



REGULAMENTO

TRILHO DO INFANTE – Penela 2020

APRESENTAÇÃO

A 5ª Edição do Trilho do Infante será realizada no Domingo de **19 de Abril de 2020, em Penela**. Os percursos e a envolvência do evento acontecem pelas terras e Concelho de Penela. A prova realiza-se, independentemente das condições climatéricas desse dia, desde que a Organização entenda que as mesmas não oferecem risco para os participantes.

O 5º Trilho do Infante será constituído por duas provas competitivas e uma não competitiva:

- ✓ Trail Longo: 32km, 2000m D+
- ✓ Trail Curto: 17km, 900m D+
- ✓ Caminhada

ORGANIZAÇÃO

É uma Organização conjunta da [Associação Infante Dom Pedro](#) e dos [Bombeiros Voluntários de Penela](#). Tem o forte e estimado Apoio do Município de Penela, União de Freguesias de São Miguel, Santa Eufémia e Rabaçal e Junta de Freguesia da Cumeeira e outras entidades públicas e privadas. A Organização é composta também por dezenas de voluntários que muito contribuem para o sucesso do evento.

O Evento tem um cariz Solidário e ajuda os Bombeiros Voluntários de Penela, especificamente na aquisição de Equipamentos de Socorro à Comunidade!

AS PROVAS

As Provas percorrerão caminhos e trilhos com vislumbre natural, paisagens com a envolvente da Serra da Lousã e Serra da Sicó. Os passos serão dados entre a Vila de Penela, e o extremo mais a Este do Concelho. Os participantes deixam pegadas e recolhem emoções pela Cascata da Pedra da Ferida, Castelo de Penela, Praia Fluvial da Louçainha, São João do Deserto, Aldeia de Xisto da Ferraria de São João e outros locais que merecem ser visitados nesta ocasião e noutras! São cenários (re)descobertos junto e no meio da natureza!

- **Trail Longo 32km, 2000+** terá a distância, aproximadamente, de **32Km** com cerca de 2000 metros de acumulado positivo. **Prova integrada no Circuito Distrital de Trail Running de Coimbra da ADAC. Mais informações em www.cdtrc.pt/2020/provas**



A partida acontece às 8H30 de Domingo, 19 de Abril de 2020, no Parque Verde Quinta da Cerca, Espinhal.

- **Curta 17km, 900+** terá a distância, aproximadamente, de 17Km com cerca de 900 metros de acumulado positivo.

A partida acontece às 9H30 de Domingo, 19 de Abril de 2020, no Parque Verde Quinta da Cerca, Espinhal.

- **Caminhada e Corrida**, de cerca de 10 km de distância, terá cerca de 400 metros de acumulado positivo. Este percurso não será cronometrado, embora cada participante pode optar por realizá-lo a correr ou a andar.

A partida será às 10H00 de Domingo, 19 de Abril de 2020, no Castelo de Penela.

Se a Organização o entender, e a segurança dos participantes o justificar, poderão ser alterados os percursos e as distâncias previamente estabelecidos, sendo todas as alterações devidamente comunicadas até às 20H de sexta-feira, dia 17 de Abril de 2020, via EMAIL e Página Oficial de Facebook.

Os participantes devem estar devidamente preparados, com pelo menos uma hora de antecedência, devidamente equipados e aptos a participar na prova que escolherem. Existirá controlo nas partidas destas provas, que abrirá 30 minutos antes do seu começo e encerrará 5 minutos antes da partida.

PERCURSOS

Longa 32Km, 2000m D+:

Espinhal (Parque Verde Quinta da Cerca) – Ferraria de São João – São João do Deserto – Pessegueiro – Pé de Esquio – Pedra da Ferida – Praia Fluvial da Louçainha – Serra do Espinhal – Espinhal – Ponte do Espinhal – Pavilhão Multiusos de Penela.

Curta 16Km, 980m D+:

Espinhal (Parque Verde Quinta da Cerca) – Pé de Esquio – Pedra da Ferida – Serra do Espinhal – Espinhal – Ponte do Espinhal – Pavilhão Multiusos de Penela.

