



## REGULAMENTO GERAL DA PROVA

### V Trail Cidade de Moura – Terra do Grande Lago

**Nota Importante:** Todos os atletas inscritos devem permanecer atentos à página do Facebook: Casa do Benfica em Moura – Equipa de Atletismo e Trail Running e ao evento **V Trail Cidade de Moura – Terra do Grande Lago**, onde serão colocados todos os avisos e informações oportunos que sirvam de complemento ao presente regulamento. Se for necessário a organização procederá a ajustes no presente regulamento.

#### Artigo 1º

##### Organização

A organização do “V TRAIL CIDADE DE MOURA – TERRA DO GRANDE LAGO”, é da responsabilidade da Casa do Benfica em Moura – Equipa de Atletismo e Trail Running, associação sem fins lucrativos, com sede na Rua do Carmo, n.º 39 em Moura, e que conta com o apoio da Câmara Municipal de Moura e da União de Freguesias de Moura e Santo Amador e vai promover a prova de Trail Running no dia 13 de abril de 2025.

#### Artigo 2º

##### Objeto

O presente regulamento tem como objetivo definir as regras de participação no evento desportivo “V TRAIL CIDADE DE MOURA – TERRA DO GRANDE LAGO”.

#### Artigo 3º

##### Condições de Participação

As idades de participação são as seguintes:

- a) Caminhada (10km) – serão admitidos participantes com idade igual ou superior a 10 anos, tendo que os menores de idade ser acompanhados por um responsável maior de idade e mediante entrega da respetiva declaração de autorização do encarregado de educação. (facultada pela organização no dia do evento).
- b) Trail Sprint (16km) – serão admitidos atletas com idade igual ou superior a 16 anos. Os atletas menores terão de apresentar o termo de responsabilidade devidamente preenchido e assinado pelo responsável (a falta deste documento implica a não consideração da inscrição);
- c) Trail Longo (30km) – serão admitidos atletas com idade igual ou superior a 18 anos;

- d) Ultra Trail (45km) – serão admitidos atletas com idade igual ou superior a 18 anos.

#### **Artigo 4º**

##### **Inscrição**

- 1- As inscrições terão que ser efetuadas online no site: [www.lap2go.com](http://www.lap2go.com), não sendo necessário enviar comprovativo de pagamento para a organização;
- 2- O período de inscrições termina de acordo com prazo indicado no site [www.lap2go.com](http://www.lap2go.com);
- 3- A inscrição fica regularizada após liquidação do pagamento até à sua data limite;
- 4- Todas as inscrições sem confirmação de pagamento até ao prazo limite não serão consideradas;
- 5- As inscrições são pessoais e intransmissíveis. A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de seguro;
- 6- Qualquer atleta que participe com o nome ou qualquer outro dado de outro atleta será automaticamente desclassificado;
- 7- Os dorsais serão entregues individualmente ou ao responsável de equipa para levantamento coletivo e deverão apresentar o CC/BI no momento de recolha dos mesmos;
- 8- Não se aceitam alterações dos dados fornecidos pelos participantes após o término das inscrições.

#### **Artigo 5º**

##### **Valor Inscrição**

As inscrições têm os seguintes valores:

- a. Caminhada: 15,00€
- b. Trail Sprint: 18,00€
- c. Trail Longo: 20,00€
- d. Ultra Trail – 22,00€
- e. Trail KIDS: grátis;
- f. Almoço: incluído no valor da inscrição;
- g. Almoço para acompanhantes: 8,00€.

#### **Artigo 6º**

##### **Devolução do valor de inscrição**

Não haverá direito a devoluções do valor do pagamento da inscrição exceto se a prova for anulada por motivos imputáveis à organização.

