



# Trail dos 4 Caminhos 2018 - Regulamento

## Trail dos 4 Caminhos 2018 - Regulamento

### 1. Condições de participação

- 1.1. Idade de participação nas diferentes provas
- 1.2. Inscrição regularizada
- 1.3. Condições físicas
- 1.4. Definição possibilidade ajuda externa
- 1.5. Colocação da identificação
- 1.6. Regras conduta desportiva

### 2. Prova

- 2.1. Apresentação da prova(s) / Organização
- 2.2. Programa / Horário
- 2.3. Distância / altimetria / dificuldade
- 2.4. Mapa/ Perfil altimétrico/ descrição percurso
- 2.5. Tempo limite
- 2.6. Metodologia de controle de tempos
- 2.7. Postos de controle
- 2.8. Locais dos abastecimentos
- 2.9. Material obrigatório / verificações de material
- 2.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário ou ferroviário
- 2.11. Penalizações/ desclassificações
- 2.12. Seguro desportivo

### 3. Inscrições

- 3.1. Processo inscrição
- 3.2. Valores e períodos de inscrição
- 3.3. Condições de devolução do valor de inscrição
- 3.4. Material incluído com a inscrição
- 3.5. Secretariado da prova/ horários e locais
- 3.6. Serviços disponibilizados (massagem, duche, etc)

### 4. Categorias e Prémios

- 4.1. Entrega de prémios
- 4.2. Classificações por categorias etárias/ sexo individuais e equipas
- 4.3. Prémios
- 4.4. Protestos

### 5. Informações

- 5.1. Como chegar
- 5.2. Onde ficar
- 5.3. Locais a visitar
- 5.4. Direitos de imagem
- 5.5. Casos omissos

## 1. Condições de participação

### 1.1. Idade de participação nas diferentes provas

O Trail dos 4 Caminhos é um evento de trail-running que percorre trilhos e caminhos na serra de Alfena no concelho de Valongo. As corridas têm carácter competitivo, com o Trail Longo a integrar a Taça de Portugal de Trail, o Trail Curto a integrar o Circuito Jovem ATRP e ambas as provas pontuam para o Circuito de Trilhos de Valongo. A Caminhada está aberta a menores (a partir dos 10 anos) desde que acompanhados por um adulto. Existe ainda o Kids Trail, não competitivo, dos 5 aos 15 anos.

### 1.2. Inscrição regularizada

A pré-inscrição será aceite mediante as vagas disponíveis, ficando regularizada após a liquidação do pagamento. A inscrição implica a concordância na íntegra com o presente regulamento. A lista de inscrições regularizadas será publicada e atualizada no site da prova.

### 1.3. Condições físicas

Para participar é indispensável:

- estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos e do desnível positivo e negativo das mesmas e de se encontrar adequadamente preparado fisicamente e mentalmente.
- ter adquirido, antes do evento, capacidades reais de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de provas.
- conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas tais como calor, vento, nevoeiro e chuva.
- saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc.
- estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o atleta a gerir os seus problemas e que para uma atividade em montanha a segurança depende da capacidade do atleta de se adaptar aos problemas que surjam.

Para a Caminhada é necessário alguma agilidade física para enfrentar o piso irregular (por vezes muito irregular) e as subidas de grau acentuado.

### 1.4. Definição possibilidade ajuda externa

Os atletas podem receber ajuda externa desde que não haja interferência com outro atleta.

### 1.5. Colocação da identificação

A identificação por número de peitoral (também conhecido por dorsal embora seja usado à frente) do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado à frente do atleta e de preferência à altura do peito. Não é permitida qualquer alteração da identificação sob pena de desclassificação. O participante é responsável pela integridade do respectivo “dorsal”.

### 1.6. Regras conduta desportiva

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. O atleta é 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.

## 2. Prova

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

O Trail dos 4 Caminhos é uma organização do Grupo Desportivo dos Quatro Caminhos, Junta de Freguesia de Alfena e Câmara Municipal de Valongo.

