



# ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DO PORTO

Fundada em 23 de março de 1926

Medalha de Ouro de Valor Desportivo da C.M. Porto

*Exm.º Senhor*  
**PRESIDENTE DA**  
**CÂMARA MUNICIPAL DE PENAFIEL**

**N/Ofício n.º 2/2022**

**Porto, 13 de janeiro de 2022**

**ASSUNTO: TRAIL VOLTA ÀS ORIGENS**

**- Parecer Técnico Favorável -**

Exm.º Sr.º Presidente;

Os nossos respeitosos cumprimentos.

De acordo com o Decreto-Lei n.º 310/2002, de 18 de Dezembro, o Departamento Técnico da Associação de Atletismo do Porto vem pelo presente apresentar a V. Ex<sup>a</sup>, a documentação necessária, verificada e aprovada por este departamento de acordo com o Regulamento Geral de Competições da FPA, inerente à organização da prova em assunto.

**DESIGNAÇÃO: TRAIL VOLTA ÀS ORIGENS**

**ORGANIZAÇÃO:** Associação Desportiva de Cabroelo

**DATA e HORA:** 6 de março de 2022, pelas 09:00 horas

**LOCAL de PARTIDA:** Capela de S. Mateus, Cabroelo - Penafiel

**LOCAL de CHEGADA:** Capela de S. Mateus, Cabroelo - Penafiel

**PROVA de CALENDARIO OFICIAL:** Não

Cabe-me Comunicar que esta Associação dá o parecer Técnico favorável para a Corrida.

Cumprimentos



# REGULAMENTO

Trail



## VOLTA às ORIGENS

6 de março  
6 de 2022



## Índice

1. Condições de participação.....	1
1.1. Idade participação diferentes provas .....	1
1.2. Inscrição regularizada .....	1
1.3. Condições físicas .....	2
1.4. Definição de possibilidade de ajuda externa .....	2
1.5. Colocação dorsal e chip .....	3
1.6. Regras de conduta desportiva .....	3
2. Prova .....	3
2.1. Apresentação da prova .....	3
2.2. Programa/Horário .....	4
2.3. Distâncias / Altimetria.....	4
2.4. Tempo Limite .....	5
2.5. Metodologia de controlo de tempos.....	5
2.6. Postos de controlo .....	5
2.7. Locais de abastecimento.....	6
2.8. Partidas e chegadas .....	6
2.9. Material aconselhável.....	7
2.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário .....	7
2.11. Penalizações / desclassificações .....	7
3. Inscrições .....	8
3.1. Processo inscrição.....	8
3.2. Valores e período de inscrição.....	9
3.3. Condições de devolução do valor de inscrição .....	10
3.4. Material incluído com a inscrição .....	10
3.5. Serviços disponibilizados .....	10
4. Categorias e Prémios .....	11
4.1. Entrega de prémios.....	11
4.2. Definição das categorias etárias Escalões: .....	11
4.3. Prémios .....	12
4.3.1. Equipas mais numerosas.....	12



4.4. Prazos para reclamação de classificações .....	12
5. Informações .....	13
6. Notas e alterações .....	13
7. Casos omissos .....	13





## Trail Volta às Origens

2ª edição

### 1. Condições de participação

O **Trail Volta às Origens** é uma prova de aventura percorrida em trilhos sinalizados, pequenos estradões, ou estradas, visando percorrer todo o percurso no menor tempo possível, a disputar a 6 de março de 2022, e visando a promoção e divulgação turística e ambiental da nossa região e a prática de desporto em meio natural. Terá início e chegada junto à Capela de S.Mateus, em Cabroelo-Capela - Penafiel.

#### 1.1. Idade participação diferentes provas

O **Trail Volta às Origens** destina-se apenas a atletas com 18 ou mais anos nos seus percursos de Trail.

No que se refere ao percurso da caminhada é permitida a participação de menores de 18 anos, na condição de estes se fazerem acompanhar por um adulto responsável.

#### 1.2. Inscrição regularizada

A inscrição será feita através do endereço [www.lap2go.com](http://www.lap2go.com), não sendo necessário enviar comprovativo de pagamento para a organização. O atleta deverá ter a sua inscrição previamente regularizada nos prazos estabelecidos para que a sua inscrição seja válida.

Aquando do levantamento do dorsal é necessário levar documento de identificação.



