



REGULAMENTO

CRCP Penalobo TRAIL

1. O evento, **V Trail Assalto ao Cabeço das Fráguas** é organizado pelo CRCP e conta com o apoio do Município do Sabugal, União de Freguesias de Pousafoles do Bispo, Penalobo e Lomba.
2. O evento terá lugar no dia 21 de maio entre as 07h30, abertura do secretariado e as 15h00, com um máximo de 200 participantes.

Distâncias:

- **Trail Longo** numa distância de +ou- 27 km, (850D+) **com subida mais contorno ao enigmático Cabeço das Fráguas**, percorrendo todos os trilhos habituais, com inclusão de outros.
 - **Altitude máxima** – 1000m
 - **Altitude mínima** – 719 m
 - **Trail Curto** numa distância de +ou- 18 km (450D+) **com subida** ao Cabeço das Fráguas, percorrendo os trilhos habituais com inclusão de outros.
 - **Altitude máxima** – 1000m
 - **Altitude mínima** – 719 m
 - **Caminhada** numa distância de +ou- 12 km **sem subida** (300D+) ao Cabeço das Fráguas.
 - **Altitude máxima** – 897m
 - **Altitude mínima** – 719 m
 - O evento realiza-se na área geográfica de Penalobo, Monte Novo e Pousafoles do Bispo.
3. A localização do Secretariado, Meta, Banhos e Almoço, serão efetuadas junto ao Ringue/Sede do CRCP em Penalobo. A partida e a chegada terão lugar junto do mesmo local.
 4. Os eventos têm carácter de passeio, amadorismo e decorrem por trilhos, caminhos rurais públicos da freguesia. Assim sendo, todos os participantes deverão respeitar as regras de circulação na via pública previstas no código da estrada e a atenção deverá ser redobrada nos cruzamentos e travessia de estradas;
 5. Os percursos estão marcados em toda a sua extensão por placas e fitas personalizadas que identificam a modalidade Trail e sinalização de perigo. Para melhor orientação aconselha-se descarregar o track divulgado na página do facebook.



Sinalética do TRAIL: **CIRCUITO 4**

Na falta de placas com a sinalética, circuito 4, devem os atletas seguir as fitas de sinalização amarelas.

Nas separações das várias distâncias os atletas encontrarão placas com as indicações das distâncias e da modalidade de Trail escolhida no ato da inscrição.

São também fornecidos números de telefone da organização e de emergência, para a eventual necessidade de contacto;

6. Do evento fazem parte;
 - Duas distâncias para o Trail e uma distância para a Caminhada.
7. A participação de menores de idade terá de ser acompanhada de um termo de responsabilidade devidamente assinado pelo encarregado de educação; poderá ser preenchido no levantamento do dorsal.
8. É recomendado:
 1. Calçado apropriado para corrida trail
 2. Colete/mochila de trail;
 3. Manta térmica;
 4. Telemóvel;
 5. Apito;
 6. Reservatório para líquidos;
 7. Corta-vento ou impermeável.
 8. Este equipamento poderá ser obrigatório em função das condições climatéricas à data do evento. Caso aconteça, será comunicada com 24 horas de antecedência.
9. O frontal com a numeração de cada participante, é pessoal e intransmissível, deverá ser colocado na parte da frente ou lateral da camisola de forma visível.
10. As partidas têm lugar junto ao Ringue, impreterivelmente:
 - 09h00 Caminhada
 - 09h05 Trail Longo
 - 09h10 Trail Curto.
 - Caso a organização entenda que um atleta em competição não tem condições para fazer o percurso, serão transportados até à zona da chegada/partida. Caso o atleta decida continuar sozinho, a organização não assume qualquer responsabilidade por qualquer ocorrência.
11. O almoço é servido no Recinto, a partir das 12h30, sendo necessário apresentar a senha recebida no ato de levantamento do frontal, no secretariado;
12. O secretariado funcionará no próprio dia do evento a partir das 07h30.

13. Os atletas devem dirigir-se ao local da partida 10 minutos antes, para efetuar o primeiro controlo.

14. Abastecimentos

- – Quinta de São Domingos - Líquidos Km 6
- – Vale Pereiro - Líquidos e sólidos – Km 12 Trail Longo - Km 11 Trail Curto
- – Tasca Ti Elias – Líquidos Trail Longo km 24 – Trail Curto km16 – Caminhada Km 10
- - Vale Pereiro – Líquidos e sólidos km 6- Caminhada

15. Ao longo do percurso poderão existir controlo de passagens.

16. **A organização controlará o passeio com o fim de evitar incidentes, pelo que todos os participantes terão de seguir as indicações transmitidas;**

17. A participação inclui reforços, frontal, banhos, almoço, seguro, e medalha finisher.

18. Inscrições

As inscrições podem ser encerradas antes da data, desde que ultrapassado o limita de 200 participantes.

19. As opções de inscrição são as seguintes:

1ª fase de 1 a 22 de abril

- **Inscrição: 16 falupos**
- **Possibilidade de adquirir T Shirt sublimada trilhos do lobo, com a qualidade COFIDES – 10 falupos** (PVP recomendado 24€)
- **Possibilidade de adquirir uns manguitos trilhos do lobo, com a qualidade COFIDES – 8 falupos**(PVP recomendado 17€)

2ª fase de 23 abril a 18 maio

- **Inscrição: 17 falupos**
- **Possibilidade de adquirir T Shirt sublimada trilhos do lobo, com a qualidade COFIDES – 20 falupos** (PVP recomendado 24€)
- **Possibilidade de adquirir uns manguitos trilhos do lobo, com a qualidade COFIDES – 12 falupos**(PVP recomendado 17€)
- Ao adquirir T Shirt ou manguitos, estes só serão entregues 15 dias após o evento.

