

Regulamento Interno do Circuito dos Trilhos de Valongo

Junho 2025

1. Apresentação

O Circuito dos Trilhos de Valongo é constituído por 6 Trails, que decorrem anualmente, de novembro a outubro do ano seguinte, nas Serras do Concelho de Valongo, sendo apurados os Rankings dos melhores tempos das duas provas Trail Curto e Trail Longo, que se enquadram entre os 10 e 30 quilómetros.

2. Trails / Associações

- Trilhos do Paleozóico – Grupo Dramático e Recreativo de Retorta
- Trail Terra do Brinquedo – Alfena - Kemedo Team - Associação Desportos em Natureza
- Trail Santa Justa – Amigos do Trail Associação Desportiva
- Trail da Quinta das Arcas – Candibyke – Associação de Ciclismo
- Trail Noturno de Valongo – Kemedo Team - Associação Desportos em Natureza
- Trail Sunset Sr.^a dos Chãos – TOG – Associação Running Team

3. Objetivos Gerais

- Dar a conhecer a região onde decorrem as provas do Circuito;
- Promover um conjunto de provas com distâncias variáveis, para atletas de trail;
- Criar oportunidades de prática desportiva e competição saudável para as populações e para ambos os sexos;
- Contribuir para uma melhor qualidade de vida, reforçar a saúde e a alegria de viver;
- Promover a prática de desporto na Natureza, sem impacto ambiental;
- Promover a preservação do meio ambiente.

4. Características

O Circuito consiste numa classificação anual, individual e coletiva de atletas e equipas. Todos os Trails são pontuáveis contribuindo para os Rankings do Circuito. Não importa a distância ou altimetria, desde que as características do percurso contenham na sua maioria trilhos.

As provas que pontuam para o Circuito serão o Trail Curto e o Trail Longo.

5. Comissão Técnica do Circuito / Organização

A Comissão Técnica do Circuito é composta por um elemento de cada Trail, que apenas controla as classificações e premiados, mantendo as listagens gerais atualizadas, apenas dos atletas que escolham fazer parte do circuito.

Após a realização de cada Trail, no máximo até uma semana após a sua realização, as listagens dos tempos deverão ser disponibilizadas para a plataforma do Ranking do Circuito do Município.

Os Organizadores dos Trails que pontuam para o Circuito são independentes e autónomos da Comissão Técnica do Circuito, e de todas as outras entidades que organizam as restantes provas.

6. Participação

O circuito é aberto a todos os participantes dos 6 Trails, sem qualquer custo adicional para o atleta ou equipa.

As inscrições nos Trails são da responsabilidade dos Clubes.

Para pontuar num Trail do Circuito é necessário preencher corretamente todos os dados pessoais no ato da inscrição, e com consentimento dado para participação.

As distâncias pontuáveis para o circuito Trail Curto e circuito Trail Longo por evento são:

Trail Quinta das Arcas – 12km e 20km

Trail Noturno de Valongo – 13km e 21km

Trilhos do Paleozóico – 12km e 23km

Trail – Alfena Terra do Brinquedo – 13km e 21km

Trail da Santa Justa – 15km e 31km

Trail Sunset Sr.^a dos Chãos – 13km e 23km

As organizações reservam o direito de fazer pequenos ajustes nas distâncias.

7. Idade para efeitos de pontuação

Para efeito de classificação e pontuação dos atletas nos escalões, será considerada a idade que o atleta terá a 31 de outubro da época correspondente ao Ranking.

Exemplo: Um atleta que faz 40 anos entre 1 de novembro e 31 de outubro, da época correspondente ao Ranking, será classificado no escalão M40 durante todo o circuito.

8. Inscrições

As inscrições para cada Trail do Circuito serão sempre da responsabilidade dos Clubes, devendo a ficha de inscrição permitir a escolha do atleta participar no Ranking do Circuito (consentimento).

No ato da inscrição (individual ou coletiva) é necessário indicar corretamente:

- Nome
- N.º de Cartão de Cidadão - CC
- Data de nascimento
- Escalão
- Equipa

Nota:

- a) Números de Cartões de Cidadão fictícios implicam pontuação nula (= 0);
- b) Não serão corrigidos números de CC após a publicação de resultados de cada prova;
- c) Cada atleta ao inscrever-se, individualmente ou coletivamente, deverá manter essas características durante todos os Trails do Circuito.
- d) Caso os atletas mudem de equipa no decorrer do circuito, apenas contribuirão no Ranking de Equipas para a equipa com que se inscreveram no 1.º Trail em que participaram;
- e) Os atletas que inicialmente se inscrevam como individuais podem passar a integrar uma Equipa ao longo do Circuito;
- f) Um atleta que efetue a inscrição de outros com o seu nome, mas com CC e data de nascimento dos colegas que inscrevem, será considerada inscrição nula (= 0).

