

# REGULAMENTO



## Preâmbulo

O Centro Social Paroquial S. João da Foz do Sousa é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS) sediada no território da Foz do Sousa integrado na União de freguesias de Foz do Sousa e Covelo, Município de Gondomar. O Centro Social foi criado em 2001 e tem a funcionar desde 2012 o seu equipamento social com creche, centro de dia, serviço de apoio domiciliário e estrutura residencial para pessoas idosas. O Centro Social dinamiza ainda uma cantina social, uma Equipa protocolada de Rendimento Social de Inserção e o Projeto Horta Solidária. Atualmente o Centro presta apoio e resposta a mais de 160 utentes e tem cerca de 40 colaboradores/as. Direta e indiretamente o Centro Social apoia mensalmente mais de 600 famílias em situação de vulnerabilidade social.

O Centro Social é membro da União Distrital das Instituições Particulares de Solidariedade Social (UDIPSS) e da Confederação Nacional das Instituições Particulares de Solidariedade Social (CNIS).

De forma a responder aos compromissos financeiros assumidos, o Centro Social Paroquial S. João da Foz do Sousa, tem dinamizado nos últimos anos diversas atividades ao nível recreativo, cultural e desportivo, criando mecanismos de sustentabilidade para a Instituição. Estas atividades, além de permitirem um aumento de receitas, são, acima de tudo um contributo para o aumento da qualidade e prestação de serviços do Centro Social e um estímulo à motivação e união da população da Foz do Sousa.

Com os recursos naturais ímpares deste território e os recursos humanos já comprometidos com o Centro Social, apresentámos a **2ª edição dos Trilhos do Sousa**. Pretende-se dinamizar uma iniciativa diferenciadora na União de Freguesias de Foz do Sousa e Covelo que promova o desporto, a descoberta e a divulgação de trilhos e percursos ao longo dos rios Sousa e Ferreira, assim como a promoção da comunidade, dos seus sabores e saberes.

Todas as informações poderão ser encontradas em <https://lap2go.com/trilhos-do-sousa-2018>.





## 1. Condições de participação

Trilhos do Sousa é uma iniciativa solidária, com o apoio e colaboração da Câmara Municipal de Gondomar e União de freguesias da Foz do Sousa e Covelo. Sendo uma manifestação desportiva com provas de aventura percorrida em trilhos sinalizados, pequenos estradões, ou estradas, singletracks. Visando percorrer todo o percurso no menor tempo possível, a disputar a 30 de setembro de 2018.

Com o objetivo de promover a divulgação turística e ambiental da nossa região e a prática de desporto em meio natural.

Terá início e chegada junto do Centro Social Paroquial São João da Foz do Sousa, situado na Rua da Escola, 10 – 4515-092 Foz do Sousa. (41.093634,-8.508891).

### 1.1. Idade participação nas diferentes provas.

A 2.ª edição do **Trilhos do Sousa**, está aberto a todos os maiores de 18 anos para o Trail (17 Kms) e a todos os maiores de 16 anos de idade para a Caminhada.

Aos menores de 16 anos de idade apenas será permitida a participação na Caminhada devidamente acompanhados de adulto responsável.

### 1.2. Inscrição regularizada

A inscrição será feita através do endereço [www.lap2go.com](http://www.lap2go.com), não sendo necessário enviar comprovativo de pagamento para a organização.

Aquando do levantamento do dorsal é necessário levar documento de identificação.

### 1.3. Condições físicas

Para participar é indispensável:

- 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.

- 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.

- Estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas.

- Prova feita em semi-suficiência.

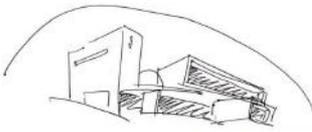
### 1.4. Definição de possibilidade de ajuda externa

Os atletas não podem receber ajuda externa.

### 1.5. Colocação dorsal e chip

- O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado à frente do atleta e de preferência à altura do peito.

