



# Regulamento

Fotos©Parques de Sintra/EMIGUS

**AO INSCREVER-SE ESTÁ A CONCORDAR NA TOTALIDADE COM AS CONDIÇÕES DESTE REGULAMENTO**

O **SINTRA MOUNTAIN MAGIC TRAIL** é um evento/prova de Trail Running que se vai realizar a 29 de Maio e constituído por 3 distâncias:

- **ULTRA TRAIL 55 kms\*** com cerca **2600 D+\***, Percorre todos os locais anunciados, desde a Vila Sintra, ao topo da Serra na Cruz Alta, Peninha, Cabo Roca, Praia, Anta Adrenunes, Convento capuchos, Monserrate, Vila Sasseti, etc;
- **TRAIL 23 kms\*** com cerca de **1000 D+\***, Percorre desde a Vila Sintra até ao topo da serra Serra, Jardins Palácio Pena, Convento Capuchos, Monserrate, Chalé Condessa Edla, Vila Sasseti, etc
- **Caminhada / Mini Trail 12\* kms** com cerca de **500 D+\*** - Percorre desde Vila Sintra, Quinta Regaleira, Jardins Palácio Pena, Chalé Condensa Elda, etc (o percurso **Caminhada/MiniTrail** é igual, mas o **MiniTrail** é cronometrado com chip)

\*Distancias e altimetrias aproximadas

O **SINTRA MOUNTAIN MAGIC TRAIL** é uma organização da Urban Events Ida, e em Co-Organização / Parceria com a C.M. de Sintra e parceria com Parques de Sintra Monte da Lua, S.A.

A 1ª edição do **SINTRA MOUNTAIN MAGIC TRAIL** vai percorrer trilhos e caminhos no Parque Natural de Sintra-Cascais. Vais percorrer a montanha com castelos mágicos, passando pelo 0 mts de altitude nas praias (Versão UltraTrail), pelas Falésias do local mais a ocidente da Europa; o Cabo da Roca, e retornar à chegada na Vila Sintra.

## NOTAS IMPORTANTES;

- Está estritamente proibido a entrada dos atletas / participantes dentro dos monumentos. Os percursos devem ser rigorosamente seguidos conforme as marcações feitas pela organização, sendo totalmente proibido o desvio ou entrada em locais não marcados.
- A Organização não disponibiliza copos nem garrafas nos pontos de abastecimento. Cada participante deve levar o seu recipiente (copo/garrafa) de abastecimento, que poderão ser enchidas nos abastecimentos. Nem será permitido qualquer participante deitar qualquer resíduos nos percursos (copos, garrafas, pacotes gel, etc) Todo o lixo produzido pelo participante deve ser carregado consigo até à meta

***“Da natureza não se tira nada além de fotos, não se deixa nada além de pegadas e não se mata nada além de tempo, não se leva nada além de lembranças”***

*Relembramos que vais ter oportunidade de percorrer património da UNESCO, e as regras devem ser respeitadas.*

**VAI SER UMA AVENTURA INESQUECIVEL**

(\*Distancias e altimetrias aproximadas)





## 1. PROGRAMA / HORÁRIOS / SECRETARIADO

### 1.1. Horários e Programa

#### Dia 28 de Maio (Sábado):

- 15h – abertura Secretariado entrega dos dorsais – Centro Histórico Vila de Sintra (Praça República/ Largo Rainha dona Amélia)
- 18h30 – Briefing Técnico da **SINTRA MOUNTAIN MAGIC TRAIL**
- 21h – Encerramento secretariado

#### Dia 29 de Maio (Domingo):

- 06h – abertura secretariado entrega dos dorsais
- 07h – Controlo zero **Ultra Trail 55km\***
- 08h – Partida **Ultra Trail 55km\***
- 08h – Controlo zero **Trail 23km\***
- 08h30m – Partida **Trail 23km\***
- 8h45m – Entrada Alinhamento **Mini-Trail / Caminhada 12km**
- 9h – Partida **Mini-Trail 12 kms / 9h05 Partida Caminhada 12km**
- 10h – Chegada prevista dos primeiros participantes dos **Mini-Trilhos/Caminhada 12km**
- 10h30 – Chegada prevista dos primeiros atletas do **Trail 23km**
- 13h15m – Chegada prevista dos primeiros atletas do **Ultra Trail 55km**
- 16h – cerimónia de entrega de prémios do **SINTRA MOUNTAIN MAGIC TRAIL**
- 20h00m – encerramento do 1ª **SINTRA MOUNTAIN MAGIC TRAIL** (horários sujeitos a alterações)

