



## VII TRAIL RUNNING NOS TRILHOS DO CEIREIRO

Associação Humanitária Cultural e Recreativa Beselguense

Beselga, 12 de maio de 2024



### REGULAMENTO VII TRAIL RUNNING NOS TRILHOS DO CEIREIRO 2024

A Associação Beselguense, apresenta o regulamento para o **VII TRAIL NOS TRILHOS DO CEIREIRO**.  
Aconselha-se a sua leitura na íntegra.

A participação no Trail Running Nos Trilhos o Ceireiro implica a sua aceitação e o cumprimento dos seus requisitos.

#### **1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO**

**1. A Associação Humanitária Cultural e Recreativa Beselguense**, em parceria com o **Município de Penedono**, organiza uma competição desportiva aberta a todos os participantes sem limitações físicas impeditivas da prática desportiva, denominada VII Trail Running –Trilhos do Ceireiro, a qual se regerá pelo presente Regulamento Desportivo e Técnico e por todas as adendas publicadas pela Organização até 7 dias antes da data do início da prova.

##### **1.1. Idade participação diferentes provas**

- 1.1.1. Trail Longo (TL):> 18 anos;
- 1.1.2. Trail Curto (TC):> 16 anos;
- 1.1.3. Mini Trail (MT) :> 12 anos;
- 1.1.4. Caminhada:> 12 anos.

##### **1.2. Inscrição regularizada**

- 1.2.1. A pré-inscrição no Trail Running Trilhos do Ceireiro pressupõe a total aceitação das regras aqui estabelecidas.

##### **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.

De haver adquirido, antes do evento, uma capacidade real de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de prova, nomeadamente:

- 1.3.1. Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas (vento, nevoeiro e chuva);



1.3.2. Saber gerir os problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares, as pequenas lesões, etc.

#### 1.4. Ajuda externa

Não será permitido qualquer ajuda externa, pelo que o atleta deve estar consciente da sua condição física (ver ponto 1.3) e gerir os seus problemas que surjam para uma atividade em montanha de forma segura.

#### 1.5. Colocação dorsal

O número do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado à frente do corpo, preferencialmente à altura do peito. Em caso de desistência, desclassificação ou barramento horário o atleta é obrigado a entregar o dorsal à organização, sem prejuízo do mesmo ser devolvido no final da prova (na meta ou secretariado). O nome e o logótipo dos patrocinadores não podem ser modificados ou escondidos.

O incumprimento destas regras acarreta a penalização prevista no artigo 2.11.

#### 1.6. Regras conduta desportiva

O comportamento inadequado, como seja, o recurso de linguagem ofensiva, a agressão verbal ou física em todas as provas, será punido com advertência, multa, desqualificação ou expulsão com proibição de inscrição em eventos posteriores.

Estas condutas serão sancionadas segundo o artigo 2.11.

## 2. PROVA

### 2.1. Apresentação da prova / Organização

**A Associação Humanitária Cultural e Recreativa Beselguense** é a entidade organizadora da 7.ª edição do Trail Running Trilhos do Ceireiro que decorrerá de 12 de maio de 2024 em Beselga, concelho de Penedono, independentemente das condições climatéricas do dia, desde que a organização entenda que não oferecem risco aos participantes.

O VII Trail Running Trilhos do Ceireiro dividir-se-á em 4 percursos com diferentes extensões e graus de dificuldade. O Trail Longo (TL), o Trail Curto (TC), Mini Trail (MT) e Caminhada terão aproximadamente uma extensão de 25, 16 e 11 kms respetivamente.

O VII Trail Running Trilhos do Ceireiro tem o apoio do Município de Penedono, da Junta de Freguesia de Beselga, da Junta de Freguesia de Antas e Ourozinho, dos Bombeiros Voluntários de Penedono e da GNR de Penedono.

Se a organização o entender e a segurança dos participantes o justificar, poderão ser alterados os percursos previamente estabelecidos para os quatro percursos.

O Trail Longo (TL) e o Trail Curto (TC) têm início às 09h30 (impreterivelmente) junto ao Castelo de Penedono e terminam junto à sede da Associação Beselguense. Os participantes serão transportados de Beselga para Penedono de autocarro (horários a definir brevemente).

A partida para o Mini Trail e Caminhada será às 10h00. Estes terão início junto ao castelo de Penedono e fim junto à sede da Associação Beselguense. Os participantes serão transportados de Beselga para Penedono de autocarro (horários a definir brevemente).

Os participantes devem estar devidamente preparados com, pelo menos, meia hora de antecedência, devidamente equipados e aptos a participar na corrida. Existirá o controlo 0 antes do início da prova.