Realiza-se no dia 03 de Junho de 2018, em Alfena e será constituído por três actividades:

- **Trail Longo 23km - Taça Portugal Trail ATRP e Circuito dos Trilhos de Valongo**
- **Trail Curto 13km - Circuito Jovem ATRP e Circuito dos Trilhos de Valongo**
- Caminhada 12km

No dia anterior, 02 de Junho 2018, haverá o Kids Trail, não competitivo:

5 aos 7 anos (500m) // 8 aos 10 anos (1.000m) // 11 aos 13 anos (1.500m) // 14 aos 15 anos (2.000m).

A organização reserva-se o direito de alterar ligeiramente os percursos/distâncias previamente estabelecidos se assim o entender e a segurança dos participantes o justificar.

### 2.2. Programa / Horário

#### **Dia 02 de Junho (Sábado):**

10h00 - Kids Trail (a 200m do secretariado)

11h00 - Abertura do secretariado para entrega dos kits de participante – Centro Cultural de Alfena

24h00 - Encerramento do secretariado

#### **Dia 03 de Junho (Domingo):**

07h00 - Abertura do secretariado para entrega dos kits – Centro Cultural de Alfena.

08h30 - Controlo zero para o Trail Longo

**09h00 - Partida do Trail Longo - Taça Portugal Trail ATRP e Circuito dos Trilhos de Valongo**

09h10 - Controlo zero para o Trail Curto

**09h30 - Partida do Trail Curto - Circuito Jovem ATRP e Circuito dos Trilhos de Valongo**

09h40 - Início da Caminhada

10h15 - Chegada prevista dos primeiros atletas do Trail Curto

10h45 - Chegada prevista dos primeiros atletas do Trail Longo

12h00 - Entrega de prémios

15h00 - Chegada dos últimos atletas e fecho do percurso

### 2.3. Distância / altimetria / dificuldade

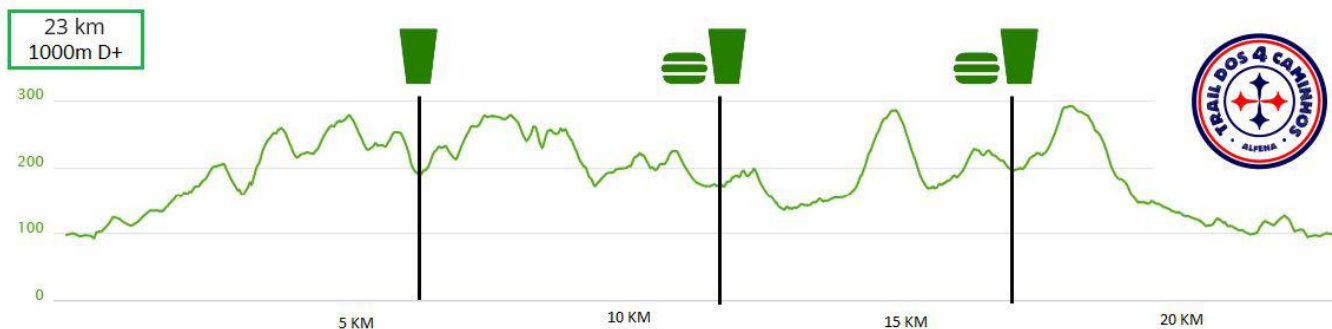
O Trail Longo tem 23km de distância e 1000m de desnível positivo (D+) tendo a classificação de Trail Longo grau 2 TL2.

O Trail Curto tem 13km de distância e 500m de desnível positivo (D+) tendo a classificação de Trail Curto grau 2 TC2.