Caminhada e Corrida – 10km

Castelo de Penela – Valouro – Podentinhos – Hortas – Casal Pinto – Ponte do Espinhal – Castelo do Germanelo – São Sebastião – Pavilhão Multiusos de Penela.

| <u>Provas</u> | <u>Distância</u> | <u>D+ (aprox.)</u> |
|---------------|------------------|---------------------|
| Trail Longo | <u>32km</u> | <u>+2000 metros</u> |
| Trail Curto | <u>17km</u> | <u>+900 metros</u> |
| Caminhada | <u>10km</u> | <u>+400 metros</u> |

CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

Para participar é indispensável:



- Terem pelo menos 18 anos de idade e gozarem de boa saúde, sendo aconselhável que os participantes atestem a sua condição física pelas vias médicas adequadas.
- Será permitido participar na distância Trail Curto 17km a partir dos 14 anos de idade, mediante preenchimento de autorização/declaração de um Adulto. Disponível para download no site oficial. Devendo enviar por email (inscricoes@trilhodoinfante.run), com referência ao atleta em questão, até 10 de abril 2020. Em alternativa, no acto do levantamento do dorsal haverá possibilidade para o preenchimento e entrega.
- Na Caminhada só é permitida a participação com a idade mínima de 12 anos feitos até ao dia da prova.
- **Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos, consciente do desnível positivo e negativo das mesmas e de se encontrar adequadamente preparado física e mentalmente.**
- **Ter a percepção, antes e durante o evento, que neste tipo de provas podem surgir condições climatéricas e ambientais adversas, nomeadamente: chuva, vento, nevoeiro, calor, frio, entre outros.**

| PROVAS | PRAZOS | | | |
|--|--------------------------|--------------------|--------------------------|--------------------|
| | 1º: Até 20 de março 2020 | | 2º: Até 12 de abril 2020 | |
| | <u>Valor</u> | <u>Atleta ADAC</u> | <u>Valor</u> | <u>Atleta ADAC</u> |
| <u>Trail Longo 32Km, 2000m+</u> | 19€ | 17,5€ | 22€ | 20,5€ |
| <u>Trail Curto 17Km, 900m+</u> | 13€ | 13€ | 16€ | 16€ |
| <u>Caminhada 10Km</u> | 7 | 7 | 9 | 9 |

Estar consciente que a organização procura ser o mais profissional possível, dentro do amadorismo e voluntariado.

“Estamos cientes de que tudo faremos para que o 5º Trilho do Infante seja uma prova única e uma experiência inesquecível para todos os participantes!”

INSCRIÇÕES E TAXAS [Abertura Oficial de Inscrições a 25 de Janeiro de 2020.](#)

PRAZOS LIMITES DE INSCRIÇÃO

- 1º Prazo: **Até 20 de março 2020**
- 2º Prazo: **Até 12 de abril 2020**

CANCELAMENTOS E TRANSFERÊNCIAS DE INSCRIÇÃO

Em caso de cancelamento (ou não comparência) da participação em qualquer uma das provas, não haverá direito a reembolso dos valores pagos. Somente serão permitidas as transferências de inscrição para outro atleta ou eventuais alterações, que devem ser comunicadas por email oficial até às 18h00 do dia 31 de março de 2020, mediante análise individual de cada caso e/ou motivos.

Os pedidos de alteração entre os dias 1 e 19 de abril de 2020, são possíveis, com um custo de de 5€.

Os eventuais casos, poderão entrar em contacto com a organização através de email:

inscricoes@trilhodoinfante.run

FORMULÁRIO DE INSCRIÇÕES – www.trilhodoinfante.run

A veracidade dos dados fornecidos, no acto de inscrição, é da responsabilidade dos participantes, inclusive para efeitos de Seguro.

O valor de inscrição inclui o direito a: Dorsal, Abastecimentos, Seguro de Responsabilidade Civil e Seguro de Acidentes Pessoais, Classificação, 1 Brinde (Material Técnico), Banho Quente, Massagens e Outras Coisas ou Surpresas que a Organização venha a angariar.

O ato de inscrição pressupõe a total aceitação das regras aqui estabelecidas.

