

## | REGULAMENTO QUINHENDROS TRAIL 2023 |

1



PARTIDA



META



## 1 | APRESENTAÇÃO

1.1- O **QUINHENDROS TRAIL 2023** é uma organização da **ACDRS QUINHENDROS** que pretende afirmar-se como uma prova desportiva de referência no **CIRCUITO DISTRITAL DE TRAIL RUNNING DE COIMBRA** na categoria de **TRAIL CURTO** bem como no circuito da **TAÇA PORTUGAL DE TRAIL**, organização da **ASSOCIAÇÃO DE TRAIL RUNNING DE PORTUGAL**.

**A grande novidade deste ano é alteração do local da partida para o Castelo de Montemor-o-Velho para que possamos cada vez mais dar a conhecer a zona histórica da Vila de Montemor-o-Velho.**

1.2- Com base neste pressuposto, e no seguimento do enorme êxito da 1.ª e 2.ª **EDIÇÃO**, decidimos realizar no dia **09 SETEMBRO DE 2023**, na localidade de **QUINHENDROS**, concelho de **MONTEMOR-O-VELHO**, Distrito de Coimbra, o **QUINHENDROS TRAIL 2023 | III EDIÇÃO**.

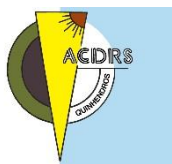
1.3 - Será realizado também um **MINI TRAIL** e uma **CAMINHADA** que vai permitir aos participantes percorrer as zonas emblemáticas da nossa localidade e da vila de Montemor-o-Velho.

## 2 | OBJETIVO

2.1- Promover a prática desportiva na natureza, dar a conhecer a região e promover o salutar convívio entre os participantes, bem como dinamizar o comércio e turismo local através da riqueza patrimonial envolvente.

## 3 | CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

3.1- Para pontuarem para o **CIRCUITO DE TRAIL CURTO** e na **TAÇA DE PORTUGAL de TRAIL** no **QUINHENDROS TRAIL 2023**, os participantes deverão ter como idade mínima obrigatória 18 anos e estarem filiados na **ADAC | ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE COIMBRA** e na **ATRP | ASSOCIAÇÃO DE TRAIL RUNNING DE PORTUGAL**.



## 4 | INSCRIÇÃO

4.1- A inscrição no **QUINHENDROS TRAIL 2023** implica a aceitação por parte do participante das regras e do regulamento de prova.

A inscrição é feita on-line através da página:

<https://www.runmanager.net>

## 5 | DISTÂNCIA / ALTIMETRIA / TEMPO LIMITE / VAGAS

### - TRAIL CURTO

5.1 - Distância máxima estimada: **19,00 km**

5.2 - Desnível positivo: +/- **650 metros**

5.3 -Tempo Limite: **4 horas**

5.4 - Vagas: **600**

### - MINI TRAIL

5.5- Distância máxima estimada: **12,00 km**

5.6 - Desnível positivo: +/- **350 metros**

5.7 -Tempo Limite: **3 horas**

5.8 - Vagas: **300**



## |CAMINHADA

5.9- Distância máxima estimada: **8,00 km**

5.9.1 - Desnível positivo: **+/- 150 metros**

5.9.2 -Tempo Limite: **3 horas**

5.9.3 - Vagas: **300**

4

## 6 | METODOLOGIA DE CONTROLO DE TEMPOS

6.1 A cronometragem da prova **QUINHENDROS TRAIL 2023** será realizada com recurso a tecnologia digital, através do controlo de passagem de um chip transportado por cada atleta, desde a partida até à meta.

Paralelamente, serão ainda registadas manualmente as passagens dos participantes nos postos de controlo e na meta, pela numeração dos seus respetivos dorsais.

## 7 | POSTOS DE CONTROLO

7.1 A prova terá controlo de passagem intermédio, que garantirão a execução da totalidade do percurso por parte dos participantes.

7.2 A falta de registo de passagem dos participantes em todos os postos de controlo implica a não atribuição de classificação.



