

# Regulamento

Este evento pretende promover a vertente Sul da Serra da Lousã, local de excelência para este tipo de desporto e região natural que deve ser preservada.

## 1. Condições de participação

### 1.1. Idade participação diferentes provas

Serão 3 os tipos de prova do **1 Trilho das Quelhas**: a caminhada de 10 km, o **Trilho das Quelhas Curto de 12 km** e o **Trilho das Quelhas Longo de 27 km**. Os atletas devem inscrever-se na prova que mais se adequa à sua condição física e psicológica. O terreno será essencialmente montanhoso, podendo pontualmente cruzar estradas municipais e nacionais.

Caminhada – 10km: É uma prova com baixo nível de dificuldade, aberta a todas as idades.

**Trilho das Quelhas Curto** – 12km: É uma prova com um nível de dificuldade média. A idade mínima exigida para a inscrição é de 16 anos na data da realização da prova;

**Trilho das Quelhas Longo** – 27km: É uma prova com um nível de dificuldade média/alta. A idade mínima exigida para a inscrição é, de 18 anos na data da realização da prova;

Os menores de 18 anos, têm que apresentar um termo de responsabilidade disponibilizado no ato de inscrição, que deve ser assinado pelo encarregado de educação e entregue aquando do levantamento do dorsal, Deve anexar ao termo de responsabilidade uma cópia do Cartão do Cidadão do Encarregado de Educação. Devem ser acompanhados por um responsável maior de idade.

### 1.2. Inscrição regularizada

Para a participação na prova o atleta deverá realizar a sua inscrição no site [lap2go.com/trilho-das-quelhas-2017](http://lap2go.com/trilho-das-quelhas-2017) até ao dia 5 de Abril de 2017 e proceder ao respectivo pagamento. Ao regularizar a inscrição estará a aceitar todas as normas constantes do presente regulamento.

O levantamento do dorsal carece de apresentação do documento de identificação referido na inscrição e os menores de 18 anos tem simultaneamente que entregar o termo de responsabilidade devidamente assinado pelo encarregado de educação, cuja cópia do Cartão de Cidadão devem anexar.

Número máximo de participantes é de 400 no total das duas distâncias, sendo:

150 no Trail Longo;

250 no Trail.

A caminhada não tem limite de inscritos.

### 1.3. Condições físicas

Para participar é indispensável que o atleta esteja consciente das características desta prova, que decorrerá em terreno montanhoso, por trilhos onde a terra batida, as raízes das árvores, as pedras e outros obstáculos serão uma constante. Aconselha-se o estudo das distâncias, altimetria e dificuldade técnica de cada prova para que se possa inscrever na distância que melhor se adequa à sua preparação física e mental.

Deve adquirir, antes do evento, capacidades reais de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de provas.

É expectável que os atletas estejam devidamente preparados para enfrentar, sem ajuda externa, condições ambientais e climáticas adversas tais como frio e chuva ou sol e calor intenso; Cada participante tem que saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões.

### 1.4. Definição possibilidade ajuda externa

Os atletas poderão ter ajuda externa em caso de emergência desde que dessa ajuda não advenham vantagens competitivas (interfiram com a prova) e desde que não haja interferência com outro atleta.

### 1.5. Colocação dorsal

- Os dorsais serão entregues individualmente a cada participante mediante a apresentação de cartão de identificação.
- Os participantes deverão levantar a documentação necessária / dorsal até 30 minutos antes do início da respetiva prova.
- Os alfinetes para colocação do dorsal são da responsabilidade do participante.
- O dorsal não poderá ser dobrado ou cortado e deverá ser transportado perfeitamente visível durante toda a prova na parte da frente do concorrente (peito ou abdómen). O atleta que não cumpra será penalizado em 2 minutos por cada vez que seja chamado à atenção, não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação.
- Em caso de desistência o atleta deverá entregar o dorsal à organização no secretariado da prova, comunicando dessa forma a sua desistência.

## 1.6. Regras conduta desportiva

- Todos os atos do evento deverão ser norteados por um completo fair-play, assumindo: respeito pelo desafio, entreajuda e respeito pelos outros concorrentes, organizadores e colaboradores; respeito pelo ambiente natural em que decorrem procurando um impacto ambiental nulo.
- O atleta que encontrar um colega a precisar de auxílio, terá que ficar com este, até que o próximo atleta chegue, e assim sucessivamente.
- Um atleta nunca deverá ficar sozinho em caso de lesão.
- O comportamento inadequado ou o recurso de linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, em todas as modalidades, serão alvo de advertência, expulsão ou desqualificação.