## Artigo 7º

### Escalões

- **CAMINHADA (aproximadamente 10km) – sem escalões.**
- **TRAIL SPRINT (aproximadamente 16Km) Masculinos/Femininos:**
  - 1º Escalão: M/F Sub 23 – dos 16 aos <23 anos (Seniores masculinos e femininos);
  - 2º Escalão: M/F Sénior – dos 23 aos 34 anos;
  - 3º Escalão M/F 35 – dos 35 aos 39 anos;
  - 4º Escalão: M/F 40 - dos 40 aos 44 anos;
  - 5º Escalão: M/F 45 – dos 45 aos 49 anos;
  - 6º Escalão: M/F 50 – dos 50 aos 54 anos;
  - 7º Escalão: M/F 55 – dos 55 aos 59 anos;
  - 8º Escalão: M/F 60 – dos 60 aos 64 anos;
  - 9º Escalão M/F 65 – dos 65 aos 69 anos;
  - 10º Escalão: M/F 70 - ≥ 70 anos.
- **TRAIL LONGO (aproximadamente 30km) Masculinos/Femininos:**
  - 1º Escalão: M/F Sub 23 – dos 18 aos <23 anos (Seniores masculinos e femininos);
  - 2º Escalão: M/F Sénior – dos 23 aos 34 anos;
  - 3º Escalão M/F 35 – dos 35 aos 39 anos;
  - 4º Escalão: M/F 40 - dos 40 aos 44 anos;
  - 5º Escalão: M/F 45 – dos 45 aos 49 anos;
  - 6º Escalão: M/F 50 – dos 50 aos 54 anos;
  - 7º Escalão: M/F 55 – dos 55 aos 59 anos;
  - 8º Escalão: M/F 60 – dos 60 aos 64 anos;
  - 9º Escalão M/F 65 – dos 65 aos 69 anos;
  - 10º Escalão: M/F 70 - ≥ 70 anos.
- **ULTRA TRAIL (aproximadamente 45km) Masculinos/Femininos:**
  - 1º Escalão: M/F Sub 23 – dos 18 aos <23 anos (Seniores masculinos e femininos);
  - 2º Escalão: M/F Sénior – dos 23 aos 34 anos;
  - 3º Escalão M/F 35 – dos 35 aos 39 anos;
  - 4º Escalão: M/F 40 - dos 40 aos 44 anos;
  - 5º Escalão: M/F 45 – dos 45 aos 49 anos;
  - 6º Escalão: M/F 50 – dos 50 aos 54 anos;
  - 7º Escalão: M/F 55 – dos 55 aos 59 anos;
  - 8º Escalão: M/F 60 – dos 60 aos 64 anos;

- 9º Escalão M/F 65 – dos 65 aos 69 anos;
- 10º Escalão: M/F 70 - ≥ 70 anos.

**Nota:** para efeito de classificação e pontuação dos atletas nos vários escalões, será considerada a idade que o atleta terá a 31 de outubro de 2025. Para atletas com idade inferior a 18 anos é necessário preencher o documento de autorização do encarregado de educação, facultado no secretariado.

### **Artigo 8º**

#### **Condição física**

Todos os participantes são responsáveis por:

- Ter consciência das dificuldades físicas e mentais inerentes à participação em qualquer uma das distâncias do evento;
- Ter capacidades mínimas, tanto físicas como emocionais para uma participação em segurança em qualquer uma das distâncias do evento;
- Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas;
- Saber gerir os problemas físicos e mentais, decorrentes de uma fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares, articulares e as pequenas lesões.

### **Artigo 9º**

#### **Ajuda externa**

Não será permitida a ajuda de pessoas alheias à organização, exceto em situações de emergência.

### **Artigo 10º**

#### **Dorsal**

1. A identificação por número de dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve estar sempre bem visível. Não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação;
2. O participante é responsável pela integridade do respetivo dorsal;
3. Estão impressos no dorsal os números de telefone em caso de emergência.

### **Artigo 11º**

#### **Regras de conduta desportiva**

1. Todos os atos do evento deverão ser norteados por um completo fair-play, assumido pela organização e concorrentes, pelo fato de aceitarem este regulamento ao

inscreverem-se, aquilo que é o património cultural deste desporto: entreada, respeito pelo desafio, pelos outros concorrentes, organizadores e colaboradores;

2. O comportamento inadequado, como seja, o recurso de linguagem ofensiva, a agressão verbal ou física, poderá ser punido com advertência, desqualificação ou expulsão com proibição de inscrição em eventos posteriores.

### **Artigo 12º**

#### **Compromisso Ambiental**

1. O Trail Running é um desporto de contacto com a natureza pelo que o único vestígio da passagem dos atletas será as suas pegadas;
2. Todos os atletas são responsáveis pelo transporte do seu “lixo” durante a prova, depositando esses resíduos nos locais de abastecimento ou então levando-os consigo até à meta, sob pena de desqualificação.

### **Artigo 13º**

#### **Descrição da Prova**

O “V TRAIL CIDADE DE MOURA – TERRA DO GRANDE LAGO” será realizado no dia 13 de abril de 2025, em Moura, independentemente das condições climatéricas desse dia, desde que a Organização entenda que as mesmas não oferecem risco para os participantes.

O local da partida da Caminhada e Trail Sprint será no Edifício dos Quartéis e o do Trail Longo e Ultra Trail será do Núcleo da Barragem de Alqueva – Estação Náutica de Moura - Alqueva), sendo a local de chegada de todas as distâncias o Parque de Feiras e Exposições de Moura. Relativamente aos banhos serão no Pavilhão Gimnodesportivo Municipal – Romana Ângelo.

