



TRAIL ENCOSTAS DO MONDEGO

NOTA PRÉVIA

Vivemos tempos difíceis que infelizmente condicionam a realização de provas desportivas bem como toda a nossa vivência diária.

O TRAIL ENCOSTAS DO MONDEGO tem-se caracterizado desde a primeira edição por ser um evento que privilegia o convívio entre toda a família do trail. Este ano infelizmente não nos vai ser possível levar em frente a realização de uma prova nos moldes habituais.

Mantém-se o compromisso de organizar uma prova de atletas para atletas, que deixe um sorriso duradouro a todos aqueles que conosco optem por passar o dia 4 de julho.

CONTAMOS CONVOSCO

REGULAMENTO

1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

A quarta edição do TRAIL ENCOSTAS DO MONDEGO será realizado no dia 04 de julho de 2021 (domingo), independentemente das condições climáticas desse dia, desde que a organização considere que as mesmas não oferecem risco para os participantes.

No ponto 6. pode consultar as normas regulamentares originadas pela atual situação. Caso a situação pandémica sofra alterações e não seja possível realizar a prova por razões de ordem sanitária, a prova será adiada para data a designar mantendo-se as inscrições válidas para a nova data.

O TRAIL ENCOSTAS DO MONDEGO é organizado pelo Grupo Recreativo Vilaverdense (GRV) levando os atletas a percorrer trilhos da Freguesia de Vila Verde. Conta com o apoio da Câmara Municipal da Figueira da Foz, Junta de Freguesia de Vila Verde, bem como de outras entidades.

1.1. IDADE PARTICIPAÇÃO NAS DIFERENTES PROVAS

O TRAIL ENCOSTAS DO MONDEGO, será constituído por duas distâncias competitivas (trail e mini trail) na distância de 25 e 15 kms em que poderão participar atletas com idade superior a 18 anos no trail e 16 anos no mini-trail.

É obrigatório o preenchimento de uma declaração de responsabilidade pelo encarregado de educação a entregar à organização até ao levantamento dos dorsais (a solicitar à organização por mail) no caso dos menores que participem no mini-trail.

1.2. INSCRIÇÃO REGULARIZADA

As inscrições, para a participação no TRAIL ENCOSTAS DO MONDEGO, serão feitas através do site <https://lap2go.com/pt/event/trail-encostas-do-mondego-2020>, reabrindo no dia 10 de maio e terminando a 20 de junho de 2021 às 23H59M. Não serão permitidas quaisquer alterações nas inscrições a partir desta data.

Ao regularizar a inscrição estará a aceitar todas as normas constantes do presente regulamento.

1.3. CONDIÇÕES FÍSICAS

O atleta deverá estar consciente das características da prova, que decorrerá fora de estrada, por trilhos em que o desnível é uma constante, podendo surgir vários obstáculos como raízes de árvores, pedras e outros característicos das provas de trail. Os atletas deverão estar preparados para enfrentar, sem ajuda externa, condições ambientais e climatéricas adversas, tais como o frio ou chuva.

Cada participante tem que estar preparado para gerir os seus problemas físicos e mentais decorrentes de fadiga, problemas digestivos, dores musculares e articulares, assim como pequenas lesões.

1.4. DEFINIÇÃO POSSIBILIDADE AJUDA EXTERNA

Considerando o momento que se vive não é permitida ajuda externa.

1.5. COLOCAÇÃO DORSAL

O dorsal é pessoal e intransmissível, devendo ser levantado no horário estipulado para o efeito no secretariado da prova.

A entrega dos dorsais é feita mediante a apresentação de identificação. Este deve ser usado em local visível durante toda a prova e facultado sempre que a organização o solicite sendo a zona correta para fixação abaixo do peito.

É responsabilidade do atleta o uso de alfinetes ou outro meio de fixação do dorsal.

1.6. REGRAS CONDUTA DESPORTIVA

O comportamento inadequado ou o recurso a linguagem ofensiva dará lugar a advertência podendo levar à desclassificação do atleta.

Todos os atletas deverão obrigatoriamente transportar os resíduos que produzam até aos locais adequados que a organização providenciará para depósito dos mesmos. O abandono dos resíduos em local inapropriado dará lugar à desclassificação do atleta.

2. PROVA

2.1. APRESENTAÇÃO DA PROVA / ORGANIZAÇÃO

O Grupo Recreativo Vilaverdense (GRV) organiza no dia 04 de julho de 2021 o TRAIL ENCOSTAS DO MONDEGO.