## 2. Prova

### 2.1. Apresentação da prova(s) / Organização

O **1º Trilho das Quelhas** é organizado pela Prazilândia Turismo e Ambiente E.M com o apoio e colaboração de José Fernandes (Ultramaratonista).

Conta ainda com a colaboração da Câmara Municipal de Castanheira de Pera, Junta de Freguesia de Castanheira de Pêra, Bombeiros Voluntários de Castanheira de Pêra, Sport Castanheira de Pêra e Benfica, Baldios do Coentral e OZ Extreme.

Este evento pretende promover a vertente Sul da Serra da Lousã, local de excelência para este tipo de desporto e região natural que deve ser preservada.

Emoldurada pela Serra da Lousã, Castanheira de Pera tem as condições naturais ideais para esta prova, que contará com alguns apontamentos de aventura ao longo da Ribeira de Pera com as suas fábricas de Lanifícios e Ribeira das Quelhas que dá nome a este evento.

O **1º Trilho das Quelhas** será realizado no **dia 9 de Abril 2017** em Castanheira de Pera, em que a competição terá o seu início e fim junto ao Complexo Turístico da Praia das Rocas.

O **1º Trilho das Quelhas** será constituído por 3 eventos:

Trilho Longo com a distância de 27km, Trilho Curto com a distância de 12km e Caminhada com a distância de 10km fazendo o mesmo percurso do Trilho Curto. (A organização reserva o direito de alterar as distâncias se assim o entender)

LOCAL DE CONCENTRAÇÃO, PARTIDA E CHEGADA	ESTACIONAMENTO	BANHOS
Complexo Turístico Praia das Rocas (Coordenadas para GPS: 40°0'17.50"N, 8°12'21.56"W);	Complexo Turístico Praia das Rocas	Nos balneários do Pavilhão gimnodesportivo de Castanheira de Pera (Coordenadas para GPS: 39°59'57.25"N, 8°12'31.52"W);

### 2.2. Programa / Horário

**1º Trilho das Quelhas 2017**

**Sábado 8 de Abril**

14h30 - Abertura do secretariado e entrega dos dorsais – Praia das Rocas

19h30 – Fecho do secretariado

## Domingo 9 de Abril

06h30 - Abertura do secretariado e entrega dos dorsais – Praia das Rocas

08h30 - Controlo zero do Trail Longo 27km

09h00 - Partida Trail Longo 27km

09h10 - Controlo zero Trail Curto 12km

09h30 - Partida Trail Curto 12km e Caminhada 12km

10h35 - Chegada prevista dos 1ºs atletas dos 12km

11h10 - Chegada prevista dos 1ºs atletas dos 27km

13h30 – Abertura de reforço alimentar (Villa Praia).

15h00 - Cerimónia de entrega de prémios do 1º Trilho das Quelhas

15h00 - Encerramento; (horários sujeitos a alterações)

## 2.3. Distancia (categorização por distância) / altimetria (desníveis positivo e negativo

### acumulados)/ categorização de dificuldade ATRP

A organização reserva o direito de alterar as distâncias e o acumulado se for justificável.

O **1º Trilho das Quelhas Longo** terá a distância de 27km (Trail Longo) e um desnível positivo de +-1600m tendo a classificação de Trail Longo Difícil TL/D (conforme avaliação ATRP).

Os **1º Trilho das Quelhas Curto** terá a distância de 12km (Trail Curto) e um desnível positivo de 700m tendo a classificação de Trail curto difícil TC/D (conforme avaliação ATRP).

A caminhada das Quelhas terá a distância de 10km e não terá classificações.

A organização aconselha a leitura da distância/altimetria finais, antes do início da prova.

## 2.4. Mapa/ Perfil altimétrico/ descrição percurso

Será publicado na página oficial o mapa do percurso e perfil de altimetria. ( <https://trilhosdasquelhas.wordpress.com> )

O percurso é feito em trilhos de montanha, passando por ribeiros e fábricas de lanifícios. O terreno é maioritariamente em trilhos de terra com alguma pedra, podendo pontualmente passar por alcatrão e paralelo.

## 2.5. Tempo limite

Os atletas podem fazer o percurso a correr ou a caminhar desde que não ultrapassem os tempos limites estabelecidos em cada posto de abastecimento.

