

# Centro Social Paroquial S. João da Foz do Sousa



## 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 **3ª 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/pt/event/trilhos-do-sousa-2019> e ainda na **página do facebook dos Trilhos do Sousa** (<https://www.facebook.com/trilhosdosousa/>).

## 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 nos dias 28 e 29 de setembro de 2019.

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

Do evento farão parte uma prova de “Trilhos Kids” destinada aos mais novos, que terá lugar no sábado dia 28 de setembro de 2019, com partida e chegada nos Moínhos de Jancido. **(GPS 41° 5'49.52"N – 8°29'5.62"W)**.

A Caminhada de 8km e o Trail Curto de 10 kms, terão 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, Gondomar **(GPS 41° 5'37.03"N – 8°30'32.07"W)**.

O Trail de 15km, terá início no Parque de jogos Gens Sport Clube, situado na Rua do Parque de Jogos, 4515-666 Gens, Foz do Sousa, **(GPS 41° 7'8.73"N - 8°28'58.49"W)** e chegada junto do Centro Social Paroquial São João da Foz do Sousa, situado na Rua da Escola, 10 – 4515-092 Foz do Sousa **(GPS 41° 5'37.03"N – 8°30'32.07"W)**.

### **1.1. Idade participação nas diferentes provas.**

A 3.<sup>a</sup> edição do Trilhos do Sousa destina-se a todos os atletas dos 5 aos 100 anos, no cumprimento do ponto 2.

Para as provas de Trail, 10 e 15 Kms, as inscrições estão abertas a todos os maiores de 18 anos 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.

Os Trilhos Kids seguem os critérios definidos no ponto 2.1.

### **1.2. Inscrição regularizada**

A inscrição para as provas de caminhada e Trail's será feita através do endereço <https://lap2go.com/pt/event/trilhos-do-sousa-2019>, 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. As iniciativas de manifestação desportiva

### 2.1. Apresentação da manifestação desportiva/prova

A 3.ª edição do Trilhos do Sousa será realizada nos dias 28 e 29 de setembro de 2019.

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

Terá quatro iniciativas:

#### **- Dia 28 de setembro de 2019**

#### **- Trilhos kids**

Escalão	Idades	Distância	Sexo
1.º	Dos 5 aos 7 anos	500 metros	m/f

2.º	Dos 8 aos 10 anos	1000 metros	m/f
3.º	Dos 11 aos 13 anos	1500 metros	m/f
4.º	Dos 14 aos 15 anos	2000 metros	m/f

A Inscrição inclui seguro, t-shirt, abastecimento final e medalha.

O kit “Trilhos Kids” poderá ser levantado no secretariado no Centro Social Paroquial São João da Foz do Sousa, sito na Rua da Escola, 10 – 4515-092 Foz do Sousa. **(GPS 41° 5'37.03"N – 8°30'32.07"W)** ou no próprio dia, no local de partida, nos Moinhos de Jancido **(GPS 41° 5'49.52"N – 8°29'5.62"W)**.

A prova será efetuado em circuito.

Inscrição a efetuar nos locais indicados em cartaz. Poderão ser encontradas mais informações na **página do facebook dos Trilhos do Sousa** (<https://www.facebook.com/trilhosdosousa/>).

A organização reserva o direito de alterar as distâncias se assim o entender e a segurança dos participantes o justificar.

#### **- Dia 29 de setembro de 2019**

- Trail 15 Km

- Trail Curto – 10 Km

- Caminhada – 8Km

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

**MAPA/ PERFIL ALTIMÉTRICO/ DESCRIÇÃO PERCURSO** será informação a fornecer oportunamente no **Facebook** dos 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 27 de setembro (sexta):

15h00 – Abertura do secretariado para todas as provas **no Centro Social Paroquial São João da Foz do Sousa, situado na Rua da Escola, 10 – 4515-092 Foz do Sousa. (GPS 41° 5'37.03"N – 8°30'32.07"W)**

18h00 – Encerramento do secretariado.

#### - Dia 28 de setembro (sábado):

8h30 – Abertura do secretariado para os Trilhos Kids junto aos Moinhos de Jancido **(GPS 41° 5'49.52"N – 8°29'5.62"W).**

09h45 – Encerramento do secretariado.

10h00 – Partida Trilhos Kids

11h30 – Entrega de prémios

12h30 – Encerramento da atividade Trilhos Kids

15h00 – Abertura do secretariado para a Caminhada e entrega dos dorsais dos Trail`s (10 e 15 kms) junto do **Centro Social Paroquial São João da Foz do Sousa, situado na Rua da Escola, 10 – 4515-092 Foz do Sousa. (GPS 41° 5'37.03"N – 8°30'32.07"W).**

19h00 – Encerramento do secretariado no Centro Social Paroquial São João da Foz do Sousa.

#### - Dia 29 de setembro (domingo):

07h30 - Abertura do secretariado para a Caminhada e entrega dos dorsais trail`s (10 e 15 kms) junto do **Centro Social Paroquial São João da Foz do Sousa, situado na Rua da Escola, 10 – 4515-092 Foz do Sousa. (GPS 41° 5'37.03"N – 8°30'32.07"W).**

08h10 – Encerramento do secretariado para a prova de 15 kms.

