



TRILHOS LUSO BUSSACO

Versão (2.0):

Numa organização da **Associação Trilhos Luso Bussaco**, com o apoio da **Câmara Municipal da Mealhada, Junta de Freguesia do Luso e Fundação Mata do Bussaco**. Vai realizar-se no próximo dia **07 de Maio de 2023** na Vila de Luso-Mealhada, o evento de Trail denominado "**5º Trilhos Luso Bussaco**". Este evento decorrerá na Serra do Bussaco e zonas limítrofes, maioritariamente em estradas de terra, caminhos florestais e single-tracks.

1.EVENTO

Este evento é composto por 2 provas de trail e uma caminhada/mini trail.

- **Trail** – prova com cerca de 30km com uma altimetria 1300 D+ e a contar para o Circuito Nacional de Trail série 100
- **Trail Curto** – prova com cerca de 18km e com uma altimetria de 800 D+ e a contar para o Circuito Nacional de Trail Sprint série 100

**As provas de trail serão cronometradas com chip e terão classificação.
Tanto a nível geral como classificações por género e escalões.**

- **Caminhada/Mini Trail** – caminhada ou corrida em trilhos marcados com cerca de 10km e com dificuldade média. Sem carácter competitivo, não tendo cronometragem nem classificação. Terá o apoio da **Associação Portuguesa de Hipertensão Pulmonar** e será **OBRIGATÓRIO** o uso da t-shirt da prova

2.INSCRIÇÕES

Todas as inscrições terão que ser efectuadas obrigatoriamente na página do evento em **www.trilhoslusobussaco.com** .

Estas encerrarão no dia 30 de Abril de 2022 às 23h59, ou antes se por uma questão de logística/segurança a organização assim o entender, não havendo a partir daí a possibilidade de se inscrever no evento.

Os valores das inscrições serão os seguintes:

- **Trail 30k**
 - o 17€ até 31 de janeiro
 - o 18€ de 1 fevereiro a 28 fevereiro
 - o 19€ de 1 de março a 31 de março
 - o 20€ de 1 de abril a 30 de abril
- **Trail Curto 18k**
 - o 16€ até 31 de janeiro
 - o 17€ de 1 fevereiro a 28 fevereiro



TRILHOS LUSO BUSSACO

- 18€ de 1 de março a 31 de março
- 19€ de 1 de abril a 30 de abril

- **Caminhada/Mini Trail 10k Hipertensão Pulmonar**
- 10€ até 28 de fevereiro
- 11€ de 1 de março a 31 de março
- 12€ de 1 de abril a 30 de abril

Haverá como opção à inscrição a aquisição de **sandes de leitão**, pelo preço unitário de **3.00€** sendo a apresentação do dorsal a “senha” de levantamento da(s) mesma(s)

Poderão ser alargados os prazos ou encurtados os prazos de inscrição se a organização assim o entender, de modo a garantir a qualidade do evento.

O pagamento será realizado por **Referência Multibanco**, não sendo necessário o envio de qualquer comprovativo.

Limite de inscrições:

Trail: 300

Trail Curto: 400

Caminhada/Mini Trail 10km: 300

Cada inscrito confirmado tem direito a dorsal, T-shirt técnica, Seguro AP, abastecimentos, uma sandes, uma bebida e prémio finisher, no que toca às provas de Ultra Trail, trail e trail curto. A caminhada/mini trail não terá direito ao prémio finisher.

Os atletas que participarem nas provas terão à sua disposição banhos no **Centro de Estágios do Luso**.

3.SECRETARIADO

O secretariado funcionará:

- dia 06 de Maio entre as 16h00 e as 19h00 no Centro de Estágios do Luso
- dia 07 de Maio entre as 7h00 e as 8h30 no Centro de Estágios do Luso

4.PROGRAMA

7 de Maio

- 8.30h – Partida 30km;
- 9.15h – Partida 18km;
- 9.16h – Partida Caminhada/Mini Trail 10km;
- 13.00h – Entrega de Prémios



TRILHOS LUSO BUSSACO

5. PERCURSO

Todas as provas terão a sua partida no **Centro de Estágios do Luso**, no horário definido para cada prova, percorrerá os trilhos da Serra do Bussaco e zonas limítrofes maioritariamente em estradas de terra, caminhos florestais e single-tracks. O percurso está delimitado com fitas e placas de sinalização de forma a que o atleta sinta sempre que está no percurso.

Os percursos terão o seguinte tempo limite de conclusão respectiva barreira horária:

Trail:

- Posto de Abastecimento na Cruz Alta (10 km) - 2 h
- Posto de Abastecimento do Cerquedo (21km) - 4h
- Meta - 5h30m

Trail Curto:

- Meta - 4h

5.1 MATERIAL OBRIGATÓRIO

Para todas as distâncias será obrigatório:

- Telemóvel com bateria suficiente para toda a prova;
- Manta térmica;
- Apito;
- Recipiente para pelo menos 500ml de água.

Poderá haver controlo do material obrigatório ao início, num abastecimento ou no final da prova tendo o atleta uma penalização de 30 min no tempo final da prova por cada item em falta.