### 1.2. Secretariado da prova/horários e local

O secretariado será no Centro Histórico Vila de Sintra (Praça República / Largo Rainha dona Amélia). O horário para entrega dorsais e inscrições de última hora (caso ainda não tenha esgotado) será no dia 28 de Maio (Sábado) e Domingo dia 29 Maio;

- **No SABADO dia 28;** Das 15h até às 21h (todas as distancias/percursos)
- **No DOMINGO dia 29;**
  - ❖ **ULTRA Trail 55 kms** – Das 6h até às 7h45 (Partida às 8h)
  - ❖ **TRAIL 23 km** – Das 6h até às 8h15 (Partida às 8h30)
  - ❖ **CAMINHADA MINI / TRAIL** – Das 6h até às 8h45 (partida às 9h)



## 2-CONDIÇÕES PARTICIPAÇÃO

O **SINTRA MOUNTAIN MAGIC TRAIL** é um desafio físico. Ao aceitar o regulamento, libertam de qualquer responsabilidade os organizadores do mesmo, em caso de acidente ou lesão decorridas durante a prova ou mais tarde. Nesse sentido a inscrição participação é de livre e inteira responsabilidade do participante, bem como ter a noção da sua forma física para se inscrever.

### 2.1. Condições físicas indispensáveis:

- todo o participante é responsável pela sua saúde e tem a consciência das suas condições físicas
- 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.
- de 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.
- Os participantes que quiserem fazer a CAMINHADA a correr, inscrevem-se no **Mini Trail** cujo percurso será igual

### 2.2. Idade participação diferentes provas

- A **Ultra Trail 55 km**, o **Trail 23 km** e o **Mini Trail 12 km** estão abertas a maiores de idade (18 anos)
- A **Caminhada** (percurso igual ao **Mini Trail** ) está aberta à participação (grátis) de menores até aos 12 anos desde que acompanhados por uma pessoa maior de idade. Maiores de 13 anos pagam bilhete adulto

### 2.3. Inscrição regularizada

A inscrição será feita através do nosso site <http://www.sintramountainmagictrail.com/>, ou [www.lap2go.com](http://www.lap2go.com) e não sendo necessário enviar comprovativo de pagamento para a organização. Aquando do levantamento do dorsal é necessário levar documento de identificação referente à inscrição.

### 2.4. Definição possibilidade de ajuda externa

Os atletas só podem receber ajuda externa nos pontos de abastecimento e desde que não haja interferência com outro atleta.

### 2.5. Colocação dorsal e chip

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado á frente do atleta e de preferência a altura do peito. O atleta que não cumpra será penalizado em 10 minutos por cada vez que seja chamado á atenção, não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação. Será fornecido aos atletas dos 12km<sup>(1)</sup>(\*), 23km e 55km um chip que deverá ser obrigatoriamente colocado na sapatilha sob pena de não ser classificado, a Caminhada não é competitiva e não é permitido correr.

### 2.6. 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.

<sup>1</sup> (\*) Caso o participante opte por fazer o Mini Trail 12 kms com cronometragem.



### 3. PREÇOS, INSCRIÇÃO, PRAZOS, KIT PARTICIPAÇÃO e DESISTÊNCIAS.

#### 3.1. Preços Inscrição

| Prova               | PREÇO até 20 Março   | PREÇO pós 20 Março                      |
|---------------------|--|---|
| ULTRA TRAIL 55 KMS* | <b>36€</b>   | <b>40€</b><br>Com limite participantes* |
| TRAIL 23 KMS*       | <b>24€</b>   | <b>28€</b><br>Com limite participantes* |
| MINI TRAIL 12 KMS*  | <b>15€</b><br>Percurso igual à Caminhada mas cronometrado com chip | <b>18€</b><br>Com limite participantes* |
| CAMINHADA 12 KMS*   | <b>13€</b><br>Percurso igual ao Mini Trail mas sem ser competitivo | <b>16€</b><br>Com limite participantes* |