A organização não atrasará as partidas por atrasos dos atletas, pelo que poderão iniciar a prova com o atraso que existir.



## 2.2. Programa / Horário

### Sábado 11 de maio

- 16h:00 – Abertura do Secretariado com distribuição dos dorsais e documentação
- 23h:00 – Encerramento do Secretariado.

### Domingo 12 de maio

- 7h:00 – Abertura do Secretariado com distribuição dos dorsais e documentação.
- 8h:45 – Informações e esclarecimentos aos atletas.
- **9h:30 – Partida Trail Longo e Trail Curto (em Penedono).**
- 9h:30 – Encerramento do Secretariado.
- **10:00 – Partida Mini Trail e Caminhada (em Penedono).**
- 13h:00 - Almoço Convívio (servido a partir das 13.h00).
- 15h:00 – Encerramento do Controle/Entrega de prémios.

## 2.3. Distância / altimetria / categorização de dificuldade

**MINI TRAIL/CAMINHADA:** Distância aproximada – **11kms**; Desnível Acumulado: **187,80mts**; Tempo Max.**4h**;  
Dificuldade Técnica- **Média/baixa**; Dificuldade – **1**.





**TRAIL CURTO:** Distância aproximada – **16kms**; Desnível Acumulado: **334,60mts**; Tempo Max.**4h30min.**; Dificuldade Técnica- **Média/alta**; Dificuldade – **1**.



**TRAIL LONGO:** Distância aproximada – **25kms**; Desnível Acumulado:**603,60 mts**; Tempo Max.**5h**; Dificuldade Técnica- **Média/alta**; Dificuldade – **2**.





## 2.4. Mapa/ Perfil altimétrico/ descrição percurso

Os percursos do VII Trail Running Nos Trilhos do Ceireiro são compostos por caminhos, trilhos, estradas florestais, estradas rodoviárias, ribeiras, penedos, etc. Contudo, as provas não estão totalmente fechadas e, nesse sentido, os participantes devem ter em consideração o facto de poder haver viaturas, pessoas e animais a circular num ou noutro sentido dos percursos da prova.

O atravessamento de estradas públicas deve merecer a máxima atenção por parte dos participantes.

Estarão disponíveis os tracks GPS dos percursos da prova, contudo, prevalecerá a sinalização colocada no terreno e o atleta estará obrigado a localizá-la e segui-la. Essa sinalização é feita com fitas azuis e com placas de fundo branco com sinalética vermelha.

## 2.5. Tempo Limite

**Só poderão seguir para o Trail Longo** aqueles que chegarem à divisão (**±15 kms**) antes das (**11h45**). Os que chegarem depois desta hora terão que fazer obrigatoriamente o percurso do **Trail Curto**.

Para continuar em prova, os atletas devem chegar e sair do posto de controlo antes do seu encerramento. Caso contrário, só poderão continuar se entregarem o dorsal e o chip à organização, prosseguindo à sua própria responsabilidade e completa autonomia.

## 2.6. Metodologia de controlo de tempos

Será utilizado um sistema eletrónico de controlo de tempos por intermédio de um chip colocado no dorsal. Esse chip é entregue no levantamento do dorsal e o atleta deve devolvê-lo no final da prova. Nos postos de controlo, intermédios os atletas não terão que parar para fazerem o controlo do seu dorsal.

## 2.7. Postos de controlo

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.

Ao longo do percurso existirão postos de controlo. Os postos de controlo são obrigatórios, mas não terão que parar a fim de ser registado o controlo no seu dorsal. A prova será em sistema de open-road, o atleta é responsável pela passagem de estradas, cumprindo as regras do código da estrada.

A organização reserva-se o direito de alterar a qualquer momento o percurso e a posição dos postos de controlo ou abastecimento, sem aviso prévio. Em condições climatéricas extremas, a partida pode ser atrasada no máximo duas horas, período após o qual, a prova é cancelada. Poderá também suspender, reduzir ou parar a prova, nas condições climatéricas mencionadas. Em ambos os casos, não haverá direito a reembolso.

## 2.8. Locais dos abastecimentos

Durante a prova existirão Zonas de Abastecimento e diversos pontos de água.