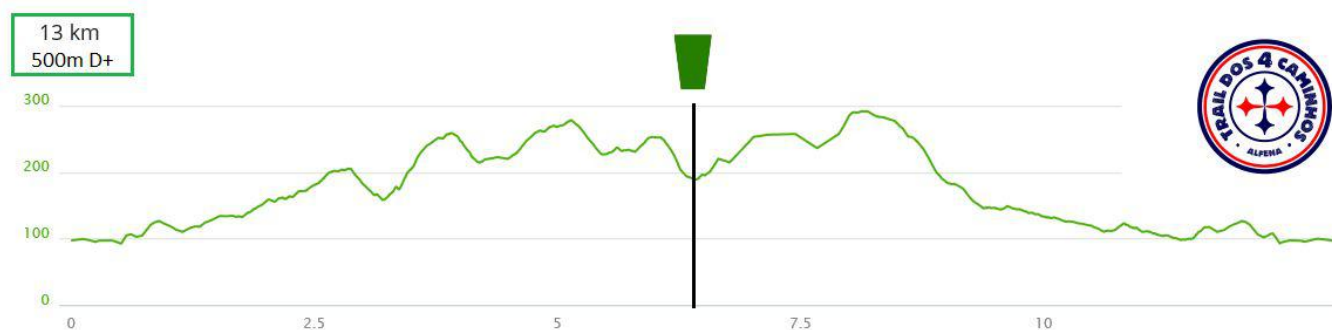
A Caminhada tem 12km de distância e percorre quase todo o percurso do Trail Curto pelo que apresenta piso irregular (por vezes muito irregular) e subidas de grau acentuado.

### 2.4. Mapa/ Perfil altimétrico/ descrição percurso

Percurso circular com partida e chegada no mesmo local, com desnível, zonas técnicas, misto de single track, linhas de água e estradão nas ligações.



Trail Longo 23km



Trail Curto 13km

## 2.5. Tempo limite

O tempo limite para completar o Trail Longo será de 6h. Haverá um controle de tempo de passagem no posto de abastecimento dos 12km em que serão retidos os atletas que ultrapassarem as 2h30 de prova.  
O tempo limite para completar o Trail Curto será de 3h.

## 2.6. Metodologia de controle de tempos

A cronometragem será realizada de forma contínua, iniciando com o sinal de partida e para efeitos de classificação, terminará quando o atleta passar a linha de meta.

## 2.7. Postos de controle

Postos de controlo nos abastecimentos e ao longo do percurso em pontos estratégicos surpresa. Os atletas terão que parar a fim de ser registado o controlo no seu dorsal. Os atletas devem respeitar a ordem de chegada ao controlo.

## 2.8. Locais dos abastecimentos

Trail Longo: abastecimento sólido e/ou líquido a cada 6-7km.

Trail Curto e Caminhada: abastecimento líquido aos 6km.

Abastecimento na Chegada para todos os participantes.

Todos os atletas devem usar copo próprio ou semelhante uma vez que não haverá garrafas nem copos nos abastecimentos.

## 2.9. Material obrigatório / verificações de material

Todos os atletas deverão trazer o seu próprio copo ou semelhante uma vez que não haverá garrafas nem copos nos

abastecimentos (a organização não disponibiliza copos).

Material aconselhado: calçado adequado, chapéu / boné / buff, reserva de água tipo camelbag ou porta-bidon.

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

A prova não tem troços com passagem de tráfego rodoviário, excepto moradores.

## 2.11. Penalizações/ desclassificações

Será desclassificado todo aquele que:

- deteriore ou suje o meio por onde passe
- tenha alguma conduta anti-desportiva
- não complete a totalidade do percurso

Será penalizado todo aquele que:

- não leve o dorsal bem visível (penalizado em 2min)
- ignore as indicações da organização (penalizado em 30min)
- não passe nos postos de controle (penalizado em 30min por cada falha)

## 2.12. Seguro desportivo

Todos os participantes com inscrição regularizada estarão cobertos pelo seguro desportivo.

# 3. Inscrições

## 3.1. Processo inscrição

O acto de pré-inscrição pressupõe a total aceitação das regras estabelecidas no regulamento.

A pré-inscrição deve ser feita de acordo com os prazos indicados e através da plataforma de inscrições Prozis.

A pré-inscrição é anulada automaticamente caso o pagamento não seja efetuado no prazo.

A inscrição é pessoal e intransmissível, e será aceite por ordem de pagamento.

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

## 3.2. Valores e períodos de inscrição

A organização reserva-se o direito de fechar as inscrições quando o entender, e informar do motivo.

	Trail Longo	Trail Curto	Caminhada
até 30 Abril	13,00 €	10,00 €	7,00 €
de 01 a 20 Maio	15,00 €	12,00 €	8,00 €
de 21 a 27 Maio	18,00 €	15,00 €	10,00 €

## 3.3. Condições de devolução do valor de inscrição

Em momento nenhum o valor da inscrição será devolvido caso o atleta desista da prova, a qualquer tempo. 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

Trail Longo e Trail Curto: número de identificação personalizado (dorsal), cronometragem com chip, seguro desportivo, abastecimentos, Tshirt oficial, lembrança finisher, duche no final.