A prova será constituída por 2 eventos, o Mini Trail (15kms) e o Trail (25kms). A prova de 25 kms fará parte do Circuito Distrital de Trail Running de Coimbra – Longo, circuito da responsabilidade da ADAC – Associação Distrital de Atletismo de Coimbra.

A prova terá início e fim na Rua Comendador Mário Barraca.

2.2. PROGRAMA / HORÁRIO

Sábado – 03 de julho de 2021

Secretariado aberto no período das:

15:00 às 19:00 horas

Domingo – 04 de julho de 2021

07:00 horas - Abertura do secretariado

08:30 horas – Encerramento do secretariado

09:00 horas – Início da prova de trail

10:00 horas – Início da prova de mini.trail

13:30 horas – Entrega de prémios

14:30 horas – Encerramento dos percursos

2.3. DISTÂNCIA / ALTIMETRIA / CATEGORIZAÇÃO DE DIFICULDADE ATRP

As provas de trail têm a distância aproximada de 25 e 15 kms, sendo classificadas respetivamente como TRAIL LONGO e TRAIL CURTO (pela classificação da ATRP).

A categorização por dificuldade será divulgada oportunamente.

2.4. MAPA/ PERFIL ALTIMÉTRICO/ DESCRIÇÃO PERCURSO

Em preparação. Será publicado logo que concluído.

2.5. TEMPO LIMITE

O tempo limite para a prova longa será de 05 horas, sendo os percursos encerrados por atletas que desempenham as funções de “Vassoura”.

2.6. METODOLOGIA DE CONTROLE DE TEMPOS

O controlo de tempos e classificações será assegurado pela organização através da empresa LAP2GO.

O controlo será feito através de um chip descartável colocado no dorsal.

Após ser publicada a classificação provisória, os atletas dispõem de 30 min para apresentação de reclamações por escrito, devendo as mesmas ser devidamente justificadas.

Na meta estará assegurado um quiosque de resultados que dará toda a informação da classificação e tempo final.

As classificações e tempos efetuados serão publicados na página da empresa de cronometragem.

2.7. POSTOS DE CONTROLE

Serão efetuados controlos de passagem por parte da organização em locais que só serão do conhecimento dos atletas no decurso da prova.

As falhas de passagem nos locais de controlo poderão dar lugar a desclassificação.

2.8. LOCAIS DOS ABASTECIMENTOS

Haverá 1 posto de abastecimento líquido/sólido no mini trail. Na prova de trail existirão 2 postos de abastecimento líquido/sólido. Além dos postos de abastecimento durante a prova, no final será distribuído um saco com uma bifana, um arroz doce e uma bebida de pacote.

Não serão fornecidos copos nem garrafas pelo que os atletas deverão transportar consigo um recipiente apropriado para ingestão de líquidos.

2.9. MATERIAL OBRIGATÓRIO/ VERIFICAÇÕES DE MATERIAL

Todos os participantes nas provas deverão ter em atenção que, pelas características da prova e dificuldades acrescidas pelas condições atmosféricas que se poderão verificar, é recomendado/aconselhável que se façam acompanhar do seguinte material:

- Mochila ou equipamento similar com reservatório de líquidos e reforço energético;

- Roupa de corrida confortável e um par de sapatilhas adequado para a corrida em trilhos;
- Telemóvel operacional;
- Manta térmica.

O uso do dorsal com chip é obrigatório desde a partida até terminar a prova.

É **obrigatória** a utilização da **máscara** na partida, chegada e sempre que exista interação de proximidade com outros atletas ou com o staff da prova.

Caso as previsões meteorológicas o aconselhem o material poderá passar de recomendado a obrigatório sendo que nesse caso todos os atletas serão informados com a antecedência de até 48 horas.

2.10. INFORMAÇÃO SOBRE PASSAGEM DE LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO

As provas decorrem em “open road”, com os membros da organização a estarem presentes nos locais de cruzamento nas vias rodoviárias. Os atletas não estão dispensados do cumprimento das regras de trânsito, devendo igualmente ser respeitadas as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento e desclassificação da prova.

2.11. PENALIZAÇÕES / DESCLASSIFICAÇÕES

O desrespeito pelas determinações da organização, falta de passagem em postos de controlo, o extravio do dorsal ou do chip e a conduta anti-desportiva dará lugar a desclassificação.

2.12. RESPONSABILIDADES PERANTE O ATLETA/ PARTICIPANTE

A inscrição na prova implica a total aceitação do presente regulamento.

Os participantes serão responsáveis por todas as ações suscetíveis de produzir danos materiais, morais, ou de qualquer outra natureza, a si mesmos e/ou a terceiros nos riscos não cobertos pelo seguro.

