



IV TRAIL LAMA SOLTA

REGULAMENTO

DESCRIÇÃO DO EVENTO

O 4.º TRAIL LAMA SOLTA realizar-se-á no dia 14 de agosto de 2022 em Louriçal – Pombal. É constituído por 1 prova competitiva e uma caminhada. O Trail Curto fará parte do Circuito de Trail da ADAL - 2022 e é uma prova certificada pela ATRP (parte integrante da Taça Nacional de Trail). O evento é organizado pela equipa Lama Solta da Associação Cultural Recreativa e Desportiva do Louriçal e tem como diretor desportivo Pedro Miguel Serra Santos. Conta com a colaboração do Município de Pombal e da Junta de Freguesia do Louriçal.

1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

1.1. IDADE PARTICIPAÇÃO

- A **Caminhada (+/- 12 Km)** será aberta a todos os que se julguem capazes, porém, jovens com menos de 18 anos terão que ser acompanhados por um adulto.
- Na prova de **Mini-Trail (+/- 12 Km)** os atletas deverão ter uma idade mínima de 18 anos (à data da prova).
- Na prova de **Trail Curto (+/- 21 km)** os atletas deverão ter uma idade mínima de 18 anos (à data da prova).
- Todos os interessados com mais de 70 anos podem inscrever-se e participar, contudo, em caso de sinistro, a apólice não os abrange em consequência do limite de idade, nem a entidade organizadora se responsabiliza.

1.2. INSCRIÇÃO REGULARIZADA

Todos os participantes deverão ter regularizado o pagamento da inscrição até às 23h59 do dia 07/08/2022.



1.3. CONDIÇÕES FÍSICAS

Todos os participantes deverão ter consciência das dificuldades físicas e mentais inerentes à participação. Aconselhamos que os participantes gozem de boa saúde e se encontrem com uma preparação física e psíquica apta a esforços longos e em percursos de trilhos, não se responsabilizando a organização por qualquer tipo de consequências negativas, provocadas pela sua participação.

1.4. DEFINIÇÃO POSSIBILIDADE AJUDA EXTERNA

A organização define como ajuda externa, a assistência ao atleta, quer seja no fornecimento de alimentação (pontos de abastecimento), primeiros-socorros ou similar. Esta ajuda não pode ser confundida com qualquer atitude que beneficie o atleta de modo a obter vantagem individual (por ex. ajuda no transporte ou ação que ajude o atleta a transpor o percurso com maior facilidade). Os atletas poderão receber ajuda externa durante a prova, desde que não cause interferência com outros atletas em prova. Para qualquer eventualidade, deverá contactar a organização ligando para o número de emergência, que estará impresso no dorsal ou através de qualquer elemento da organização, preferencialmente nos pontos de abastecimento.

1.5. COLOCAÇÃO DO DORSAL

Dado que as classificações e medição de tempos de prova serão realizadas através de sistema eletrónico, será entregue um dorsal com chip a cada atleta o qual deverá ser colocado obrigatoriamente na parte da frente do corpo (zona da barriga ou abdómen) e assim deve permanecer até ao final da prova. Atletas cujo dorsal não esteja corretamente colocado conforme as regras e por esse motivo o chip não seja detetado, não serão classificados.

Casos em que o dorsal com chip pode não ser detetado:

- a) dorsal dobrado;
- b) peitoral guardado dentro de bolso, mochila ou outro local.

1.6. REGRAS CONDUTA DESPORTIVA

O “IV Trail Lama Solta”, é um evento que promove e privilegia, acima de tudo o fairplay, o contacto com a Natureza, e os hábitos de vida saudável. Caso algum atleta ou caminheiro detete a existência de terceiro em perigo, deverá alertar os elementos da organização que se encontrem mais próximos ou através do contacto telefónico que se encontra inscrito no dorsal;



A organização reserva-se o direito de excluir da corrida, mesmo antes do seu início, qualquer participante que, através do seu comportamento, condicione a gestão e/ou o bom funcionamento do evento. Caso isso aconteça, o atleta não será reembolsado.

2. PROVA

2.1. APRESENTAÇÃO DA PROVA

A prova “IV Trail Lama Solta” (com um grau de dificuldade médio / elevado), terá aproximadamente 21 km, é constituída na sua maioria (cerca de 95%) por trilhos técnicos, estradões, carreiros e vales da freguesia do Louriçal, com passagem em locais únicos e especiais.