## 8 | PROGRAMA

5

### 8.1- SECRETARIADO

#### 8.2 - LOCAL:

8.3 - Na sede da **ACDRS QUINHENDROS, RUA DA ASSOCIAÇÃO**, em **QUINHENDROS**;

#### 8.4 -DATA / HORÁRIOS:

8.5 - No dia **08 SETEMBRO DE 2023, Sexta-feira**, das **15h00 às 21h00**;

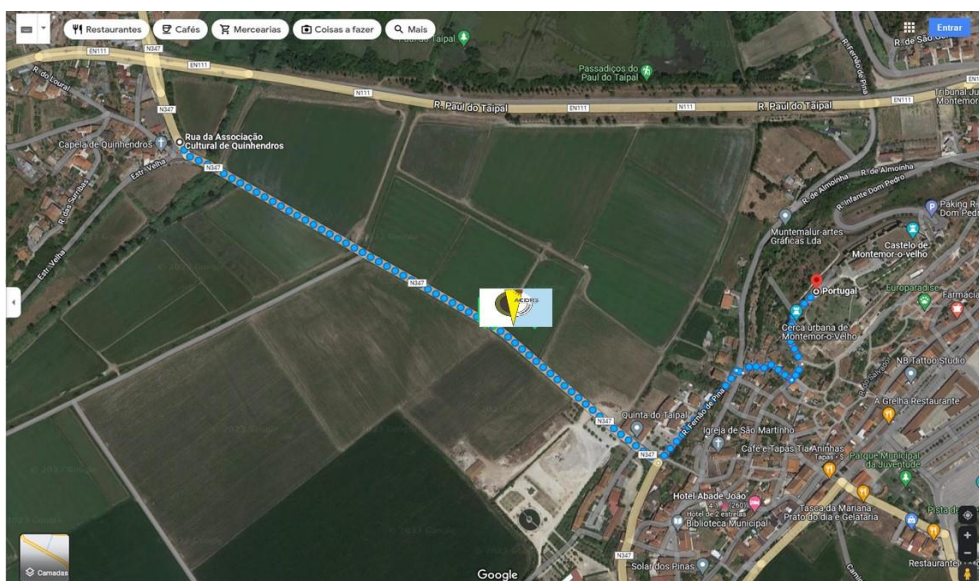
8.6 -No dia da prova, dia **09 DE SETEMBRO DE 2023, sábado**, a partir das **07h30**;

## 9 - DIA DA PROVA

### 9.1 – 09 DE SETEMBRO DE 2023

**07h30** – Abertura do secretariado na sede da **ACDRS QUINHENDROS**

**08h50** – Início do aquecimento em direção ao Castelo de Montemor-o-Velho | 1,200 metros de distância | +/- 10 minutos |





09H15 – Briefing **TRAIL CURTO 19K** no **Castelo de Montemor-o-Velho**

09h30 – Partida **TRAIL CURTO 19K**

09h45 – Briefing **MINI TRAIL 12K / CAMINHADA 8K** no **Castelo de Montemor-o-Velho**

10H00 – Partida do **MINI TRAIL 12K / CAMINHADA 8K**

11h15 – Previsão de chegada dos primeiros atletas

12h30 – Cerimónia de entrega de prémios (ou quando os três primeiros classificados de cada escalão terminarem as provas)

**9.2-** Para proceder ao levantamento de dorsais é obrigatório a apresentação do comprovativo de inscrição, que poderá ser obtido na área pessoal do atleta (em papel ou em suporte digital) ou, em alternativa, de um documento de identificação ou cópia do mesmo.

**9.3-** Uma só pessoa pode levantar vários dorsais, desde que se faça acompanhar dos comprovativos de inscrição ou das cópias dos documentos de identificação dos participantes em questão.

[Aconselha-se que o levantamento do dorsal seja efetuado de forma antecipada para assim evitar filas de espera, atendendo ainda a que o local da partida das provas não coincide com o local do secretariado.](#)

## 10 | INSCRIÇÕES | Períodos e Valor de Inscrição

10.1 [As inscrições iniciam-se aquando da publicação do cartaz da prova na página da runmanager.net](#)

## 11 | PROVA | PERÍODO

11.1 – DATA LIMITE DE INSCRIÇÃO:

01/09/2023



Valor de Inscrição:

### TRAIL CRUTO 19K

13,50€ | ATLETAS FEDERADOS | ADAC | ATRP

15,00€ | ATLETAS NÃO FEDERADOS |

### MINI TRAIL 12K

12,00€ |

### CAMINHADA 8K

10,00€ |

11.2- [Atletas filiados na ADAC | ATRP | beneficiam de um desconto de 1,50€.](#)

11.3- A inscrição no evento implica compreender e aceitar sem reservas as regras e regulamento do mesmo.

11.4- As inscrições apenas poderão ser realizadas na página destinada às inscrições, que será divulgado em tempo oportuno.

11.5- Cada participante deve preencher corretamente o formulário de inscrição. A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de seguro.

11.6 - Após o preenchimento do formulário online os participantes recebem através de e-mail | SMS a referência para pagamento que será válida por 72 horas.

11.7 - Os atletas devem gozar de boa saúde, não se responsabilizando a organização por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela sua participação. O percurso tem um grau de dificuldade moderada, com vários tipos de piso, estrada, terra, areia, pedra.