08h15 – Transporte para a zona de partida, Parque de Jogos Gens Sport Clube, na Rua do Parque de Jogos, **Parque de Jogos Gens Sport Clube, na Rua do Parque de Jogos, 4515-166 Gens – Foz do Sousa - (GPS 41° 7'8.73"N - 8°28'58.49"W), apenas para os participantes no trail de 15 Kms.**

08h15 – Abertura do secretariado trail 15 kms no **(Parque de Jogos Gens Sport Clube, na Rua do Parque de Jogos, 4515-166 Gens – Foz do Sousa - (GPS 41° 7'8.73"N - 8°28'58.49"W).**

08h45 – Encerramento do secretariado. **(Parque de Jogos Gens Sport Clube, na Rua do Parque de Jogos, 4515-166 Gens – Foz do Sousa - (GPS 41° 7'8.73"N - 8°28'58.49"W).**

08h50 – Controle zero para o trail dos 15 Kms.

09h00 – Partida Trail 15km **Parque de Jogos Gens Sport Clube, na Rua do Parque de Jogos, 4515-166 Gens – Foz do Sousa - (GPS 41° 7'8.73"N - 8°28'58.49"W).**

09h15 – Encerramento do secretariado no Centro Social Paroquial São João da Foz do Sousa

09h20 – Controle zero para o Trail Curto dos 10 Kms.

09h30 – Partida Trail Curto 10km.

09h40 – Partida Caminhada.

10h15 - Chegada prevista dos primeiros atletas.

12h00m – Cerimónia de entrega de prémios.

14h00m – Encerramento da 3.ª edição do Trilhos do Sousa

**NOTA: Todos os horários poderão ser sujeitos a alterações)**

#### **2.4. Distâncias / Altimetria**

Trail – 15 Km /800 m D+

Trail Curto – 10 km/500 m D+

Caminhada – 8 km/500 m D+

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

O tempo limite para a 3.ª edição do Trilhos do Sousa será de 1 hora para os Trilhos Kids e 3h para os Trail's com barreira horária de 1h30m 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 nos trail`s

## 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 – Aproximadamente ao km 8 após início da prova Trail (líquido e sólido)
- Trail Curto/Caminhada – Km 5 (aprox.)

**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) (<https://lap2go.com/pt/event/trilhos-do-sousa-2019>) 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 OS TRAIL'S 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.

**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**.

- **Trilhos Kids** – 5 euros com: abastecimento final, t’shirt e medalha finisher.
- **Trail 15km** – 10 euros até ao dia 25 de setembro com: abastecimentos, t’shirt e medalha finisher.
- **Trail Curto 10km** – 8 euros até ao dia 25 de setembro com: abastecimentos, t’shirt e medalha finisher.
- **Caminhada 10km** – 5 euros até ao dia 25 de setembro com: abastecimento final e t’shirt.

### 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:

**Trilhos Kids** –t-shirt, abastecimento final e prémio de finalista.

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

**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** terá os seguintes locais:

1) Centro Social Paroquial São João da Foz do Sousa, situado na Rua da Escola, 10 – 4515-092 Foz do Sousa. (GPS 41° 5'37.03"N – 8°30'32.07"W).

2) Moinhos de Jancido (GPS 41° 5'49.52"N – 8°29'5.62"W) apenas para o Trilhos Kids. (tal como referido no ponto 2.3.)

3) Parque de Jogos Gens Sport Clube, na Rua do Parque de Jogos, 4515-166 Gens – Foz do Sousa - (GPS 41° 7'8.73"N - 8°28'58.49"W), apenas para o Trail de 15 Kms. (tal como referido no ponto 2.3.)

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

## 2.5. Serviços disponibilizados

Estacionamento e Banhos junto do Centro Social Paroquial São João da Foz do Sousa, situado na Rua da Escola, 10 – 4515-092 Foz do Sousa. (GPS 41° 5'37.03"N – 8°30'32.07"W).

## 4. Categorias e Prémios

### 4.1. Entrega de prémios

A entrega dos prémios será junto do Centro Social Paroquial São João da Foz do Sousa, situado na Rua da Escola, 10 – 4515-092 Foz do Sousa. (GPS 41° 5'37.03"N – 8°30'32.07"W).

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.

No caso dos trilhos Kids a entrega de prémios será junto dos Moinhos de Jancido (GPS 41° 5'49.52"N – 8°29'5.62"W).

### 4.2. Definição das categorias etárias - Escalões

- M/F Sub 23 – (18 aos 22 anos)

- M/F Seniores – (23 aos 39 anos)

- M/F Veteranos – (maiores de 40 anos)

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

### 4.3. Prémios

#### 4.3.1. Trail 15km

- 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.

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

#### 4.3.2. Trail curto 10km

- 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.

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

#### 4.3.3. Trilhos Kids

- Classificados da Geral/Misto M/F -1º, 2º e 3º. - Escalão 5/7 anos
- Classificados da Geral/Misto M/F -1º, 2º e 3º. - Escalão 8/10 anos
- Classificados da Geral/Misto M/F -1º, 2º e 3º. - Escalão 11/13 anos
- Classificados da Geral/Misto M/F -1º, 2º e 3º. - Escalão 14/15 anos

#### 4.3.4. Caminhada 8km

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

#### 4.3.5. Equipas mais numerosas (com 10 ou mais elementos/Todas as provas)

- 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 e disposições finais

#### 5.1 Responsabilidade Ecológica

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 à Meta.

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

#### 5.2 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.

### 5.3 Proteção de Dados

Todos os dados recolhidos no processo de inscrição são mantidos e tratados de uma forma segura e destinam-se ao desenvolvimento natural do evento nomeadamente; validação do seguro nominal efetuado para todos os participantes no evento, lista de inscritos e elaboração de tabelas de resultados/classificações.

### 5.4 Notas e alterações

**A organização reserva-se o direito a realizar as modificações que considere necessárias dependendo das diferentes condições, assim como à suspensão da prova se as condições assim o obrigarem Este regulamento ainda pode ser alterado de modo a que fique mais completa a informação.**

**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.**

Outras informações:

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

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

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