A prova disputa-se nas seguintes categorias;

1. Trail Sprint: 16km por caminhos, estradas florestais, trilhos e ribeiras.
2. Trail Longo: 30 km por caminhos, estradas florestais, trilhos e ribeiras.
3. Ultra Trail: 45 km por caminhos, estradas florestais, trilhos e ribeiras.

(As distâncias poderão sofrer pequenos ajustes até à data da prova)

Todas as distâncias evitam estradas alcatroadas, excepcionando as entradas e saídas da cidade de Moura. Nas mesmas estarão elementos da PSP/GNR ou da organização para assegurar a segurança dos atletas.

Em paralelo às provas existirá também uma caminhada com a distância de 10km em caminhos e trilhos de terra batida, pelas paisagens envolventes à cidade de Moura.

### **Artigo 14º**

#### **Tempo Limite**

Os atletas podem fazer o percurso a correr ou a caminhar desde que não ultrapassem o tempo limite de:

- a. Caminhada – 3 horas
- b. Trail Sprint – 4 horas
- c. Trail Longo – 6 horas – com 1 barreira horária intermédia
- d. Ultra Trail – 9 horas – com 2 barreiras horárias intermédias

### **Artigo 15º**

#### **Programa Horário**

##### **Secretariado da prova**

Local: Parque de Feiras e Exposições de Moura – 7860 Moura.

##### **Sábado, 12 de abril de 2025**

14:30 - Abertura do secretariado para levantamento do dorsal – Parque de Feiras e Exposições de Moura.

18h00 – Trail Kids

20:00 – Encerramento do secretariado

##### **Domingo, 13 de abril de 2025**

06:30 – Abertura do secretariado para levantamento do dorsal – Parque de Feiras e Exposições de Moura.

07:00 – Início da partida do transporte para o local de partida do Trail Longo e Ultra Trail

08:15 – Briefing do Ultra Trail – 45km

08:30 – Partida do Ultra Trail – 45km

08:45 – Briefing do Trail Longo – 30km

09:00 – Partida do Trail Longo – 30km

9:15 – Briefing Trail Sprint

09:30 – Partida do Trail Sprint

09:45 – Briefing Caminhada

10:00 – Partida da Caminhada

12:30 – Início do serviço de almoço

- 13:00 – Horal limite de chegada da Caminhada  
13:30 – Hora limite de chegada do Trail Sprint  
14h30 – Cerimónia protocolar de entrega de prémios Trail Sprint  
15:00 – Cerimónia protocolar de entrega de prémios Trail Longo  
15:00 – Hora limite de chegada Trail Longo  
17:30 – Cerimónia protocolar de entrega de prémios Ultra Trail  
17:30 – Hora limite de chegada do Ultra Trail  
18h00 – Encerramento do V Trail Cidade de Moura – Terra do Grande Lago  
\*O programa pode sofrer ligeiros acertos até ao dia da prova.

### **Artigo 16º**

#### **Postos de Controlo**

1. Trail Sprint 16km – 1 posto de controlo
2. Trail Longo 30km – 2 postos de controlo
3. Ultra Trail 45km – 3 postos de controlo

É obrigatória a passagem dos atletas pelos postos de controlo que se situam no percurso.

### **Artigo 17º**

#### **Abastecimentos**

1. Trail Sprint 16Km – 2 postos de abastecimento
2. Trail Longo 30Km – 4 postos de abastecimento
3. Ultra Trail 45km – 6 postos de abastecimento

Todos os postos de abastecimento terão líquidos e sólidos.

### **Artigo 18º**

#### **Material obrigatório**

A prova dar-se-á em regime de semi-autonomia dos atletas pelo que estes deverão, obrigatoriamente, ser portadores do seguinte material mínimo:

- Reservatório para líquidos (bidon, flask, copo reutilizável, etc.);
- Telemóvel;
- Apito;

É da exclusiva responsabilidade dos atletas serem portadores do material acima descrito. Por motivos ambientais a prova decorrerá em semi-autosuficiência com enchimento de recipientes. Não serão distribuídas garrafas de água aos atletas, os atletas deverão nas zonas de abastecimento encher o seu reservatório, ou em alternativa beber no local.

#### **Artigo 19º**

##### **Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário**

Todos os atletas ao percorrerem vias públicas devem obedecer às regras de trânsito relativamente à circulação de peões referidas no código da estrada, uma vez que mesmo com a via pública controlada podem surgir veículos a circular.