Os “Corredores Vassoura” ou o responsável de cada controle terão poder para retirar da prova qualquer corredor se o seu tempo na corrida, ou o seu estado de saúde assim aconselhar.

O corredor que se retirar deverá avisar a organização (secretariado) do seu abandono, entregando à mesma o seu dorsal.

Ultrapassando o tempo de passagem limite, os atletas deverão desistir, garantindo a organização transporte desde os postos de abastecimento até ao local de concentração/meta. A partir desse momento a organização não garante a segurança dos atletas e os elementos da organização que fecham os percursos podem mesmo recolher as fitas sinalizadoras.

Se a organização recomendar a desistência do atleta devido ao seu estado de saúde, este deverá obedecer, de modo a garantir o seu bem-estar.

Por motivos de segurança – mau tempo, incêndio, outro motivo a Organização reserva-se o direito de modificar o traçado ou a distância a ser percorrida ou mesmo a cancelar o evento.

Os Postos de Controlo serão os postos de informação privilegiados para comunicar aos concorrentes as decisões técnicas respeitantes ao evento.

- O **1º Trilho das Quelhas Curto** 12 Km tem 4 h 00 m de tempo limite.

- O **1º Trilho das Quelhas Longo** 27 Km tem 6 h 00 m de tempo limite.

KM	8	12	18	27
TEMPO LIMITE TL	02:00	03:00	04:00	06:00
TEMPO LIMITE TC	02:00	04:00		

## 2.6. Metodologia de controle de tempos

O controle do tempo será efectuado por cronometragem electrónica com recurso a um código de barras/RFID colocado nos dorsais.

O controle de tempos será de sistema de chip e através do número do dorsal, que o atleta tem de validar em cada um dos postos de controle.

## 2.7. Postos de controle

Existirão alguns postos de controle surpresa distribuídos aleatoriamente ao longo da prova de Trail Curto e de Trail Longo.

É obrigatória a passagem dos concorrentes por todos os postos de apoio e controle que se situam no seu percurso.

## 2.8. Locais dos abastecimentos

Haverá 3 Postos de abastecimento.

Os abastecimentos serão constituídos por sólidos e líquidos para serem consumidos no local. Somente a água é destinada a encher depósitos ou outros recipientes. Cada atleta, ao deixar cada posto de abastecimento, é responsável por ter a quantidade de bebida necessária para alcançar o próximo abastecimento.

KM	6	11	20
TL	SÓLIDO E LÍQUIDO	SÓLIDO E LÍQUIDO	SÓLIDO E LÍQUIDO
TC	SÓLIDO E LÍQUIDO		

## 2.9. Material obrigatório/ verificações de material

Todos os participantes nas provas deverão ter em atenção que, pela dureza da prova e dificuldades acrescidas pelas condições atmosféricas que se poderão verificar, é recomendado/aconselhável que se façam acompanhar do seguinte material:

- Roupa de corrida confortável e um par de sapatilhas adequadas para a corrida em trilhos.
- Calçado e vestuário adequados;
- Mochila ou equipamento similar com reservatório de líquidos e reforço energético, copo ou recipiente para hidratação (a organização não irá fornecer copos para abastecimento);
- Manta térmica de sobrevivência;
- Apito.
- Conforme as condições meteorológicas, poderá ser pedido o transporte corta-vento.
- É obrigatório o uso do dorsal assim como um telemóvel operacional (com bateria suficiente). A organização poderá em qualquer momento da prova solicitar a verificação deste material. O incumprimento desta norma é punido com desclassificação.

## 2.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário ou ferroviário

A prova irá decorrer em poucos troços de passagem com tráfego rodoviário.

A prova será em open road, ou seja, todos os atletas terão que ter algum cuidado ao passar nos troços rodoviários, mesmo assim a organização terá voluntários nesses pontos.

Todos os atletas terão que ter cuidado ao passar nos troços rodoviários, pois não haverá corte de trânsito em vias onde a circulação automóvel seja possível, devendo os mesmos cumprir escrupulosamente todas as normas aplicáveis aos peões, devendo ainda respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento e desclassificação da prova.