### 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 fisicamente e mentalmente.**
- **Haver adquirido, antes do evento, capacidades reais de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de provas.**
- **Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas tais como nevoeiro e chuva.**
- **Saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc.**
- **Estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas.**

### 1.4. Definição de possibilidade de ajuda externa

O apoio aos atletas por elementos externos à organização não será controlado, pelo que é permitido em qualquer ponto do percurso, mas aconselha-se que tal ajuda ocorra somente nos locais de abastecimento anunciados. Aí o responsável do abastecimento por uma questão de coordenação poderá proibir, ou limitar, o acesso dos acompanhantes para facilitar a gestão da prova ou por recomendação da DGS ou autoridades competentes. Ainda assim, é importante que o atleta tenha a plena noção das suas necessidades durante a prova, assim como da sua capacidade de resolução dos problemas perante situações inesperadas.



## 1.5. Colocação dorsal e chip

- O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível;
- Durante a prova, o dorsal deve permanecer em local facilmente visível aos elementos da organização e demais entidades que apoiam e/ou colaboram com a mesma. Recomenda-se no peito ou cintura, não podendo ser recortados, dobrados ou modificados;
- Não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação;
- Será fornecido aos atletas um chip que deverá ser obrigatoriamente colocado na sapatilha sob pena de não ser classificado.

## 1.6. Regras de conduta desportiva

O comportamento inadequado ou o recurso de linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, em todas as modalidades, serão alvo de advertência, expulsão ou desqualificação.

## 2. Prova

### 2.1. Apresentação da prova

A 2ª edição do **Trail Volta às Origens** será realizada no dia 6 de março de 2022. Será dado a conhecer toda a área envolvente da Freguesia da Capela com destaque para a Aldeia Rural Preservada de Cabroelo, o Museu da Broa, Figueira, e o trilho que acompanha o Rio Mau. A arena da prova irá situar-se na Aldeia Rural Preservada de Cabroelo, junto à Capela de S.Mateus, Freguesia da Capela, e será constituído por:

- **Trail Longo** - com 32k
- **Trail Médio** - com 23k
- **Trail Curto** - com 15k
- **Caminhada**

**NOTA: A organização reserva o direito de alterar as distâncias se assim o entender.**

A organização deste evento estará a cargo da **Associação Desportiva de Cabroelo**.



## 2.2. Programa/Horário

- Dia 5 de março (Sábado)

**15h00m** – Abertura do secretariado para entrega dos dorsais – Arena da prova (Capela de S.Mateus)

**20h00m** – Encerramento do secretariado.

**GPS: 41.0953533183084, -8.335220490942126**

- Dia 6 de março (Domingo)

**07h15m** – Abertura do secretariado para entrega dos dorsais – Arena da prova (Capela de S.Mateus)

**09h00m** – Partida **Trail Longo 32k**.

**09h30m** – Partida **Trail Médio 23k**.

**10h00m** – Partida **Trail Curto 15k**.

**10h15m** – Partida **Caminhada**.

**11h30m / 12h00m** – Chegada prevista dos primeiros atletas.

**13h00m** – Cerimónia de entrega de prémios.

**16h00m** – Encerramento do Trail Volta às Origens.

**(horários sujeitos a alterações)**

**GPS: 41.0953533183084, -8.335220490942126**

O levantamento do dorsal deverá ser feito pelo próprio mediante apresentação de documento identificativo ou poderá ser feito por terceiros desde que levem comprovativo do atleta em causa.

## 2.3. Distâncias / Altimetria

- **Trail Longo 32k** (ALTIMETRIA A DEFINIR)
- **Trail Médio 23k** (ALTIMETRIA A DEFINIR)
- **Trail Curto 15k** (ALTIMETRIA A DEFINIR)
- **Caminhada** (ALTIMETRIA A DEFINIR)



## 2.4. Tempo Limite

O corredor que se retirar deverá avisar a organização do seu abandono, comunicando à mesma o seu nº de dorsal. O abandono voluntário da prova pelo atleta é da sua inteira responsabilidade pelo que responderá e lhe serão imputados todos a possíveis danos daí resultantes e ilibando assim a organização.

Tempos limite para a realização das provas:

- **Trail Longo 32k:** 7 horas
- **Trail Médio 23k:** 6 horas
- **Trail Curto 15k:** 5 horas
- **Caminhada:** sem limite temporal

Caso o atleta queira mesmo assim continuar a sua prova, deverá entregar o seu chip e dorsal e ficará por sua conta e risco.

Ultrapassando o tempo de passagem limite nem a organização nem os serviços de assistência podem garantir a segurança dos atletas, podendo “os corredores vassouras” levantar as fitas de marcação do percurso após o tempo limite.

Se a organização entender afastar um atleta devido ao seu estado de saúde este assim o deve fazer, de modo a garantir o seu bem-estar.

