



# TELHADELA TRAIL

= RENASCER DAS CINZAS =

**2025**



## APRESENTAÇÃO

TELHADELA TRAIL – RENASCER DAS CINZAS, após a destruição causada pelos incêndios, que devastaram a nossa região, a natureza e a comunidade entrelaçam-se, provando que é possível ressurgir mais fortes e determinados.

Esta prova pretende promover a prática desportiva em geral e o gosto pelo desporto na Natureza, vai percorrer os trilhos de Telhadela e da freguesia de Ribeira de Fráguas.

O evento decorre no próximo dia 15 de Junho, em Telhadela, com 2 provas de carácter competitivo e uma caminhada.

Organizado pelo GRUPO RECREATIVO E CULTURAL DE TELHADELA, com o apoio da Junta de Freguesia de Ribeira de Fráguas, Câmara Municipal de Albergaria-a-Velha e outras entidades particulares da região. Todas actividades têm início e fim no Pavilhão do GRCT.

## HORÁRIOS

**Trail longo** - 22 km (início às 9h00)

**Trail curto** - 14 km (início às 9h30)

**Caminhada** - 8 km (início às 9h40)

## TEMPO LIMITE

**Trail longo** – 6 horas

**Trail curto** – 4 horas

## CONDIÇÃO FÍSICA

É condição obrigatória que os participantes, para qualquer uma das provas de trail e caminhada, gozem de boa saúde e se encontrem com uma preparação física e psíquica, apta a esforços longos, não se responsabilizando a organização por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela sua participação (Lei Nº 5/2007, de 16 de janeiro – Artº 40º, nº2).

Os participantes das provas com carácter competitivo, devem ter no mínimo 16 anos.



# TELHADELA TRAIL

= RENASCER DAS CINZAS =

2025



## INSCRIÇÕES

	Trail Longo	Trail Curto	Caminhada
até 15 Abril '25	15€	14€	10€
de 16 Abril a 15 Maio'25	16€	15€	11€
de 16 Maio a 07 Junho'25	17€	16€	12€

A Organização terá, durante e final da prova, ao dispor dos participantes:

- Elementos identificados para quaisquer esclarecimentos e/ou auxílio;
- Abastecimentos líquidos e sólidos;
- Primeiros Socorros;
- Zona de banhos.

### **Nota:**

Não será devolvido o valor da inscrição, caso o atleta desista da prova no decorrer da mesma. A alteração de inscrição deve ser efectuada no máximo até 15 dias antes da prova.

Outros motivos serão analisados individualmente.

## MATERIAL INCLUÍDO NA INSCRIÇÃO

**Trail:** Saco, T-Shirt Técnica, dorsal com chip, seguro desportivo, abastecimentos, prémio finisher, banhos, almoço e outros brindes / ofertas que a organização consiga obter.

**Caminhada:** Saco, T-Shirt Técnica, seguro desportivo, abastecimento, banhos, almoço e outros brindes / ofertas que a organização consiga obter.

## SEGUROS

Qualquer acidente ocorrido deverá ser imediatamente comunicado à organização da prova, no mais curto prazo de tempo, a qual providenciará o seu encaminhamento para a instituição médica mais próxima, juntamente com o impresso de participação de sinistro.



# TELHADELA TRAIL

= RENASCER DAS CINZAS =

**2025**



## **SINALIZAÇÃO E CONTROLES**

A cor da fita será anunciada no momento da partida. Deve percorrer todo o trilho sinalizado o mais perto possível das marcações não devendo atalhar nos pontos em que eventualmente tal seja possível. O não acatamento desta norma pode levar à desclassificação, se no entender da organização da prova tal for feito com a intenção de diminuir a distância percorrida ou, de diminuir as naturais dificuldades técnicas do percurso trazendo vantagem. Em caso de se perder deverá voltar atrás pelo caminho que seguiu e procurar o caminho sinalizado. As provas não estão totalmente fechadas e nesse sentido, os participantes devem ter em consideração o facto de que poderá haver viaturas, pessoas e animais a circular num ou noutro sentido dos percursos da prova. As passagens por vias públicas serão, previamente sinalizadas, no entanto ao atravessar estradas públicas os participantes devem ter a máxima atenção. O controlo de tempos será efectuado pela Lap2go, com recurso a chip no dorsal.