## 2.11. Penalizações/ desclassificações

Será penalizado ou desclassificado todo aquele que:

- Não complete a totalidade do percurso (desclassificado);

- Deteriore ou suje o meio por onde passe (desclassificado);
- Alteração do dorsal (desclassificado);
- Ignore as indicações da organização (penalizado em 1h);
- Tenha alguma conduta anti desportiva (desclassificado);
- Não passe nos postos de controlo (desclassificado) (penalizado 1h);
- Não leve o dorsal bem visível (penalizado em 15m);
- Não seja portador do material obrigatório, telemóvel com bateria carregada e dorsal (desclassificado)

## 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.

Não haverá direito a devoluções do valor do pagamento da inscrição exceto se a prova for anulada previamente por motivos imputáveis à Organização.

## 2.13. Seguro desportivo

Seguro desportivo está de acordo com a lei em vigor.

O seguro de acidentes pessoal está incluído na inscrição.

## 3. Inscrições

### 3.1. Processo inscrição (local, pagina web)

As inscrições terão que ser efetuadas online no site:

[lap2go.com/trilho-das-quelhas-2017](http://lap2go.com/trilho-das-quelhas-2017) / <https://trilhosdasquelhas.wordpress.com> onde terá toda a informação referente à prova.

Após o processo de inscrição os participantes recebem uma referência Multibanco para pagamento da mesma.

Após ser feita a inscrição os atletas terão que regularizar o pagamento no prazo máximo de 3 dias, após estes dias a inscrição será anulada, sendo necessário fazer novamente a inscrição.

O ato de inscrição pressupõe a total aceitação das regras aqui estabelecidas.

Os pedidos de inscrição devem ser feitos de acordo com os prazos indicados, sendo a data limite 5 de Abril 2017.

A inscrição é pessoal e intransmissível.

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

Não se aceitam alterações dos dados fornecidos pelos participantes após o termino das inscrições, (dia 5 de Abril 2017).

### 3.2. Valores e períodos de inscrição

O 1º período das inscrições vai desde o dia **15 de Janeiro** até ao dia **26 de Março de 2017**:

**1º Trilho das Quelhas Longo** 27km - 15€

**1º Trilho das Quelhas Curto** 12km - 10€

Caminhada 10km - 5€

Após o dia **26 de Março** e até ao dia **5 de Abril**:

**1º Trilho das Quelhas Longo** 27km - 16€

**1º Trilho das Quelhas Curto** 12km - 12€

Caminhada 10km - 5€

Inscrições de última hora se até lá as inscrições não esgotarem com seguintes preços:

**1º Trilho das Quelhas Longo** 27km - 18€

**1º Trilho das Quelhas Curto** 12km - 14€  
Caminhada 10km - 5€

### **Inscrição Almoço por acompanhantes – 8€**

Valor da inscrição para o Trail inclui:

- Reforço a servir no final da prova;
- Seguro de acidentes pessoal;
- Dorsal;
- Abastecimentos sólidos e líquidos;
- T-Shirt;
- Lembrança Finisher;
- Duche.

O pagamento terá que ser realizado obrigatoriamente até às 23h00 do último dia de cada período, por Multibanco. As inscrições estão limitadas a 250 atletas (12Km), 150 atletas (27Km) confirmados, caminhada não tem limite de inscritos.

### **3.3. Condições devolução do valor de inscrição**

Em momento nenhum o valor da inscrição será devolvido. Desistências, lesões, doenças, e situações análogas são consideradas situações normais neste tipo de eventos e tem que ser assumidas pelos participantes como tal.

Em momento nenhum haverá direito a devoluções do valor do pagamento da inscrição exceto se a prova for anulada previamente por motivos imputáveis à Organização.

As inscrições são pessoais e intransmissíveis.

Os dorsais serão entregues individualmente e os participantes deverão apresentar o CC/BI no momento de recolha dos mesmos.

Em caso de desistência, somente serão permitidas as transferências de inscrição para outro atleta, que devem ser efetuadas no prazo máximo de 15 dias de antecedência à realização da prova.

Outros motivos poderão ser válidos após análise individual dos casos/motivos.

### **3.4. Material incluído com a inscrição**

**Trilho das Quelhas Longo** 27km e **Trilho das Quelhas Curto** 12km

- Dorsal
- Seguro de acidentes pessoal
- Abastecimento
- T-Shirt
- Banho
- Prémio Finisher (Medalha ou lembrança)

Caminhada 10km

- Dorsal
- Seguro de acidente pessoal
- Abastecimento
- Banho
- T-shirt

Inscrições concluídas após o dia 5 de Abril de 2017 apenas é garantido o dorsal para cronometragem.