## 2.5. Metodologia de controlo de tempos

O controlo de tempos será feito pela empresa 'Lap2go', com recurso a chip (intransmissível).

## 2.6. Postos de controlo

O número e a localização dos postos de controlo não serão comunicados pela organização.



## 2.7. Locais de abastecimento

- **Trail Longo 32k**

- 3 abastecimentos sólidos

- 1 abastecimento líquido

- Locais a definir pela organização

- **Trail Médio 23k**

- 2 abastecimentos sólidos

- 1 abastecimento líquido

- Locais a definir pela organização

- **Trail Curto 15k**

- 1 abastecimentos sólidos

- 1 abastecimento líquido

- Locais a definir pela organização

- **Caminhada**

- 1 abastecimentos sólido

- Locais a definir pela organização

**NOTA: Em função das provas serem em semi-suficiência, é da responsabilidade de cada atleta ou caminheiro gerir a sua alimentação e bebida entre abastecimentos.**

## 2.8. Partidas e chegadas

**OBS.:** Se na data de realização do evento a pandemia SARS-COV-2 ainda se mantiver serão aplicadas as medidas emanadas pela Direção Geral de Saúde (DGS) com vista à segurança de todos os presentes neste e nos pontos seguintes do regulamento.

O relógio iniciará a contagem no momento estabelecido, com ou sem a presença dos participantes.



## 2.9. Material aconselhável

Todos os atletas devem de fazer-se acompanhar de:

- Telemóvel e depósito de água.

(Sendo aconselhável apito, manta térmica, corta-vento caso as condições climatéricas assim o justifiquem).

Não haverá controlo de material por parte da Organização, apelando-se ao bom senso dos atletas pois o material aconselhado é unicamente para sua segurança.

**NOTA: Todos os atletas terão que trazer o seu próprio copo ou depósito de água para ser utilizado nos abastecimentos (a organização não disponibiliza copos).**

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

A prova será em *open road*, ou seja, todos os atletas terão que ter algum cuidado ao passar nos troços rodoviários. Ainda assim, a organização terá voluntários nesses pontos.

## 2.11. Penalizações / desclassificações

Será penalizado ou desclassificado todo aquele que:

- Não cumpra o presente regulamento (desclassificado).
- Não complete a totalidade do percurso (desclassificado).
- Deteriore ou suje o meio por onde passe (desclassificado).
- Alteração do dorsal sem consentimento da Organização (desclassificado).
- Tenha alguma conduta antidesportiva (desclassificado).
- Não assistência a um outro participante em dificuldade (desclassificado).
- Não passe nos postos de controlo (desclassificado).
- Abandono da prova sem avisar a organização (desclassificado).



### 3. Inscrições

#### 3.1. Processo inscrição

As inscrições terão que ser efetuadas na plataforma de inscrições [www.lap2go.com](http://www.lap2go.com), qualquer questão relacionada com as inscrições contactar [suporte@lap2go.com](mailto:suporte@lap2go.com).

Em caso de necessidade contactar a organização pelo endereço eletrónico [trailvoltaasorigens@hotmail.com](mailto:trailvoltaasorigens@hotmail.com).

**Após ser feita a inscrição os atletas terão que regularizar o pagamento no prazo máximo de 3 dias, após estes dias a inscrição será anulada, sendo necessário fazer novamente a inscrição.**

**NOTA: Depois do encerramento do período de inscrições, não serão aceites novas inscrições nem alterações de percursos a bem da verdade desportiva.**



### 3.2. Valores e período de inscrição

As inscrições online abrem em 8 de novembro de 2021 e encerram a 27 de fevereiro de 2022, ou quando forem atingidos os limites de participantes.

O período das inscrições vai até às 23h59 do dia 27 de fevereiro.

Percurso	1ª fase	2ª fase
	8 de novembro de 2021 a 13 de fevereiro de 2022	14 de fevereiro de 2022 a 27 de fevereiro de 2022
Trail Longo 32k	15€	17€
Trail Médio 23K	14€	16€
Trail Curto 15k	12€	14€
Caminhada	6€	8€

Limite de participantes:

- **Trail Longo 32k:** 200 participantes
- **Trail Médio 23k:** 400 participantes
- **Trail Curto 15k:** 500 participantes
- **Caminhada:** sem limite de participantes

#### Inscrição por equipa

A organização disponibiliza ainda condições especiais para inscrições de grupos ou equipas com 10 ou mais elementos, a saber:

Por cada 10 elementos inscritos pagos a organização oferece a 11ª inscrição. (oferta válida apenas para os percursos de trail; as inscrições do percurso da caminhada estão exclusas desta oferta promocional)

**NOTA:** A organização reserva o direito de fechar as inscrições quando assim o entender, não sendo obrigada a informar os atletas inscritos ou atletas que se queiram inscrever.