PAGAMENTOS

O Pagamento será efectuado após o preenchimento do formulário na Prozis, através de referência bancária (gerada automaticamente), tendo o participante o máximo de 48 horas para efectuar o pagamento.

NÚMERO LIMITE DE PARTICIPANTES

| Provas | Participantes |
|-----------------------------------|---------------|
| <u>Trail Longo 32Km, 2000m D+</u> | 300 |
| <u>Trail Curto 17Km, 900m D+</u> | 400 |
| Caminhada (10Km) | 300 |

NOTA: Os números limite de participantes poderão ser alterados se a Organização assim o entender.

SECRETARIADO



O Secretariado e Levantamento dos Dorsais funcionam nos seguintes locais:

17 de Abril: 17H00-20H00 – Penela Center

18 de Abril: 15H00-20H00 – Pavilhão Multiusos de Penela

19 de Abril: 7H30-9H30– Pavilhão Multiusos de Penela

É OBRIGATÓRIO apresentar Cartão de Cidadão no levantamento de Dorsais.

PERNOITA/SOLO DURO

Existe espaço para pernoitar na noite de 18 de Abril, enviando um email até dia 10 de Abril 2020 para inscricoes@trilhodoinfante.run, com o assunto: “Solo Duro”. O solo duro será no Pavilhão Multiusos com colchões fornecidos.

ESCALÕES ETÁRIOS – Todas as Distâncias têm classificação geral e escalões !

Trail Longo e Trail Curto

| | Masculino | Feminino |
|-----------------|-------------|-------------|
| Idade | Escalaão | |
| 15 e 16 Anos | Juvenis M* | Juvenis F* |
| 17 e 18 Anos | Juniores M* | Juniores F* |
| 19 a 22 Anos | Sub 23 M | Sub 23 F |
| 23 a 39 Anos | SEN M | SEM F |
| 40 a 49 Anos | M40 | F40 |
| 50 a 59 Anos | M50 | F50 |
| 60 Anos ou mais | M60 | F60 |

Escalões Juvenis e Juniores*: Apenas no Trail Curto

Para efeitos de classificação e pontuação dos atletas nos escalões será considerado o ano de nascimento do atleta, ou seja considera-se a idade que o atleta terá a 31 de Dezembro do ano de 2020.

CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS

Haverá troféus para os 3 primeiros classificados da classificação geral (femininos e masculinos) e classificação por escalão, assim como para as três equipas melhor classificadas. Em todas as distâncias!

Para a classificação colectiva contarão os 3 melhores atletas de cada equipa, independentemente do seu escalão ou sexo, sendo o resultado de cada equipa obtido pela soma dos pontos alcançados na classificação geral, vencendo a equipa que somar menos pontos (pelo seguinte sistema de pontuação: 1º classificado – 1 ponto, 2º classificado – 2 pontos, 3º classificado – 3 pontos, e assim sucessivamente).

CRONOMETRAGEM

A Cronometragem será realizada de forma contínua, iniciando com o sinal de partida e, para efeitos de classificação, terminará quando o atleta passar a linha de meta.

TEMPOS LIMITE

| Provas | Tempo Limite | Barreiras Horária |
|--|--------------|-----------------------|
| <u>Trail Longo</u> 32Km, 2000m D+ | 8H00 | 21 Km – 5H30 de Prova |
| <u>Trail Curto</u> 17Km, 900m D+ | 5H00 | - |
| Caminhada (10Km) | 4H00 | - |

MATERIAL A TRANSPORTAR PELOS PARTICIPANTES DURANTE AS PROVAS

| <u>Material Obrigatório</u> | 32km Trail Longo | 16km Trail Curto | Caminhada (10Km) |
|---|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| Peitoral a ser fornecido pela organização, a ser colocado na parte frontal do atleta e visível durante a totalidade do percurso | X | X | X |
| Mochila ou equipamento similar para transporte de material | X | X | |
| Recipiente(s) de água ou equivalente com um mínimo de 1 litro de capacidade total | X | | |
| Manta térmica (min. 140x200 cm) | X | X | |
| Calçado apropriado para corridas em montanha | X | X | |
| Casaco impermeável com capuz e manga comprida | X | | |
| Telemóvel operacional (com saldo e bateria suficientes) | X | X | X |
| Alimentação de reserva | X | | |
| Apito | X | | |
| Copo com um mínimo de 12 cl de capacidade (a organização não cederá copos nos abastecimentos) | X | X | X |
| <u>Material Recomendado</u> que poderá ser Obrigatório em caso de <u>Condições Adversas</u> | 32km Trail Longo | 16km Trail Curto | Caminhada (10Km) |
| Bastões | | | |
| Calças compridas que, no mínimo, cubram o joelho | | | |
| Boné/Gorro/Lenço/Banda | X | X | X |
| Luvas | X | | |

