# Trail do Bom Despacho 2025

# Regulamento da Prova

A Associação Cultural e Recreativa - ATEPS, irá organizar, a 19 de Outubro de 2025, pelas 09h00, a 2ª edição Trail do Bom Despacho - 2025 em São Pedro de Peneferrin, concelho de Sintra. O Trail do Bom Despacho 2025 é uma prova de TrailRunning, corrida pedestre em natureza, com três provas, Trail Longo (TL) K25+, Trail Curto (TC) K15+ e Caminhada.

Com partida e chegada junto do Estabelecimento Prisional de Sintra, Quinta do Bom Despacho, concelho de Sintra, distrito de Lisboa, visa a promoção e divulgação turística e ambiental da região, e da promoção do desporto em meio natural.

## *1. Condições de participação*

**1.1.** Idade de participação das diferentes provas

**1.1.1.** Qualquer pessoa maior de 18 anos (à data do evento) poderá inscrever-se no Trail Longo e no Trail Curto.

**1.2. Inscrição regularizada**

**1.2.1.** As inscrições só serão aceites se forem efetuadas através do site https://acorrer.pt num formulário existente para o efeito.

**1.3. Condições físicas**

**1.3.1.** 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 fisicamente e mentalmente; conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas tais como frio, calor, vento, nevoeiro e chuva; saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc.

**1.4. Definição possibilidade ajuda externa**

A assistência pessoal é tolerada exclusivamente em posto de abastecimentos. À excepção destes postos, é expressamente proibido ser acompanhado por uma pessoa não registada na prova. Não será permitido qualquer ajuda externa, pelo que o atleta deve estar conscie nte da sua condição física e gerir os seus problemas que surjam para uma atividade desta natureza, de forma segura.

Para qualquer eventualidade deverá contactar com a organização ligando para os números de emergência, que estarão impressos no dorsal ou através de qualquer elemento da organização, preferencialmente nos Postos de Abastecimentos (PA's).

**1.5. Colocação dorsal**

Os participantes obrigam-se a afixar na sua camisola o dorsal, que deverá ficar sempre vi sível no decorrer da prova. Os concorrentes serão obrigados a mostrar o dorsal de identificação a todos os controladores e à Organização do evento, quando exigido, sob pena de desclassificação ou exclusão da prova;

A organização não disponibilizará alfinetes, pelo que o atleta deve trazer alfinetes ou porta dorsal.

**1.6. Regras conduta desportiva**

**1.6.1.** Os participantes deverão procurar preservar o meio ambiente e social em que se realizará o evento e respeitar a organização e os restantes participantes, designadamente, observando os seguintes deveres e regras de conduta:

*Auxiliar qualquer praticante em caso de acidente, desde que as circunstâncias o exijam;

*Respeitar as áreas marcadas do percurso e as instruções dadas pela Organização;

*Não danificar o meio ambiente. Não provocar danos em áreas privadas ou cultivadas;

Não abandonar embalagens vazias ao longo do percurso, mas apenas nos locais apropriados.

**1.6.2.** O não cumprimento do ponto anterior implica a eliminação automática do atleta.

**1.6.3.** Todo o comportamento antidesportivo implicará a desclassificação do participante, que não poderá voltar a participar em futuras edições do Trail do Bom Despacho.

***2. Prova***

**2.1. Programa / Horário**

08H45 - "Controlo Zero" K25+

09h00 - Partida K25+

09H15 - “Controlo zero” K15+

09h30 - Partida K15+

09H35 - Partida Caminhada

10h30- Previsão de chegada dos primeiros atletas K15+

10h45 - Previsão de chegada dos primeiros atletas K25+

12h00 - Entrega prevista dos troféus

**2.2. Distância (categorização por distância) / altimetria (desníveis positivo e negativo acumulados)** /

**2.2.1.** Trail Longo (TL) - Distância K25+

**2.2.2.** Trail Curto (TC) - Distância K15+

**2.2.3.** Caminhada

**2.3. Mapa/ Perfil altimétrico/ descrição percurso**

A designar brevemente.

**2.4. Tempo limite**

**2.5.1.** O tempo limite para a realização da prova é de 5 horas, sendo esse controlo efetuado na linha de chegada.

**2.5. Metodologia de controlo de tempos**

**2.5.1.** O processo de controlo de tempos do atleta é feito através de sistema eletrónico, por chip incluído no dorsal.

**2.6. Postos de controlo**

**2.6.1.** A existirem, os postos de controlo serão colocados em locais a definir pela organização, que poderão não ser divulgados.

**2.7. Locais dos abastecimentos**

**2.7.1.** Abastecimentos líquidos: local a definir (água)

Abastecimentos sólidos e líquidos: local a definir (água, fruta e frutos secos)

**2.7.2.** Por motivos ambientais a prova decorrerá em semi – auto-suficiência com enchimento de recipientes.

**2.7.3.** Os atletas deverão nas zonas de abastecimento encher o seu próprio reservatório, para tal deverá ser portador de recipiente próprio para se abastecer (ex: copo).