### **3.5. Secretariado da prova/ horários e locais**

Dia 8 de abril

14:30 h às 19:30 h – Abertura do Secretariado na Praia das Rocas.

Dia 9 de abril

06:30 – Abertura do Secretariado na Praia das Rocas (Local da Partida).

O levantamento do dorsal deverá ser feito pelo próprio, mediante apresentação de documento identificativo ou poderá ser feito por terceiros desde que levem fotocópia do atleta em causa.

### **3.6. Serviços disponibilizados (transporte, massagem, duche, etc)**

Balneários com WC's e banhos quentes no Pavilhão gimnodesportivo de Castanheira de Pera (dista 1 km da partida).  
Serviço de Bar, (junto à chegada).

## **4. Categorias e Prémios**

### **Geral Trilho das Quelhas Longo 27km**

Masculino/Feminino

1º Troféu

2º Troféu

3º Troféu

### **Geral Trilho das Quelhas Curto 12km**

Masculino/Feminino

1º Troféu

2º Troféu

3º Troféu

### **Escalões (SEN M/F; M/F 40; M/F 45; M/F 50; M/F 55; M/F 60)**

1º Troféu

2º Troféu

3º Troféu

### **Equipas**

Haverá prémio para a equipa mais numerosa no conjunto das 2 provas.

Haverá prémio para a equipa melhor classificada no conjunto das 2 provas. 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.

### **4.1. Definição data, local e hora entrega prémios**

A cerimónia de entrega de prémios ocorrerá na Villa Praia pelas 15h00.

### **4.2. Definição das categorias etárias/ sexo individuais e equipas**

Cada prova terá uma classificação individual masculino e feminino, por escalão etário.

#### **Masculinos:**

Seniores – 18 a 39 anos

M40 – 40 a 44 anos

M45 – 45 a 49 anos

M50 – 50 a 54 anos

M55 – 55 a 59 anos

M60 – mais de 60 anos

#### **Femininos:**

Seniores – 18 a 39 anos

M40 – 40 a 44 anos

M45 – 45 a 49 anos

M50 – 50 a 54 anos

M55 – 55 a 59 anos

M60 – mais de 60 anos

#### **Equipa:**

Haverá prémio para a equipa mais numerosa no conjunto das 2 provas.

Haverá prémio para a equipa melhor classificada no conjunto das 2 provas. 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.

Nota: as idades acima indicadas dizem respeito ao dia da competição.

### **4.3. Prazos para reclamação de classificações**

Toda e qualquer reclamação deve ser colocada por escrito e remetida à organização da prova. Na reclamação deve constar o nome do reclamante, n.º B.I./cartão de Cidadão, nome do(s) participante(s) afectados, n.º do dorsal e motivos que alegam. As classificações provisórias também podem ser alvo de reclamação, 30 minutos após a sua publicação. Qualquer reclamação e protesto têm que ser apresentado por escrito, juntamente com a quantia de 50 euros, a qual será devolvida se o protesto for considerado procedente.

## **5. Informações**

### **5.1. Como chegar**

[Usar google maps](#)

(Coordenadas GPS: 40°0'17.50"N, 8°12'21.56"W);

### **5.2. Onde ficar**

Preço especiais para atletas em hotel a definir.

## **Notas e alterações**

### **6. Marcação e controles**

O percurso estará marcado com fitas e de cor viva (Praia das Rocas) sendo obrigatória a passagem pelos controles estabelecidos.

### **7. Responsabilidade ambiental**

Respeito absoluto pela natureza e pelos animais. 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. Relembramos que os comportamentos que violem este princípio serão punidos com desclassificação.

### **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. A organização reserva-se o direito a realizar as modificações que considere necessárias dependendo das diferentes condições encontradas no dia do evento, assim como à suspensão da prova se as condições não permitirem o seu desenvolvimento em segurança. Este regulamento ainda pode ser alterado de modo a que fique mais completa a informação.

Este regulamento foi efetuado de acordo com o “regulamento tipo” da Associação de Trail Running de Portugal, com algumas alterações consideradas importantes.

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

A organização reserva-se o direito a realizar as modificações que considere necessárias para a realização do evento, assim como à suspensão da prova se as condições não permitirem o seu desenvolvimento em segurança

Este regulamento ainda pode ser alterado de modo a que fique mais completa a informação.

Este regulamento foi feito de acordo com o “regulamento tipo” da Associação de Trail Running de Portugal.