

# TRAIL ROTA DO SAL



*PDARUNNERS*



Pinheiro de Ázere é uma terra centenária com mais de 500 anos, que viu nascer a Pinheiro de Ázere Running Team, que tem os seus elementos conhecidos como os PDARunners.

Com um misto de bairrismo, e vontade de crescer, decidimos criar esta prova, alicerçada na história, para mostrar que de pequenas ideias nascem grandes coisas. Apoiados, desde o início, pela Junta de Freguesia de Pinheiro de Ázere, temos lutado para que a nossa Terra seja reconhecida pelo valor das suas gentes, e agora, pela qualidade dos seus trilhos ondulantes, sempre com um olho na omnipresente albufeira da Barragem da Aguieira.

Da ideia peregrina do nosso Presidente da Junta de Freguesia, João Pedro Pinto, de visitar as antigas rotas mercantis do Sal, com uma perspectiva moderna, nasce esta prova que se quer orgulhar em receber, acarinhar e agremiar todos os que nos vierem visitar.

Assim, venham visitar Pinheiro de Ázere, venham conhecer a nossa Terra, os nossos trilhos, e voltem sempre.



## 1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

- **Trail da Rota do Sal** – maiores de 18 anos de idade;
- **Trail Curto da Rota do Sal** – maiores de 16 anos de idade;
- **Caminhada da Rota do Sal** – Sem limites de idade (recomendado a maiores de 10 anos).

### 1.2. Inscrição regularizada

A pré-inscrição/inscrição no evento “Trail Rota do Sal” pressupõe a total aceitação das regras aqui estabelecidas.

### 1.3. Condições físicas

- O atleta deve estar consciente das dificuldades específicas da corrida por trilhos e do desnível positivo e negativo das mesmas e, de se encontrar adequadamente preparado física e mentalmente;
- O atleta deve ter consciência prévia da capacidade real de autonomia exigida em montanha, de forma a ser capaz de gerir os problemas que derivam deste tipo de provas;
- Conseguir enfrentar sem ajuda externa as condições ambientais e climatéricas adversas provenientes dessa altura do ano (baixas temperaturas, ventos fortes e alta humidade, etc.);
- Saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de uma fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc.

### 1.4. Definição possibilidade ajuda externa

Não será permitida qualquer ajuda externa fora dos locais definidos pela organização, pelo que o atleta deve estar consciente da sua condição física e saber gerir os problemas que possam surgir para uma atividade em montanha, de forma segura.

A organização define como áreas específicas para assistência aos atletas por parte do acompanhante ou elemento responsável pela equipa.

Nestas áreas é permitido ao atleta, poder receber alimentação e trocar equipamento, o atleta é obrigado a manter o equipamento obrigatório

Os elementos das equipas de apoio não podem solicitar qualquer tipo de abastecimento às áreas de abastecimento.



## **1.5. Colocação dorsal**

O número do atleta é pessoal e intransmissível e deverá ser colocado na frente do corpo sempre visível.

Em caso de desistência, desclassificação ou barramento horário o atleta é obrigado a entregar o chip sendo dado baixa do mesmo, e aparecendo na classificação DNF (Did not finish).

## **1.6. Regras conduta desportiva**

O atleta durante toda a prova deverá adotar um comportamento digno, abstendo-se nomeadamente de fazer recurso a linguagem ofensiva, agressões verbais e físicas. Caso se verifiquem as infrações anteriormente descritas, estas serão alvo de penalização, a saber:

- Advertência
- Desqualificação
- Expulsão e consequente proibição de inscrição num próximo evento.

Caso a linguagem ofensiva seja efetuada na rede social “Pinheiro de Ázere Running team” ou conexas será punido com a proibição de inscrição no evento atual e posterior organizado pela presente organização.



## **2. PROVA**

### **2.1. Apresentação da prova(s) / Organização**

PDARunners, Pinheiro de Ázere Running Team, é a entidade organizadora do evento “Trail Rota do Sal”, que decorrerá no dia 19 de dezembro de 2021 em Pinheiro de Ázere, concelho de Santa Comba Dão, independentemente das condições climatéricas do dia, desde que a organização entenda que estas não ofereçam riscos aos participantes.