Caminhada: Tshirt oficial, seguro desportivo, abastecimentos, lembrança finisher, duche no final.

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

Sábado 02 Setembro

Secretariado para entrega dos dorsais no Centro Cultural de Alfena, das 11h00 às 13h00, das 14h30 às 21h00.

Domingo 03 de Setembro

Secretariado para entrega dos dorsais no Centro Cultural de Alfena, a partir das 07h00. A entrega de dorsais cessa meia hora antes do início da respectiva prova.

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

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

Entrada na feira do Trail, duche após a prova nos balneários do pavilhão, serviço de massagem (a confirmar).

## 4. Categorias e Prémios

### 4.1. Entrega de prémios

A entrega de prémios será na arena de Partida/Chegada.

Os atletas serão chamados ao pódio cerca de 30 minutos após a chegada do 3º classificado/a.

Poderá haver sorteio de material ou outro tipo de ofertas que a organização venha a angariar.

### 4.2. Classificações por categorias etárias/ sexo individuais e equipas

Trail Longo

Classificação Geral Masculina e Feminina.

Classificação por escalões. As idades indicadas dizem respeito ao dia da competição.

Classificação por equipas, pelo menor tempo acumulado dos 3 primeiros atletas.

Idade e escalões p/ PRÉMIOS	Masculinos	Femininos
18 a 19 anos	M Junior	F Junior
20 a 22 anos	M Sub23	F Sub23
23 a 39 anos	M-Seniores	F-Seniores
40 a 44 anos	M40	F40
45 a 49 anos	M45	F45
50 a 54 anos	M50	F50
55 a 59 anos	M55	F55
60 ou mais anos	M60	F60

### Trail Curto

Classificação Geral Masculina e Feminina.

Classificação por escalões. As idades indicadas dizem respeito ao dia da competição.

Classificação por equipas, pelo menor tempo acumulado dos 3 primeiros atletas.

Idade e escalões p/ PRÉMIOS	Masculinos	Femininos
16 a 17 anos	M Juvenil	F Juvenil
18 a 19 anos	M Junior	F Junior
20 a 22 anos	M Sub23	F Sub23
23 a 39 anos	M-Seniores	F-Seniores
40 a 44 anos	M40	F40
45 a 49 anos	M45	F45
50 a 54 anos	M50	F50
55 a 59 anos	M55	F55
60 ou mais anos	M60	F60

### 4.3. Prémios

#### Trail Longo

Prémio para as 3 primeiras equipas.

Prémio para os 3 primeiros da Classificação Geral Masculina e Feminina, e de cada escalão.

#### Trail Curto

Prémio para as 3 primeiras equipas.

Prémios para os 3 primeiros da Classificação Geral Masculina e Feminina, e de cada escalão.

### 4.4. Protestos

Os protestos de qualquer natureza devem ser apresentados por escrito e assinados pelo próprio, entregues no secretariado ou ao director do evento no prazo máximo de 30 minutos após a ocorrência do objecto de reclamação. O protesto será devidamente analisado com vista a eventual investigação.

## 5. Informações

### 5.1. Como chegar

O evento (secretariado, levantamento de dorsais, partida e chegada) realiza-se no centro da Freguesia de Alfena, concelho de Valongo. GPS: N 41° 14' 17", W 8° 31' 33"

Ver no Google Maps: <https://goo.gl/maps/w5w1bCUAo7s>





Direções (uma boa referência é a saída nr 7 da autoestrada A41.): Rua de São Vicente 2910, Alfena

## 5.2. Onde ficar

Park Hotel - Porto Valongo - <http://www.parkhotel.pt>  
Tel: 220 125 200, email: [geral.valongo@parkhotel.pt](mailto:geral.valongo@parkhotel.pt)  
GPS: N 41° 11' 24", W 8° 30' 35"

## 5.3. Locais a visitar

...

## 5.4. 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.

## 5.5. Casos omissos

Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela organização, de cujas decisões não haverá recurso.