- Não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação.



- Será fornecido aos atletas um chip que deverá ser obrigatoriamente colocado na sapatilha sob pena de não ser classificado.

### **1.6. 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.

## **2. A manifestação desportiva**

### **2.1. Apresentação da manifestação desportiva/prova**

A 2.ª edição do Trilhos do Sousa será realizada no dia 30 de setembro de 2018.

O mesmo percorrerá os Lugares da União de Freguesias de Foz do Sousa e Covelo.

Terá duas vertentes:

- Trail Curto - com 17 km

- Caminhada - com 10 km

NOTA: A organização reserva o direito de alterar as distâncias se assim o entender.

A organização deste evento estará a cargo do Centro Social e Paroquial de São João da Foz do Sousa.

**MAPA/ PERFIL ALTIMÉTRICO/ DESCRIÇÃO PERCURSO** será informação a fornecer oportunamente em <https://www.facebook.com/trilhosdosousa/> sendo esta a página oficial do evento **TRILHOS DO SOUSA**.

### **2.2. Seguro**

Trilhos do Sousa terá um seguro de acidentes pessoais para todos os atletas devidamente inscritos, cumprindo a legislação em vigor.

**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.**

### **2.3. Programa/Horário**

#### **- Dia 28 de setembro (Sexta)**

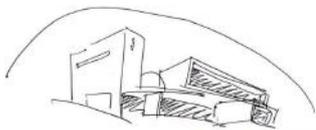
15h00 – Abertura do secretariado para entrega dos dorsais junto do Centro Social Paroquial São João da Foz do Sousa, situado na Rua da Escola, 10 – 4515-092 Foz do Sousa. (41.093634,- 8.508891).

19h00 – Encerramento do secretariado.

#### **- Dia 29 de setembro (Sábado):**

15h00 – Abertura do secretariado para entrega dos dorsais junto do Centro Social Paroquial São João da Foz do Sousa, situado na Rua da Escola, 10 – 4515-092 Foz do Sousa. (41.093634,- 8.508891).

19h00 – Encerramento do secretariado.



#### **- Dia 30 de Setembro (Domingo):**

08h00 - Abertura do secretariado para entrega dos dorsais junto do Centro Social Paroquial São João da Foz do Sousa, situado na Rua da Escola, 10 – 4515-092 Foz do Sousa. (41.093634,- 8.508891).

09h15 – Encerramento do secretariado.

10h00 – Partida Trail Curto 17km.

10h15 – Partida Caminhada 10km.

11h30 / 12h00 - Chegada prevista dos primeiros atletas.

13h00m – Cerimónia de entrega de prémios.

15h00m – Encerramento da 2.ª edição do Trilhos do Sousa (horários sujeitos a alterações)

#### **2.4. Distâncias / Altimetria**

Trail Curto – 17km / 900m D+

Caminhada – 10km/550m D+

#### **2.5. Tempo Limite**

O tempo limite para a **2.ª edição do Trilhos do Sousa** será de **4 horas** para o Trail Curto com barreira horária de 2:30 horas ao km 8.

Uma vez ultrapassada a barreira horária, o atleta deve seguir a nova indicação da organização.

Caso o atleta queira mesmo assim continuar a sua prova, deverá entregar o seu chip e dorsal e ficará por sua conta e risco.

Ultrapassando o tempo de passagem limite nem a organização nem os serviços de assistência podem garantir a segurança dos atletas, podendo “os corredores vassouras” levantar 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 a sua segurança e o seu bem-estar.

#### **2.6. Metodologia de controlo de tempos**

O controlo de tempos será feito pela empresa 'Lap2go', com recurso a chip.

#### **2.7. Postos de controlo**

Os postos de controlo serão em locais estratégicos para o efeito, a definir pela organização.

