



NORMAS

circuito de trail 5 Quinas Sabugal



SABUGAL
RESPIRA DESPORTO

MAIO 2024

5 TRAILS | 1 DESAFIO

Circuito

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, no ano 2024 realizam-se cinco eventos de trail running, em datas e com características complementares:

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

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, proporcionando 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 – 5 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».

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



NORMAS

circuito de trail 5 Quinas Sabugal

NORMAS DO CIRCUITO DE TRAIL 5 QUINAS

ARTIGO 1º Composição

1.O circuito será composto por cinco 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.

Não será considerada para a classificação final, a participação em mini-trail e Ultra Trail.

2. As provas que constituem o circuito são:

- Trilhos do Lobo (Penalobo) – 1 junho
- Trail do Côa (Rapoula do Côa) – 7 julho
- Trail da Raia (Aldeia do Bispo) – 10 agosto
- Vila Wild trail (Vilar Maior) – 13 outubro
- Trail do Lince (Sabugal) – 15 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 as normas de cada uma das provas que compõem o circuito.



NORMAS

circuito de trail 5 Quinas Sabugal

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 quatro melhores resultados de cada atleta, pelo que se pressupõe que das cinco provas, cada atleta tenha de participar obrigatoriamente em quatro.

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:

1. Tenha participado no maior número de provas;
2. A pontuação obtida na prova, com maior distância;
3. A pontuação obtida na prova, com maior altimetria
4. Se classifique à frente, o maior número de vezes;
5. Obtenha a melhor classificação numa das provas;
6. Seja o mais velho

6. A submissão das classificações dos participantes deverá ser efetuada para os mails (marco.capela@cm-sabugal.pt , nuno.teixeira@cm-sabugal.pt) até 15 dias após o evento.



NORMAS

circuito de trail 5 Quinas Sabugal

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	3
14º	30	29º	2
15º	25	30º	1 *

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

ARTIGO 4º Inscrições

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



NORMAS

circuito de trail 5 Quinas Sabugal

ARTIGO 5º Prémios

1.Será entregue uma medalha/troféu 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 um troféu + t-shirt a todos os atletas, que tenham realizado a totalidade das provas.

4.Será entregue um prémio coletivo à equipa mais numerosa, aquela que no final do circuito apresente mais inscrições (somatório de todas as provas).

5.A cerimónia de entrega de prémios será em dia e local a agendar, sendo que será anunciada após o termo do circuito.

ARTIGO 6º Comunicação

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

2.A divulgação das várias etapas será da responsabilidade de todos os intervenientes, através da sua pagina de internet, redes sociais e/ou outros meios de comunicação.

ARTIGO 7º Casos Omissos

Todos os casos omissos serão analisados pela Organização, tendo como base o presente documento e as normas de cada prova.