Devemos referir que a caminhada e o mini-trail terá aproximadamente 12km com um grau de dificuldade médio principalmente devido à tecnicidade de alguns trilhos. Queremos que também os caminhadores aproveitem ao máximo a beleza das nossas paisagens.

2.2. PROGRAMA / HORÁRIO

Dia 13/08/2022

- Secretariado das 15h às 17h30, no Instituto D. João V – Louriçal.

Dia 14/08/2022

- Secretariado das 07h15 às 8h30, no Instituto D. João V.
- O Trail Curto terá início às 09h15 com partida e chegada no edifício do Instituto D. João V.
- O Mini-Trail terá início às 09h30 com partida e chegada no edifício do Instituto D. João V.
- A Caminhada início às 9h45, com partida e chegada no mesmo local.
- Haverá uma refeição ligeira, incluída na inscrição, a ser servida cerca das 12H00 (uma sopa de legumes, uma bifana, fruta e bebida).
- Entrega dos prémios para o Trail Curto – 13h30

2.3. DISTÂNCIA / ALTIMETRIA / CATEGORIZAÇÃO DE DIFICULDADE ATRP

Trail Curto (TC) = K21 Grau de dificuldade ATRP = Moderado (Grau 1)

O desnível acumulado e perfil serão anunciados posteriormente.



2.4. MARCAÇÃO DO PERCURSO

Os percursos do Trail Curto, Mini-Trail e da Caminhada serão marcados com cal, setas e fita de cor a designar mais tarde, informação que será dada no briefing, com distância de 50m no máximo entre si. Em alguns cruzamentos ou desvios estarão placas de desvio.

O trânsito não será cortado e, embora, haja placas indicadoras de "cruzamento" é necessária a maior precaução possível ao atravessar a via pública.

2.5. TEMPO LIMITE

O Trail Curto tem um tempo limite de 5 horas.

O Mini-Trail tem um tempo limite de 3 horas.

2.6. METODOLOGIA DE CONTROLE DE TEMPOS

Será utilizado um sistema de controlo de tempos eletrónico com recurso a um chip colocado no dorsal. O controle zero é feito automaticamente pela passagem no tapete durante a partida.

2.7. POSTOS DE CONTROLO

A prova de trail terá pelo menos um posto de controlo cuja localização não será fornecida pela organização.

2.8. LOCAIS DOS ABASTECIMENTOS

A distância de passagem dos abastecimentos será anunciada posteriormente.

Trail Curto:

1º abastecimento = ponto de água

2º abastecimento = sólidos + líquidos

Mini-Trail/Caminhada:

Abastecimento único = sólidos + líquidos

2.9. MATERIAL OBRIGATÓRIO / VERIFICAÇÕES DE MATERIAL

Material Obrigatório para todos os atletas:

- Telemóvel Operacional;
- Manta térmica;
- Apito.;



- Mochila de Hidratação ou Cinto com recipiente (s).

2.10. PENALIZAÇÕES/ DESCLASSIFICAÇÕES

Serão motivo de desclassificação os atletas que:

- Fizerem a troca de dorsal não comunicando à organização;
- Não cumprirem a totalidade do percurso estipulado;
- Não passarem pelos pontos de controlo;
- Não acatarem as ordens dos membros da organização ou colaboradores;
- Apresentarem uma conduta antidesportiva com outros atletas ou organização;

2.11. SEGURO DESPORTIVO

- A organização disponibiliza também um Seguro de Responsabilidade Civil incluído no valor da inscrição.
- Todos os participantes com idade até 70 anos serão cobertos pelo Seguro de Acidentes Pessoais cuja apólice e coberturas serão indicadas posteriormente.

A franquia será da responsabilidade do sinistrado.

3. INSCRIÇÕES

3.1. PROCESSO DE INSCRIÇÃO

Trail Curto: Só serão aceites inscrições feitas através da plataforma designada para o efeito em <https://www.sportchip.net>.

Mini-Trail e Caminhada: As inscrições deverão ser feitas preferencialmente através da plataforma designada para o efeito em <https://www.sportchip.net> ou no secretariado no próprio dia até ser atingido o nº limite de participantes.

