



ALÉM DA RIBEIRA - TOMAR  
**1 DE MAIO**

CAMINHADA **10 KM**  
MINI TRAIL **12 KM**  
TRAIL **22 KM**

**PONTO DE ENCONTRO**

(COORDENADAS: 39°40'09.9"N 8°24'22.9"W)

SEDE DA ASSOCIAÇÃO  
EM ALÉM DA RIBEIRA - TOMAR

SEGUE-NOS  
NO FACEBOOK



INFORMAÇÕES:  912 364 460  traildovale@hotmail.com  Trail do Vale

ORGANIZAÇÃO

APOIOS



**TOMAR**  
CIDADE TEMPLÁRIA

 **lap2go**  
timing solution

*jh*  
DESIGN

# REGULAMENTO

O “*1ª Trail do Vale*” será realizado no dia 1 de maio de 2022 (domingo), em Além da Ribeira/Pedreira, independentemente das condições climatéricas desse dia, desde que a Organização entenda que as mesmas não oferecem risco para os participantes.

Será constituído por 2 (duas) provas de carácter competitivo: “Mini Trail do Vale K12, Trail do Vale K22 e ainda uma Caminhada de aproximadamente 10 Kms.

Este evento têm a Organização da Associação Recreativa e Cultural de Além da Ribeira, juntamente com o apoio do Município de Tomar, da Junta de Freguesia de Além da Ribeira e Pedreira e de outras entidades.

A prova de carácter competitivo assim como a caminhada, percorre caminhos e trilhos de toda a freguesia e alguns de freguesias vizinhas. Sendo que o início e fim irão ser junto á sede da Associação Recreativa e Cultural de Além da Ribeira.

- A prova “Mini Trail do Vale K12” terá a distância de aproximadamente 12Kms com +-370 metros de desnível acumulado positivo (D+). A partida será às 09h15, do dia 1 de maio
- A prova “Trail do Vale K22” terá a distância de 22Km com +- 700 metros de desnível acumulado. A partida será às 08h30, do dia 1 de maio.
- A “Caminhada – K10” terá a distância de aproximadamente 10 Kms. A mesma terá uma partida às 10h00 do dia 1 de maio

Se a Organização o entender, e a segurança dos participantes o justificar, poderão ser alterados os percursos e as distâncias previamente estabelecidos, sendo todas as alterações devidamente comunicadas antes da realização do evento.

Os participantes devem estar devidamente preparados, com pelo menos meia hora de antecedência, devidamente equipados e aptos a participar na prova que escolherem. Existirá controlo na partida da prova, que abrirá 30 minutos antes do seu começo e encerrará 10 minutos antes da partida.

# CONDIÇÕES PARA PARTICIPAR

## **Para participar é indispensável o seguinte:**

- Ter pelo menos 12 anos de idade e estar acompanhado por encarregado de educação, para participar na Caminhada – K10;
- Ter pelo menos 16 anos de idade e devida autorização do encarregado de educação, para participar no Mini Trail do Vale K12;
- Ter pelo menos 18 anos de idade para participar no Trail do Vale K22;
- Gozar de boa saúde e condição física, sendo aconselhável que o ateste pelas vias médicas adequadas;
- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos, consciente do desnível positivo e negativo da mesma e de se encontrar adequadamente preparado física e mentalmente;
- Ter adquirido, antes do evento, uma capacidade real de autonomia para este tipo de percursos que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de prova, nomeadamente:
- Conseguir enfrentar, sem ajuda externa, condições ambientais e climatéricas adversas (chuva, vento, nevoeiro, frio, etc.);
- Saber gerir os problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares, as pequenas lesões, etc.;

# REGRAS DO EVENTO

1. O ato de inscrição implica a total aceitação das regras aqui estabelecidas.
2. Se na data de realização do evento a pandemia SARS-COV-2 ainda se mantiver serão aplicadas as medidas emanadas pela Direção Geral de Saúde (DGS) com vista à segurança de todos

## 3. INSCRIÇÕES E TAXAS

- Caminha – k10 – 8€
- Mini Trail k12 – 12€
- Trail k22 – 15€

As inscrições devem ser feitas de acordo com os prazos indicados (prazo limite: 24h00, do dia 24 de abril de 2022) e através de formulário específico, disponível no site de Internet: [lap2go.com/trail-do-vale-2022](http://lap2go.com/trail-do-vale-2022)

A veracidade dos dados fornecidos, no ato de inscrição, é da responsabilidade dos participantes, inclusive para efeitos de Seguro.

