme a tabela a baixo:

Data Cancelamento	% Reembolso
Até 30 setembro	70% da inscrição
Até 29 outubro	40% da inscrição
Após 30 outubro	Sem Reembolso

No caso de as condições climáticas ou motivos de força maior não permitirem a realização do evento e levarem ao seu cancelamento, as inscrições serão automaticamente transferidas para a edição de 2024, se for pedida a devolução pelo participante será feita a devolução de 70% do valor;

3.5. Troca de titularidade das inscrições

É permitida a troca do titular da inscrição até ao dia 15 de outubro de 2023.

A mesma deve ser solicitada pelo titular da inscrição para o email **alandroalunited-adcra@hotmail.pt**. A troca do titular da inscrição pode não permitir a troca do tamanho da camisola.

3. Faturas

As faturas serão passadas a todos aqueles que as pretendam, enviando para isso um e-mail a solicitar para **alandroalunited-adcra@hotmail.pt**.

3.6. Secretariado da prova / horários e locais

O secretariado funcionará nos seguintes dias e horários:

- **16h00 – 20h00** – Abertura do secretariado no Fórum Cultural Transfronteiriço de Alandroal
- **07h00 – 09h30** – A Abertura do secretariado no Campo de Jogos José Vitorino, Terena (junto à chegada)



TRILHOS DO ENDOVÉLICO



4. Categorias e Prémios

4.1. Data, local e hora entrega de prémios

Os prémios serão entregues às 13h30 no dia da prova na tenda convívio montada no Campo de Jogos José Vitorino, Terena.

4.2. Premiação

No que diz respeito à classificação geral serão atribuídos troféus aos 3 primeiros atletas masculinos e femininos no TL 28km e no TC 15km. A caminhada não terá direito a classificação.

Haverá classificação e prémios por equipas para a qual contam os tempos dos 3 melhores atletas na classificação geral, (não há distinção de sexo ou idade). Em caso de empate, declara-se vencedora a equipa que em primeiro lugar feche a classificação coletiva.

Irá também haver classificação segundo os seguintes escalões etários para as provas TL 28km e TC 15km:

- M/F Sub 23 - dos 18 aos 22 anos
- M/F Seniores - dos 23 aos 39 anos
- M/F40 – dos 40 aos 49 anos
- M/F50 – dos 50 aos 59 anos
- M/F60 - mais de 60 anos

Haverá ainda um prémio surpresa para a equipa mais numerosa, independentemente da prova em que se inscrevam os atletas.

5. Informações/serviços disponibilizados

A organização tem ao dispor dos atletas transporte até ao local da chegada em caso de lesão ou desistência, estando condicionados à lotação e disponibilidade dos veículos de transporte.

5.1. Como chegar?

- Campo de Jogos José Vitorino, Terena – 38.62390, -7.41081
- Castelo de Terena – 38.62161, -7.40730

5.2. Onde ficar?

Dormidas – A organização tem ao dispor de quem o pretenda, 30 camas individuais, divididas por 2 salas comuns na antiga escola primária de Montejustos (a 10km de Terena). A pernoita terá o valor simbólico de 5€ por cama/pessoa, valor esse destinado a ações sociais a definir pela organização.

Serão validadas as primeiras 30 inscrições pagas.





TRILHOS DO ENDOVÉLICO



5.3. Onde comer?

A organização tem à disposição dos atletas e acompanhantes que o pretendam, um almoço, a reservar no momento da inscrição, pelo valor de 5€.

5.4. Banhos

A organização tem à disposição dos atletas um serviço de banhos no Campo de Jogos José Vitorino, Terena – 38.62390, -7.41081

6. Marcação e pontos de controlo

O percurso estará marcado com fitas e placas indicatórias de cor viva, sendo obrigatória a passagem pelos pontos de controlo estabelecidos.

7. Responsabilidade ambiental

O atleta é o único responsável pelo transporte de todos os invólucros e resíduos naturais (mesmo que biodegradáveis), ou não naturais, provenientes de géis, barras e/ou outros. Deverá depositar os resíduos no abastecimento mais próximo, ou transportá-lo até à linha da meta.

8. Direitos de imagem

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.

9. Apoio e emergência

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

10. Casos omissos

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

11. Diversos

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





TRILHOS DO ENDOVÉLICO

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

MUITO IMPORTANTE

- É preciso ter a condição física adequada às características desta prova de extrema dureza, que junta ao mesmo tempo alta quilometragem, longa duração, terreno montanhoso, grandes desníveis, exposição ao sol, etc.
- Ao inscrever-se está a concordar na íntegra com o presente regulamento.
- É imprescindível beber em todos os abastecimentos e alimentar-se convenientemente.
- A inscrição é pessoal e intransmissível e é aceite por ordem de chegada.
- A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de Seguro.
- Em caso de um participante não poder participar no evento a organização não se vê no dever de devolver o valor da inscrição.
- No mês que antecede o evento não é permitida a alteração de dados na inscrição nem a organização se vê no dever de devolver qualquer valor da inscrição.
- Mantenha-se no trilho traçado;
- Preserve a flora e evite perturbar a fauna;
- Não deixe lixo ou outros vestígios de passagem;
- Não faça lume;
- Seja afável com as pessoas que encontre no local;
- Atendendo à necessidade imperiosa de preservar um património natural de uma enorme riqueza, queremos que, em plena comunhão com a natureza, usufruam do mesmo, respeitando-o e protegendo-o. Por este mesmo facto, informamos que os **abastecimentos líquidos não serão fornecidos através de garrafas nem decopos plásticos. Cada atleta é responsável por levar consigo o(s) recipiente(s) que julguem mais adequado(s) para a sua hidratação.**
- **A Organização reserva-se o direito de aceitar inscrições de última hora.**
- **Para inscrições realizadas no último mês antes da prova, a organização não garante tamanho de t-shirt nem garante T-shirt oficial da prova.**
- O presente regulamento está sujeito a alterações;