Extra:

10 Falupos - Almoço para acompanhantes.

10 Falupos - Caminhada

20. As inscrições podem ser realizadas no link Meu Tempo, PT , página do Facebook dos Trilhos do Lobo.

21. O pagamento deverá ser realizado por:
- Conforme definido no formulário de inscrição da página do face, Link, MeuTempo.pt
22. Os participantes só poderão aceder ao passeio, depois de confirmado o pagamento do valor da inscrição e levantamento do dorsal correspondente;
23. A organização reserva-se o direito de não reembolsar o valor da inscrição, nem qualquer outro brinde, caso a pessoa não participe no evento, exceção para doença, devidamente comprovada.
24. Caso seja necessário, a organização encontra-se no direito de alterar o percurso;
25. Em caso de desistência durante o evento, os participantes deverão informar a organização;
26. Só se aceitarão reclamações efetuadas por escrito e dentro dos 30 minutos posteriores ao termo do passeio;
27. A mera participação neste evento pressupõe a aceitação de todas as normas referidas.
28. A organização reserva-se o direito de alterar a prova se as condições climatéricas, incêndios, tempestades, ou pandemias, não permitirem a sua realização, sendo a mesma agendada logo que a situação o permita.
1. **O valor da inscrição será devolvido se a prova não vier a ser realizada nos 3 meses imediatos à data do evento. O valor não será devolvido enquanto decorrerem estes 3 meses.**
 2. **Se após decorrido o período de inscrições as mesmas tenham sido encerradas, e por qualquer motivo algum atleta decida pela não participação, só haverá direito a devoluções se o seu lugar for ocupado por outro participante.**
 3. **Se no decorrer das inscrições algum atleta desista e as mesmas inscrições não tenham sido fechadas, o atleta tem direito a 80% do reembolso total.**
29. Os prémios que eventualmente venham ser sorteados durante o decorrer das refeições devem ser levantados no próprio dia.
30. Serão apenas premiados os 3 primeiros atletas femininos e masculinos de cada modalidade. Todos os participantes terão direito a medalha de Finisher desde que completada a prova.

31. Evento;

Trail Longo e Curto – Classificação Geral

M/F – Prêmios para os primeiros três classificados.

- 3 primeiros lugares femininos Trail Longo
- 3 primeiros lugares masculinos Trail Longo

- 3 primeiros lugares femininos Trail Curto
- 3 primeiros classificados masculinos Trail Curto

Trail Longo por escalões

Sub 23 M/F | 18 a 22 anos Medalhas para os três primeiros classificados de cada escalão.

M/F Seniores M/F 23 a 39 anos Medalhas para os três primeiros classificados de cada escalão.

M/F 40 | 40 a 49 anos Medalhas para os três primeiros classificados de cada escalão.

M/F 50 | 59 anos Medalhas para os três primeiros classificados de cada escalão.

M/F 60 | > 60 anos Medalhas para os três primeiros classificados de cada escalão.

Trail Curto por escalões

Sub 23 M/F | 16 a 22 anos Medalhas para os três primeiros classificados de cada escalão.

M/F Seniores M/F 23 a 39 anos Medalhas para os três primeiros classificados de cada escalão.

M/F 40 | 40 a 49 anos Medalhas para os três primeiros classificados de cada escalão.

M/F 50 | 59 anos Medalhas para os três primeiros classificados de cada escalão.

M/F 60 | > 60 anos Medalhas para os três primeiros classificados de cada escalão.

A definição por escalão tem por base a idade que o participante tem à data do evento.

Idade de participação:

- Trail Longo a partir dos 18 anos
- Trail Curto a partir dos 16 anos com declaração de participação assinada.
- Caminhada – Sem limite de idade

Prémio para a equipa mais numerosa.

Prémio para o atleta mais jovem.

Prémio para o atleta de maior idade.

Medalha Finisher para todos os atletas em competição

32. Política de Privacidade: De acordo com o disposto na Legislação de Proteção de Dados Pessoais, informamos que os dados pessoais estão incorporados no nosso Ficheiro de dados pessoais, com a finalidade de gestão da agenda de contactos dos Trilhos do Lobo; O responsável pelo tratamento dos seus dados é o Centro Recreativo e Cultural de Penalobo, Trilhos do Lobo.

Poderá exercer os direitos de acesso, retificação, oposição e apagamento através do e-mail btppenalobo@gmail.com

O conteúdo dos email's, dados do participantes são confidenciais, sendo para uso exclusivo dos Trilhos do Lobo CRCP.

É proibida qualquer utilização, divulgação, distribuição e/ou reprodução das comunicações, sem autorização expressa nos termos da legislação em vigor.

33. Contactos: btppenalobo@gmail.com

Amândio Miguel – 937 215 643

Amadeu Paula – 962 455 709

A Organização

Penalobo, 1 de abril de 2023



TERMO DE RESPONSABILIDADE

Eu, _____, com o BI nº ou Cartão de

Cidadão, _____ declaro que autorizo o meu educando, _____

_____ com o BI ou CC nº _____

a participar no passeio de Trail a realizar em Penalobo no dia _____ de _____ de 2022.

Mais declaro que me responsabilizo pelo uso correto dos acessórios de segurança para

a pratica desportiva, sendo que o Centro Recreativo e Cultural de Penalobo contratou seguro mínimo obrigatório permitido por lei, para a prática desta modalidade.

Esta declaração é válida para o dia da prova entre as horas convencionadas no Regulamento.

Penalobo, _____ de _____ de 2023

Assinatura no responsável
Conforme BI ou CC

Assinatura do menor
Conforme BI ou CC