**2.7.4.** Não serão distribuídas garrafas de água, nem copos aos atletas

**2.7.5.** Localização dos abastecimentos das provas (sólidos e líquidos):

- K25+ A definir
- K15+ A definir
- Caminhada

**2.8. Material obrigatório/ verificações de material**

**2.8.1.** Não há material obrigatório! No entanto a organização não disponibiliza copos nem garrafas para líquidos nos Abastecimentos, pelo que se recomenda o uso de copo ou qualquer outro reservatório.

A organização recomenda veemente levar durante a prova o telemóvel com autonomia, e um reservatório de água com quantidade suficiente para garantir a hidratação na deslocação entre abastecimentos. Se as condições climatéricas assim o exigirem o material obrigatório/recomendado poderá ser alterado com a devida antecedência. A organização não disponibilizará alfinetes, pelo que o atleta deve ter alfinetes ou porta-dorsal.

**2.9. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário ou ferroviário**

**2.9.1.** O percurso da prova utiliza vias públicas quer seja em estrada ou fora de estrada, , utiliza acessos e serventias que passam por propriedades privadas. O percurso não estará fechado para

a prova e nesse sentido os concorrentes devem ter em consideração o facto de poder haver viaturas, pessoas e animais a circular num e noutro sentido no percurso da prova.

O não cumprimento das regras do código da estrada poderá levar à desclassificação.

**2.10. Penalizações/ desclassificações**

**2.10.1.** Se por qualquer razão um atleta decidir desistir da Prova, ele terá de imediato de informar os Organizadores da Prova. Isto poderá ser feito em qualquer posto de controlo, de abastecimento ou também pelo telefone diretamente para o contacto da organização referido para esse efeito.

**2.10.2.** A falta de informação imediata à Organização no caso de desistência poderá despoletar uma operação de busca e resgate que obviamente incorrerá em despesas para a Organização. Estes custos, se os houver, serão debitados ao atleta que negligenciou em informar a sua desistência.

**2.10.3.** A não colocação dos resíduos no local próprio pelo atleta irá corresponder a uma penalização, ou eventual desqualificação.

**2.10.4.** O não cumprimento do disposto no ponto 1.6. levará à desclassificação automática do atleta.

**2.10.5.** Serão desqualificados os participantes que não cumpram os seguintes requisitos:

*Não esteja devidamente inscrito;

*Não use o dorsal que lhe foi atribuído;

*Não cumpra a totalidade do percurso;

**2.11. Responsabilidades perante o atleta/ participante**

O participante declara que cumpre as condições descritas no ponto 1.3 e 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 para além das obrigatórias por Lei. A inscrição nas provas implicará total aceitação do presente regulamento.

***3. Inscrições***

**3.1.** Processo inscrição

**3.1.1.** As inscrições para Trail do Bom Despacho 2025 estão limitadas a 400 atletas para o global das 3 provas e será efetuada do seguinte modo:

- Através do site oficial https://acorrer.pt/ sendo o pagamento efetuado através de referência de pagamento.

**3.1.2.** As inscrições só serão validadas depois de efetuado o respetivo pagamento e após confirmação do pagamento.

**3.1.3.** A inscrição no evento determinará a aceitação integral e incondicional pelos participantes do presente regulamento e demais regras do evento.

**3.2.** Valores e períodos de inscrição

**3.2.1.** As inscrições têm início a 15 de Janeiro de 2025 e terminam às 23h59 de 14 de Outubro de 2025.

**3.2.2.** Os valores de inscrição das provas serão variáveis conforme períodos abaixo descritos:

**3.2.2.1.**

| **Datas** | **15/01/2025-25/02/2025** | **26/02/2025-01/09/2025** | **02/09/2025-14/10/2025** |
|---|---|---|---|
| **Trail Longo** | 13€ | 15€ | 17€ |
| **Trail Curto** | 11€ | 13€ | 15€ |
| **Caminhada** | 9€ | 10€ | 11€ |

**3.3. Condições devolução do valor de inscrição**

**3.3.1.** Em momento algum o valor da inscrição será devolvido caso o atleta desista da prova, a qualquer tempo. Em caso de desistência antecipada, somente serão pe rmitidas as transferências de inscrição para outro atleta, que devem ser feitas dentro dos prazos de inscrição (Ver Ponto 3.2.1.), enviando e-mail para plataforma (geral@acorrer.pt) com os dados completos do novo atleta e número de Cartão de Cidadão do atleta previamente inscrito.

