

# Regulamento da 7ª edição dos Trilhos do Paleozóico

16 e 17 de março 2019

VALONGO

## Índice

	<b>1. Condições de participação</b>	
	1.1 Idade participação diferentes	
provas-----		3
	1.2. Inscrição	
regularizada-----		3
	1.3 Condições	
físicas-----		3
	1.4 Definição possibilidade de ajuda	
externa-----		4
	1.5 Colocação dorsal e	
chip-----		4
	1.6 Regras de conduta	
desportiva-----		4

	1.7 Comunicação e contacto com a organização-----	4
	<b>2. Prova</b>	
	2.1 Apresentação da prova (s) Organização-----	4
	2.2 Programa/ Horário-----	5
	2.3. Distância / Altimetria / Dificuldade ATRP-----	6
	2.4. Mapa / Perfil altimétrico / descrição do percurso-----	6
	2.5. Tempo Limite-----	7
	2.6. Metodologia de controlo de tempos-----	7
	2.7. Postos de controlo-----	7
	2.8. Locais de abastecimento-----	7
	2.9. Material obrigatória-----	8
	2.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário ou ferroviário-----	8
	2.11. Penalizações / desclassificações-----	8
	2.12. Responsabilidades perante o atleta/ participante-----	9
	2.13. Seguro desportivo-----	9
	<b>3. Inscrições</b>	
	3.1. Processo inscrição-----	9
	3.2. Valores e período de inscrição-----	10
	3.3. Condições de devolução do valor de inscrição-----	11
	3.4. Valores de inscrição-----	11
	3.5. Secretariado da prova/horários e local-----	12
	3.6. Serviços disponibilizados-----	12
	<b>4. Categorias e Prémios</b>	
	4.1. Definição data, local e hora de entrega de prémios-----	12
	4.2. Definição das categorias etárias/ sexo/ individuais e equipas-----	12
	4.2.1 Prémios-----	13
	4.3 Prazos para reclamação de classificações-----	14
	<b>5. Informações</b>	

chegar-----	5.1. Como	
	-14	
ficar-----	5.2. Onde	
	---14	
imagem-----	5.3. Direitos de	14

# **Trilhos do Paleozóico 2019**

## **1. Condições de participação**

### **1.1 Idade participação diferentes provas**

A 7ª edição dos Trilhos do Paleozóico é uma prova que percorre trilhos e caminhos na serra de Santa Justa e de Pias no concelho de Valongo, onde está inserido o Parque Paleozóico de Valongo e o Centro de Trail de Valongo, com partida e chegada no Largo do Centenário (centro de Valongo). Os Ultra Trilhos 48km estão abertos a maiores de idade (18 anos), Trilhos 23km abertos a maiores de 17 anos, Mini-Trilhos 12km abertos a maiores de 16 anos e a caminhada aberta a menores desde que acompanhados por uma pessoa maior de idade.

### **1.2. Inscrição regularizada**

A inscrição será feita através do site do nosso parceiro Prozis <https://www.prozis.com/pt/pt/evento/trilhos-do-paleozoico-2019> não sendo necessário enviar comprovativo de pagamento para a organização. Aquando do levantamento do dorsal é necessário levar documento de identificação referente à inscrição.

### **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.
- de haver 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 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 corredor a gerir os seus problemas.

#### **Prova feita em semi-suficiência**

### **1.4 Definição possibilidade de ajuda externa**

Os atletas não podem receber ajuda externa fora dos locais dos abastecimentos sob pena de desclassificação.

### **1.5 Colocação dorsal e chip**

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado á frente do atleta e de preferência a altura do peito. O atleta que não cumpra será penalizado em 10 minutos por cada vez que seja chamado á atenção, não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação. Será fornecido aos atletas dos 12km, 23km e 48km um chip que deverá ser obrigatoriamente colocado na sapatilha sob pena de não ser classificado, a caminhada é não competitiva e não terá chip.

### **1.6 Regras de 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.

### **1.7 Comunicação e contacto com a organização**

Qualquer contato com a organização deverá ser efetuado pelo formulário de contacto através do email [info@associacaoradical.pt](mailto:info@associacaoradical.pt). A organização não se responsabiliza por dar resposta a qualquer outra forma de contato, nomeadamente mensagens pelo Facebook.