5.2 Socorro e segurança

Existirão durante o percurso várias equipas de bombeiros e Cruz Vermelha apoiadas por viaturas de emergência, bem como existirá na meta um posto móvel com equipa de enfermagem e fisioterapia, havendo no dorsal do atleta o número de telefone de emergência.

Todos os intervenientes deverão seguir as regras de segurança indicadas, não prejudicando os outros participantes.

6. ABASTECIMENTOS

-**Trail (30 km)** contará com **6 abastecimentos** (2 sólidos+líquidos aos 14, 19 kms e 3 líquidos aos 10,23,26 (fonte) kms) e ainda o abastecimento final.

-**Trail Curto (18km)** contará com **3 abastecimentos** (1 sólido+líquidos aos 9 kms e 3 líquidos, 5 e 13, 15 (fonte) kms) e ainda o abastecimento final.

-**Caminhada/Mini Trail (10km)** terá **1 abastecimento** (sólidos+líquidos aos 5kms) + fonte Museu Militar durante a mesma e ainda um abastecimento de sólidos e líquidos no final.

Os abastecimentos líquidos durante a prova não terão copos nem garrafas, sendo obrigatório cada atleta levar o seu recipiente.

Todas as provas terão oferta de um **PÃO COM CHOURIÇO** no abastecimento final.



TRILHOS LUSO BUSSACO

7.ESCALÕES

Os concorrentes em prova, distribuir-se-ão pelos escalões masculinos e femininos a contar para o efeito a idade no dia 31 de Outubro 2023:

- **Sub 23**, dos 18 aos 22 anos;
- **Seniores**, dos 23 aos 34 anos;
- **V35** dos 35 aos 39 anos;
- **V40** dos 40 aos 44 anos;
- **V45** dos 45 aos 49 anos;
- **V50** dos 50 aos 54 anos;
- **V55** dos 55 aos 59 anos;
- **V60** dos 60 aos 64 anos;
- **V65** dos 65 anos em diante.

8.CLASSIFICAÇÕES

Todas as informações acerca das classificações dos atletas estarão disponíveis em **tempo real** na página do evento em www.trilhoslusobussaco.com .

9.PRÉMIOS

Os primeiros três atletas masculinos e femininos das provas de trail (Trail e Trail Curto), assim como os 3 primeiros classificados de cada escalão, receberão um prémio não monetário.

Também as 3 primeiras equipas a concluir a prova receberão um prémio. Para esse efeito contam os 3 primeiros atletas da equipa a cortar a meta independentemente do seu género e idade. A pontuação será da seguinte forma: 1º - 1 ponto; 2º- 2 pontos; 3º - 3 pontos e assim sucessivamente, vencendo a que tiver menos pontos.

A equipa vencedora do trail e do trail curto, bem como a equipa mais numerosa da soma das 3 provas de receberam como prémio um leitão assado.

10º Desclassificação:

Serão automaticamente desclassificados da prova, todos os concorrentes que:

- A) Não efectuem o controlo de partida;
- B) Não cumpram o percurso na totalidade;
- C) Não levem dorsal ao peito visível, durante toda a prova;
- D) Corram com dorsal de outro concorrente;
- E) Dobre ou manipule a publicidade do dorsal;
- F) Não respeitem as indicações da organização;
- G) Manifeste comportamento antidesportista.

11º Seguro



TRILHOS LUSO BUSSACO

- A organização declina, toda a responsabilidade dos danos que os participantes possam sofrer ou causar no decorrer da prova, que sejam provocadas pelos próprios ou por terceiros. Desde que não resulte, de responsabilidade da organização do evento. Para os devidos efeitos existe um seguro de Acidentes Pessoais, cuja franquia é ao encargo do participante. O evento tem também um seguro de Responsabilidade Civil.

12º É permitido aos atletas o uso de fones/ auscultadores, relógio GPS e telemóveis. Aconselha-se a que andem em grupo. Deverá também o atleta ser portador dos alfinetes para o dorsal.

13º Cedência de dados

- A organização reserva-se ao direito de utilizar a base de dados/preenchidos, pelos participantes nas suas ações de promoção e divulgação de eventos futuros. Caso o participante não autorize a cedência dos dados pessoais recolhidos no ato de inscrição, deve informar a organização via email

14º Direito de imagem:

O participante ao proceder à inscrição, autoriza a cedência de forma gratuita à organização, os direitos de utilização da sua imagem, tal como captada nas filmagens e fotos que terão lugar durante o evento, autorizando a sua reprodução e divulgação.

15º Todos os casos omissos, bem como eventuais protestos serão resolvidos pelo júri e pela organização em conformidade com os regulamentos da IAAF, em vigor.

16º Qualquer reclamação terá de ser apresentada por escrito, obrigatoriamente no prazo de 20 minutos após o termo da prova, juntamente com a quantia de 50.00€, os quais serão devolvidos caso seja aceitável a reclamação.

17º Em função das condições climáticas, da segurança dos atletas ou outras, a organização reserva o direito de efetuar alterações no percurso e no local de partida e chegada até à hora da partida.

18º A todos os participantes poderá ser solicitado identificação.

19º Todos os participantes pelo facto de tomarem parte na corrida, aceitam o presente regulamento.

20º Se por algum motivo de força maior a prova tiver que ser adiada, as inscrições passam automaticamente para a nova data.