**O valor de inscrição inclui o direito a:** Dorsal, Seguro de acidentes pessoais e de Responsabilidade Civil, Abastecimentos, T-shirt técnica alusiva ao evento, Diploma de participação (digital, a ser descarregado posteriormente) e transporte para junto da Meta, no caso de o participante abandonar a prova ou ser impedido pela Organização de continuar.

**Refeição (Almoço)** acresce **3€** á inscrição

### 3.1. ALTERAÇÃO DE INSCRIÇÃO

Na impossibilidade de poderem comparecer à prova, os atletas com inscrição confirmada podem ceder o seu dorsal a outro atleta (alteração dos dados de inscrição), mediante o pagamento de uma taxa no valor de 1,50 € (um euro e meio). Os pedidos de alteração deverão ser feitos até 20 de abril. Se forem feitos depois dessa data o valor a cobrar pela taxa de alteração será de 5€ (cinco euros). Estes tipos de alterações só serão aceites até ao dia 24 de abril. Os pedidos de alteração devem ser enviados para o email: [traildovale@hotmail.com](mailto:traildovale@hotmail.com), pelo atleta com inscrição regularizada (ou dando-lhe conhecimento), indicando o nome e n.º do Cartão de Cidadão do atleta inscrito e todos os dados do atleta que o vai substituir (nome, género, data de nascimento, n.º de identificação civil, email, telefone, clube ou individual, país e distrito de residência e tamanho de t-shirt). Caso um participante opte por participar numa distância diferente daquela em que se inscreveu inicialmente (exemplo:

um atleta que inicialmente se inscreva na distância de 12Kms e que depois opte por participar na distância de 22Kms), poderá também solicitar a alteração de inscrição. Nestes casos, o participante deverá pagar a diferença do valor da inscrição, à data em que é feito o pedido, caso a troca seja por uma distância superior. No caso de o participante pretender trocar por uma distância inferior, não haverá lugar ao reembolso de valores pagos anteriormente. Ao receber este tipo de pedidos a Organização enviará o NIB para que seja paga a taxa de alteração, por transferência bancária. Só depois de rececionado este pagamento é que será efetuada a alteração de inscrição.

**NOTA:** a cedência de dorsal (inscrição) a outro participante, sem o conhecimento da Organização, implicará a desclassificação e impedimento de participação no evento.

### 3.2. CONDIÇÕES PARA A DEVOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO

- O reembolso pode ser solicitado quando um participante tiver comprovadamente um impedimento para fazer a sua prova, desde que o mesmo esteja associado a um acidente ou a uma doença diagnosticada após a sua inscrição no evento.

- O cancelamento deve ser solicitado por correio eletrónico para traildovale@hotmail.com. A esse pedido terá de ser anexado o relatório médico.

- Não serão aceites cancelamentos por telefone. - Os montantes a reembolsar aos participantes que reúnam as condições acima mencionadas variam de acordo com a data em que seja solicitado o reembolso.

#### **- O reembolso das taxas pagas será feito nas seguintes condições:**

até 28-02-2022 75% da taxa será devolvida

de 01-03-2022 a 31-03-2022 50% da taxa será devolvida

a partir de 24-04-2022 não haverá direito a reembolso

- A organização não procederá ao “congelamento” de inscrições (transferir inscrições para o ano seguinte).

- Se o evento for cancelado por razões alheias à vontade da Organização, até à data-limite das inscrições, haverá direito a reembolso numa determinada percentagem calculada pela Organização, que permita cobrir os gastos até então assumidos com o evento.

