

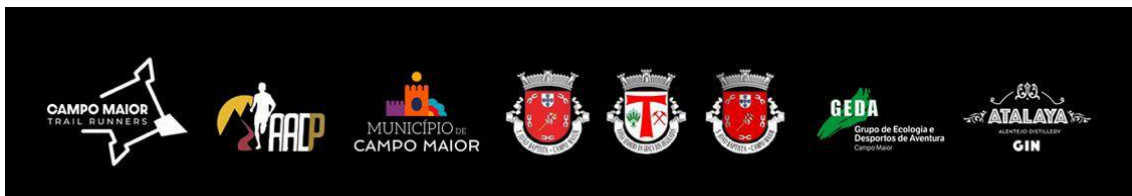


SUNSET TRAIL OUGUELA SENTINELA DA RAIA

28 JUNHO 2025 | 18:30 HORAS
CAMINHADA | MINI TRAIL 12 k | TRAIL 20k
KIDS URBAN RUN

A EMOÇÃO DO TRILHO NOTURNO ESPERA POR TI!





Sunset “Ouguela, Sentinela da raya” 2025 Regulamento

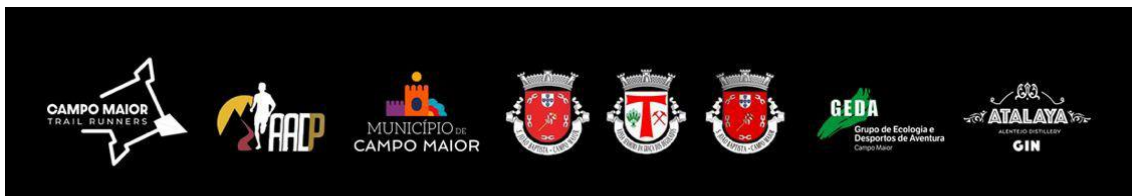
Sinopse

O **Sunset** “Ouguela, Sentinela da raya” 2025 integrado no circuito regional de trail curto da AADP (Associação de Atletismo do Distrito de Portalegre) procura ser promotor de estilos de vida saudáveis, de competição desportiva e de promoção do nosso património natural, cultural e Humano.

Despertar os sentidos ao longo dos antigos trilhos dos contrabandistas entre o por do sol e o luar, atravessando o misterioso rio Xévora e a ribeira do Abrilongo são alguns dos desafios propostos.

A organização é da responsabilidade da equipa CMTR- Campo Maior Trail Runners/GEDA enquadrada no Campeonato regional de trail curto da AADP (Associação Atletismo do Distrito de Portalegre) com parceira do Município de Campo Maior.





1. Condições de participação

1.1 Idade participação diferentes provas

- O Kids urban Run é uma prova por escalões dedicada a crianças dos 3 aos 16 anos de idade (regulamento próprio)
- O Mini Trail tem como idade mínima de participação atletas maiores de 16 anos.
- O Trail Curto “Ouguela, Sentinela da raya” 2025 tem como idade mínima de participação atletas maiores de 18 anos.
- A Caminhada não terá idade mínima de participação.

1.2 Inscrição regularizada

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

- A inscrição para a caminhada, mini trail e trail curto, só será válida através da plataforma: www.meutempo.pt.
- A inscrição para o Kids urban run decorre por via do formulário criado para o efeito e que será disponibilizado via redes sociais, escolas e clubes.





1.3 Condições físicas

É preciso ter a condição física adequada às características desta prova de extrema dureza, que junta à mesma a alta quilometragem, longa duração, terreno irregular, altimetria variada, exposição aos agentes climáticos e à corrida noturna.

1.4 Definição possibilidade ajuda externa

Os atletas poderão ter ajuda externa sem qualquer penalização, desde que não interfiram com a prova e apenas nos pontos definidos para abastecimentos nas diversas distâncias.

1.5 Colocação dorsal

O dorsal é pessoal e intransmissível. O dorsal do atleta deve estar na frente da camisola facilmente visível aos elementos da organização e demais entidades que apoiam e/ou colaboram com a mesma. É obrigatório o uso do dorsal na frente da camisola (assim evita-se erros de leitura dos chips). Pode em alternativa utilizar suportes adequados ao mesmo como cintos ou coletes de hidratação. Cabe aos juizes de prova exigir a correta visibilidade do dorsal ao longo da prova.

1.6 Regras conduta desportiva

Não é permitido os atletas atirarem lixo para o chão, caso algum atleta verificar tal sucedido com outro colega, terá de avisar imediatamente a organização, e este será imediatamente desclassificado. O atleta que encontrar um colega a precisar de auxílio, terá de ficar com este, até que o próximo atleta chegue, e assim sucessivamente. Um atleta nunca deverá ficar sozinho em caso de lesão ou problemas de saúde imperando a ética desportiva, o companheirismo e a salvaguarda da vida humana.