A organização declina toda a responsabilidade, em caso de acidente, de negligência, ou de furto de objetos e/ou valores, de cada participante.

2.13. SEGURO DESPORTIVO

Todos os atletas estarão cobertos por seguro de acidentes pessoais desportivo que, atempadamente, será apresentado ao atleta, mas cujos montantes cumprirão os capitais mínimos exigidos por lei.

De igual forma será celebrado um seguro de responsabilidade civil.

Qualquer acidente ou incidente que ocorra durante o decorrer do percurso é da responsabilidade dos participantes, em tudo o que exceda o risco coberto pelo seguro.

Em caso de acidente o pagamento da franquia do seguro é da total responsabilidade dos participantes.

3. INSCRIÇÕES

3.1. PROCESSO INSCRIÇÃO

A inscrição é feita através do site lap2go.com/trail-encostas-do-mondego-2020 e deverá ser feita de acordo com os prazos estabelecidos.

O ato da inscrição pressupõe a total aceitação das regras estabelecidas neste regulamento.

A inscrição é pessoal e intransmissível, será aceite por ordem de inserção dos dados e validada após pagamento.

Após ser efetuada a inscrição, a mesma ficará pendente. Em data a anunciar serão remetidas as referências e os atletas terão que regularizar o pagamento no prazo máximo de três dias após a sua recepção. Ultrapassado esse prazo a inscrição será anulada, sendo necessário fazer nova inscrição.

Não se aceitam alterações dos dados fornecidos pelos participantes após o fecho das inscrições.

Quaisquer dúvidas deverão ser remetidas por mail para o endereço encostasdomondegogrvm@sapo.pt.

3.2. VALORES E PERÍODOS DE INSCRIÇÃO

O período das inscrições inicia-se no dia 10 de maio de 2021 terminando às 23:59 horas de 20 de junho de 2021 com as seguintes taxas:

- Mini Trail – 14€

- Trail - 16€

(Os valores indicados incluem 1 bifana no pão, 1 arroz doce e uma bebida em pacote sendo fornecido num saco individual)

Os atletas filiados na ADAC terão um desconto no valor de 1,5 € na prova de trail e mini-trail, devendo inserir o seu n.º de filiado na FPA/ADAC durante o processo de inscrição.

3.3. CONDIÇÕES DE DEVOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO

A organização não procederá à devolução do dinheiro da inscrição dos atletas já confirmados e que não possam comparecer no dia do evento, porém, é possível a cedência da inscrição a outro atleta até à data limite de inscrições devendo para o efeito ser contactada a organização a fim de atualizar os dados. De igual forma é possível a cedência da inscrição caso se verifique a necessidade de adiar a prova conforme ponto 1.

Depois deste período, a inscrição é pessoal e intransmissível, advertindo-se os atletas que caso corram com uma inscrição efetuada para outro atleta, além de serem desclassificados, não estão cobertos pelo seguro da prova, declinando a organização qualquer responsabilidade pelo que possa acontecer ao mesmo.

3.4. MATERIAL INCLUÍDO COM A INSCRIÇÃO

O valor da inscrição inclui:

- Dorsal com chip;

- Seguro de acidentes pessoais,

- Seguro de Responsabilidade Civil;

- Abastecimentos;

- T-Shirt;

- Brinde/s que a organização possa providenciar.

3.5. SECRETARIADO DA PROVA/ HORÁRIOS E LOCAIS

O secretariado estará localizado na sede do Grupo Recreativo Vilaverdense

– 03 de julho de 2021, das 15:00 às 19:00 horas

– 04 de julho de 2021, entre as 07h00 e as 08h30.

3.6. COLOCAÇÃO DORSAL E CHIP PARA CRONOMETRAGEM

O dorsal com chip fornecido pela organização deverá ser colocado de forma bem visível durante a totalidade do percurso.

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado de forma bem visível e de preferência à altura do peito. Não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação.

3.7. SERVIÇOS DISPONIBILIZADOS

Devido à situação pandémica e às normas da DGS em vigor não serão disponibilizados balneários quer para mudar a roupa quer para banhos.

4. CATEGORIAS E PRÉMIOS

Nas provas de trail e mini-trail existirão os seguintes prémios:

Trail - Coletivos (3 primeiras equipas) e escalões (conforme escalões do CDTRC - Longo) .
Mini Trail - Coletivos (1.^a equipa) e pódio alargado para ambos os gêneros sendo premiados os cinco primeiros. Nesta prova **não haverá prémios por escalão** sendo, no entanto, elaborada classificação geral e por escalões (conforme escalões FPA).

Para efeitos de classificação será considerada a idade do atleta à data de 31 de outubro de 2021, conforme regulamentos ATRP e do CDTRC.