### 4. NÚMERO LIMITE DE PARTICIPANTES

Mini Trail do Vale – K12 - 150 participantes

Trail do Vale – k22 - 150 participantes

CAMINHADA – K10 - 200 participantes

**NOTA:** Os números limite de participantes poderão ser alterados se a organização assim o entender

## 5. PARTIDAS E CHEGADAS

No caso da pandemia se manter e se houver essa necessidade, as partidas serão feitas de forma faseada. Os atletas irão partir em grupos (de número a definir), com intervalos de 2 minutos entre cada um. (Este intervalo poderá ser alterado se assim se achar por conveniente). O uso da máscara facial será obrigatório em toda a zona da partida e até 200 metros após a mesma, podendo depois ser retirada em local que estará devidamente assinalado. O relógio iniciará a contagem no momento estabelecido, com ou sem a presença dos participantes. À chegada, após cortar a meta, todos os participantes são obrigados a colocar novamente a máscara facial de proteção.

## 6. CRONOMETRAGEM

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. No caso de haver a necessidade de fazer as partidas de forma faseada, a classificação será obtida através dos tempos obtidos pelos atletas e não necessariamente pela ordem de chegada à meta.

## 7. ESCALÕES ETÁRIOS DAS PROVAS DE TRAIL RUNNING

FEMININOS / MASCULINOS:

16 a 18 anos (apenas no K12)

Juniores (18 e 19 anos)

Sub-23 (20 a 22 anos)

Seniores (23 a 39 anos) Seniores (23 a 39 anos)

Veteranos F40 (40 a 44 anos) Veteranos M40 (40 a 44 anos)

Veteranos F50 (50 a 59 anos) Veteranos M50 (50 a 59 anos)

Veteranos F60 (60 anos ou +) Veteranos M60 (60 anos ou +)

## 8. CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS

K12 e K22 - Haverá prémios para os 3 primeiros classificados da classificação geral (femininos e masculinos) e de cada escalão, assim como para as duas equipas melhor classificadas.

Para a classificação coletiva contarão os 3 melhores atletas de cada equipa, independentemente do seu escalão ou sexo, sendo o resultado de cada equipa obtido pela soma dos pontos alcançados na classificação geral, vencendo a equipa que somar menos pontos (pelo seguinte sistema de pontuação: 1º classificado – 1 ponto, 2º classificado – 2 pontos, 3º classificado – 3 pontos, e assim sucessivamente).



Em caso de empate entre duas ou mais equipas, o critério de desempate terá em conta a "equipa que fechar primeiro". Ou seja, a classificação individual do 3º melhor atleta de cada equipa, definirá a ordem pela qual as mesmas serão classificadas.

## 8.1. PRÉMIOS MONETÁRIOS

Nesta 1ª edição não haverá prémios monetários

## 8.2. ENTREGA DE PRÉMIOS

A entrega de prémios será após a realização de cada prova e assim que os pódios estiverem completos. (Ver programa horário)

Nas situações de não comparência, os atletas premiados poderão nomear um representante para receber o prémio. Nas situações de envio de troféus ou quaisquer outros elementos por correio postal ou outro meio de distribuição, o envio será feito à cobrança.

Os participantes que não possam comparecer à entrega de prémios, se não se fizerem representar por uma outra pessoa ou se não solicitarem o envio do seu prémio até ao dia 6 de junho de 2022, perderão o direito ao mesmo.

## 9. MATERIAL OBRIGATÓRIO E RECOMENDADO

**OBRIGATÓRIO** - Máscara facial, Telemóvel com bateria e saldo suficiente, Peitoral (número de participante) fornecido pela organização, Alfinetes para fixação de peitorais ou porta dorsal, Recipiente para enchimento de líquidos nos locais de abastecimento

**RECOMENDADO** - Cópia ou original de documento de identificação, Apito

### ▪ Verificação Material

Haverá verificação de material no controlo zero, não sendo permitida a participação a quem apresente falta de material considerado obrigatório. A verificação da falta de material obrigatório em qualquer ponto do Percurso ou à chegada à Meta, implica a PENALIZAÇÃO de 1 hora (60 minutos) por cada item em falta, no tempo obtido pelo participante.

