



# VI TRAIL LAMA SOLTA

## REGULAMENTO

### *DESCRIÇÃO DO EVENTO*

O 6.º TRAIL LAMA SOLTA realizar-se-á no dia 4 de agosto de 2024 em Louriçal – Pombal. É constituído por 2 provas competitivas e uma caminhada. O Trail Sprint fará parte do Circuito de Trail da ADAL – 2024 e é uma prova certificada pela ATRP. 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 Sprint (+/- 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 28/07/2024.



### **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 “VI 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 “VI 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 e Almagreira, 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 caminheiros aproveitem ao máximo a beleza das nossas paisagens.

### 2.2. PROGRAMA / HORÁRIO

Dia 03/08/2024

- Secretariado das 15h às 19h00, no Instituto D. João V – Louriçal.

Dia 04/08/2024

- Secretariado das 07h00 às 8h30, no Instituto D. João V.
- O Trail Sprint terá início às 09h00 com partida e chegada no edifício do Instituto D. João V.
- O Mini-Trail terá início às 09h15 com partida e chegada no edifício do Instituto D. João V.
- A Caminhada início às 9h30, com partida e chegada no mesmo local.
- Haverá uma refeição ligeira, incluída na inscrição, a ser servida cerca das 11h30 (uma sopa de legumes, uma bifana, fruta e bebida).
- Entrega dos prémios para o Trail Sprint e Mini-trail – 13h00

### 2.3. DISTÂNCIA / ALTIMETRIA / CATEGORIZAÇÃO DE DIFICULDADE ATRP

Trail Sprint (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 Sprint, 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 Sprint 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 Sprint:

1º abastecimento = sólidos + líquidos

2º abastecimento = sólidos + líquidos

Vários abastecimentos 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;
- Penalização de 15 minutos para quem não se fizer acompanhar de um ou mais itens do material mínimo obrigatório.

## 2.11. SEGURO DESPORTIVO

- A organização disponibiliza também um Seguro de Responsabilidade Civil incluído no valor da inscrição.
  - Todos os participantes com idade até 90 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 Sprint: 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 Sprint: 17.00€ (os atletas Sócios da ADAL terão um desconto de 1€)

Mini-Trail: 12.00€

Caminhada: 10.00€

- O valor das inscrições permanecerá igual desde o início até ao término.



- O período de inscrições fecha às 23H59 do dia 28/07/2024 ou quando atingidos os 500 inscritos (trail Sprint + mini-trail + caminhada).

### **3.3. CONDIÇÕES DE DEVOLUÇÃO 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 Sprint cerca das 13h00.

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 - 34 anos

M/F 35 > 35 – 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 -64 anos

M/F 65 > 65 a 70 anos



- Para efeito de classificação e pontuação dos atletas nos escalões, será considerada a idade que o atleta terá a 30 de Setembro da época competitiva.

- Para a época 2023/2024, será a idade do atleta a 30 de Setembro de 2024

### **CLASSIFICAÇÃO**

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

### **PRÉMIOS**

#### • Trail Sprint:

- 3 primeiros da geral masculinos/femininos – prémio especial
- 3 primeiros de cada escalão masculinos/femininos – troféus
- 3 primeiras equipas (M/F)\*

\* A classificação coletiva (M/F) determina-se em dois passos: primeiro, e com base na classificação geral absoluta (M/F) (sem distinção de escalão), somam-se os lugares dos três (3) primeiros classificados de cada equipa, três (3) primeiras classificadas, no caso das equipas femininas; seguidamente, ordenam-se as equipas (M/F) por ordem crescente de pontos obtidos. Em caso de empate na classificação por equipa, o critério de desempate será a equipa que fechar em primeiro lugar.

#### • 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 Sprint.
- 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](mailto: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, 26 de junho de 2024 – Versão 5

*A direcção da Associação Cultural Recreativa e Desportiva do Louriçal*

*O Director da Prova - Pedro Miguel Serra Santos*