#### **2.8. Locais de abastecimento**

- Trail Curto/Caminhada

1. Ponte da Linha, cerca de 5 Km após início da prova (líquido e sólido).

**NOTA: Em função das provas serem em semi-suficiência, é da responsabilidade de cada atleta ou caminheiro gerir a sua alimentação e bebida entre abastecimentos.**

#### **2.9. Material aconselhável**

Todos os atletas devem fazer-se acompanhar de:

- Telemóvel e depósito de água.

(Sendo aconselhável chapéu, apito, manta térmica, corta-vento caso as condições climatéricas assim o justifiquem).

Não haverá controlo de material por parte da Organização, apelando-se ao bom senso dos atletas pois o material aconselhado é unicamente para sua segurança.



**NOTA:**

**Todos os atletas terão que trazer o seu próprio copo ou depósito de água para ser utilizado nos abastecimentos (a organização não disponibiliza copos).**

**2.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário ou ferroviário**

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.

**2.11. Penalizações/desclassificações**

Será penalizado ou desclassificado todo aquele que:

- Não complete a totalidade do percurso (desclassificado).
  
- Deteriore ou suje o meio por onde passe (desclassificado).
  
- Alteração do dorsal sem consentimento da Organização (desclassificado).
  
- Tenha alguma conduta antidesportiva (desclassificado).
  
- Não passe nos postos de controlo (desclassificado).

### 3. Inscrições

**3.1. Processo inscrição**

As inscrições terão que ser efetuadas na plataforma de inscrições [www.lap2go.com](http://www.lap2go.com), qualquer questão relacionada com as inscrições contactar [suporte@lap2go.com](mailto:suporte@lap2go.com) ou +351 234484586.

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.

**AS INSCRIÇÕES SÃO LIMITADAS A 400 PARTICIPANTES PARA O TRAIL E 600 PARA A CAMINHADA.**

Atendendo a que esta é uma iniciativa solidária, as inscrições são consideradas como donativos ao Centro Social Paroquial S. João da Foz do Sousa, pelo que será emitido recibo comprovativo.

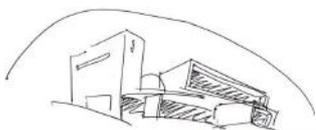
Os amigos do Centro Social, assim designados enquanto sócios da Liga de Amigos do Centro Social, com inscrição efetuada até ao dia 31 de agosto de 2018, têm um desconto associado, durante o primeiro período de inscrições, tal como abaixo exposto.

**NOTA: Depois do encerramento do período de inscrições não serão aceites novas inscrições nem alterações de percursos a bem da verdade desportiva.**

**3.2. Valores e período de inscrição**

O período das inscrições vai até às 24h00 do dia **25 de setembro**.

- **Trail Curto 17km** – 12 euros até ao dia 25 de setembro. (desconto de 10% para os Amigos do Centro Social). O valor inclui oferta de Sabor Trilhos 2018 a receber no abastecimento final.
  
- **Caminhada 10km** – 6 euros até ao dia 25 de setembro. (desconto de 10% para os Amigos do Centro Social). O valor inclui oferta de Sabor Trilhos 2018 a receber no abastecimento final.



### Inscrição por equipa

A organização disponibiliza ainda condições especiais para inscrições de grupos ou equipas com 10 ou mais elementos, a saber:

- Até 25 de setembro = Desconto de 10%.

**NOTA:** 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.

### 3.3. Condições de devolução do valor de inscrição

Em momento nenhum o valor da inscrição será devolvido caso o atleta desista da prova, a qualquer tempo.

Em caso de desistência, somente serão permitidas as transferências de inscrição para outro atleta, que devem ser efetuadas no prazo máximo de 7 dias de antecedência à realização da prova.

Outros motivos poderão ser válidos após análise individual dos casos/motivos.

### 3.4. Material incluído com a inscrição:

**Trail Curto** – dorsal, abastecimentos, t-shirt técnica e prémio de finalista.

**Caminhada** - abastecimentos, t-shirt.

### 3.5. Secretariado da prova/Local e horários

#### 3.5.1. - Local

O Secretariado será junto do Centro Social e Paroquial São João da Foz do Sousa, situado na Rua da Escola, 10 – 4515-092 Foz do Sousa. (41.093634,-8.508891).

