

Regulamento:

3*FÚRIA TRAIL

Apresentação:

A Associação Cultural e Recreativa Vale do Nabão (ACRVN),com o apoio do Município de Ourém e Junta de Freguesia de Freixianda,Ribeira do Fárrio e Formigais ,restantes patrocinadores propõem-se a realizar este evento para promover e divulgar a Região do Vale do Nabão, bem como a fomentação de hábitos saudáveis junto das populações locais.

Temos como objetivo a satisfação de todos os envolvidos, dando-lhes a conhecer os melhores trilhos nesta região.

1.0 O " 3*Fúria Trail" irá decorrer no dia 07/08 de Novembro 2026,inclui três provas de Trail com carácter competitivo e cronometradas:

-Trail Curto: 21km

-Mini-Trail: 14km

-1*Experiência Trail: 10km

Será ainda possível participar numa caminhada de cerca de 10Km em ambiente mais descontraído.

Não esquecendo os mais novos teremos:

-Mini Trail Kids (6/7 anos): 1km

-Trail Kids (8/9 anos): 1km

-Trail Kids I (10/11 anos): 2km

- Trail Kids II (12/13 anos): 2km

2.0 Percursos

2.1 Todos os percursos serão circulares, terão início e fim junto a sede da associação ACRVN que se situa na Estrada Real n.181-S.Jorge- Freixianda.

2.2 Os percursos são compostos na sua maioria por caminhos, estradões e trilhos técnicos com as devidas subidas e descidas que a região proporciona. Serão percursos com grau de dificuldade média, com passagens mais técnicas em alguns pontos, estando estes marcados com fitas de sinalização, setas e placas de informação.

2.3 Haverá cruzamentos de estradas e passagens em estradões onde estarão voluntários a auxiliar o atravessamento e progressão das mesmas, os atletas devem respeitar o código da estrada de forma responsável.

3.0 Programa

Sábado:07/11/2026

15h00- Abertura do Secretariado- Levantamento de Dorsais Kids

17h00- Início do Trail Kids

19h00- Encerramento do Secretariado

Domingo: 08/11/2026

7h00- Abertura do secretariado- Levantamento de Dorsais

8h30-Partida do Trail Curto

8h45-Partida do Mini- Trail

9h00- Partida 1* Experiência Trail

9h10- Partida Caminhada

13h- Entrega de Prémios

*Programa sujeito a alterações

4.0 O dorsal deve ser colocado em local bem visível, para controlo na zona de partida e assim deve permanecer ao longo de toda a prova. Antes do início da prova, os atletas ficam obrigados a manter-se atrás da linha de partida.

As separações dos percursos serão devidamente sinalizadas com recurso a placas e a voluntários que estarão no terreno.

Todos os percursos têm limite máximo de 4h. Ultrapassado esse limite, todos os atletas que se encontrem no terreno serão desclassificados.

5.0 Controlo

Para além do controlo pré-prova (entrada na zona de partida).

Poderão existir postos de controlo intermédio ao longo do percurso,a não passagem ou paragem nas zonas de controlo levará à sua desclassificação.

6.0 Abastecimentos

Os Trails terão:

Abastecimento sólido e líquido: 7 km.

Abastecimento só líquidos 14km

Vários pontos de água

A caminhada terá:

• Um abastecimento sólido e líquido:5 km.

Existirá ainda o abastecimento final de sólidos e líquidos, comum a todos os participantes.

7.0 Ajuda externa

Não é permitida ajuda externa aos atletas no decorrer da prova e ao longo de todo o percurso.

8.0 Desclassificações

Será desclassificado quem:

o Não cumpra o que está definido no regulamento;

o Não cumpra na íntegra o percurso definido pela organização;

o Não respeite os pontos de controlo;

o Tenha uma conduta antidesportiva;

o Tenha uma conduta anti ambiental;

o Demonstre falta de respeito para com todos os envolvidos.

9.0 Condições para participação

Na prova de trail só poderão participar atletas que gozem de boa saúde e se encontrem com uma preparação física e psicológica apta aos esforços a que se vão submeter. A participação de atletas com idade inferior a 18 anos na prova de trail é da inteira responsabilidade dos seus pais/tutores. A organização não se responsabiliza por qualquer tipo de consequência negativa que possa ocorrer devido à sua participação.

A caminhada de 10 km não tem carácter competitivo e destina-se a todos os indivíduos de ambos os sexos cuja condição física permita percorrer o percurso definido. A responsabilidade da participação na caminhada de crianças e jovens até aos 18 anos é da inteira responsabilidade dos seus pais/tutores. A organização declina qualquer responsabilidade em termos de seguro em acidentes que possam ocorrer.

Ao efetuar a sua inscrição, assume-se que o participante está ciente das suas capacidades físicas e mentais e consciente das dificuldades e especificidades da corrida por trilhos. De ter adquirido, antes do evento, uma capacidade real de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de prova, nomeadamente: o conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas, o saber gerir os problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema,os problemas digestivos, as dores musculares e articulares;ou as pequenas lesões,etc.