#### 1º Primeiras inscrições (Até 20 de Março)

- Ultra Trail 55 kms – 36€
- Trail 23 kms – 24€
- Mini-Trail 12 kms – 15€\*
- Caminhada 12 km – 13€\*

#### 2º Inscrições restantes (Pós 20 de Março)

- Ultra Trail 55 kms – 40€
- Trail 23 kms – 28€
- Mini-Trail 12 kms – 18€\*
- Caminhada 12 kms – 16€\*

(\*) **NOTA; A prova tem numero limite de participantes; As distancias são aproximadas**

\* O percurso da Caminhada / MiniTrail é Igual e tem cerca 12 kms. Podendo este percurso ser feito de duas formas;

- A CORRER e cronometrado com Chip = Fazer Inscrição no MINITRAIL 12 kms
- A CAMINHAR sem ser competitivo e sem correr = Fazer inscrição na CAMINHADA

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.

(Poderá haver inscrições de última hora se até lá as inscrições não esgotarem)

Não é permitido fazer-se acompanhar por animais de estimação.

#### 3.2. Kit Participante (Material incluído com a inscrição)

| ULTRA TRAIL 55km / TRAIL 23km | MINI TRAIL /Caminhada 12km                    |
|-------------------------------|---|
| Dorsal + Chip                 | <b>Dorsal + Chip (Chip apenas Mini Trail)</b> |
| Seguro de acidentes pessoal   | Seguro de acidentes pessoal                   |
| Abastecimentos                | Abastecimentos                                |
| T-shirt técnica do evento     | T-shirt técnica do evento                     |
| Prémio Finisher               | Prémio Finisher                               |

#### 3.3. Processo inscrição

As inscrições terão que ser efectuadas na plataforma de

inscrições [www.sintramountainmagictrail.com](http://www.sintramountainmagictrail.com) ou [www.lap2go.com](http://www.lap2go.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.

Para atletas estrangeiros e fora de Portugal o pagamento poderá ser feito por PayPal



### 3.4. Desistência ou alteração da inscrição.

Na eventualidade de desistência, por motivo de lesão ou doença, com apresentação do respectivo atestado/comprovativo médico, até dia 15 de Maio, será devolvido 50% do valor da inscrição. Após esta data não haverá direito a qualquer reembolso em caso de desistência. O cancelamento deve ser solicitado por e-mail para a empresa responsável pela gestão das inscrições. A este pedido terá de ser anexado o atestado médico.

Serão aceites alterações de inscrição entre provas até dia 15 de Maio.

Nas situações de alteração para prova superior (alterações Trail 23km para Ultra Trail 55 kms, será cobrado o pagamento do valor da diferença entre provas.

Por outro lado, o eventual valor de diferença entre provas não será restituído, nas situações de alteração da inscrição para uma distância inferior (alterações do **Ultra Trail 55 kms** para o **Trail 23 kms** ou **MiniTrail/Caminhada 12 kms**).

## 4. ALTIMETRIAS, BARREIRAS HORARIAS E MATERIAL OBRIGATÓRIO

A prova realizar-se-á independentemente das condições climatéricas do dia, desde que a organização entenda que não oferecem risco aos participantes. A organização compromete-se a acompanhar, em permanência, as condições meteorológicas, podendo anular a prova em qualquer altura.

### 4.1. Distância / Altimetria / Dificuldade ATRP

- **ULTRA TRAIL** terá a distância de 55km e um desnível positivo de cerca de 2600m tendo a classificação de Trail Ultra (TU – M / Grau 3) conforme avaliação ATRP.\*
- **TRAIL** terá a distância de 23km e um desnível positivo de cerca 1000m tendo a classificação de Trail Longo (TL / Grau 3) conforme avaliação ATRP \*
- **MINI TRAIL / CAMINHADA** terá a distância de 12km e um desnível positivo de cerca 500m tendo a classificação Trail curto (TC / Grau 1) conforme avaliação ATRP \*

### 4.2. Mapa / Perfil altimétrico / descrição do percurso

“ver site da prova”

### 4.3. Tempo Limite

- **ULTRA TRAIL 55 KMS\*** - O tempo limite será de 12 horas, tendo no entanto barreiras horárias, ou nos abastecimentos, ou pontos controle intermédio
- **TRAIL 23 KMS\*** - O tempo limite para a prova de Trail 23 kms é de 6 horas com controle intermedio
- **Mini-Trail\*** será de 4 horas
- **CAMINHADA\*** será de 6horas

Ultrapassando o tempo de passagem limites os atletas serão barrados pelos “vassouras”, pois nem a organização nem os serviços de assistência podem garantir a sua segurança, podendo “os corredores vassouras” levantarem 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.