2. Prova

2.1 Apresentação da prova(s) / Organização

O Sunset Trail “Ouguela, Sentinela da raya” 2025 será realizado a 28 de Junho de 2025 e é um evento organizado pelo Campo Maior Trail Runners, GEDA- grupo de ecologia e desportos de aventura, Câmara Municipal de Campo Maior, Junta de



Freguesia de N^a Senhora da Expetação, Junta de Freguesia de S. João Baptista, Junta de Freguesia de N^a S^a da Graça dos Degolados, a União de Futebol de Degolados. Terá parcerias com entidades governamentais e associações, bem como com empresas locais e nacionais para que a realização da prova decorra com sucesso.

Do evento fará parte uma prova para crianças e jovens até aos 16 anos denominada Kids Urban Run, uma caminhada com 12k, um mini trail de iniciação e um Trail Curto integrado no Circuito regional da AADP, na zona envolvente à mítica aldeia de Ouguela. As provas terão partida e chegada no Castelo de Ouguela. O Secretariado será na Casa do Governador de Ouguela sito na praça-forte do Castelo.

2.2 Programa/ horários

28 de junho de 2025

- 17h- Abertura do secretariado (Casa do Governador) - Todas as provas
- 18.00h- Início da prova KIDS URBAN RUN
- 18.45h- Encerramento do secretariado
- 19h- Partida do **TRAIL CURTO (20KM)** Sunset “Ouguela, Sentinela da raya”
- 19.05h- Partida da **CAMINHADA E MINI-TRAIL (12KM)** Sunset “Ouguela, Sentinela da raya”
- 20.30h- Início de convívio com animação Musical
- 22h- Entrega de prémios