11.8 - Na eventualidade de não comparência, ou impossibilidade de comparência (alheia à responsabilidade da organização), não serão devolvidos os valores pagos pela inscrição no evento.

## 12 | A inscrição na corrida inclui:

### TRAIL CURTO

- Brinde alusivo ao evento (**exceto inscrições após dia 01/09/2023**);
- Dorsal personalizado (inscrições até dia **01/09/2023**);
- **Prémios** para os **3 primeiros da classificação geral masculina e feminina**;
- **Prémios** para as **3 primeiras equipas da classificação geral MASCULINA e FEMININA**;
- **Prémios** para os **3 primeiros atletas de cada escalão masculino e feminino**
- **Escalões atribuídos de acordo com o regulamento das provas federadas no âmbito da ADAC |**
- Seguro de acidentes pessoal / responsabilidade civil; (TRAIL CURTO | MINI TRAIL | CAMINHADA)
- Viaturas de apoio; (TRAIL CURTO | MINI TRAIL | CAMINHADA)
- Abastecimentos serão efetuados nos termos do **ponto 16** do presente **Regulamento**;
- Todos os participantes terão direito a banho quente no pavilhão da **ACDRS QUINHENDROS**.

### - MINI TRAIL

- **Prémios e escalões a definir oportunamente**

## 13 | CATEGORIAS E PRÉMIOS

### 13.1- conforme regulamento ADAC para o TRAIL CURTO

13.2- A entrega dos prémios será feita após a chegada dos 3 primeiros atletas femininos e masculinos de cada escalão presentes na prova e no local da meta (ACDRS QUINHENDROS)





13.3- Estas regras podem ser editadas, alteradas ou melhoradas a qualquer momento pela entidade organizadora, sem aviso prévio. O facto de realizar a sua inscrição implica a aceitação do presente regulamento.

## 14 | PROVA

14.1- A organização da prova é da responsabilidade da **ACDRS QUINHENDROS** com o apoio da **CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-VELHO, UNIÃO DAS FREGUESIAS Montemor-o-Velho e GATÕES** e diversas entidades empresariais.

## 15 | PERCURSOS

15.1- Passagem pelos **Campos do Baixo Mondego, pela zona histórica da Vila de Montemor-o-Velho, Castelo, marco Geodésico, Paul do Taipal, Serra da "Gardoa", Caminhos da Região de Coimbra, PR1 MMV Rota Monumental das Aves de Montemor-o-Velho, Percurso Pedestre de Montemor-o-Velho.**

15.2- O **QUINHENDROS TRAIL | 2023 |** terá a sua partida no **CASTELO DE MONTEMOR-O-VELHO** e chegada junto ao pavilhão da **ACDRS QUINHENDROS**.

## 16 | SINALIZAÇÃO / ABASTECIMENTO

16.1- As marcações serão feitas com fitas e colocadas em elementos da natureza ou outros não ultrapassando a distância de 50 metros sendo reforçadas sempre que haja alteração de direção.

Para **QUINHENDROS TRAIL 2023 | TRAIL CURTO 19K |** haverá **2 postos de abastecimento\***: Locais e distâncias a confirmar oportunamente;

Para **QUINHENDROS TRAIL 2023 | MINI TRAIL 12K | CAMINHADA 8 km |** haverá **1 posto abastecimento**: Local e distância a confirmar oportunamente;

16.2- Serão atravessadas algumas estradas, pelo que se chama a atenção cumprindo o que está presente no código da estrada.

16.3- Será motivo de desclassificação o não cumprir o percurso estipulado, não passar no posto de controlo, ter uma conduta antidesportiva ou poluidora. Não apresentar o dorsal visível no final.

16.4- A organização providenciará um seguro desportivo obrigatório a todos os atletas, exceção feita aos atletas federados já abrangidos por seguro da Federação Portuguesa de Atletismo.



## 17 | REQUISITOS E OBRIGAÇÕES DOS PARTICIPANTES

**17.1-** Material obrigatório (apito, manta térmica e telemóvel operacional). Penalização por cada item em falta, 10 minutos.

**17.2-** Conhecer e aceitar as condições do presente regulamento;

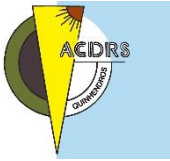
**17.3-** Para levantamento dos dorsais, no secretariado do evento, os participantes terão de estar munidos de documento de identificação e do comprovativo de inscrição. As inscrições poderão ser levantadas por terceiros desde que os mesmos venham acompanhados de fotocópia do documento de identificação e respetivo comprovativo de inscrição. Os dorsais dos grupos/equipas só poderão ser levantados pelo responsável, ou por alguém em sua representação (fotocópia de documento de identificação e comprovativo de inscrição bem como do termo de responsabilidade).