Como será impossível realizar corte de tráfego rodoviário em todas as passagens, os participantes devem cumprir as regras de trânsito na cidade e estradas de uso público, devendo ainda respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

#### **Artigo 20º**

##### **Penalizações/ desclassificações**

O não cumprimento dos pontos mencionados neste regulamento poderá levar à penalização dos participantes e em casos limite à sua desqualificação. As penalizações a aplicar serão decididas pela equipa técnica responsável pela prova em função da gravidade da infração. Será motivo de penalização:

- a. Não leve o dorsal bem visível (penalização de 5 min.);
- b. Ignore as indicações da organização (penalização de 5 min.)

#### **Artigo 21º**

##### **Seguro Desportivo de acordo com a lei em vigor**

As condições da apólice do seguro de acidentes pessoais são as do seguro desportivo obrigatório e aplicáveis a todos os participantes, federados ou não.

#### **Artigo 22º**

##### **Material Incluído com a inscrição**

- Dorsal;
- Seguro de acidentes pessoal;
- Abastecimentos líquidos;



- Abastecimentos sólidos;
- T-shirt técnica - A organização garante a t-shirt para as inscrições devidamente regularizadas e até data a definir (será colocada a informação no evento e página do facebook), depois disso a organização não garante a entrega da referida t-shirt;
- Almoço;
- Brindes adicionais (sujeito a disponibilidade);
- Prémio “Finisher”.

### **Artigo 23º**

#### **Prémios**

##### **1. Trail Sprint:**

- a. Prémios simbólicos para os 3 primeiros classificados á geral (Masc/ Fem);
- b. Prémios simbólicos para os 3 primeiros classificados por escalão (Masc/ Fem);
- c. Prémio para as 3 melhores equipas da geral (para a classificação coletiva contam os 3 melhores elementos masculinos e femininos),

##### **2. Trail Longo:**

- a. Prémios simbólicos para os 3 primeiros classificados da geral (Masc/ Fem);
- b. Prémios simbólicos para os 3 primeiros classificados por escalão (Masc/ Fem);
- c. Prémio para as 3 melhores equipas da geral (para a classificação coletiva contam os 3 melhores elementos masculinos e femininos).

##### **3. Trail Longo:**

- d. Prémios simbólicos para os 3 primeiros classificados da geral (Masc/ Fem);
- e. Prémios simbólicos para os 3 primeiros classificados por escalão (Masc/ Fem);
- f. Prémio para as 3 melhores equipas da geral (para a classificação coletiva contam os 3 melhores elementos masculinos e femininos).

**Nota:** Todos os atletas que concluem a prova têm direito ao prémio finisher.

### **Artigo 24º**

#### **Marcação do Percurso**

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 marcação será feita recorrendo a marcas no chão com cal, sinalização vertical (placas), fitas sinalizadoras cor de laranja e/ou uma combinação de todas as anteriores. Para além de indicações por colaboradores da Organização em atravessamento de estradas e outros locais.

## **Artigo 25º**

### **Serviços disponibilizados**

1. Dormida em solo duro (Salão dos Bombeiros Voluntários de Moura) de 12 para 13 de abril, para quem solicitar;
2. Duches quentes;
3. Vassouras em todas as distâncias;
4. Transporte dos postos de abastecimento para Moura para os atletas desistentes;
5. Apoio de emergência ao longo de toda a prova mediante solicitação da mesma;
6. No caso de um concorrente considerar necessário receber assistência médica deve proceder do seguinte modo:
  - a. Solicitar assistência aos membros da Organização que encontrar;
  - b. Telefonar para o número de telemóvel que a organização faculta no dorsal;
  - c. Telefonar para o 112 (neste caso responsabiliza-se pelas despesas que os atos médicos e de transporte acarretarem e que não estejam cobertos pelo seguro de prova).

## **Artigo 26º**

### **Direitos de Imagem**

Ao inscreverem-se os concorrentes renunciam aos direitos de imagem durante todos os atos do evento, nomeadamente à prova e às cerimónias protocolares. Apenas a organização pode transmitir esse direito de imagem a outros, tais como, órgãos de comunicação social. Durante a prova existirão fotógrafos, que irão documentar o evento.

## **Artigo 27º**

### **Casos Omissos**

Os casos omissos serão resolvidos pela Organização.

## **Artigo 28º**

### **Diversos**

A organização reserva-se o direito a realizar as modificações que considere necessárias dependendo das diferentes condições encontradas no dia do evento, assim como à suspensão da prova se as condições não permitirem o seu desenvolvimento em segurança. Este regulamento ainda pode ser alterado de modo a que fique mais completa a informação.