## **2. Prova**

### **2.1 Apresentação da prova (s) Organização**

Os 7º Trilhos do Paleozóico será realizado no dia 16/17 de março de 2019, em Valongo dentro do Parque Paleozóico de Valongo e será constituído por 4 eventos:

- Ultra Trilho Paleozóico (UTP) com 48km
- Trilho Paleozóico (TP) com 23km
- Mini-Trilhos e Caminhada Paleozóico (MTP) com 12km
- Trilho dos Pequeninos (2/14 anos) Inscrição inclui seguro, t-shirt, lanche e medalha, o local de partida é junto à ponte da Aldeia de Couce, o kit é levantado no próprio dia no local de partida.

Latitude: 41.157271 | Longitude: -8.484243

**(A organização reserva o direito de alterar as distâncias se assim o entender)**

Passará por locais paradisíacos e de ímpar beleza (rio Simão, rio Ferreira, fragas, fojos, minas romanas, etc)

**A organização deste evento estará a cargo Luís Pereira com a co-organização da Câmara Municipal de Valongo, Junta de freguesia de Valongo e do Grupo Dramático e Recreativo da Retorta.**

## **2.2 Programa/Horário**

### **Dia 16 de Março (Sábado):**

10h/13h – abertura do secretariado para entrega dos dorsais – Junta de freguesia de Valongo (Largo do Centenário)

10h/13h – Corrida Trilhos dos Pequeninos (Aldeia de Couce)

13h/14h - Almoço

14h/18h – abertura do secretariado entrega dos dorsais

14h/18h – abertura da exposição de stands de desporto e stands com produtos típicos de Valongo

### **Dia 17 de Março (Domingo):**

06h30m – abertura do secretariado para entrega dos dorsais – Junta de freguesia de Valongo )Largo do Centenário)

07h30m – Controlo zero Ultra Trilhos do Paleozóico 48km

**08h – Partida Ultra Trilhos do Paleozóico 48km**

08:30h – controlo zero Trilhos do Paleozóico 23km

**09h – Partida trilhos do Paleozóico 23km**

09h15m – Controlo zero Mini-Trilhos do Paleozóico/Caminhada 12km

**09:30h – Partida Mini-trilhos do Paleozóico /Caminhada 12km**

10:20h - Chegada prevista dos primeiros atletas dos Mini-Trilhos 12km

11h - Chegada prevista dos primeiros atletas dos Trilhos 23km

12h - Chegada prevista dos primeiros atletas dos Ultra Trilhos do Paleozóico 48km

12h - Início do serviço dos almoços (os almoços serão servidos a todos os atletas, caminheiros e acompanhantes, desde que requisitem este serviço desde as 12h até à chegada do último atleta) podem comprar senha de almoço no dia.

12h – cerimónia de entrega de prémios da 7ª Ultra Trilhos do Paleozóico

17h – encerramento da 7ª Ultra Trilhos do Paleozóico (horários sujeitos a alterações)

### **2.3. Distância / Altimetria / Dificuldade ATRP**

Os **7º Ultra-Trilhos do Paleozóico** terá a distância de 48km e um desnível positivo de +-2500m tendo a classificação de Trail Ultra (TU – M / Grau 3) conforme avaliação ATRP e ITRA

Os **7º Trilhos do Paleozóico** terá a distância de 23km e um desnível positivo de 1150m tendo a classificação de Trail Longo (TL / Grau 3) conforme avaliação ATRP e ITRA

Os **7º Mini-Trilhos do Paleozóico** terá a distância de 12km e um desnível positivo de 200m tendo a classificação Trail Curto (TC / Grau 1) conforme avaliação ATRP e ITRA

A **caminhada** 12km (não competitiva) percorrerá o mesmo percurso dos Minitrilhos, terá um limite de tempo de 6h.

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

Divulgado na nossa página de Facebook 2 semanas antes do evento.

### **2.5. Tempo Limite**

O tempo limite para o 7º Trilhos do Paleozóico será de 9 horas, tendo uma barreira horária na Ponte S.Simão ( +-39km) e que será de 8 horas.

Ultrapassando o tempo de passagem limite os atletas serão barrados pelos "vassouras", pois nem a organização nem os serviços de assistência podem garantir a sua segurança, podendo “os corredores vassouras” levantarem as fitas de marcação do percurso após o 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.

## **2.6. Metodologia de controlo de tempos**

O controlo de tempos será feito por empresa de cronometragem, com recurso a chip.