### TRAIL LONGO

Zona	Distância	Tipologia	Coordenadas	GEO
ZA1	± 5,50 kms - BARRAGEM DA DAMA	Sólidos e líquidos	40.956960, -7.414403	<a href="#">AQUI</a>
ZA2	± 14,00 kms - SALVADA (Beselga)	Sólidos e líquidos	40.943844,-7.411203	<a href="#">AQUI</a>
ZA3	META - BESELGA	Sólidos e líquidos	40.940788, -7.423594	<a href="#">AQUI</a>



## TRAIL CURTO

Zona	Distância	Tipologia	Coordenadas	GEO
ZA1	± 5,50 kms - BARRAGEM DA DAMA	Sólidos e líquidos	40.956960, -7.414403	<a href="#">AQUI</a>
ZA2	± 14,00 kms - SALVADA (Beselga)	Sólidos e líquidos	40.943844,-7.411203	<a href="#">AQUI</a>
ZA2	META - BESELGA	Sólidos e líquidos	40.940788, -7.423594	<a href="#">AQUI</a>

## MINI TRAIL / CAMINHADA

Zona	Distância	Tipologia	Coordenadas	GEO
ZA1	± 5,50 kms - BARRAGEM DA DAMA	Sólidos e líquidos	40.956960, -7.414403	<a href="#">AQUI</a>
ZA2	META - BESELGA	Sólidos e líquidos	40.940788, -7.423594	<a href="#">AQUI</a>

## 2.9. Material obrigatório

Dorsal – deve ser colocado no peito ou abdómen e visível durante todo o percurso;  
Telemóvel operacional.

### 2.9.1. Material recomendado

Mochila tipo “camelbak” ou cinto;  
Depósito de água com capacidade mínima de 1l.

Os participantes devem verificar previamente o seu material e se este se encontra em perfeitas condições de utilização.

## 2.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário.

Os trilhos e estradas, estão abertos à passagem de outro tipo de veículos, pelo que todos os participantes deverão cumprir escrupulosamente as normas em vigor relativas à circulação rodoviária, nomeadamente o código de estrada e sua legislação regulamentar.

## 2.11. Penalizações/ desclassificações

A Direção de prova e responsáveis dos postos de controlo são responsáveis pela aplicação das regras deste regulamento e, como tal, estão autorizados a aplicar as penalizações e desclassificações descritas abaixo.

2.11.1. Infração: Não prestar assistência a um participante que esteja a necessitar de ajuda> Sanção: Desclassificação e Erradicação.

2.11.2. Infração: Abandonar a prova sem aviso> Sanção: Desclassificação e Erradicação.

2.11.3. Infração: Partilhar o dorsal com outra pessoa durante parte ou na totalidade do percurso> Sanção: Desclassificação e Erradicação.

2.11.4. Infração: Utilizar transporte não autorizado> Sanção: Desclassificação e Erradicação.

2.11.5. Infração: Falta gravosa ao respeito para a organização ou outros participantes (agressão ou insulto)> Sanção: Desclassificação e Erradicação.

2.11.6. Infração: Retirar sinalização do percurso> Sanção: Desclassificação e Erradicação.

2.11.7. Infração: Desobedecer às medidas de segurança indicadas pela organização agressão ou insulto> Sanção: Desclassificação.



2.11.8. Infração: Ausência ou recusa de apresentar material obrigatório> Sanção: Desclassificação.

2.11.9. Infração: Exceder o tempo limite nos postos de controlo> Sanção: Desclassificação.

2.11.10. Infração: Falhar um ou mais postos de controlo> Sanção: Desclassificação.

2.11.11. Infração: Perda de chip> Sanção: Desclassificação.

2.11.12. Infração: Atirar lixo para o chão e/ou danificar o meio ambiente> Sanção: Desclassificação.

2.11.13. Infração: Receber ajuda externa> Sanção: Desclassificação.

2.11.14. Infração: Dorsal não visível> Sanção: Desclassificação.

## 2.12. Responsabilidades perante o atleta/ participante

O participante assume, por livre e espontânea vontade, os riscos e suas consequências decorrentes da participação na prova, sejam eles danos morais, físicos, materiais ou de qualquer natureza. Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos da responsabilidade.

A inscrição nas provas implicará total aceitação do presente regulamento.

## 2.13. Seguro desportivo

A organização contratualiza os seguros obrigatórios, conforme o Decreto-Lei n.º 10/2009 de 12 de janeiro, para este tipo de prova, estando o seu prémio incluído no valor da inscrição. O pagamento da franquia do seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos atletas.

A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro.

## 3. INSCRIÇÕES

### 3.1. Processo inscrição (local, pagina web, método de pagamento)

Pode pré-inscrever através do formulário específico que estará disponível no sítio: [www.associacaobeselguense.pt](http://www.associacaobeselguense.pt). Não serão aceites pré-inscrições por correio eletrónico ou telefone. Poderão registar-se todos os atletas que queiram participar, se aceitarem os termos gerais do regulamento.