Vão existir barreiras horárias indicadas no site da prova. Estas podem ser modificadas a qualquer altura pela organização. Os atletas que queiram continuar a prova após a barreira horárias ter sido atingida, são eliminados da prova, têm que entregar o dorsal e/ou respectivo chip, e prosseguem sobre a sua total responsabilidade

**\*Distancias e altimetrias aproximadas**



#### 4.4. Material obrigatório

- **Ultra Trail 55 kms\*;**  
Telemóvel, Manta Térmica, apito, depósito água com mínimo 0,5l (CamelBag, Copo, garrafa, etc), Corta Vento, Material Aconselhado- bastões, Chapéu ou gorro, creme protetor
- **Trail 23 kms\*;**  
Telemóvel, Depósito água com mínimo 0,5l (CamelBag, Copo, garrafa, etc), Corta Vento, Material Aconselhado- bastões, Chapéu ou gorro, creme protetor, manta térmica, apito
- **Caminhada / Mini Trail 12 kms\*;**  
Telemóvel, Depósito água com mínimo 0,5l, (CamelBag, Copo, garrafa, etc), Material Aconselhado- bastões, Chapéu ou gorro, creme protetor, Corta vento

Haverá elementos da organização a fazer aleatoriamente um controlo de material na entrada do controle “0”.  
(entrada no alinhamento partida)

#### NOTAS IMPORTANTES (RELEMBRANDO)

A) Os 10 primeiros classificados de cada prova, terão o seu material obrigatório controlado na chegada.

B) Está estritamente proibido a entrada dos atletas / participantes dentro dos monumentos. Os percursos devem ser rigorosamente seguidos conforme as marcações feitas pela organização, sendo totalmente proibido o desvio ou entrada em locais não marcados.

C) A Organização não disponibiliza copos nem garrafas nos pontos de abastecimento.

Cada participante deve levar o seu recipiente (copo/garrafa/Camel Bag, etc) de abastecimento, que poderão ser enchidas nos abastecimentos.

Nem será permitido qualquer participante deitar qualquer resíduos nos percursos (copos, garrafas, pacotes gel, etc)

Todo o lixo produzido pelo participante deve ser carregado consigo até à meta

#### 5. METODOLOGIA E CONTROLE TEMPOS, PONTOS CONTROLE E LOCAIS ABASTECIMENTO

##### 5.1. Controle Tempos

O controlo de tempos será feito pela empresa **Lap2go**, e será utilizado um sistema electrónico de controlo de tempos com recurso a chip colocado na sapatilha. Esse chip é entregue no levantamento do dorsal e o atleta deve devolver no final da prova. Também existirão elementos da organização a recolher os chips. A não devolução do chip à organização implica o pagamento de 5,00€.

##### 5.2. Postos Controle

- **Ultra Trail 55km\*** – Vão existir postos controle intermédio
- **Trail 23km\*** – Vão existir postos controle intermédio
- **Mini-Trail 12km\*** – Vão existir postos controle intermédio  
(Poderá existir postos de controle surpresa)

##### 5.3. Locais de abastecimento

- **Ultra Trail 55km** – A designar posteriormente no site
- **Trail 25km** – A designar posteriormente no site
- **MiniTrilhos / Caminhada 12km** – A designar posteriormente no site

##### 5.4. Informação Sinalização percursos, Cruzamentos, desvios e passagem de locais com tráfego rodoviário.

Os percursos vão estar devidamente sinalizados. Alertamos os participantes que devem seguir sempre a sinalização do percurso, e estar atentos às mudanças de direcção. Vão existir locais onde vai existir divisão de percursos; EX; O **ULTRA TRAIL 55 KMS** pode seguir para um lado e **TRAIL 23 kms** para outro lado oposto. É necessário estar atento a esta sinalização que vai existir nestes locais. Sempre que um atleta deixe de ver fitas sinalizadoras deve voltar atrás. Em alguns locais pontuais a prova será em “open-road”, ou seja, todos os atletas terão que ter algum cuidado ao passar nos troços rodoviários, mesmo assim a organização terá voluntários nesses pontos.