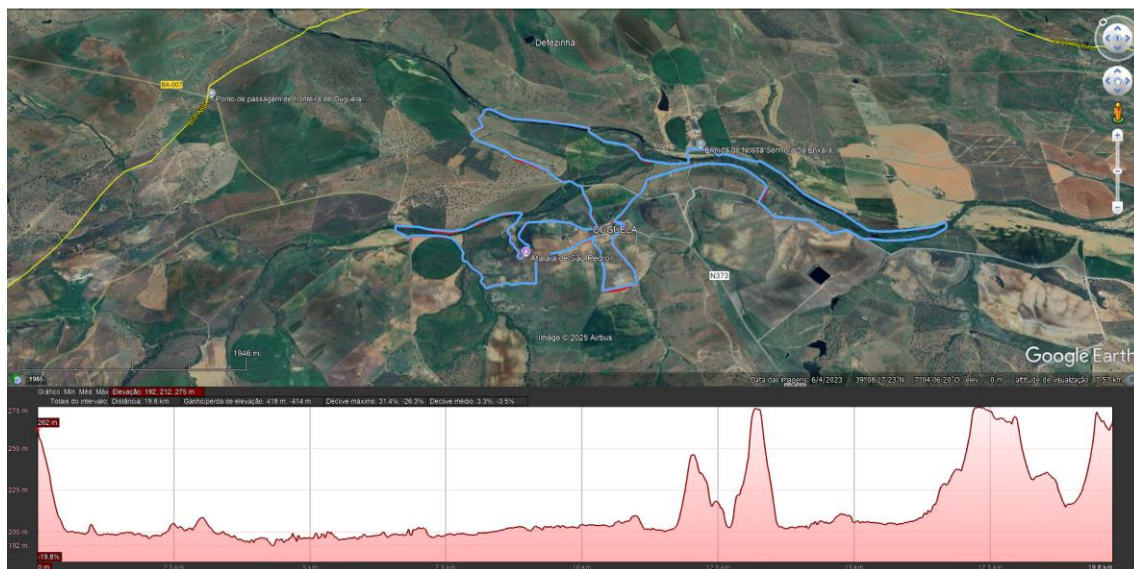




2.3 Distância e categorização da distância / altimetria (desníveis)

TRAIL CURTO- 20KM

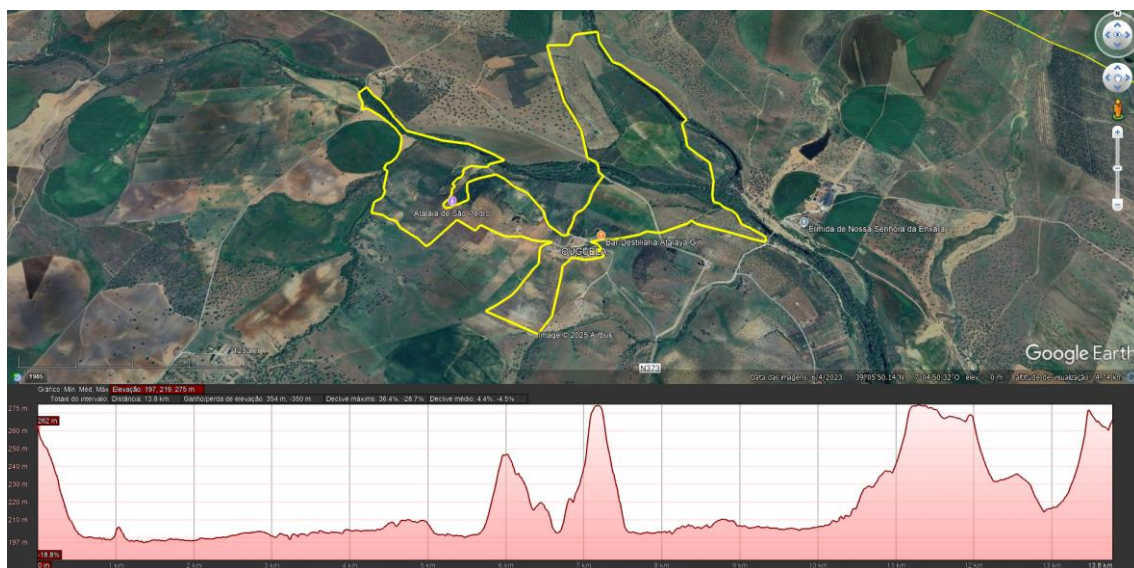
Altimetria- 840 DT (421D+/ 419 D-)

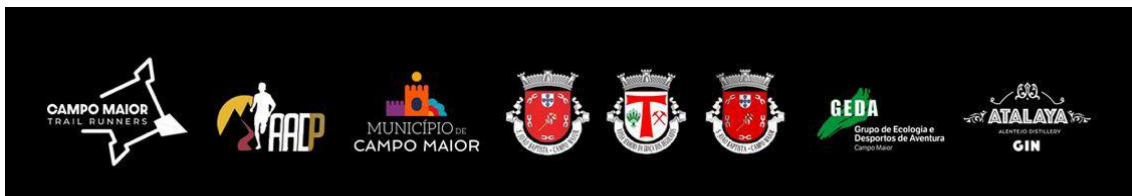


Caminhada e mini Trail experience

12k

Altimetria- 695 DT (340 D+/355D-)





2.4 Tempo limite

As Provas não têm tempo limite, se a organização entender afastar um atleta devido ao seu estado de saúde este assim o deve fazer, de modo a garantir o seu bem-estar.

2.5 Metodologia de controle de tempos

Controlo realizado através dum chip no dorsal que o atleta tem de validar em cada um dos postos de controle. A perda do dorsal (chip), implica a desclassificação do atleta.

2.6 Postos de controle

Os controlos intermédios estarão em lugar a definir pela organização.

2.7 Locais dos abastecimentos

Haverá Postos de Abastecimento (PA) regulares em todos os percursos. Não serão distribuídas garrafas de água ou copos aos atletas/ caminheiros durante as provas. Cada atleta deverá ser portador de recipientes reutilizáveis. Nesta edição contamos com 2 postos de abastecimento para mini trail e caminhada e 3 para o Trail curto.

2.8 Material obrigatório e material aconselhável

Material /prova	Caminhada /mini trail	Trail curto
Dorsal (visível)	Obrigatório	Obrigatório
FRONTAL	Obrigatório	Obrigatório
Copo / reservatório de líquidos	Obrigatório	Obrigatório
Telemóvel	Obrigatório	Obrigatório
Apito	Obrigatório	Obrigatório
Manta térmica	Aconselhado	Aconselhado



2.9 Passagem de locais com tráfego rodoviário

A prova terá troços de passagem com tráfego rodoviário quer dentro quer fora das localidades. Todos os atletas terão de respeitar as regras do código da estrada (dentro e fora das localidades) procurando sempre a sua segurança e dos demais utilizadores. A organização terá voluntários e GNR nesses pontos mais críticos.

2.10 Penalizações/ desclassificações

Ficará desclassificado todo aquele que: a) Não cumpra o presente regulamento; b) Não complete a totalidade do percurso; c) Deteriore ou suje o meio por onde passe; d) Não leve o seu número bem visível; e) Ignore as indicações da organização; f) Tenha alguma conduta anti-desportiva. g) Perca do dorsal;

2.11 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.

