

## CIRCUITO de trail 5 QUINAS - Sabugal

### 4 trails | 1 desafio

Além de provas desportivas, os trails são um pretexto para viagens e autodescoberta de paisagens únicas. Os participantes nas provas, vêm de diversos pontos do país, descobrem as qualidades da região e podem depois regressar mais tarde e em família, para melhor conhecer os locais de que gostaram.

No concelho do Sabugal realizam-se atualmente quatro eventos de trail running, em datas e com características complementares:

- Trilhos do Lobo (Penalobo) - maio
- Trail da Raia (Aldeia do Bispo) - agosto
- Vila Wild trail (Vilar Maior) - outubro
- Trilhos do Lince (Sabugal) - dezembro

Considerando que a variedade das provas já existentes com histórico, permite que um público-alvo de caráter intergeracional, possa participar em função das suas capacidades, dada a existência de provas competitivas e não competitivas.

As provas de trail running podem ser uma alavanca para a promoção do ecoturismo no concelho do Sabugal. A recreação e o turismo em contato com a natureza têm sido apontados como meios para promover o desenvolvimento local apoiado na proteção da natureza, proporcionado uma situação vantajosa quer para as autoridades de conservação, quer para as comunidades locais, contribuindo para o uso sustentável dos recursos naturais.

Com o propósito de dar a conhecer as características do território natural do concelho e promover turisticamente a região, parece-nos interessante que se proceda à criação de um **Circuito de Trail 5 QUINAS – 4 trails | 1 desafio** e que se pode apresentar como uma resposta não só aos objetivos locais, como também aos objetivos do programa governamental «Desporto para todos»:

- fortalecimento da imagem do município como promotor da prática desportiva;
- materializar uma oferta de desporto na natureza mais consistente;

- aumento da consciência ambiental e promoção do fator “natureza” nas práticas desportivas educacionais nomeadamente nos mais jovens;
- alargamento do processo de comunicação nas redes sociais e na imprensa local, na divulgação das diferentes provas e de conteúdos sobre a região, os seus recursos naturais, a fauna e a flora, a gastronomia...;
- o papel do desporto na natureza como fator educacional para o meio ambiente;
- a intenção de agir de forma responsável durante a prática das atividades recreativas na natureza;
- atividade acessível a todos os membros da sociedade;
- mais visibilidade e mais qualidade para os eventos organizados;
- a prática desportiva em contato com a natureza é dependente das características do território natural.

**O Circuito de Trail 5 QUINAS – 4 trails | 1 desafio** será uma iniciativa integrada na marca “Sabugal Respira Desporto” da Câmara Municipal do Sabugal, numa perspectiva participativa com clubes/associações e entidades externas, organizadoras de provas de Trail no concelho.

## NORMAS DO CIRCUITO DE TRAIL 5 QUINAS | 2003

4 trails | 1 desafio

O **Circuito de Trail 5 QUINAS – 4 trails | 1 desafio** é uma iniciativa do Município do Sabugal, em parceria com entidades externas, organizadoras de provas de Trail.

### ARTIGO 1º Composição

1. O circuito será composto por quatro provas, subdividido em duas categorias, sendo a primeira a de trail curto com distâncias compreendidas entre os 10km e os 21km e a segunda a de trail longo, com distâncias compreendidas entre os 22km e os 42km, ambas com altimetrias variáveis.
2. As provas que constituem o circuito são:
  - Trilhos do Lobo (Penalobo) – 21 maio
  - Trail da Raia (Aldeia do Bispo) – 12 agosto
  - Vila Wild trail (Vilar Maior) – 7 outubro
  - Trilhos do Lince (Sabugal) – 17 dezembro

### ARTIGO 2º Participação e Escalões

1. Poderão participar no circuito todos os atletas, que detenham uma preparação física adequada a esforços prolongados e dentro dos escalões definidos no ponto seguinte.
2. Escalões:
  - M-Sub23 / F-Sub23 (18 - 22 anos)
  - M-Sen / F-Sen (23 - 39 anos)
  - M-40 / F-40 (40 - 49 anos)
  - M-50 / F-50 (50 - 59 anos)
  - M-60 / F-60 (> 60 anos)

3. Todos os atletas terão de respeitar os regulamentos de cada uma das provas que compõem o circuito.

### **ARTIGO 3ª Classificações e Pontuações**

1. Para efeitos de classificação e pontuação dos atletas será considerado o dia de nascimento do atleta, ou seja, considera-se a idade que o atleta terá até 31 de dezembro do ano em que se inicia o campeonato.
2. A classificação final será a obtida com base nos três melhores resultados de cada atleta, pelo que se pressupõe que das quatro provas, cada atleta tenha de participar obrigatoriamente em três.
3. A categoria de classificação final, (curto ou longo) será aquela em que o atleta tenha realizado o maior número de provas.
4. Serão premiados os três primeiros classificados da geral masculina e feminina, do trail longo e trail curto.
5. Em caso de empate serão utilizados como critérios de desempate os seguintes fatores, pela ordem aqui enunciada:
  - a. Resultado obtido em confronto direto;
  - b. A pontuação obtida na prova com maior distância;
  - c. A pontuação obtida na prova com maior altimetria.
6. A submissão das classificações dos participantes deverá ser efetuada para os mails ([marco.capela@cm-sabugal.pt](mailto:marco.capela@cm-sabugal.pt) , [nuno.teixeira@cm-sabugal.pt](mailto:nuno.teixeira@cm-sabugal.pt)) até 8 dias após o evento.

7. A cada atleta finisher de cada prova do circuito, é atribuído um número de pontos obtidos com base:

Classificação	Pontos	Classificação	Pontos
1º	100	16º	20
2º	90	17º	18
3º	85	18º	16
4º	80	19º	14
5º	75	20º	12
6º	70	21º	10
7º	65	22º	9
8º	60	23º	8
9º	55	24º	7
10º	50	25º	6
11º	45	26º	5
12º	40	27º	4
13º	35	28º	4
14º	30	29º	2
15º	25	30º	1 *

**\*todos os restantes atletas finisher inscritos em cada prova recebem 1 ponto.**

#### **ARTIGO 4ª Inscrições**

As inscrições nas provas do circuito serão efetuadas de acordo com as normas de cada respetiva prova.

#### **ARTIGO 5ª Prémios**

1. Será entregue um medalhão alusivo ao circuito aos três primeiros classificados individuais, masculinos e femininos (por distância e escalões – seniores e masters), bem como outros brindes que o Município do Sabugal possa angariar junto de possíveis patrocinadores.
2. Possibilidade de criar uma t-shirt própria do circuito, entregue ao vencedor da geral das duas distâncias (masculino e feminino).

3. Será entregue uma medalha a todos os atletas **finisher** inscritos, que tenham realizado a totalidade das provas.
4. A cerimónia de entrega de prémios será em dia e local a agendar, sendo que será anunciada no decorrer do circuito.

#### **ARTIGO 6º Comunicação**

1. Considera-se como meio oficial de comunicação e informação sobre **Circuito de Trail 5 QUINAS – 4 trails | 1 desafio**, o site do Município do Sabugal – [www.cm-sabugal.pt](http://www.cm-sabugal.pt), bem como a página de Facebook da mesma entidade.

Os atletas devem consultar periodicamente o site para se manterem atualizados sobre possíveis alterações ao circuito.