Durante o percurso, haverá posto(s) de controlo.

O dorsal é pessoal e intransmissível e deve ser usado em local visível (preferencialmente na frente).

## **ALTIMETRIA**

Os mapas com as altimetrias dos percursos serão disponibilizados em tempo útil aos atletas inscritos.

## **MATERIAL RECOMENDADO E OBRIGATÓRIO**

- Telemóvel (obrigatório)
- Dorsal (Obrigatório)
- Manta Térmica (Obrigatório)
- Água / Líquidos 500ml (Recomendado)
- Calçado / Vestuário adequado para a prática de Trail (Recomendado)

## **REGRAS DE CONDUTA DESPORTIVA**

Aos atletas participantes exige-se respeito pelo desafio, entretajuda e respeito pelos outros concorrentes, organizadores e colaboradores; respeito pelo ambiente natural em que decorrem procurando um impacto ambiental nulo. Um atleta nunca deverá ficar sozinho, em caso de lesão e necessidade de apoio deverá comunicá-lo, logo que possível à organização.



# TELHADELA TRAIL

= RENASCER DAS CINZAS =

## 2025



### PRÉMIOS

22km

14km

1º Class. Geral M e F	troféu +*	troféu +*
2º Class. Geral M e F	troféu +*	troféu +*
3º Class. Geral M e F	troféu +*	troféu +*

#### Prémios Escalões na Distância de 22km M/F

Aos 3 primeiros classificados:

- Sub-23 (18 a 22 anos)
- Séniores (23 a 39 anos)
- M40 (40 a 44 anos)
- M45 (45 a 49 anos)
- M50 (50 a 54 anos)
- M55 (55 a 59 anos)
- M60 (+ 60 anos)

#### Prémios Escalões na Distância de 14km M/F

Aos 3 primeiros classificados:

- Sub-23 (18 a 22 anos)
- Séniores (23 a 39 anos)
- M40 (40 a 49 anos)
- M50 (50 a 59 anos)
- M60 (+ 60 anos)

**Equipa:** Equipa mais numerosa

\* Prémios e ofertas que a organização consiga obter



# TELHADELA TRAIL

= RENASCER DAS CINZAS =

**2025**



## **DESCLASSIFICAÇÕES / PENALIZAÇÕES**

Serão alvo de Desclassificação os atletas que:

- Utilizem o dorsal de outro atleta;
- Não passem no ponto(s) de controlo;
- Não percorram a totalidade do percurso definido;
- Apresentem uma conduta antidesportiva;
- Exceder as barreiras horárias definidas;

Serão alvo de Penalização os atletas que:

- Não se façam apresentar com o material obrigatório (30min)

Nota: Os membros da Organização estão habilitados para retirar de prova qualquer atleta que não termine a prova ou não respeite as normas em vigor no regulamento.

## **DIREITOS DE IMAGEM**

O atleta, ao proceder à inscrição, autoriza, de forma gratuita, a cedência à organização, os direitos de captação da sua imagem durante o evento, somente com a finalidade de as mesmas serem publicadas na imprensa local e nas redes sociais da organização gratuitamente.

## **CANCELAMENTO**

O cancelamento do evento pode ocorrer devido a fatores externos à organização: mau tempo, catástrofes naturais, greves, manifestações, impossibilidade de usar as vias de circulação de trânsito, impossibilidade de usar telecomunicações, restrições do governo, nova legislação.

Nestes casos a organização reserva-se no direito de nos 30 dias seguintes à data prevista para a realização do evento emitir um parecer acerca das ações a serem tomadas resultantes da gravidade do cancelamento.

Todos os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela organização.

A organização reserva-se ao direito de alterar o presente regulamento.