Em função das previsões meteorológicas, a Organização poderá alterar o equipamento obrigatório.

## 10. SECRETARIADO

O secretariado funcionará na Associação Recreativa e Cultural de Além da Ribeira nos seguintes dias e horários: - 30 de abril (sábado), das 15h00 às 20h00 e no dia 1 de maio (domingo), das 7h15 às 09h30.

## 11. TEMPOS LIMITES:

Os participantes na prova “Mini Trail do Vale – K12” deverão fazer o percurso no tempo máximo de 3h horas.

Os participantes na prova “Trail do Vale – K22” deverão fazer o percurso no tempo máximo de 4h10 horas

## 12. ABASTECIMENTOS

- Momentos antes de entrar nos abastecimentos os atletas deverão de colocar a máscara facial (só retirando após sair do mesmo) e à sua entrada desinfetar as mãos. Todos os participantes são aconselhados a manter o distanciamento social de 2 metros e fazer a lavagem eficaz das mãos sempre que possível.

- A Organização encarrega-se de fornecer os líquidos nos postos de abastecimento, não fornecendo recipientes para a ingestão dos mesmos.

- Os atletas deverão transportar consigo um copo ou recipiente similar para que possam abastecer nos locais proporcionados pela Organização.

- Não é permitida ajuda externa aos atletas nos postos de abastecimento nem fora destes.

## 13. 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.

Ao longo do percurso existirão vários postos de controlo (eletrónicos e manuais), em locais que poderão ou não ser comunicados aos atletas. Se houver necessidade disso, os atletas deverão parar a fim de ser registado o seu dorsal nos postos de controlo. Os atletas devem respeitar a ordem de chegada ao controlo.



#### 14. NUMERAÇÃO

O número do atleta é pessoal e intransferível e deve ser usado na parte da frente do corpo, preferencialmente, à altura do peito. O atleta que não estiver com o seu número à frente do corpo será advertido. Em caso de reincidência, sofrerá uma penalização de cinco minutos. Em caso de perda do número, o atleta sofrerá um acréscimo de 10 minutos no tempo final da prova. Não é permitida qualquer alteração do peitoral/número, sob pena de desclassificação.

#### 15. RISCOS

A prova será em sistema de Open-Road, ou seja, o atleta é responsável pelo atravessamento de estradas. O participante assume, por livre e espontânea vontade, os riscos e suas consequências decorrentes da participação na prova, sejam eles danos morais, físicos, materiais ou de qualquer natureza. Fica a Organização, bem como qualquer dos envolvidos na organização do evento, isentos de responsabilidade. A inscrição nas provas implicará total aceitação do presente Regulamento.

#### 16. CAMINHADA

Paralelamente a esta prova decorrerá uma Caminhada orientada de aproximadamente 10 Kms. Trata-se de um percurso com dificuldade média e, como tal, implicará uma condição física adequada ao esforço a desenvolver. A responsabilidade da participação na Caminhada de crianças e jovens até aos 18 anos é da inteira responsabilidade dos pais e/ou encarregados de educação, declinando a Organização qualquer responsabilidade em termos de seguro em acidentes provocados pelos mesmos. Não é aconselhada a participação de crianças com idade inferior a 12 anos.

#### 17. SEGURO

A Organização providenciará os Seguros obrigatórios, conforme o Decreto-Lei n.º 10/2009 de 12 de janeiro, para este tipo de prova, estando o seu prémio incluído no valor da inscrição. O pagamento da franquia do Seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos participantes. A Organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para efetivar a participação ao Seguro.

#### 18. RESPONSABILIDADES DO ATLETA / PARTICIPANTE

As pessoas que se inscrevem no "Trail do Vale" aceitam participar no evento voluntariamente e por inteira e exclusiva responsabilidade, não podendo exigir à Organização qualquer responsabilidade criminal ou civil, por quaisquer danos físicos, morais ou materiais que ocorram durante a atividade, nas quais estejam envolvidas direta ou indiretamente, que excedam a cobertura do Seguro da atividade. A Organização não será responsável por acidentes causados por doença súbita, negligência ou ignorância negligente de regras e regulamentos, bem como por acidentes que possam ocorrer durante a viagem para chegar ao início da prova ou após o término da mesma.