## **2.7. Postos de controlo**

A marcação do percurso é da responsabilidade da organização, devendo os atletas respeitá-lo ao longo de toda a prova, sendo expressamente proibido optar por atalhos. A organização terá durante o percurso postos de controlo onde 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 de abastecimento**

### **Ultra trilhos 48km**

Cruzeiro Santa Justa – líquido (4,6km)

Aldeia de Couce - sólido/líquido (19,4km)

Pias – líquido (29km)

Mourama – Sólido/líquido (35,5km)

Ponte S.Simão – líquido (40,5km)

Aldeia de Couce2 sólido/líquido (43,5km).

### **Trilhos 23km**

Cruzeiro Santa Justa – líquido (4,6km)

Aldeia de Couce sólido/líquido (12,5km)

Ponte S.Simão (18km)

### **Mini-Trilhos e Caminhada 12km**

Aldeia de Couce - líquido (6km)

**Os abastecimentos podem ser alterados devido à própria logística do evento ou condições climatéricas.**



## **2.9. Material obrigatória**

Telemóvel e depósito de água Ultra-Trilhos 48km, Trilhos 23km

Depósito de água Minitrilhos e caminhada 12km

(Sendo aconselhável bastões, manta térmica, camelbak, corta-vento, chapéu ou gorro).

**Haverá elementos da organização a fazer controle de material aleatório.**

**Os locais por onde passam os atletas fazem parte da Rede Natura 2000 sendo assim todos os atletas terão que trazer o seu próprio copo ou depósito de água para ser utilizado nos abastecimentos (a organização não disponibiliza copos).**

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

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.

## **2.11. Penalizações / desclassificações**

Será penalizado ou desclassificado todo aquele que:

- a: não leve o material obrigatório (desclassificado)
- b: não complete a totalidade do percurso (desclassificado)
- c: detiore ou suje o meio por onde passe (desclassificado)
- d: não leve o dorsal bem visível (penalizado em 15m)
- e: alteração do dorsal (desqualificação)
- f: ignore as indicações da organização (penalizado em 1h)
- g: tenha alguma conduta anti desportiva (desclassificado)
- h: não passe nos postos de controlo (penalizado 2h)
- i: receba ajuda fora dos locais de abastecimento (desclassificação)

## **2.12. Responsabilidades perante o atleta/participante**

### **2.13. Seguro desportivo**

O evento terá um seguro de acidentes pessoais para todos os atletas devidamente inscritos, o qual estará de acordo com a legislação em vigor (Dec. Lei 10/2009), que obriga todos os promotores e organizadores de eventos desportivos à realização de seguro de acidentes pessoais com os seguintes capitais mínimos obrigatórios:

- a) Morte — € 27.087;
- b) Despesas de funeral — € 2.167;
- c) Invalidez permanente absoluta — € 27.087;
- d) Invalidez permanente parcial — € 27.087, ponderado pelo grau de incapacidade fixado;
- e) Despesas de tratamento e repatriamento — € 4.335.

**O pagamento da franquia do seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos atletas. A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para efetivar a participação ao seguro.**

## **3. Inscrições**

### **3.1. Processo inscrição**

As inscrições terão que ser efetuadas na plataforma de inscrições <https://www.prozis.com/pt/pt/evento/trilhos-do-paleozoico-2019> qualquer questão relacionada com as inscrições os atletas devem contactar:

**info@associacaoradical.pt**

**Após ser feita a inscrição os atletas terão que regularizar o pagamento no prazo máximo de 2 dias, após estes dias a inscrição será anulada, sendo necessário fazer novamente a inscrição.**

**Para atletas fora de Portugal** transferência bancária para a seguinte conta:

IBAN PT50 0035 0837 00021634930 31

BIC SWIFT CGDIPTPL

Enviando comprovativo para [info@trilhopaleozoico.com](mailto:info@trilhopaleozoico.com), com dados do atleta correspondente ao pagamento (nome, data de nascimento, clube, email e distância)