Em função das previsões meteorológicas, a Organização poderá alterar o equipamento obrigatório.

ABASTECIMENTOS

A Organização encarrega-se de fornecer os líquidos nos postos de abastecimento, não fornecendo recipientes para a ingestão dos mesmos.

Os atletas deverão transportar consigo um copo ou recipiente similar para que possam abastecer nos locais proporcionados pela Organização.

Só é permitida ajuda externa aos atletas nos postos de abastecimento.

Os Locais, Distância e Localização dos Abastecimentos serão disponibilizados no site oficial a partir de 20 de Março de 2020, em www.trilhodoinfante.run

Todos os Abastecimentos terão Sólidos e Líquidos!

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 vários postos de controlo (electrónicos e manuais), em locais que poderão ou não ser comunicados aos atletas. Se houver necessidade disso, os atletas deverão parar a fim de ser registado o seu dorsal nos postos de controlo. Os atletas devem respeitar a ordem de chegada ao controlo.

NUMERAÇÃO

O número do atleta é pessoal e intransferível e deve ser usado na parte da frente do corpo, preferencialmente, à altura do peito. A Organização reserva o direito de atribuir o nº de Dorsal.

Em caso de perda do dorsal, o atleta sofrerá uma Penalização de 3 HORAS no tempo final da prova.

RISCOS

A prova será em sistema de Open-Road, ou seja, o atleta é responsável pelo atravessamento de estradas. Ainda que nos pontos mais lógicos e pertinentes haverá elementos da Organização a garantir condições de maior segurança.

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 qualquer dos envolvidos na organização do evento, isentos de responsabilidade.

CAMINHADA

Haverá uma distância não-cronometrada para ser realizada a correr ou a andar. Será de, aproximadamente, 10Kms, com cerca de 400 metros de desnível acumulado positivo e partida às 10h00. Haverá um abastecimento a sensivelmente meio do percurso. Trata-se de um percurso de dificuldade ligeira a moderada.

A responsabilidade da participação na Caminhada de crianças e jovens até aos 18 anos é da inteira responsabilidade dos pais, declinando a Organização qualquer responsabilidade em termos de seguro em acidentes provocados pelos mesmos.

Para efeitos de inscrição oficial e participação na Caminhada, apenas terão direito ao Kit de Participação os participantes que fizerem a inscrição.

Inscrições Obrigatórias a partir dos 12 Anos de Idade.

Não é aconselhada a participação de crianças com idade inferior a 12 anos.

SEGURO

A Organização providenciará um Seguro de Acidentes Pessoais a todos os participantes que não estejam abrangidos pelo Seguro de atletas filiados na ADAC. No ato de inscrição é obrigatório a indicação da necessidade ou não de efectuar o Seguro. A entidade seguradora será indicada oportunamente.

BANHOS

Os banhos serão disponibilizados no Pavilhão Multiusos de Penela, Piscinas Municipais e outros locais divulgados oportunamente.

RESPEITO PELA NATUREZA

O atleta é responsável pelo transporte dos invólucros e outro lixo não natural, provenientes de Geles, Barras, etc., no seu próprio Camelbak ou Cinto, depositá-lo no abastecimento mais próximo ou transportá-lo até á Meta. É obrigatório e expectável que qualquer elemento natural (plantações, muros, sinalética, marcações, etc.) ao longo do percurso seja mantido em plenas conservações.

O não cumprimento da regra anterior dará direito à desclassificação do atleta.

