



TRAIL TRILHOS PINA MANIQUE

V Edição

23 de abril de 2023

REGULAMENTO

O presente regulamento estabelece os princípios orientadores da prova designada por Trail "Trilhos Pina Manique", promovida pela Associação dos Amigos de Trilhos Pina Manique e pela Câmara Municipal de Azambuja, com o apoio da União das freguesias de Manique do Intendente, Vila Nova de S. Pedro e Maçussa.

Artigo 01 – Contextualização da V edição do Trail “Trilhos Pina Manique”

1. A Associação dos Amigos de Trilhos Pina Manique e a Câmara Municipal de Azambuja organizam, no próximo dia 23 de abril de 2023, a V edição do Trail "Trilhos Pina Manique".
2. A prova, está integrada na Festa das Tasquinhas de Manique do Intendente 2023, em estreita colaboração com a União das Freguesias de Manique do Intendente, Vila Nova de S. Pedro e Maçussa, que decorre nos dias 21, 22 e 23 de abril de 2023.
3. Esta prova é composta por duas corridas de carácter competitivo, sendo uma o Trail de 23km e o Mini Trail de 13km. Realiza-se também uma caminhada pedestre, sem intuito competitivo, com uma distância aproximada de 10km.

Artigo 02 – Percursos

1. A V edição do Trail “Trilhos Pina Manique” decorre nos seguintes percursos:
 - a. **Trail - 23 Km:**

Inicia-se no Largo Pina Manique e percorre os trilhos de Manique do Intendente e povoações circundantes, terminando com a chegada ao Largo dos Imperadores, em Manique do Intendente.
 - b. **Mini Trail - 13 Km:**

Inicia-se no Largo Pina Manique e percorre os trilhos de Manique do Intendente e povoações circundantes, terminando com a chegada ao Largo dos Imperadores, em Manique do Intendente.
 - c. **Caminhada - 10 Km:**

Inicia-se no Largo Pina Manique percorrendo os trilhos de Manique do Intendente e povoações circundantes, terminando com a chegada ao Largo dos Imperadores, em Manique do Intendente. A caminhada será realizada sem intuito competitivo.
2. O Trail, o Mini Trail e a Caminhada têm como hora limite de chegada do último participante às 14h00m.

Artigo 03 - Condições de Participação

1. O ato de inscrição pressupõe a total aceitação das regras aqui estabelecidas.
2. Idades de participação:
 - a. No Trail podem participar indivíduos com idade igual ou superior a 18 anos, desde que gozem de boa saúde e se encontrem com uma preparação física e psíquica apta a esforços longos.
 - b. No Mini Trail podem participar indivíduos com idade igual ou superior a 16 anos, desde que gozem de boa saúde e se encontrem com uma preparação física e psíquica apta a esforços longos.
 - c. A caminhada destina-se a todos os indivíduos masculinos e femininos, cuja condição física o permita.
3. A participação de crianças e jovens até aos 18 anos, é da inteira responsabilidade do seu Encarregado de Educação/Tutor, declinando a organização qualquer responsabilidade em termos de seguro em acidentes ocorridos.
4. Todos os participantes deverão encontrar-se em perfeitas condições de saúde e ter plena consciência da extensão e especificidade da prova. Deverão igualmente ter adquirido uma real capacidade de autonomia pessoal para gerir as dificuldades e problemas que desta

possam advir.

5. O atleta deve assegurar que tem, em qualquer momento da prova, a hidratação e alimentação necessárias para chegar até ao final do evento.
6. Os atletas deverão respeitar todas as indicações dos elementos envolvidos na organização das provas.
7. Os participantes serão responsáveis por todas as ações suscetíveis de produzir danos materiais, morais ou de saúde a si mesmos e/ou a terceiros. À organização não poderão ser imputadas quaisquer responsabilidades no que respeita a acidentes e suas consequências, quer tenham sido causadas pelos atletas, quer tenham sido estes as vítimas, quer provenham ou não de veículos com os quais se cruzem no percurso. Do mesmo modo não será imputada à organização qualquer responsabilidade quanto às consequências de infração às leis, regulamentos e códigos em vigor, as quais deverão ser suportadas pelos infratores. Assim, a organização apenas se responsabiliza pelo âmbito do seguro contratado, de acordo com as garantias e as cláusulas deste.
8. Os participantes devem deixar o percurso no estado em que o encontraram, nomeadamente, não deixar lixo, não alterar os elementos da natureza, não remover ou alterar os elementos de sinalização colocados pela organização, sob pena de serem desclassificados.

