



Regulamento

Trilhos dos Pernetas 7.10

Os Trilhos dos Pernetas 7.10 são uma organização do CAL - Clube Atletismo de Lamas, com o apoio da Câmara Municipal de Santa Maria da Feira e a União de Juntas de Freguesia de Canedo, Vale e Vila Maior e tem como director da prova Carlos Cardoso. A prova realiza-se no dia 1 de Maio de 2025 pelas 8h30, com partida e chegada na Capela da Senhora da Piedade, em Canedo, concelho de Santa Maria da Feira e integrará 2 percursos de corrida (Trail longo e Trail curto) e um de caminhada.

1. Condições de participação

1.1. Idade para participação nas diferentes provas

O Trail Longo e Trail Curto estão abertos a maiores de idade (18 anos) e a Caminhada é aberta a menores desde que acompanhados por uma pessoa maior de idade.

1.2. Inscrição regularizada

A inscrição deverá ser efetuada através do site www.lap2go.com.

Aquando do levantamento do dorsal é necessário levar um 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 física e mentalmente.
- Haver adquirido, antes do evento, capacidades reais de autonomia que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de provas.
- Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas tais como frio, nevoeiro, chuva e vento.
- 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 de possibilidade de ajuda externa

Os atletas não podem receber ajuda externa.

1.5. Colocação do dorsal e chip

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado à frente. O atleta que não cumpra será penalizado em 10 minutos por cada vez que seja chamado à atenção, não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação. Os dorsais do Trail Longo e do Trail Curto terão chips incorporados, essenciais para definir a cronometragem de cada atleta e subsequente classificação. O não usar o dorsal com chip, ou o colocar do dorsal de forma errada e que impossibilite a leitura electrónica dará direito a desclassificação. A caminhada é não competitiva.

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.

2. Prova

2.1. Programa / Horário

Dia 30 de Abril 2025 (4ª feira):

15h/20h - abertura do secretariado para entrega dos dorsais – Escola Primária do Mirante

Dia 1 de Maio 2025 (5ª feira, feriado):

06h30-8.00h – abertura do secretariado para entrega dos dorsais – Escola Primária do Mirante

08.45h – Partida Trail longo 30km

09h15m – Partida Trail Curto 15km e caminhada

10.30h - Chegada prevista dos primeiros atletas do Trail Curto 15km

11h15m – Chegada prevista dos primeiros atletas do Trail Longo 30km

12.30h – cerimónia de entrega de prémios (se tiverem chegado todos os atletas premiados, caso contrário será logo que chegue o último atleta premiado)

15h00 – encerramento dos Trilhos dos Pernetas

(horários sujeitos a alterações se a organização achar necessário)

2.2. Distância / Altimetria

O Trail longo terá a distância aproximada de 30km e um desnível positivo de +-1.500m

O Trail curto terá a distância aproximada de 15km e com um desnível positivo de +-650m

A Caminhada (não competitiva) terá uma distância de aprox. 10km e um desnível positivo de +-300m

A organização reserva o direito de alterar os percursos e as distâncias se assim o entender.

2.3. Mapa / perfil altimétrico / descrição do percurso

A publicar brevemente na página do Facebook da prova:

[\(8\) Facebook](#)

2.4. Tempo limite e barreiras horárias

O tempo limite para o Trail Longo (30km) será no total de 6 horas. Haverá um limite de tempo de 3 horas à passagem pelo Marco Geodésico (ca. dos 17km).

O Trail Curto o limite de tempo máximo será de 3 horas.

Ultrapassando o tempo de passagem limite, os atletas serão barrados pelos “corredores vassouras”, pois nem a organização nem os serviços de assistência podem garantir a sua segurança, podendo os “corredores vassouras” levantar 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.

2.5. Metodologia de controlo de tempos

O controlo de tempos será feito pela empresa www.lap2go.com, com recurso a chip.

2.6. Postos de controlo

Haverão postos de controlo nos diversos percursos.

2.7. Locais de abastecimento

Trail curto 15km – terá 1 abastecimento sólidos + líquidos durante e 1 no final – locais a definir

Trail longo 30km – terá 2 abastecimentos sólidos + líquidos durante e 1 no final – locais a definir

Caminhada 10km – 1 abastecimento no final.

NOTA: A organização não disponibiliza copos nos abastecimentos – os atletas deverão transportar consigo recipiente para líquidos.