\*Distancias e altimetrias aproximadas



## 6. PENALIZAÇÕES E DESCLASSIFICAÇÕES.

Será penalizado ou desclassificado todo aquele que:

- Entrar em locais proibidos e não marcados como percurso > sanção; Desclassificação e Afastamento
- ausência ou recusa de uso do material obrigatório > Sanção: Desclassificação
- não complete a totalidade do percurso, falhando um ou mais postos de controlo > Sanção: Desclassificação
- deteriore ou suje o meio por onde passe > Sanção: Desclassificação
- não leve o dorsal bem visível > Sanção: penalizado em 15m
- alteração do dorsal > Sanção: Desqualificação
- ignore as indicações de segurança da organização > Sanção: Desclassificação
- Perda de chip > Sanção: Desclassificação
- exceder os tempos limite nos postos de controlo > Sanção: Desclassificação
- não prestar assistência a um participante que esteja a necessitar de ajuda > Sanção: Desclassificação e Afastamento
- abandonar a prova sem aviso > Sanção: Desclassificação e Erradicação
- partilhar o dorsal com outra pessoa durante parte ou na totalidade do percurso > Sanção: Desclassificação e Afastamento
- utilizar transporte não autorizado > Sanção: Desclassificação e Afastamento
- falta gravosa ao respeito para a organização ou outros participantes (agressão ou insulto) > Sanção: Desclassificação e Afastamento
- retirar sinalização do percurso > Sanção: Desclassificação e afastamento
- fazer-se acompanhar de animal de estimação; Desclassificação

## 7. SEGURO DESPORTIVO

O evento terá um seguro de acidentes pessoais para todos os atletas devidamente inscritos, o qual estará de acordo com a legislação em vigor (Dec. Lei 10/2009), que obriga todos os promotores e organizadores de eventos desportivos à realização de seguro de acidentes pessoais com os seguintes capitais mínimos obrigatórios:

27. a) Morte — € 27.087;
28. b) Despesas de funeral — € 2.167;
29. c) Invalidez permanente absoluta — € 27.087;
30. d) Invalidez permanente parcial — € 27.087, ponderado pelo grau de incapacidade fixado;
31. e) Despesas de tratamento e repatriamento — € 4.335.

**O pagamento da franquia do seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos atletas. A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para efetivar a participação ao seguro.**

## 8. OUTROS SERVIÇOS DISPONIBILIZADOS

- Expo Trail
- Palestras
- Duche após a prova
- Chão duro (brevemente anunciaremos local).

Mais pormenores em breve no site



## 9. CATEGORIAS, PREMIO e CLASSIFICAÇÕES

### 9.1. Definição data, local e hora de entrega de prémios

A entrega dos prémios será no Largo da Rainha Dona Amélia (Palácio Nacional de Sintra), no Domingo a partir das 16h. Poderá haver sorteio de material ou outro tipo de produto que a organização venha a angariar.

A falta de comparência no levantamento do prémio implica a sua perda.  
Não serão enviados prémios por correio.

### 9.2. Prémios e cerimonia entrega prémios

**Apenas será entregue prémio e respectiva cerimonia de prémios (pódio) aos 5 vencedores masculinos, 5 vencedores femininos e às 3 melhores equipas, nas 3 Distancias/Provas;**

- Ultra Trail 55 kms\*
- Trail 23 kms\*
- Mini Trail 12 kms\*

Apesar de não existir entrega de prémios aos vários escalões, existe na mesma a classificação por escalão

### 9.3. Definição das categorias etárias/ sexo/ individuais e equipas apenas para classificação

As categorias etárias serão definidas automaticamente em função dos dados disponibilizados pelos participantes no ato da inscrição e tendo como referência a idade que o atleta terá a 31 de Dezembro da corrente época competitiva. A classificação por equipas, será atribuída em função dos 3 melhores tempos da geral.