Artigo 04 – Inscrições

1. Procedimento para individuais:

- a. A inscrição é realizada online no site www.trilhospinamanique.pt, através do preenchimento do formulário que se encontra disponível no separador Inscrição.
- b. No ato da inscrição a organização enviará um email com a informação do NIB, para onde deverá efetuar o pagamento. Após efetuar o pagamento deverá responder ao mail juntando o comprovativo de pagamento. Só após a conferência do pagamento e da inscrição realizada a mesma ficará válida.
- c. Se após 72h do envio do NIB o pagamento não for realizado a inscrição será anulada (receberá um email a alertar a anulação).
- d. A confirmação da inscrição será efetuada pela Organização através do envio do comprovativo de pagamento da inscrição. Caso não tenha recebido o comprovativo verifique na sua pasta de SPAM ou contacte-nos através do e-mail trilhospinamanique@gmail.com.
- e. O valor do pagamento da inscrição é referente à fase em que decorrer a validação da inscrição e não a fase referente à inscrição, salvo se a responsabilidade for da organização e não do atleta.

2. Procedimento para equipas:

- a. A inscrição de equipas com 10 ou mais elementos no Trail 23K e Mini Trail 13K, deve ser efetuada num ficheiro específico, que será fornecido pela organização. Este terá que ser solicitado através do email: trilhospinamanique@gmail.com.
- b. Será oferecida uma inscrição, a cada equipa que inscreva 10 ou mais elementos por prova.

3. Número máximo de participantes:

- a. As inscrições são limitadas a 800 atletas no Trail 23K e Mini Trail 13K.
- b. A caminhada não tem limite de participantes.
- c. Caso não se alcance este número de participantes, as inscrições serão dadas como encerradas no dia 16/04/2023.
- d. Em caso de necessidade de troca de prova, os atletas devem informar a organização até dia 20/04/2023, enviando e-mail para trilhospinamanique@gmail.com.

4. Taxas e Prazos de inscrição:

- a. Os recibos de pagamento deverão ser solicitados, por e-mail, no ato da inscrição e levantados no secretariado da prova, no dia da prova.
- b. Não serão permitidas inscrições no dia da prova nem serão devolvidas taxas de inscrição.
- c. Preços de inscrição:

FASE	Trail 23K	Trail 13K	Caminhada 10K
1ª FASE Até 31DEZ22	11,00€	11,00€	5,00€
2ª FASE De 01JAN a 28FEV23	13,00€	13,00€	6,00€
3ªFASE 01MAR23 até 16ABR	15,00€	15,00€	7,00€

5. Kit Participante

a. Cada KIT de participante inclui:

Kit Participante	Trail 23K	Mini Trail 13K	Caminhada	Observações
Almoço	Opcional			Valor 5€
T-Shirt Técnica	√	√	√	
Dorsal personalizado	√	√	√	Inscrições até à data limite.
Chip	√	√		
Abastecimentos na Prova	√	√	√	
Seguro Individual	√	√	√	
Saco Oferta, com produtos regionais	√	√	√	Condicionada às ofertas das empresas
Banho quente	√	√	√	
Prémio <i>Finisher</i>	√	√	√	
Além destes, outros que a organização possa angariar				

Artigo 05 - Secretariado e Dorsais

1. Todos os atletas devem proceder ao levantamento dos dorsais no Secretariado da Prova, localizado junto à sede da União das freguesias de Manique do Intendente, Vila Nova de S. Pedro e Maçussa. Funcionará no Sábado, dia 22, das 10h00 às 23h00 horas e no Domingo, dia 23, das 7h00m às 9h00 horas.
2. A organização poderá optar também por proceder à entrega de alguns dorsais, na semana anterior à realização da prova, em dia, hora e local a determinar que será comunicado previamente aos participantes.
3. Todos os atletas devem fazer-se acompanhar de um documento de identificação.