As inscrições estarão abertas para todos os participantes com idade igual ou superior a 18 anos para o Trail Longo (TL) e com idade igual ou superior a 16 anos para o Trail Curto (TC). Para o Mini Trail (MT) e Caminhada estarão abertas para todos os participantes com idade igual ou superior a 12 anos.

**Obs.: os menores de 18 anos deverão obrigatoriamente apresentar autorização do Encarregado de Educação ou outro responsável.**

Caso se trate de menores, a declaração deve ser assinada pelos pais ou encarregado de educação a autorizar a participação na prova ([download da declaração](#))

As inscrições decorrerão até **3 de maio de 2024** (serão atribuídos os dorsais mediante a receção do comprovativo de pagamento).

**Após o encerramento das inscrições** e publicada a lista final **não se aceitam** alterações de percursos (TL, TC, MT e Caminhada) e de tamanho de t-shirt, bem como inscrições de almoços de acompanhantes e permutas de inscrições.



O valor da inscrição para o VII Trail Running Nos Trilhos do Ceireiro irá variar conforme a modalidade escolhida nomeadamente:

	<b>FASE 1</b> Até <b>20/04/2024</b>	<b>FASE 2</b> Até <b>03/05/2024</b>
Participação no Trail/Caminhada, seguro desportivo, abastecimentos, Medalha de Finisher, banho e <b>porta-dorsal</b> .	<b>7.00€</b>	<b>9.00€</b>
Participação no Trail/Caminhada, seguro desportivo, abastecimentos, Medalha de Finisher, banho, <b>porta-dorsal e almoço</b> .	<b>13.00€</b>	<b>15.00€</b>
Participação no Trail/Caminhada, seguro desportivo, abastecimentos, Medalha de Finisher, banho e <b>t-shirt running</b> .	<b>12.00€</b>	<b>14.00€*</b>
Participação no Trail/ Caminhada, seguro desportivo, abastecimentos, Medalha de Finisher, banho, <b>almoço e t-shirt running</b> .	<b>18.00€</b>	<b>20.00€*</b>

\*Todos aqueles que pretendam a **t-shirt running** entregue no dia da prova terão que regularizar a inscrição ou encomendas até dia **20 de abril**. Depois dessa data não podemos entregar os mesmos no dia do Trail, sendo enviados pelo correio (**custos a suportar pelos participantes**).

O preço por acompanhante para o almoço é de **12€**. **As crianças até aos 6 anos não pagam. Não serão aceites inscrições de última hora para os almoços dos acompanhantes.**

Os pagamentos deverão ser efetuados através de referência multibanco fornecida, aquando da inscrição ou por MB WAY.

Não é necessário enviar justificativo do pagamento.

A inscrição só será válida após o pagamento.

No caso de não ser permitida a realização do evento por qualquer motivo e que este leve ao adiamento ou cancelamento do evento, não será feita qualquer devolução do valor da inscrição. As inscrições passam para o ano seguinte.

### **3.2. Condições devolução do valor de inscrição**

Em caso o atleta deseje cancelar a sua inscrição por motivos de lesão, deverá contactar a organização através do correio eletrónico: [geral@associacaobeselguense.pt](mailto:geral@associacaobeselguense.pt).

Em caso de cancelamento ou desistência de inscrição, antes (menos de 8 dias) ou durante a prova, não dará direito à devolução do valor pago.

### **3.3. Secretariado da prova/ horários e locais**

O secretariado funcionará na Sede da Associação Beselguense nomeadamente:

- 11 de maio (sábado) - a partir das 16h00 até às 23h00.
- 12 de maio (domingo)- das 7h00 até às 9h30.

### **3.4. Serviços disponibilizados (transporte, duche, etc.)**

- Abastecimento de sólidos e líquidos, enquanto em competição, nos postos assinalados.
- Transporte da zona de concentração para Penedono (Mini Trail e Caminhada).
- Transporte para a chegada, em caso de abandono ou ser impedido pela organização de continuar em prova.
- Os banhos após o exercício desportivo em prova competitiva deverão ser realizados o mais brevemente possível após o término da competição. Os banhos serão efetuados no ring da Beselga, na Sede da A.H.C.R. Beselguense e no **Pavilhão Municipal de Penedono (a partir das 11h00)**.





Zona	Local	Coordenadas	GEO
Banhos 1	AHCR Beselguense –Beselga (M/F)	40.941047, -7.423454	<a href="#">AQUI</a>
Banhos 2	Ring da Beselga – Beselga -F	40.940011, -7.423247	<a href="#">AQUI</a>
Banhos 3	Pavilhão Municipal –Penedono (M/F)	40.990831, -7.399920	<a href="#">AQUI</a>



## 4. CATEGORIAS E ENTREGA DE PRÉMIOS

### 4.1 Definição data, local e hora entrega prémios

**12 de maio**

15h00 – No local de Concentração da Prova (junto ao local onde será servido o almoço).