9. Ranking Individual

Em cada Trail pontuam todos os atletas da geral masculina e feminina dos diferentes escalões. O Ranking Individual será obtido pela soma de pontos em todos os Trails do Circuito em que o atleta participar.

Assim, pontua para o trail curto e para o trail longo:

- Geral Feminino;
- Geral Masculino;

- Juvenil Feminino- 16 a 17 anos (até 15km);
- Juvenil Masculino – 16 a 17 anos (até 15km);
- Júnior Feminino – 18 a 19 anos (até 25km);
- Júnior Masculino – 18 a 19 anos (até 25km);
- SUB 23 Feminino – 20 a 22 anos;
- SUB 23 Masculino – 20 a 22 anos;
- Sénior Feminino – 23 a 34 anos;
- Sénior Masculino – 23 a 34 anos;
- Feminino 35 – 35 a 39 anos;
- Masculino 35 – 35 a 39 anos;
- Feminino 40 – 40 a 44 anos;
- Masculino 40 – 40 a 44 anos;
- Feminino 45 – 45 a 49 anos;
- Masculino 45 – 45 a 49 anos;
- Feminino 50 – 50 a 54 anos;
- Masculino 50 – 50 a 54 anos;
- Feminino 55 – 55 a 59 anos;
- Masculino 55 – 55 a 59 anos;
- Feminino 60 – 60 a 64 anos;
- Masculino 60 – 60 a 64 anos;
- Feminino 65 – 65 a 69 anos;
- Masculino 65 – 65 a 69 anos;
- Feminino 70 – mais de 70 anos.
- Masculino 70 – mais de 70 anos.

Nota – Os atletas Juvenis ou Juniores, e no caso dos menores de idade, devem fazer prova da autorização do encarregado de educação em declaração assinada e entregue no ato de inscrição no trail.

10. Ranking Equipas

Em cada Trail pontuam todas as equipas de 3 atletas ou mais, pela soma das pontuações dos seus 3 melhores elementos Masculinos e Femininos. Esta forma de atribuição de pontos é igual para todos os Trails do Circuito.

O Ranking das Equipas será obtido pela soma das pontuações coletivas de todos os Trails do Circuito e pontuam:

- Geral Feminino Trail Longo e Trail Curto;
- Geral Masculino Trail Longo e Trail Curto;
- Absoluto Trail Longo e Trail Curto.

11. Prémios

Após o último Trail do Circuito será apurada a classificação final e entregue os prémios, em cerimónia a realizar, em data e local a indicar.

Além dos troféus atribuídos aos lugares de pódio, cada organização pode também premiar com inscrições.

Outros prémios que se consigam angariar.

Troféus a atribuir aos lugares de pódio do Trail Curto e do Trail Longo:

Equipa	Feminina	1. ^a , 2. ^a e 3. ^a
Equipa	Masculina	1. ^a , 2. ^a e 3. ^a
Equipa	Absoluto	1. ^a , 2. ^a e 3. ^a
Individual Feminino	Geral Feminino, Juvenil, Júnior, SUB 23, Sénior F, F35, F40, F45, F50, F55, F60, F65, F70	1. ^a , 2. ^a e 3. ^a
Individual Masculino	Geral Masculino, Juvenil, Júnior, SUB 23, Sénior M, M35, M40, M45, M50, M55, M60, M65, M70	1. ^o , 2. ^o e 3. ^o

12. Pontuação

A pontuação é calculada em separado para Masculinos e Femininos, em função do tempo gasto pelos vencedores M/F à geral.

A vencedora da geral feminina tem 1000 pontos. Os pontos das restantes atletas femininas são calculados em relação ao tempo da 1.^a.

O vencedor da geral masculina tem 1000 pontos. Os pontos dos restantes atletas masculinos são calculados em relação ao tempo do 1.^o.

Fórmula de pontuação em cada prova:

$$\text{PONTOS_ATLETA} = \text{TRUNCAR} ((\text{TEMPO_VENCEDOR_GERAL} / \text{TEMPO_ATLETA}) \times 1000)$$

Exemplo:

Vencedor à geral	1h 47m 39s	1000 Pontos
Tempo participante A	1h 49m 05s	986 Pontos
Tempo participante B	3h 08m 26s	571 Pontos

13. Omissões

Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos soberanamente pela Comissão Técnica do Circuito.

FIM