2.8. Material obrigatório

Telemóvel em todos os percursos

(Sendo aconselhável recipiente para líquidos, manta térmica, camelback, apito, corta-vento).

Poderá haver elementos da organização a fazer controlo aleatório de material.

NOTA: A organização não disponibiliza copos nos abastecimentos – os atletas deverão transportar consigo recipiente para líquidos

2.9. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário ou ferroviário

A prova será em estrada aberta, ou seja, todos os atletas terão que ter cuidado ao passar nos troços rodoviários. A organização terá sempre que possível voluntários nesses pontos.

2.10. 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: deteriore ou suje o meio por onde passe (desclassificado)
- d: não leve o dorsal bem visível (penalizado em 10m)
- e: altere o 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 3h)

2.11. Responsabilidades perante o atleta/participante

A organização contratualiza os seguros obrigatórios por lei para a realização deste tipo de prova. O prémio do seguro está incluído no valor da inscrição.

A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para efectivar a participação ao seguro.

3. Inscrições

3.1. Processo de inscrição

As inscrições terão que ser efectuadas na plataforma de inscrições www.lap2go.com. Qualquer questão relacionada com as inscrições os atletas devem contactar:

suporte@lap2go.com ou +351 308801674 (custo chamada local)

Após ser feita a inscrição os atletas deverão regularizar o pagamento no prazo máximo de 3 dias, após este prazo a inscrição será anulada, sendo necessário fazer novamente a inscrição.

3.2. Valores e período de inscrição

Abertura de inscrições com preço especial para o Trail Longo e Trail Curto – válido dia 13/12/2024 a 31/12/2024

Trail longo 30km – 15 euros

Trail curto 15km – 12 euros

Caminhada 10km – 10 euros

De 01/01/2025 até dia 31/03/2025 – 1ª fase

Trail longo 30km – 17 euros

Trail curto 15km - 14 euros

Caminhada 10km – 10 euros

Do dia 01/04/2025 até ao dia 15/04/2025 – 2ª fase

Trail longo 30km – 20 euros

Trail curto 15 km – 17 euros

Caminhada 10km – 13 euros

As inscrições são limitadas pelo que 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.

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 efectuadas no prazo máximo até dia 15 de Abril 2025. Outros motivos poderão ser válidos após análise individual dos casos/motivos.

3.4. Alterações à inscrição

Serão aceites alterações à inscrição como, mudança do atleta, mudança de equipa ou mudança de distância da prova no máximo até dia 14 de Abril 2025. Após esta data não serão aceites qualquer alteração nas inscrições, seja qual for o motivo apresentado.

3.5. Material incluído na inscrição

Trail longo, Trail curto e caminhada

-dorsal

-seguro de acidentes pessoal

-abastecimentos

-t-shirt

-prémio finisher

3.6. Secretariado da prova / horários e local

O local do secretariado será na Escola Primária do Mirante, em Canedo.

O horário para entrega dos dorsais:

4ª feira 30/4/2025 – das 15.00h – 20.00h

Dia da prova, 5ª feira feriado, 01/05/2025 – das 6.30h – 8.30h

3.7. Serviços disponibilizados

Banhos após a prova nos balneários do pavilhão desportivo de Canedo (a 400m da chegada).

3.8. Cancelamento por motivos de força maior

Caso a organização seja obrigada a cancelar o evento na data prevista por motivos de força maior (por exemplo incêndios, greves das forças policiais ou pessoal médico ou outros fora do âmbito de responsabilidade dos organizadores), a organização não será obrigada a devolver os valores das inscrições. Será encontrada a melhor solução possível para minimizar os prejuízos de todos os envolvidos.

4. Categorias e prémios

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

A entrega dos prémios será na Escola Primaria do Mirante, no dia da prova a partir das 12h30, logo que chegue o último atleta premiado.

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

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

Escalões:

Masculinos geral e femininos geral

Seniores

M/F40

M/F50

M/F60

Geral equipas (4 primeiros classificados de cada equipa independentemente do género)

Nota: as idades acima indicadas dizem respeito ao dia da competição.

4.2.1 Prémios

Trail Longo e Trail Curto: Troféus para os 3 primeiros classificados de cada escalão.

4.3 Prazos para reclamação de classificações

Prazo de 1 semana para apresentação de reclamações por email para suporte@lap2go.com

5. Informações

5.1. Direitos de imagem

A inscrição na prova implica a aceitação do presente regulamento e 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.

5.2 Casos omissos

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