## 19. RESPEITO PELA NATUREZA

O atleta é responsável pelo transporte dos invólucros e outro lixo não natural, provenientes de Géis, Barras, etc., na sua própria mochila ou Cinto. O mesmo deve depositá-lo no abastecimento mais próximo ou transportá-lo até à Meta. O não cumprimento da regra anterior dará direito à desclassificação do atleta. Não é permitido destruir ou alterar propositadamente qualquer elemento natural (plantações, muros, sinalética, marcações, etc.) ao longo do percurso.

## 20. CONDUITA

O comportamento inadequado ou o uso de linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, antes, durante ou depois do evento, serão alvo de advertência ou desqualificação do participante no evento.

## 21 PENALIZAÇÕES / DESCLASSIFICAÇÕES

Não prestar assistência a um participante que esteja a necessitar de ajuda	Desclassificação e inibição de participar em futuras edições
Abandonar a prova sem avisar a organização	Desclassificação
Partilhar o peitoral com outra pessoa, durante parte ou na totalidade do percurso	Desclassificação e inibição de participar em futuras edições
Utilizar caminhos que não os sinalizados para a prova, atalhando intencionalmente o percurso	Desclassificação e inibição de participar em futuras edições
Utilizar transporte não autorizado (boleia)	Desclassificação
Faltar gravosamente ao respeito para com a organização ou outros participantes (agressão ou insulto)	Desclassificação e inibição de participar em futuras edições
Retirar sinalização do percurso	Desclassificação e inibição de participar em futuras edições
Insultos, comentários não fundamentados à Organização nas redes sociais / páginas do Trail do Zêzere	Desclassificação da prova e inibição de participar no evento, pelo menos por um ano
Não utilizar máscara comunitária ou cirúrgica nos locais e momentos previstos	Desclassificação
Apresentar-se na linha de partida, para além do período permitido (15')	Desclassificação
Desobedecer às medidas de segurança indicadas pela organização e entidades associadas	Desclassificação
Ausência do material obrigatório e/ou recusa da sua apresentação, se solicitado pela organização	Desclassificação
Exceder o tempo limite de controlo nos postos de controlo com barreira horária	Desclassificação
Atirar lixo para o chão e/ou danificar o meio envolvente voluntariamente	Desclassificação
Falhar um ou mais postos de controlo	Desclassificação
Perda do Chip	Desclassificação, exceto se o atleta conseguir provar as suas passagens nos postos de controlo.

## 22. DESISTÊNCIAS

Em hipótese alguma o dinheiro da inscrição será devolvido caso o atleta desista da prova, a qualquer tempo, salvo o descrito no ponto 3.2 deste Regulamento. Em caso de desistência, somente serão permitidas as transferências de inscrição para outro atleta, que devem ser efetuadas até às 24h00 do dia 16 de maio, tendo em conta tudo o que consta no ponto 3.1 deste Regulamento e sempre através de pedido formalizado por correio eletrónico para [traildovale@hotmail.com](mailto:traildovale@hotmail.com). Todos os pedidos feitos após o dia 16 de maio ou de outra forma que não o correio eletrónico, NÃO SERÃO ACEITES. O atleta que iniciar a prova e que desista é obrigado a comunicar o facto à Organização, sob pena de não poder participar em próximas edições.

## 23. DIREITOS DE IMAGEM E PUBLICIDADE

A entidade organizadora reserva-se ao direito exclusivo da exploração da imagem do evento "Trail do Vale" e dos registos audiovisuais e/ou fotográficos, assim como registos jornalísticos do evento. Qualquer projeto ou suportes publicitários produzidos para publicação devem obter o prévio consentimento da Organização. A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza a utilização da sua imagem para a difusão da prova em todas as suas formas de comunicação (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e que estas possam ser utilizadas de forma intemporal em qualquer ação publicitária, com o único fim de promoção e divulgação do evento. Cede também todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do participante/atleta, a receber qualquer compensação económica.