**17.4-** Os participantes são responsáveis pelo seu estado de saúde e têm de estar conscientes da sua condição física e mental, tendo em conta a distância e as particularidades do percurso (desnível acumulado, tipo de piso, capacidade de autonomia. Não será permitido o apoio de elementos estranhos à organização no percurso da prova.

**17.5-** Não respeitar o meio ambiente e ter atitudes incorretas perante a organização e os outros participantes pode levar à exclusão imediata do evento. Tais atos poderão inclusive levar a pagamentos de coimas definidas pela legislação portuguesa.

## 18 | LOCAL DA META | QUINHENDROS | MONTEMOR-O-VELHO |



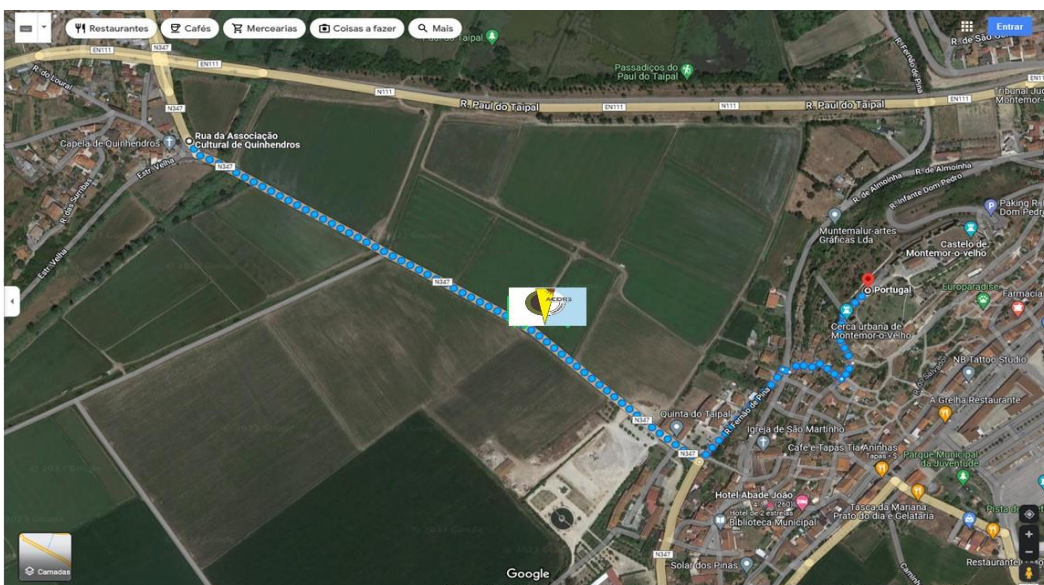


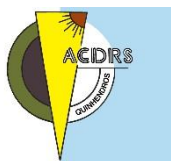
## 19 | ZONA DE ESTACIONAMENTO



11

## 20 | ZONA DE AQUECIMENTO E PARTIDA (no interior do Castelo)





## 21 | DIREITOS DE IMAGEM E PUBLICIDADE

21.1- A organização reserva-se ao direito exclusivo da exploração da imagem do evento e de audiovisuais fotográficos e jornalísticos do evento. Qualquer projeto ou suportes publicitários produzidos para publicação devem obter o prévio consentimento da organização. É obrigatório o uso do dorsal identificador fornecido pela organização colocado, obrigatoriamente, na zona frontal do participante.

12

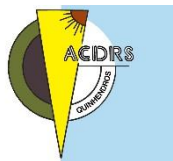
## 22 | PROTEÇÃO DE DADOS

22.1- Os dados dos participantes, indicados no formulário de inscrição, serão registados pela entidade organizadora para efeitos exclusivos de processamento no evento, sendo publicados nomeadamente na lista de inscritos e notícias diversas. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para [dir.acdrs.quinhendros@gmail.com](mailto:dir.acdrs.quinhendros@gmail.com)

## 23 | ALTERAÇÕES AO REGULAMENTO

23.1- O regulamento poderá ser alterado, ou melhorado a qualquer momento pela entidade organizadora, sem aviso prévio.

O facto de realizar a sua inscrição implica a aceitação das normas deste regulamento.



## CONTACTOS:

ACDRS QUINHENDROS

RUA DA ASSOCIAÇÃO, S/N, QUINHENDROS

3140-204 MONTEMOR-O-VELHO

E-mail: [dir.acdrs.quinhendros@gmail.com](mailto:dir.acdrs.quinhendros@gmail.com)

## TELEMÓVEL:

Bruno Rodrigues

925 530 337

João Silva

963 110 426

Tiago Simões

965 042 171

António José Serra (Tozé)

968 660 891