

# 4º TRILHO DAS CRUZES

9 OUTUBRO 2022 | 9h30m  
ALDEIA GRANDE - SETÚBAL

## 4º TRILHO DAS CRUZES – EDIÇÃO 2022

### REGULAMENTO

#### 1 - A PROVA

##### 1.1 – APRESENTAÇÃO DA PROVA / ORGANIZAÇÃO

O **TRILHO DAS CRUZES** é uma organização conjunta da **Associação de Moradores da Aldeia Grande** e **Associação de Atletismo Lebres do Sado**. Este evento caracteriza-se como uma prova de “trail running”. Tem a distância de aproximadamente **15 kms** e percorre trilhos e estradões junto às localidades da Aldeia Grande e Aldeia da Rasca.

##### 1.2 – DIA, HORÁRIO E LOCAL

Realiza-se a **9 de outubro de 2022, domingo, às 9h30m** com partida e chegada junto à sede da Associação de Moradores da Aldeia Grande, na Aldeia Grande – Setúbal.

##### 1.3 – DISTÂNCIA

Aproximadamente 15 Kms.

##### 1.4 – PERCURSO E GRÁFICO ALTIMÉTRICO

A organização opta por não divulgar o percurso, mas divulgará o gráfico altimétrico assim que oportuno.

##### 1.5 – TEMPO LIMITE DA PROVA

3 horas.

##### 1.6 – ABASTECIMENTOS

Haverá um abastecimento com alimentos sólidos e líquido (servido em copo) aproximadamente a meio do percurso e um outro composto por fruta e líquidos no final da atividade.

##### 1.7 – MATERIAL OBRIGATÓRIO

Não existe material obrigatório, mas aconselha-se o transporte de telemóvel com bateria carregada.

## 1.8 – RESPONSABILIDADE PERANTE O ATLETA / PARTICIPANTE

A organização fica isenta da responsabilidade dos danos físicos, morais e em matérias inerentes à participação na prova.

## 1.9 – SEGURO DESPORTIVO

Todos os participantes corretamente inscritos ficam cobertos por um seguro desportivo da LUSITÂNIA SEGUROS.

## 2 - CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

### 2.1 – IDADE DE PARTICIPAÇÃO

A prova destina-se a atletas de ambos os sexos, com idade igual ou superior a 18 anos completados até ao dia de realização da prova.

### 2.2 – CONDIÇÕES FÍSICAS

Todos os participantes deverão reunir condições de saúde favoráveis à prática desportiva tendo em consideração a dificuldade inerente à prova que irá decorrer em trilhos e estradões caracterizados por alguma dificuldade técnica.

### 2.3 – DEFINIÇÃO DE POSSIBILIDADE DE AJUDA EXTERNA

Não será permitido qualquer tipo de ajuda externa.

### 2.4 – COLOCAÇÃO DE DORSAL / PEITORAL

O peitoral é pessoal e intransmissível e deve ser colocado à frente, de forma visível.

### 2.5 – REGRAS DE CONDUTA DESPORTIVA

Será desclassificado o atleta que:

- Não cumpra rigorosamente todo o percurso, ou não o complete;
- Deteriore ou suje os locais por onde passe;
- Não coloque o peitoral bem visível;
- Ignore as indicações da organização;
- Demonstre alguma conduta antidesportiva e que prejudique o normal funcionamento da prova.

## 3– INSCRIÇÕES

Ao inscrever-se, o atleta está implicitamente a concordar na íntegra com o presente regulamento. Cada inscrição é pessoal e intransmissível e a veracidade dos dados fornecidos é responsabilidade do participante.

### 3.1 – PROCESSO DE INSCRIÇÃO

As inscrições serão aceites online através do site oficial em [www.Werun.pt](http://www.Werun.pt)  
Após confirmação da inscrição, não é possível o seu cancelamento nem o respetivo reembolso do valor pago.

É permitida a transferência de inscrições, através da alteração do seu titular até ao dia de fecho das inscrições.

### 3.2 – LIMITE E ENCERRAMENTO DE INSCRIÇÕES

Limitado a **300** participantes e encerram após atingido o número limite de inscritos ou a **4 de outubro de 2022**.

### 3.3 – VALOR E PERÍODO DE INSCRIÇÃO

**12€** até ao dia **19 de setembro de 2022**  
**15€** de **20 de setembro** a **4 de outubro 2022**

### 3.4 – INCLUÍDO NA INSCRIÇÃO

T-shirt técnica, prémio de participação, seguro desportivo e dois abastecimentos.

### 3.5 – SECRETARIADO DA PROVA

O secretariado funcionará **apenas** no próprio dia, **9 de outubro de 2022**, no local do evento entre as **7h00m** e as **9h00m**.

### 3.6 – SERVIÇOS DISPONIBILIZADOS

A organização disponibiliza duches no final da prova no Parque de Campismo do Outão a cerca de 6 Km do local (sujeito a confirmação no dia da prova)

## 4 – CATEGORIAS E PRÉMIOS

Serão atribuídos prémios para os 3 primeiros atletas de cada escalão masculino e feminino e taças para as primeiras três equipas Masculinas (com 4 atletas) e feminina (com 3 Atletas).

Serão atribuídos igualmente prémios aos 3 primeiros classificados da geral masculina e feminina.

Escalões masculinos e femininos:

Sub23 - Dos 18 aos 22 anos

Seniores - Dos 23 aos 39 anos

Veteranos I - Dos 40 aos 49 anos

Veteranos II - Dos 50 aos 59 anos

Veteranos III – mais de 60 anos

**Nota:** decorridas 24h sem que se verifiquem reclamações sobre eventuais erros na classificação a mesma é considerada definitiva.

### 4.1 – ENTREGA DE PRÉMIOS

A entrega de prémios será efetuada no final no local do evento.

## 5 – INFORMAÇÕES

Através do mail [lebresdosado.geral@gmail.com](mailto:lebresdosado.geral@gmail.com) ou do telemóvel 919753745 (Paulo Mota). Em [www.lebresdosado.pt](http://www.lebresdosado.pt), na página do Facebook **Lebres do Sado** e em [www.werun.pt](http://www.werun.pt) serão disponibilizadas também informações adicionais sempre que se justifique ou a organização considere convenientes

### 5.1 – COMO CHEGAR

Coordenadas GPS: 38°31'03.31"N e 8°57'48.78"O



## 6 – CASOS OMISSOS

Todos os casos omissos no presente regulamento serão resolvidos pelo diretor da prova, dos quais não haverá recurso.

## 7 – ORGANIZAÇÃO



## 8 - APOIOS