**3.3.2.** As alterações à inscrição que sejam para mudança de prova não serão devolvidas as diferenças monetárias.

**3.4. Material incluído com a inscrição**

**3.4.1.** No valor da inscrição para o Trail do Bom Despacho 2025 está incluído:

* T-shirt técnica com impressão a cores numa face
* Participação numa das provas: Trail Longo, Trail Curto e Caminhada;
* Dorsal com chip incluído (TL e TC); Dorsal sem chip na Caminhada;
* Seguro desportivo;
* Apoio logístico e técnico. Primeiros socorros. Abastecimentos sólidos e líquidos nas zonas de assistência/ abastecimento e no final da prova;
* Outros brindes que a organização possa angariar.

Página Facebook: https://www.facebook.com/ATEPSintra

***4. Secretariado***

**4.1.** Secretariado da prova/ horários e locais

- Cafetaria do Conhecimento junto a secretaria do Estabelecimento Prisional de Sintra, Quinta do Bom Despacho
- A organização poderá ainda facilitar a recolha de dorsais nas vésperas do evento em parceiros estratégicos do Trail do Bom Despacho (parceiros e horários a designar).
-

***5. Categorias e Prémios***

**5.1.** Definição data, local e hora entrega prémios

**5.1.1.** No dia da prova, junto à chegada, pelas 12h00 horas (caso haja necessidade de alteração do local, todos os atletas serão avisados atempadamente).

**5.2. Definição das categorias etárias/ sexo individuais e equipas**

**5.2.1.** Escalões etários de participação

**ESCALÕES MASCULINOS:**

Sub 23 (18 a 22 anos)

Seniores (23 a 34 anos)

Veteranos 35 - (35 a 39anos)

Veteranos 40 - (40 a 44 anos)

Veteranos 45 (45 aos 49 anos)

Veteranos 50 (50 aos 54 anos)

Veteranos 55 (55 aos 59 anos)

Veteranos 60 (60 aos 64 anos)

Veteranos mais de 65 anos

**ESCALÕES FEMININOS:**

Sub 23 (18 a 22 anos)

Seniores (23 a 34 anos)

Veteranos 35 - (35 a 39anos)

Veteranos 40 - (40 a 44 anos)

Veteranos 45 (45 aos 49 anos)

Veteranos 50 (50 aos 54 anos)

Veteranos 55 (55 aos 59 anos)

Veteranos 60 (60 aos 64 anos)

Veteranos mais de 65 anos

**5.2.2. Prémios**

- Serão entregues prémios aos três (3) primeiros classificados da geral masculina e da geral feminina do Trail Longo e Trail Curto.
- Serão entregues prémios de escalão no Trail Longo e Trail Curto.
- A caminhada será sem carácter competitivo e não terá direito a prémios.

Os escalões etários referem-se à idade do participante no dia do evento.

Os prémios serão anunciados oportunamente.

***6. Informações***

Local da Partida:

Junto ao Estabelecimento Prisional de Sintra, Quinta do Bom Despacho

(Partida e Meta no mesmo local)

**6.1.** Como chegar

 **Para saber o melhor transporte para o local da prova verifique em:**

As seguintes linhas têm rotas que passam perto de Estabelecimento Prisional De Sintra

Autocarro: 1234, 1252, 1623, 1626, 1629. Comboio: L. AZAMBUJA, L. SINTRA.

**6.2. Notas, direitos de imagem e alterações**

**6.2.1.** A organização declina a responsabilidade em caso de acidente, roubo dos objetos ou valores de cada participante nas suas viaturas;

**6.2.2.** 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/vídeo 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.

**6.2.3.** Por decisão da Direção da prova, devido a condições climatéricas ou de outra natureza, o traçado da prova poderá ser alterado ou a prova suspensa e marcada nova data, ou cancelada.

**6.2.4.** Os casos omissos ou duvidosos deste regulamento serão resolvidos pela direção da prova.

## *7.* Seguro

**7.1.** Todos os participantes, devidamente inscritos, estão cobertos por uma apólice de seguro de acidentes pessoais, com as coberturas previstas no Dec. Lei do Seguro Desportivo (D.L. 10/2009), não se responsabilizando a organização por quaisquer outros riscos que os abrangidos pela referida apólice. Todos os participantes, sem exceção, devem reunir as condições de saúde necessárias à prática desportiva, isentando a organização da prova, seus parceiros, apoiantes e órgãos públicos envolvidos de quaisquer responsabilidades. Todos os participantes pelo facto de se inscreverem aceitam tacitamente o regulamento da prova.

**7.2.** É da inteira responsabilidade do participante, o pagamento da franquia, caso a mesma seja necessária.

## *8. Outros*

**8.1.** A Organização reserva o direito de alteração do regulamento, para introdução de dados que estejam em falta ou a definir brevemente, que serão avisados da alteração, na página de facebook da prova e evento de facebook da prova.

**8.2.** Os Prémios não levantados na cerimónia protocolar, perdem o direito ao mesmo.

## *9. Política de Confidencialidade*

Condições de Utilização e Política de Confidencialidade