### **3.2. Valores e período de inscrição**

#### **Do dia 1 de dezembro até ao dia 30 de janeiro**

7º Ultra Trilhos do Paleozóico 48km – 30 euros

7º Trilhos do Paleozóico 23km – 15 euros

7º Mini-Trilhos do Paleozóico 12km – 10 euros

5º Caminhada 12km – 8 euros

#### **Do dia 31 janeiro até ao dia 17 de fevereiro**

7º Ultra Trilhos do Paleozóico 48km – 32 euros

7º Trilhos do Paleozóico 23km – 17 euros

7º Mini-trilhos do Paleozóico 12km – 12 euros

7º Caminhada 12km - 9 euros

#### **Do dia 18 de fevereiro até ao dia 3 de março**

7º Ultra Trilhos do Paleozóico 48km – 35 euros

7º Trilhos do Paleozóico 23km – 20 euros

7º Mini-trilhos do Paleozóico – 15 euros

7º Caminhada 12km – 10 euros

#### **Do dia 4 a 10 de março**

7º Ultra Trilhos do Paleozóico 48km – 40 euros

7º Trilhos do Paleozóico 23km – 25 euros

7º Mini-trilhos do Paleozóico – 20 euros

7º Caminhada 12km – 15 euros

**As inscrições podem ser encerradas mais cedo do que estas datas se as vagas forem ocupadas**

**A organização reserva o direito de fechar as inscrições quando assim o entender, não sendo obrigada a informar os atletas inscritos ou atletas que se queiram inscrever.**

Crianças podem participar na caminhada desde que acompanhadas por um adulto inscrito na prova.

(Poderá haver inscrições de última hora se até lá as inscrições não esgotarem)

**Almoço:** 6 euros

### **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. Valores de inscrição**

**Ultra Trilhos do Paleozóico 48km / Trilhos do Paleozóico 23km / Mini-Trilhos 12km e Caminhada**

-dorsal

-seguro de acidentes pessoal

-abastecimentos

-t-shirt técnica alusiva ao evento

-prémio finisher

-colete finisher (**Ultra Trilhos do Paleozóico 48km**)

\*\*\*\* As primeiras 400 inscrições pagas terão direito a uma forma para bolos que cobre o valor da inscrição, oferta da A Metalúrgica Bakeware.

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

O secretariado será na Junta de Freguesia de Valongo situado no Largo Centenário, 4440-508 Valongo. GPS:41.189456,-8.498954

O horário para entrega dos dorsais e inscrições de última hora no dia 16 de março (Sábado) será desde as 10h às 13h e das 14h às 18h, no Domingo estará aberto das 6h30 às 9h30.

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**

Entrada na feira do Trail, duche após a prova nos balneários do pavilhão, massagem desportiva (3 euros)

## **4. Categorias e Prémios**

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

A entrega dos prémios será dia 17 março no Largo do Centenário às 12h para a prova dos 12km, 12h30m para prova dos 25km e 13h para prova dos 48km. Podendo ser antecipadas mal a organização tenha as classificações.

**A falta de comparência no levantamento do prémio implica a sua perda.**

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

As categorias etárias serão definidas automaticamente em função dos dados disponibilizados pelos participantes no ato da inscrição, e tendo como referência a idade que o atleta terá a tendo como referência a idade que o atleta terá a 17 de março de 2019. A classificação por equipas, será atribuída em função dos 3 melhores tempos da geral.

#### **4.2.1 Prémios**

##### **Mini-Trilhos do Paleozóico 12km**

Escalão Masculino/Feminino

Geral

Equipa

1º, 2º, 3º Troféu

##### **Trilhos do Paleozóico 23km / Ultra-Trilhos do Paleozóico 48km**

Escalão Masculino/Feminino

Geral

Seniores

M40

M50

M60

Equipa

1º, 2º, 3º Troféu

EQUIPA (considerando a soma da classificação geral dos 3 primeiros atletas de cada equipa)

**Troféu para a equipa mais numerosa resultante da prova dos 12km, 23km e 48km**

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

**Prazo de 1 semana para apresentação de reclamações por email para [info@associacaoradical.pt](mailto:info@associacaoradical.pt)**

## **5. Informações**

### **5.1. Como chegar**

**GPS: 41.189456,-8.498954**

### **5.2. Onde ficar**

Existem várias soluções de alojamento, destacamos 2 soluções onde a organização tem acordo. No momento da reserva indicar prova Trilhos do Paleozóico para ter direito ao desconto [www.hostel.barril.pt](http://www.hostel.barril.pt) e [www.parkhotel.pt](http://www.parkhotel.pt)

### **5.3. 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.

### **5.4. Protecção de Dados**

Todos os dados recolhidos no processo de inscrição são mantidos e tratados de uma forma segura e destinam-se ao desenvolvimento natural do evento nomeadamente; validação do seguro nominal efetuado para todos os participantes no evento, lista de inscritos e elaboração de tabelas de resultados/classificações.

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