### 4.2. Definição das categorias etárias/ sexo

Existirá uma **Classificação Geral** (masculino e feminino) do Trail Longo (TL), Trail Curto (TC) e Mini Trail (MT). Para a Caminhada não haverá qualquer registo de tempos nem classificação.

Haverá troféus para as **três primeiras equipas** de cada percurso (Trail Longo e Trail Curto e Mini Trail). As equipas para entrarem na Classificação Coletiva têm que ter pelo menos três (3) Atletas.

Haverá ainda uma **classificação por categorias** de acordo com a idade dos atletas nomeadamente:



### Masculinos

MSub 23- 18 a 22 anos  
 MSeniores - 23 a 39 anos  
 M40 - 40 a 44 anos  
 M45 - 45 a 49 anos  
 M50 - 50 a 54 anos  
 M55 - 55 a 59 anos  
 M60 - mais de 60 anos

### Femininos

FSub 23- 18 a 22 anos  
 FSeniores - 23 a 39 anos  
 F40 - 40 a 45 anos  
 F45 - 45 a 49 anos  
 F50- 50 a 54 anos  
 F55 - 55 a 59 anos  
 F60 - mais de 60 anos

No **Mini Trail** haverá ainda os escalões **M65** e **F65**.

As categorias etárias serão definidas automaticamente em função dos dados disponibilizados pelos participantes no ato da inscrição e tendo como referência a idade que o atleta terá a 31 de dezembro da corrente época competitiva.

Durante o percurso existirão diversos pontos de controlo. Só aos atletas que tenham efetuado todos os controlos, e não tenham cometido outras irregularidades, será atribuído o tempo realizado. No início da prova terão que efetuar o controlo 0.

## 5. INFORMAÇÕES

### 5.1. Como chegar

Zona	Local	Coordenadas	GEO
Ponto de Encontro	AHCR Beselguense - Beselga	40.940661, -7.423605	<a href="#">AQUI</a>

### 5.2. Onde ficar

*(Chamada para a rede fixa nacional)*

Café Primavera - Tel: 254549223 - Beselga

Hotel Rural de Penedono \*\*\*\*- Tel: 254509050 - Penedono

Hospedaria Castelo - Tel: 254505061 - Penedono

Taberna Costa- Tel:254504470- Antas-Penedono

Residencial Flora - Tel: 254504411 - Penedono

Quinta da Picoila - Tel: 254508157 - Granja-Penedono

Quinta de Santo Estêvão - Tel: 232 680 061- Ponte do Abade-Aguiar da Beira

Hotel Convento N. Sra. do Carmo- Tel:254 594 080 - Freixinho-Sernancelhe

### 5.3. Locais a visitar

Memorial da Devoção Ceireira, Castelo de Penedono, Necrópole Megalítica da Lameira de Cima, Necrópole Megalítica da Senhora do Monte, Sepulturas e Menir do Vale de Maria Pais, Castanheiro da Guerra...

### 5.4. Outras Informações

#### 5.4.1. Respeito pela Natureza

O atleta é responsável pelo transporte dos invólucros e outro lixo não natural, provenientes de géis, barras, etc., no seu próprio CamelBak ou Cinto, depositá-lo no abastecimento mais próximo ou transportá-lo até à Meta. Não é permitido destruir ou alterar propositadamente qualquer elemento natural (muros, plantações, sinalética, marcações, etc.) ao longo do percurso.



#### **5.4.2. Direitos de Imagem e Publicidade**

A entidade organizadora reserva-se ao direito exclusivo da exploração da imagem do evento V Trail Nos Trilhos do Ceireiro 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 material publicitário fornecido pela organização, (peitoral, autocolantes, etc.). Modificar, dobrar ou ocultar o material publicitário será alvo de penalização.

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza utilizar a sua imagem para a difusão da prova em todas as suas formas de comunicação (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.

#### **5.4.3. Proteção de Dados**

Os dados dos participantes indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora para efeitos de processamento no evento nomeadamente seguradora, lista de inscritos, notícias e classificação.

#### **5.4.4. Modificações**

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.

#### **5.4.5. Outros**

A organização decidirá sobre todos os assuntos relacionados com o evento e que não foram objeto de regulamentação ou sobre más interpretações do presente regulamento.

Beselga, 18 de abril de 2024.