Para o cálculo da classificação coletiva, serão considerados os primeiros três atletas de cada equipa na classificação geral, independentemente do género ou escalão. Ao lugar na classificação geral corresponde o mesmo número de pontos, vencendo a equipa que obtenha o menor número de pontos e assim sucessivamente.

A equipa com maior número de atletas com inscrição concluída no conjunto das duas provas terá direito a um prémio a anunciar brevemente.

4.1. DEFINIÇÃO DATA, LOCAL E HORA ENTREGA PRÉMIOS

A entrega de prémios ocorrerá junto da zona da meta pelas 13h30.

4.2. PRAZOS PARA RECLAMAÇÃO DE CLASSIFICAÇÕES

Após ser publicada a classificação provisória, os atletas dispõem de 30 min para apresentação de reclamações por escrito, devendo as mesmas serem devidamente justificadas.

5. INFORMAÇÕES

5.1. COMO CHEGAR

Vila Verde é uma freguesia do Concelho da Figueira da Foz e fica a 4kms do centro da cidade.

Clique para visualização no [Google Maps](#).

5.2. ONDE FICAR

A Figueira da Foz dispõe de um alargado leque de ofertas de alojamento pelo que se sugere a consulta nas páginas da especialidade.

5.3. LOCAIS A VISITAR

A Figueira da Foz é um local de excelência como destino turístico pelo que se aconselha a consulta da página do Município da Figueira da Foz a fim de saber o que visitar.
<https://www.cm-figfoz.pt/pages/538>

6. NORMAS EXCEPCIONAIS DEVIDO À PANDEMIA

6.1 SECRETARIADO

No acesso ao secretariado é obrigatório dar o distanciamento determinado pela DGS e o uso permanente de máscara.

6.2 PARTIDAS

As partidas serão efetuadas na Rua Comendador Mário Barraca ([40°08'33.7"N 8°48'25.7"W](#)), por blocos de 10 atletas devidamente distanciados e com uso obrigatório de máscara até aos 200 metros, estando assinalado o local para retirar a máscara. As partidas serão dadas de 2 em 2 minutos.

No Trail de 25 kms, prova inserida no Circuito Distrital de Trail Running de Coimbra – Longo os blocos de partida serão ordenados da seguinte forma:

- 1.º Atletas filiados na ADAC e/ou ATRP por ranking ADAC e/ou ATRP;
- 2.º Atletas não filiados na ADAC e/ou ATRP por ordem de inscrição concluída.

No Mini-Trail os blocos de partida são ordenados por ordem de inscrição concluída.

6.3 ULTRAPASSAGENS

De forma a garantir a integridade dos participantes, o atleta que ultrapassa deverá sinalizar a sua intenção ao atleta que se encontra à sua frente, devendo dar um distanciamento de 2 metros. O atleta ultrapassado deverá facilitar a ultrapassagem encostando-se ou parando em caso de necessidade.

6.4 POSTOS DE ABASTECIMENTO

Os postos de abastecimento serão configurados para fomentar o distanciamento entre atletas, devendo estes terem a máscara colocada caso não se estejam a alimentar ou a hidratar e garantir o distanciamento físico de 2 m.

Os membros do staff estarão de igual forma com máscara e luvas envergadas

6.5 CHEGADAS

Imediatamente após terem cruzado a meta os atletas deverão colocar a máscara prosseguindo a circulação de modo a não existir aglomerações junto à meta.

6.6 ENTREGA DE PRÉMIOS

A entrega de prémios será feita junto à meta, não existindo pódio. Nos prémios coletivos o troféu será entregue a um representante da equipa premiada.

6.7 TERMO DE RESPONSABILIDADE

Conforme orientação n.º 036/2020 da DGS é obrigatório o preenchimento e entrega de um Termo de Responsabilidade por todos os atletas. O Termo de Responsabilidade terá de ser entregue no ato de levantamento dos dorsais.

6.8 MEDIDAS DE CONTINGÊNCIA

Será efetuada medição de temperatura a todos os atletas, não sendo possível iniciar a prova no caso de apresentar uma temperatura igual ou superior a 38.º.

Na existência de casos suspeitos os mesmos serão conduzidos por um membro do staff para uma sala previamente preparada, que terá disponível um kit com água e alguns alimentos não perecíveis, solução antisséptica de base alcoólica, toalhetes de papel, máscaras cirúrgicas, e acesso a instalação sanitária de uso exclusivo. (Conforme orientações da DGS)

Notas e alterações:

O presente regulamento poderá ser atualizado devendo ser consultado a versão mais atualizada publicada na página de inscrições.