10.0 Listagem de Material

Obrigatório:

Telemóvel operacional;

Copo ou Recipiente similar (não serão disponibilizados copos nos abastecimentos).

Manta térmica

Apito

Nota: A falta de material obrigatório levará ao atleta uma penalização de tempo por cada item.

Aconselhado:

Recipiente com pelo menos 500ml de líquido para hidratação;

Calçado apropriado;

11.0 Inscrições

As inscrições para todas as provas deste evento devem ser feitas através dos seguintes meios:

Plataforma online do Recorde Pessoal, http://www.recordepessoal.pt

As inscrições online só serão consideradas válidas após ser efetuado o pagamento. A confirmação da inscrição constará na listagem no site da prova e será introduzida por ordem de entrada. Não haverá lugar a reembolso em caso de desistência.

11.2 A inscrição nas provas de Trail inclui:

• Seguro desportivo obrigatório para todos os participantes;

• Dorsal personalizado;

• Churrasco grátis

• Todos os atletas terão direito a banho nos balneários do Gimnodesportivo da Freixianda.

• Abastecimentos sólidos e líquidos;

• Abastecimento final;

•Cronometragem eletrónica com colocação de tempos no site http://www.recordepessoal.pt

.T- shirt alusiva ao evento

.Prémio finisher

11.3 A inscrição na caminhada inclui:

• Seguro desportivo obrigatório para todos os participantes;

• Churrasco grátis

• T-shirt alusiva ao evento

• Abastecimentos sólidos e líquidos.

.Abastecimento final

.Prémio finisher

Notas:

Poderão existir outros brindes caso a organização consiga angariar através dos seus

parceiros e patrocínios;

A quantidade de abastecimentos poderá ser alterada, caso se verifique necessidade.

12.0s valores de inscrição:

•Trail curto:18€ Inscrição

• Mini- Trail: 15€ Inscrição

• 1* Experiência Trail:13€ Inscrição

• Caminhada: 12€ Inscrição

.Provas Trail Kids : Grátis

O levantamento do kit de atleta será efetuado em local a definir posteriormente.

13.0 Os atletas/clubes são responsáveis por verificar se todos os seus dados se encontram corretos nas listas de inscritos disponibilizada na plataforma online.

Para que todos os atletas sejam considerados da mesma equipa o nome do clube tem que ser exatamente coincidente.

14.0 Escalões: A prova de trail destina-se a todos os atletas, federados ou não, em representação individual ou coletiva, tendo os seguintes escalões:

individual ou coletiva, tendo os seguintes escalões:

• Masculinos:

Sub 23

Sénior

M 30

M40

M 50

M60

• Femininos:

Sub 23

Sénior

F 30

F 40

F 50

F 60

Nota:

Além de escalões haverá classificação para:

Os 3 primeiros atletas da Geral M/F (Trail Curto,Mini- Trail, 1 Experiência -Trail e Trails Kids)

* Classificação das 3 melhores equipas (Trail Curto e Mini- Trail)

*As 3 maiores equipas (maior número de participantes)

*A maior idade M/F

15.0 A classificação será feita de acordo com o Regulamento de Competições da ATRP. A entrega de prémios será efetuada assim que oportuno e logo após todos os pódios estiverem definidos.

16.0 Os inscritos no evento que não levantarem os dorsais até ao dia da prova terão 15 dias para o fazer,os quais perdem direito aos mesmos assim como todos os atletas que tenham sido premiados.

17.0 A aceitação do regulamento implica, que o participante autoriza a organização da prova à gravação total ou parcial da sua participação na mesma, pressupõe também a sua concordância para que esta possa utilizar a sua imagem para promoção e difusão cedendo todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica.

18.0

A organização tem legitimidade para;por razões de segurança dos atletas,adiar ou cancelar a prova e modificar o regulamento.

*Por motivos de segurança (catástrofes naturais, incêndios,pandemias,etc) a pedido das entidades envolvidas o evento poderá ser adiado! O valor das inscrições serão devolvidas

na totalidade a quem assim o desejar (data limite do pedido de reembolso 30 dias antes da data do evento).

O presente regulamento segue as boas normas e recomendações. Todos os participantes pelo facto de efetuarem a sua inscrição no evento pressupõem a total aceitação do mesmo.

19.0

Contactos- Organização

Associação Cultural e Recreativa Vale do Nabão

lentidaofuriosa@gmail.com

Sérgio Almeida 913 461 122

Dulce Almeida 913 391 943

Luís Bastos 914 569 448

ASSOCIAÇÃO CULTURAL E RECREATIVA VALE DO NABÃO

S. Jorge

FREIXIANDA

LENTIDÃO FURIOSA

Ourém

UNIÃO DAS FREGUESIAS

FREIXIANDA, RIBEIRA
DO FÁRRIO E FORMIGAIS

ÉPOCA 2026/27

ATRP | PROVA CERTIFICADA