Escalões para classificação

| ULTRA TRAIL<br>55KM | MASCULINO | FEMININO | TRAIL E MINI<br>TRAIL | MASCULINO | FEMININO |
|---------------------|-----------|----------|-----------------------|-----------|----------|
| GERAL               |           |          | GERAL                 |           |          |
| 18>23               | Sub23 M   | Sub23 F  | 18>39                 | Sen M     | Sen F    |
| 24>39 anos          | Sen M     | Sen F    | 40>49                 | M 40      | F 40     |
| 40>44 anos          | M 40      | F 40     | 50>59                 | M 50      | F 50     |
| 45>49 anos          | M 45      | F 45     | 60>                   | M 60      | F 60     |
| 50>54 anos          | M 50      | F 50     |                       |           |          |
| 55>59 anos          | M 55      | F 55     |                       |           |          |
| 60>anos             | M 60      | F 60     |                       |           |          |

### 9.4 Prazos para reclamação de classificações

Prazo de 1 semana para apresentação de reclamações por email para [info@urbanevents.pt](mailto:info@urbanevents.pt)

\*Distancias e altimetrias aproximadas



## 10. INFORMAÇÕES VÁRIAS (Dormir, Visitar, como chegar, outros)

### 10.1. Onde ficar

Tens varias possibilidades para poder dormir nesta zona encantada

- Escolhe nesta lista (link) do Active Sintra a tua opção de estadia que pretendes;  
<http://pt.activesintra.com/alojamento.html>
- Hotel Tivoli Sintra (Hotel parceiro do evento)  
<http://www.tivolihotels.com/pt/hoteis/sintra/tivoli-sintra/o-hotel.aspx>
- Chão Duro - Vai ser possível aos atletas que o pretendam (a divulgar)

### 10.2. O que fazer ou visitar

Aconselhado por;

- **CM Sintra (Active Sintra)** = <http://pt.activesintra.com/atividades.html>
- **Parques de Sintra** = <http://www.parquesdesintra.pt/planear-a-sua-visita/>
- **Turismo Portugal (VisitPortugal)** = <https://www.visitportugal.com/pt-pt/content/descobrir-sintra>
- **TripAdvisor**=[https://www.tripadvisor.com.br/Attractions-g189164-Activities-Sintra\\_Sintra\\_Municipality\\_Lisbon\\_District\\_Central\\_Portugal.html](https://www.tripadvisor.com.br/Attractions-g189164-Activities-Sintra_Sintra_Municipality_Lisbon_District_Central_Portugal.html)

### 10.3. Como chegar

- <https://www.google.pt/maps/dir/@38.7969268,-9.3894759,18z/data=!4m4!1m3!3m2!1s0xd1edac1a7510ee9:0x13585cc0b00f573c!2sSintra>
- **GPS: 38°47'50.3"N 9°23'25.6"W**

### 10.4. Respeito pela Natureza

(RECORDAMOS NOVAMENTE)

- **Está estritamente proibido a entrada dos atletas / participantes dentro dos monumentos.**
- **Os percursos devem ser rigorosamente seguidos conforme as marcações feitas pela organização, sendo totalmente proibido o desvio ou entrada em locais não marcados.**
- **A Organização não disponibiliza copos nem garrafas nos pontos de abastecimento.**  
Cada participante deve levar o seu recipiente (copo/garrafa) de abastecimento, que poderão ser enchidas nos abastecimentos.  
Nem será permitido qualquer participante deitar qualquer resíduos nos percursos (copos, garrafas, pacotes gel, etc)  
Todo o lixo produzido pelo participante deve ser carregado consigo até à meta



## 10.5 Direitos de imagem

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza aos organizadores da prova a gravação total ou parcial da sua participação na mesma, pressupõe também a sua concordância para que a organização possa utilizar a imagem do atleta para a promoção e difusão da prova em todas as suas formas (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, internet, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica.

## 10.6. Protecção de Dados

Os dados dos participantes indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora e empresa Lap2go para efeitos de processamento no evento nomeadamente seguradora, lista de inscritos, notícias e classificação. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, rectificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para suporte@lap2go.com. No caso do participante ser associado da ATRP – Associação de Trail Running de Portugal, o ato de inscrição pressupõe a autorização para que os seus dados sejam transmitidos para efeitos de elaboração da classificação, de estatística e de avaliação do evento, procedimentos da responsabilidade daquela Associação.

## 10.7 CASOS OMISSOS

Os casos omissos deste regulamento, serão resolvidos pela comissão organizadora, de cujas decisões não haverá recurso.

.....

***“Eis aqui, quase cume da cabeça de Europa toda, o Reino Lusitano, onde a terra se acaba e o mar começa (...)”***  
***(Os Lusíadas, Canto III, Luís de Camões)***