Artigo 06 - Segurança

1. Os atletas ficam obrigados a manterem-se atrás da linha de partida, na zona do aquecimento.
2. No dorsal do atleta estarão indicados o número de telefone (Organização) a ser usado em caso de necessidade.
3. Não será permitido o estacionamento de viaturas na zona de partida e chegada.
4. As viaturas deverão ser estacionadas nos locais referenciados pela organização.
5. Ao longo dos percursos existirão equipas de apoio da Guarda Nacional Republicana e dos

Bombeiros Voluntários, bem como voluntários que sinalizarão locais de maior perigosidade.

Artigo 07 - Seguro Individual

1. A Organização é possuidora de um Seguro Individual, de acordo com o Decreto. Lei n.º146/93 de 26 de Abril, em que estão abrangidos todos os participantes, atletas ou caminheiros.
2. Em caso de acidente, os sinistrados deverão apresentar o número de apólice fornecido pela organização, bem como a data e hora da ocorrência.

Artigo 08 - Penalizações/desclassificações

1. Todos os atletas ao aceitarem o presente regulamento encontram-se obrigados durante a prova a:
 - a. Possuir dorsal visível.
 - b. Passarem nos postos de controlo ao longo dos percursos.
 - c. Respeitar o meio ambiente, protegendo-o e mantendo-o limpo.
 - d. Completar o percurso para o qual se inscreveram.
 - e. Respeitar todos os elementos da organização e as suas indicações.
2. Em caso de não cumprimento das alíneas acima referidas, bem como de utilização de meios ilícitos para obter vantagem em relação a outros, o atleta em causa será automaticamente desclassificado;
3. Para salvaguarda da integridade física dos participantes é fixada uma hora limite de passagem dos atletas participantes no Trail de 23k, no posto de controlo intermédio. Esta "Barreira Horária" foi calculada para permitir aos participantes chegar à linha de meta no tempo limite de 4 horas. Os atletas que queiram continuar a percorrer o percurso prosseguem sobre a sua total responsabilidade e em completa autonomia.

Artigo 09 - Escalões

1. As competições destinam-se a todos os atletas, federados ou não, em representação individual ou coletiva (Escolas, Associações desportivas, etc.), depois de devidamente inscritos.
2. Nas provas de Trail 23 Km e Mini Trail 13km haverá classificação geral, escalões e equipas.
3. Os escalões são os seguintes:

Escalões
Juvenil MF (16 a 17 anos)
Júnior MF (18 a 19 anos)
Sub 23 MF (20 a 22 anos)
Seniores MF (23 a 39 anos)
MF40 (40 a 44 anos)
MF45 (45 a 49 anos)
MF50 (50 a 54 anos)
MF55 (55 a 59 anos)
MF60 (60 ou mais anos)

Nota: Os escalões serão idênticos para masculinos e femininos. Os limites de idades serão calculados com referência a 31DEZ23.

Artigo 10 - Classificações

1. O sistema de cronometragem é realizado através de chip e da responsabilidade de uma empresa colaboradora da organização.
2. A classificação provisória geral absoluta e por escalões será afixada no local e disponível online.
3. A classificação oficial será publicada na página do evento.
4. As classificações do Trail e Mini Trail serão feitas individualmente em cada escalão e na geral.
5. Não existirão classificações para a Caminhada.
6. Para a classificação por equipas contam os cinco primeiros atletas classificados na geral de cada prova, independentemente do escalão a que pertençam e do sexo.

Artigo 11 - Prémios

1. Trail 23K

- a. Troféus aos 3 primeiros da geral Masculinos e Femininos.
- b. Troféus/Medalhas aos 3 primeiros de cada Escalão Masculinos.
- c. Troféus/Medalhas às 3 primeiras de cada Escalão Femininos.
- d. Troféus às 3 primeiras Equipas.
- e. Troféus aos 3 primeiros residentes no Concelho de Azambuja.
- f. Troféus às 3 primeiras residentes no Concelho de Azambuja.