3.2. VALORES E DATAS PARA INSCRIÇÃO

Trail Curto: 15.00€ (os atletas Sócios da ADAL terão um desconto de 1€)

Mini-Trail: 10.00€

Caminhada: 8.00€

- O valor das inscrições permanecerá igual desde o início até ao término.
- O período de inscrições fecha às 23H59 do dia 07/08/2022 ou quando atingidos os 500 inscritos (trail curto + mini-trail + caminhada).

3.3. CONDIÇÕES DE VOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO



Não haverá devolução do valor da inscrição em caso de desistência independentemente do motivo da mesma.

No caso da prova não se realizar por motivos alheios à organização como por exemplo fatores climatéricos ou outros não haverá devolução do valor da inscrição.

3.4. MATERIAL INCLUÍDO COM A INSCRIÇÃO

- Os atletas terão direito a uma refeição ligeira (sopa, bifana bebida e sobremesa) dorsal, brinde, prémio de finisher, abastecimentos, abastecimento à chegada, seguro e banho.
- Os caminheiros terão direito à refeição ligeira (sopa, bifana bebida e sobremesa), brinde, abastecimento, abastecimento à chegada, seguro e banho.

4. CATEGORIAS E PRÉMIOS

4.1. DEFINIÇÃO DATA, LOCAL E HORA ENTREGA PRÉMIOS

A cerimónia da entrega de prémios terá lugar para o Trail Curto cerca das 13h30. Os prémios só serão entregues aos premiados ou a quem os represente no ato.

4.2. DEFINIÇÃO DAS CATEGORIAS ETÁRIAS MASCULINOS / FEMININOS

Sub 23 M/F 18-22 anos

Séniore M/F 23 - 39 anos

M/F 40 40 - 44 anos

M/F 45 45 - 49 anos

M/F 50 50 - 54 anos

M/F 55 55 - 59 anos

M/F 60 60 e mais

* Os escalões referem-se à idade dos participantes no ano da prova.

CLASSIFICAÇÃO

Haverá classificação geral, por escalões e por equipas no Trail Curto.

PRÉMIOS

- Trail Curto:



- 3 primeiros da geral masculinos/femininos – prémio especial
- 3 primeiros de cada escalão masculinos/femininos – troféus
- 3 primeiras equipas – contando o somatório dos 3 melhores atletas chegados, independente do sexo. Em caso de algum empate, sobe ao lugar superior a equipa que fechar primeiro.

- Mini-Trail:

- 3 primeiros da geral masculinos/femininos

- Oferta da inscrição para o vencedor masculino e feminino na próxima edição.
- Prémio para o participante mais idoso, masculino ou feminino, no trail curto.
- Prémio especial para a equipa mais numerosa no conjunto do evento.
- Poderão ser entregues outros prémios que a organização venha a angariar.

NOTAS E ALTERAÇÕES

- Os participantes serão responsáveis por todas as ações suscetíveis de causar danos materiais, morais ou de saúde a si mesmos ou a terceiros.
- Como será impossível realizar o corte de tráfego rodoviário nalgumas passagens, os participantes devem cumprir as regras de trânsito nas estradas públicas, devendo ainda respeitar as áreas agrícolas, propriedades privadas e as grutas sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.
- A organização declina toda a responsabilidade em caso de acidente, negligência, roubo, assim como dos objetos e valores de cada participante.
- A entidade organizadora pode usar imagens ou fotos dos participantes, recolhidas ao longo dos percursos na promoção e divulgação deste ou doutros eventos.
- Os casos omissos deste regulamento serão resolvidos pela comissão organizadora, de forma soberana não cabendo recursos a essas decisões.
- O ato de inscrição pressupõe a aceitação deste regulamento.
- Caso se justifique, a organização procederá a ajustes no presente regulamento, informando sempre atempadamente os participantes.
- Alguma dúvida deverá ser enviada preferencialmente para o correio eletrónico associacaolourical@gmail.com ou colocada para o n.º 969370194 (Pedro Santos).
- Para emissão de recibo este deverá ser solicitado no formulário de inscrição e será entregue com o dorsal.



- O participante autoriza que a sua classificação e identificação constem do ficheiro de classificações que a Organização poderá ter de submeter à Federação Portuguesa de Atletismo, para efeitos de gestão da Modalidade, designadamente, para que conste no Portal do Atletismo Português". (RGPD - Consentimento Informado)

Louriçal, 31 de janeiro de 2022 – Versão 1

*A direcção da Associação Cultural Recreativa e Desportiva do Louriçal
O Director da Prova - Pedro Miguel Serra Santos*