2.12 Seguro desportivo

A organização contratualiza os seguros obrigatórios por lei para a realização deste tipo de provas. O prémio do seguro está incluído no valor da inscrição.

3. Inscrições

3.1 Processo inscrição

Via internet, na plataforma www.meutempo.pt destinada para o efeito com acesso através das redes sociais do CMTR/GEDA, no site www.geda.pt e ainda por via da aadp em www.aadp.pt



3.2 Valores e períodos de inscrição Prova / datas

- KIDS URBAN RUN- GRÁTIS
- Caminhada e mini trail 12k- 15 euros
- Trail curto 20k- 20 euros

3.3 Condições devolução do valor de inscrição

A organização não se vê no direito de devolver o dinheiro da inscrição dos atletas já confirmados e que não possam comparecer no dia do evento.

3.4 Material incluído no kit do atleta (todas as provas e distâncias)

- Meias Socksby edição limitada do evento
- Participação na prova com dorsal
- Oferta de uma senha de bebida (cerveja ou sumo)
- Oferta de senha para bifana (porco no espeto)
- Oferta de banda fluorescente
- Seguro desportivo para a prova
- Abastecimentos
- Medalha finisher
- Brindes diversos no Kit de atleta
- Sorteio de brindes entre os participantes
- Zona extra de doces, salgados e bebida (opcional no local mediante pagamento)
- Transporte para a zona de banhos no Centro Ambiental do Xévora e regresso a Ouguela (2k)

3.5 Serviços disponibilizados

Serão disponibilizados duches a todos os participantes, bem como zona de recobro SOS para atletas que o necessitem. A zona de Banhos será no Centro Ambiental do Xévora a 2k da aldeia de Ouguela. Serão recolhidas fotografias em vários pontos da prova, as quais a organização disponibiliza gratuitamente aos



participantes através da página oficial do evento e nas redes sociais CMTR.

4. Categorias e Prémios

4.1 Definição data, local e hora entrega prémios

A entrega dos prémios será no dia da prova na Destilaria Atalaya Gin com início previsto pelas 22h

4.2 Definição das categorias etárias/ sexo individuais e equipas

- A caminhada não terá classificação.
- Classificações nos seguintes escalões no MINI TRAIL EXPERIENCE e no TRAIL CURTO 20KM (1º, 2º, 3º lugar por escalão M e F):
 - Júniores Masc. e Fem. – (até aos 19 anos)
 - Seniores Masc. e Fem. – (20 a 34 anos)
 - V 35 Masc. e Fem. – (35 a 39 anos)
 - V 40 Masc. e Fem. – (40 a 44 anos)
 - V 45 Masc. e Fem. – (45 a 49 anos)
 - V 50 Masc. e Fem. – (50 a 54 anos)
 - V 55 Masc. e Fem. – (55 a 59 anos)
 - V 60+ Masc. e Fem. – (60 anos e mais)
 - 1º, 2º e 3º geral (Masc. E Fem.)
 - 1º equipa mais numerosa
 - 1º, 2º e 3º lugar classificação coletiva por equipas
 - Para o cálculo da classificação coletiva, serão considerados os primeiros três atletas de cada equipa na classificação geral, independentemente do género ou escalão. Ao lugar na classificação geral corresponde o mesmo número de pontos, vencendo a equipa que obtenha o menor número de pontos e assim sucessivamente.



- Para efeito de classificação e pontuação dos atletas nos escalões será considerado o ano de nascimento do atleta, ou seja, considera-se a idade que o atleta terá a 31 de outubro da corrente época competitiva. (Ex: Um atleta que faz 40 anos em 31 de outubro, será classificado no escalão M40 durante todo o Campeonato).

5. 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.

6. Proteção de dados 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 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, enviando um e-mail para campomaiortrailrunners@gmail.com



7. Informações

7.1 Como chegar

Nacional 373 direção Ouguela

<https://maps.app.goo.gl/eVvjn1WZQBshHTSh39>

7.2 Parque de estacionamento

Na zona alta da aldeia. O acesso ao largo junto à destilaria Atalaya Gin estará fechado. Também poderão deixar as viaturas ao longo da subida para a aldeia.

7.3 Onde ficar, comer, visitar e para dormir, no link em baixo estão alguns locais para pernoitar.

<https://campomaior.pt/alojamento-local/>

- Para visitar os nossos magníficos museus e provar a nossa gastronomia: <https://campomaior.pt/>
- Site oficial do GEDA (entidade organizadora da prova): <https://geda.pt/>



Esperamos por ti para fazermos a grande festa do Trail onde as estrelas brilham mais forte!