2. Mini Trail 13K

- a. Troféus aos 3 primeiros da geral Masculinos e Femininos.
- b. Troféus/Medalhas aos 3 primeiros de cada Escalão Masculinos.
- c. Troféus/Medalhas às 3 primeiras de cada Escalão Femininos.
- d. Troféus às 3 primeiras Equipas.
- e. Troféus aos 3 primeiros residentes no Concelho de Azambuja.
- f. Troféus às 3 primeiras residentes no Concelho de Azambuja.

3. Outros Prémios

- a. Recordação alusiva à prova para todos os atletas e caminheiros, bem como outros prémios que a organização possa vir a angariar.
- b. Será atribuído um prémio à equipa mais numerosa no conjunto dos atletas presentes no Trail, Mini Trail e Caminhada.
- c. Será atribuído um prémio ao atleta mais velho masculino e feminino que termine a prova de Trail ou de Mini Trail.

Artigo 12 - Abastecimentos

1. Por motivos ambientais a prova decorrerá em semi autossuficiência, com enchimento de recipientes. Não serão distribuídas garrafas de água aos atletas, motivo pelo qual os mesmos deverão encher o seu reservatório nas zonas de abastecimento, ou em alternativa beber no local.
2. O percurso de Trail 23K contemplará 3 abastecimentos de sólidos e líquidos.
3. Nos percursos de Mini Trail 13Km e caminhada 10Km estarão disponíveis 2 abastecimentos de sólidos e líquidos.
4. A localização dos abastecimentos será publicada no folheto a ser enviado aos participantes, com toda a informação acerca do percurso.

Artigo 13 - Almoço

1. O almoço será servido junto ao Largo dos Imperadores sendo opcional no valor da inscrição no Trail, Mini Trail e na Caminhada e tem um preço de 5€ para os atletas.
2. Para os acompanhantes dos participantes, que desejem almoçar, o almoço terá o preço de 7,00€, e terá de ser mencionado no formulário de inscrição e pago no ato da mesma.
3. **Ementa:**
 - a. Feijoada
 - b. Pão
 - c. Bebidas

- d. Doces
- e. Fruta

Artigo 14 - Sinalização do Percurso/Marcações

1. O percurso completo estará sinalizado de forma explícita utilizando Fitas e Placas.
2. As fitas estarão todas colocadas do lado direito do percurso, excetuando-se locais onde tal não seja possível. Neste último caso, as fitas serão colocadas à esquerda do percurso, sendo aplicadas novamente à direita assim que for possível.
3. As setas de direção (setas em placas brancas), indicarão o itinerário a seguir, realçando as mudanças de direção, os entroncamentos e outras situações potencialmente perigosas.
4. A direção errada estará bloqueada com fita plástica, de forma bem visível, a fim de canalizar os atletas na direção correta.
5. Uma situação de potencial perigo estará assinalada, entre 10 a 20 metros antes do obstáculo ou da zona de perigo, bem como no próprio local do obstáculo ou dessa situação.
6. As marcações serão feitas no terreno com fitas plásticas e serão dadas a conhecer na apresentação da prova.
7. Os locais de separação de percursos serão indicados com placas de direção e com a descrição CAMINHADA, MINI TRAIL ou TRAIL.

Artigo 15 – Direitos de Imagem

1. O participante autoriza aos organizadores da prova a gravação total ou parcial da sua participação na mesma, pressupõe também a sua concordância para que a organização possa utilizar a imagem do atleta para a promoção e difusão da prova em todas as suas formas (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.

Artigo 16 – Disposições Finais

1. O presente Regulamento define apenas a participação, organização e funcionamento da V edição dos Trilhos Pina Manique 2023.
2. Ao submeterem a inscrição, os atletas aceitam sem reserva as presentes normas.

Artigo 18 – Casos omissos e alterações

1. Os casos omissos serão resolvidos pela Organização.
2. Em caso de necessidade, a Organização poderá, a qualquer momento, alterar o presente regulamento, publicando as alterações na página oficial do Facebook ou no site do evento.

A Organização

Associação Trilhos Pina Manique



<https://trilhospinamanique.pt>

<https://www.facebook.com/trilhospinamanique>