## 24. PROTEÇÃO DE DADOS

Os dados dos participantes indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora e pela empresa Lap2Go para efeitos de processamento no evento nomeadamente, Seguradora, lista de inscritos, notícias e classificações. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para: [traildovale@hotmail.com](mailto:traildovale@hotmail.com).

## 25. COMUNICAÇÃO

Consideram-se meios oficiais de comunicação e informação do "Trail do Vale", a página no Facebook <https://www.facebook.com/traildovale>. O participante no evento deverá consultar periodicamente o a página do Facebook para se manter informado acerca de novidades ou possíveis alterações nos circuitos e respetivo Regulamento, bem como para consultar ou confirmar inscrições.

## 26. DIVERSOS

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 de aceitar inscrições de última hora. A organização reserva-se o direito a realizar as modificações que considere necessárias dependendo das diferentes condições, assim como à suspensão da prova se as condições meteorológicas assim

o obrigarem, ou devido a força maior. O evento também pode ser cancelado desde que seja decretado pela proteção civil, DGS ou qualquer outra instância superior.

## 27. PROTESTOS

Os protestos de qualquer natureza devem ser submetidos à Organização até 1 hora após a conclusão da prova por parte do reclamante. Os protestos devem ser submetidos por escrito e assinados pelo próprio. O protesto será devidamente analisado com vista a eventual investigação.

## 28. DECISÕES SOBERANAS

As dúvidas ou omissões deste Regulamento serão aplicadas pela Organização de forma soberana, não cabendo recursos a essas decisões.

## 29. ALTERAÇÃO / CANCELAMENTO DO EVENTO

A organização reserva-se ao direito de realizar as modificações que considere necessárias com vista à segurança dos participantes, dependendo das diferentes condições no momento, sobretudo condições meteorológicas adversas, assim como modificar os percursos, os horários de desqualificação, a hora de saída de cada corrida ou mesmo a suspensão ou cancelamento da prova, ou inclusive, desde que o cancelamento seja decretado e/ou aconselhado pela proteção civil ou instâncias superiores. Em caso de cancelamento do evento será devolvido 40% da taxa de inscrição paga pelo participante

### 30. PROGRAMA HORÁRIO DO EVENTO

#### **SÁBADO, 30 de abril:**

**15h00** – Abertura do Secretariado / Entrega de Dorsais (sede Associação Recreativa e Cultural de Além da Ribeira)

**20h00** – Fecho Secretariado

#### **DOMINGO, 1 de maio**

**07h15** – Abertura do secretariado todas as provas

**08h00** – Fecho Secretariado prova Trail - K22

**08h20** – Briefing da Prova Trail - K22 (Junto á partida)

**08h30** – Partida da Prova de Trail - K22

**09h15** – Fecho do secretariado prova Mini Trail - K12

**09h30** – Briefing da Prova Mini Trail - K12 (Junto á partida)

**09h45** – Partida da Prova Mini Trail - K12

**09h30** – Fecho do secretariado Caminhada - K10

**09h45** – Briefing da Caminhada do Trail do Vale (Junto á partida)

**10h00** – Partida Caminhada Trail do Vale - K10

**10h00** – Fecho do secretariado

**10h50** – Chega previsível dos Primeiros atletas do Trail K22

**11h10** – Chegada previsível dos primeiros atletas do Mini Trail K12

**12h00** – Chegada previsível dos primeiros participantes da Caminhada

**12h10** – Entrega dos prémios aos primeiros classificados do Trail - K22

**12h20** – Entrega dos prémios aos primeiros classificados do Mini Trail - K12

**12h40** – Chegada previsível dos últimos atletas do mini Trail - K12

**12h45** – Chegada previsível dos últimos atletas do Trail - K22

**13h00** – chegada previsível dos últimos participantes da Caminhada - K10

**14h00** – Encerramento da 1ª edição do Trail do Vale