GPS: **Latitude 41°09'3634"N**

**Longitude - 8°50'8891"W**

#### 3.5.2. - Data e Horários

Dia/data	Horário
Sexta-feira --- 28/09/2018	Das 15H00/19H00
Sábado ----- 30/09/2018	Das 15H00/19H00
Domingo ----- 30/09/2018	Das 08H00/09H15

**O levantamento do dorsal deverá ser feito pelo próprio mediante apresentação de documento comprovativo de pagamento de inscrição / Identificação do atleta (cópia do C. Cidadão)/ Nome e n.º de dorsal.**



### 3.6. Serviços disponibilizados

Estacionamento e Banhos junto do Centro Social e Paroquial São João da Foz do Sousa, situado na Rua da Escola, 10 – 4515-092 Foz do Sousa. (41.093634,-8.508891).

## 4. Categorias e Prémios

### 4.1. Entrega de prémios

A entrega dos prémios será junto do Centro Social e Paroquial São João da Foz do Sousa, situado na Rua da Escola, 10 – 4515-092 Foz do Sousa. (41.093634,-8.508891).

Poderá haver antecipação ou adiamento da hora dependendo do “terminus” da prova.

O local da entrega de prémios poderá ser alterado pela organização caso as condições climatéricas não permitam utilizar o local definido.

### 4.2. Definição das categorias etárias - Escalões

- M/F Sub-23 –(18 a 22 anos)
- Seniores M/F –(23 a 44 anos)
- Veteranos M/F –(45 anos e seguintes)

**Nota:** As idades acima indicadas dizem respeito ao dia da competição.

### 4.3. Prémios

#### 4.3.1. Trail Curto 17km

- Classificados da Geral Masculina e Feminina -1º, 2º e 3º.
- Classificados Sub-23 Masculino e Feminino -1º, 2º e 3º.
- Classificados Sénior Masculino e Feminino -1º, 2º e 3º.
- Classificados Veteranos Masculino e Feminino -1º, 2º e 3º.

#### 4.3.3. Caminhada 10km

A Caminhada é considerada uma prova sem espírito competitivo pelo que não haverá classificações para a mesma.

**NOTA:** Oferta de inscrição ao 1º classificado masculino e feminino da geral do Trail.

#### 4.3.4. Equipas mais numerosas (com 10 ou mais elementos)

- 1º, 2º e 3º Classificados.
- (Prémios a definir pela organização)

### 4.4. Prazos para reclamação de classificações

Prazo de 48 horas para apresentação de reclamações por correio eletrónico para [trilhosdosousa@gmail.com](mailto:trilhosdosousa@gmail.com)



## 5. Informações

### - Responsabilidade Ecológica

Respeito pela Natureza: O atleta é responsável pelo transporte dos invólucros e outro lixo não natural, provenientes de Géis, Barras, etc., no seu próprio *CamelBack* ou Cinto, depositá-lo no abastecimento mais próximo ou transportá-lo até á Meta.

Não é permitido destruir ou alterar propositadamente qualquer elemento natural (muros, plantações, sinalética, marcações, etc.) ao longo do percurso.

### Notas e alterações

Este regulamento poderá sofrer alteração até 10 dias antes da realização do mesmo.

A organização acompanha, em permanência, a evolução das condições meteorológicas, com particular atenção ao risco de incêndio e inundações, podendo anular a prova em qualquer altura. Os casos omissos serão resolvidos atempadamente pela entidade organizadora, sendo as suas decisões soberanas, irrecorríveis e irrevogáveis.

### Informações:

e-mail: [trilhosdosousa@gmail.com](mailto:trilhosdosousa@gmail.com)

página oficial: <https://www.facebook.com/trilhosdosousa/>

**TRILHOS DO SOUSA/2018**