CONDUTA

O comportamento inadequado ou o uso de linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, antes, durante ou depois do evento, serão alvo de advertência ou desqualificação do participante na competição.

| Material | Trail Longo 32km | Trail Curto 17km | Caminhada (10Km) |
|---|-------------------------|-------------------------|--------------------------------------|
| Não levar, recortar ou tapar o peitoral fornecido pela organização | 2 Horas | 2 Horas | - |
| Mochila ou equipamento similar para transporte de material | 30 minutos | - | - |
| Recipiente(s) de água ou equivalente com um mínimo de 1 litro de capacidade total | 30 minutos | - | - |
| Manta térmica (min.140x200 cm) | 2 Horas | 2 Horas | - |
| Calçado apropriado para corridas em montanha | 30 minutos | - | - |
| Casaco impermeável com capuz e manga comprida | 1 Hora | - | - |
| Telemóvel operacional (com saldo e bateria suficientes) | 1 Hora | 1 Hora | - |
| Alimentação de reserva | - | - | - |
| Apito | 30 minutos | - | - |
| Copo com um mínimo de 12 cl de capacidade (a organização não cederá copos nos abastecimentos) | 30 minutos | 30 minutos | Abastecimentos Sem Copos! |

PENALIZAÇÕES

A penalização máxima será a desqualificação do evento e/ou perda do prémio.

DESISTÊNCIAS

Em hipótese alguma o dinheiro da inscrição será devolvido caso o atleta desista de qualquer uma das provas, no dia do evento.

Caso o atleta desista durante a prova é obrigado a comunicar a sua desistência, via telefone ou presencial, ao contacto oficial da direcção técnica da prova (968633222 – Pedro Mendes). Se não o fizer o atleta poderá ser impedido de participar nas próximas edições do Trilho do Infante.

MARKETING

Os dados fornecidos à Organização para inscrição, bem como as imagens (fotos e vídeos) que possam ser recolhidas durante o evento, poderão ser usados pela Organização para futuras acções de marketing, de acordo com a nossa Política de Privacidade e com as regras do RGPD.

POLÍTICA DE PRIVACIDADE

Poderá consultar a Política de Privacidade do Trilho do Infante em www.trilhodoinfante.run/politica-de-privacidade .

DECISÕES SOBERANAS

As dúvidas ou omissões deste Regulamento serão aplicadas pela Organização de forma soberana, não cabendo recursos a essas decisões.

A inscrição nas provas implicará total aceitação do presente Regulamento!

CONTACTOS OFICIAIS

Site Oficial: www.trilhodoinfante.run

Página Facebook: www.facebook.com/trilhodoinfante.run

Email: geral@trilhodoinfante.run

Pedro Ferreira – 917 924 491

Pedro Mendes – 968 633 222

Victor Gomes – 963 086 476

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este é um Evento para Todos.

Para os Penelenses e para quem queira (re)Visitar Penela!

Será um gosto para a Organização e para as Gentes das Terras de Penela recebê-lo nos dia 19 de Abril, no Trilho do Infante 2019!

A Organização fará tudo para se sentir bem e levar de Penela experiências únicas!

Penela, 3 de Janeiro de 2020

A Organização

Associação Infante Dom Pedro e Bombeiros Voluntários de Penela



PROGRAMA

TRILHO DO INFANTE 2020 (Horários sujeitos a confirmação)



Sexta-feira, 17 de Abril 2020

17H00-20H00: Secretariado e Entrega de Dorsais, Penela Center

Sábado, 18 de Abril 2020

15H00-20H00: Secretariado e Entrega de Dorsais, Pavilhão Multiusos de Penela

Domingo, 19 de Abril 2020

7H00-09H30: Secretariado e Entrega de Dorsais, Pavilhão Multiusos de Penela

8H30: PARTIDA Trail Longo 32km, 2000+

9H30: PARTIDA Trail Curto 17km, 900+

10H00: PARTIDA Caminhada 10km, 400+

12H30: Cerimónia de Entrega de Prémios Trail Curto, Pavilhão Multiusos de Penela

13H30: Cerimónia de Entrega de Prémios Trail Longo, Pavilhão Multiusos de Penela

17H00: Encerramento do 5º Trilho do Infante – Penela 2020