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

Em momento nenhum o valor da inscrição será devolvido caso o atleta desista da prova, a qualquer tempo.

Em caso de desistência, somente serão permitidas as transferências de inscrição para outro atleta, que devem ser efetuadas no prazo máximo de 15 dias de antecedência à realização da prova. Outros motivos poderão ser válidos após análise individual dos casos/motivos.

### 3.4. Material incluído com a inscrição

- **Trail Longo 32k** - dorsal; seguro de acidentes pessoal; abastecimentos; prémio de finalista; banhos; senha para refeição no final da prova; **t-shirt técnica do evento (opcional)**.
- **Trail Médio 23k** - dorsal; seguro de acidentes pessoal; abastecimentos; prémio de finalista; banhos; senha para refeição no final da prova; **t-shirt técnica do evento (opcional)**.
- **Trail Curto 15k** - dorsal; seguro de acidentes pessoal; abastecimentos; prémio de finalista; banhos; senha para refeição no final da prova; **t-shirt técnica do evento (opcional)**.
- **Caminhada** - dorsal; seguro de acidentes pessoal; abastecimentos; lembrança; **t-shirt técnica do evento (opcional)**.

### 3.5. Serviços disponibilizados

Banhos após a prova nos balneários do campo de futebol situados a 1000m da arena ou no pavilhão gimnodesportivo da Junta de Freguesia de Capela a 2500m da arena.

**Campo de futebol:**

**GPS: 41.10039230828395, -8.330088689949497**

**Pavilhão gimnodesportivo:**

**GPS: 41.099424136042224, -8.351534884197989**



## 4. Categorias e Prémios

### 4.1. Entrega de prémios

A entrega dos prémios será realizada na arena da prova, junto à Capela de S.Mateus-Cabroelo, pelas 13h00m.

Poderá haver antecipação ou adiamento da hora dependo do fecho dos pódios.

O local da entrega de prémios poderá ser alterado pela organização caso as condições climáticas não permitam utilizar o local definido.

### 4.2. Definição das categorias etárias Escalões:

Escalão	Faixa etária
Sub-23 M/F	18 aos 22 anos
Seniores M/F	23 aos 39 anos
Veteranos I M/F	40 aos 49 anos
Veteranos II M/F	+50 anos

**Nota:** As idades acima indicadas dizem respeito ao dia da competição.

### 4.3. Prémios

Escalão	Trail Longo 32k	Trail Médio 23k	Trail Curto 15k
Sub-23 M/F	✓	✓	✓
Seniores M/F	✓	✓	✓
Veteranos I M/F	✓	✓	✓
Veteranos II M/F	✓	✓	✓
Equipas	✓	✓	✓

As equipas serão constituídas pelos seus três melhores elementos de cada percurso e vence a com menor número de pontos. Cada ponto será atribuído em função da classificação geral dos seus elementos. Exemplo, para um atleta que termine em 11º, atribui-se 11 pontos.

#### Caminhada

A Caminhada é considerado sem espírito competitivo pelo não haverá classificações para esta prova.

**NOTA:** Oferta de inscrição ao 1º classificado masculino e feminino da geral de cada percurso para a 3ª Edição.

#### 4.3.1. Equipas mais numerosas

- 1º, 2º e 3º Classificados.

### 4.4. Prazos para reclamação de classificações

Prazo de 48 horas para apresentação de reclamações por correio eletrónico para [trailvoltaasorigens@hotmail.com](mailto:trailvoltaasorigens@hotmail.com)



## 5. Informações

### Responsabilidade Ecológica

**Respeito pela Natureza:** O atleta é responsável pelo transporte dos invólucros e outro lixo não natural, provenientes de Géis, Barras, etc., no seu próprio *CamelBack* ou Cinto, depositá-lo no abastecimento mais próximo ou transportá-lo até á Meta.

Não é permitido destruir ou alterar propositadamente qualquer elemento natural (muros, plantações, sinalética, marcações, etc.) ao longo do percurso.

## 6. Notas e alterações

Este regulamento poderá sofrer alteração até 15 dias antes da realização do mesmo.

A organização acompanha, em permanência, a evolução das condições meteorológicas, com particular atenção ao risco de incêndio que é alto nesta fase do ano, podendo anular a prova em qualquer altura.

## 7. Casos omissos

Os casos omissos do presente regulamento que não foram objeto de regulamentação ou de errada interpretação serão resolvidos pela Organização e cujas decisões não haverá recurso.