### **2.2. Programa / Horário**

#### **Levantamento de dorsais - 18 de dezembro de 2021 – SÁBADO**

**Local: Junta de freguesia (Rua da Escola, 3440-182 Pinheiro de Ázere)**

17:00 – Abertura do secretariado

19:30 – Encerramento do secretariado

#### **DIA DA PROVA – 19 de dezembro de 2021 – DOMINGO**

**Local: Junta de freguesia (Rua da Escola, 3440-182 Pinheiro de Ázere)**

6:30 – Abertura do secretariado aos atletas

8:30 – Briefing

8:45 - Controlo “Trail Rota do Sal”

9:00 – Início das partidas “Trail Rota do Sal”

9:00 – Controlo do “Trail curto da Rota do Sal”

9:10 – Fim das partidas “Trail Rota do Sal”

9:15 – Início das partidas do “Trail Curto da Rota do Sal”

9:25 – Fim das partidas do “Trail Curto da Rota do Sal”

9:30 – Partida da “Caminhada Rota do Sal”

15:00 – Fecho da Meta

15:30 – Encerramento do Secretariado

**Nota:** Poderão haver alterações às partidas, derivado de potenciais normas e recomendações da Direção Geral de Saúde, ou omissão delas.

### **2.3. Distância (categorização por distância) / Altimetria (desnível positivo e negativo acumulado)**

<b>Prova</b>	<b>Distancia</b>	<b>Desnível positivo</b>	<b>Tempo máximo</b>
<b>Trail Rota do Sal</b>	<b>25 km</b>	<b>1000m+</b>	<b>05h00</b>
<b>Trail curto da Rota do Sal</b>	<b>15 km</b>	<b>500m+</b>	<b>04h00</b>
<b>Caminhada</b>	<b>10 km</b>	<b>300m+</b>	<b><u>Não aplicável</u></b>

**Nota:** será disponibilizado um gráfico de altimetria para os 3 percursos quando for possível, estando o mesmo sujeito a modificações de última hora, devido à natureza privada de alguns trilhos a percorrer.

### **2.4. Descrição do percurso**

Os percursos são compostos por passagem por caminhos antigos usados pelas populações, levadas, estradas florestais, ribeiras, etc.. e outros mais recentes abertos com o propósito da prova.

As provas não são fechadas, devendo os participantes ter em conta o facto de poder haver viaturas, animais, pessoas, bicicletas a circular em partes de percurso da prova.

Sendo um evento aberto, os participantes devem cumprir as regras de trânsito na aldeia e estradas de uso público, assim como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento. Poderão existir percursos alternativos, com mudanças de altimetria, para fazer face a alguma situação imprevista e alheia à organização



A organização reserva-se o direito de alterar a qualquer momento o percurso e a posição dos postos de controlo ou abastecimento, sem aviso prévio.

## 2.5. Metodologia de controle de tempos

Será utilizado um sistema eletrónico de controlo de tempos por intermédio de um chip colocado no dorsal.

## 2.6. Postos de controle

A marcação do percurso é da responsabilidade da organização, devendo o atleta respeitá-la ao longo da prova, sendo expressamente proibido optar por atalhos.

Ao longo do percurso existirão pontos de controlo assinalados, onde os atletas terão de parar de modo a ser registado o controlo do seu dorsal, assim como respeitar a ordem de chegada ao posto de controlo. Nestes mesmos posto de controlo poderá ser colado nos atletas um outro sistema de controlo.

## 2.7. Locais dos abastecimentos

As provas do evento são em regime semiautónomo, tendo o atleta de se fazer acompanhar por aquilo que ache necessário para poder concluir as provas. Os locais previstos para os abastecimentos podem sofrer alterações de localização, ou suprimidos sem aviso prévio.

## 2.8. Material obrigatório / Verificações de material

Equipamento	Trail Rota do sal	Trail Curto	Caminhada
Dorsal	obrigatório	obrigatório	obrigatório
Apito	obrigatório	obrigatório	recomendado
Copo	recomendado	recomendado	recomendado
Telemóvel operacional	obrigatório	obrigatório	recomendado
Manta de sobrevivência	obrigatório	obrigatório	recomendado
Reservatório de água (1lt)	obrigatório	obrigatório	recomendado
Máscara de proteção	obrigatório	obrigatório	obrigatório

## 2.9. Penalizações/ desclassificações

INFRAÇÃO	SANÇÃO
Agressão, ou insulto, a elementos da organização, e/ou atletas	Desclassificação da prova e proibição de inscrição na edição seguinte
Troca de dorsal entre atletas	Desclassificação da prova
Abandono da prova, sem notificar a organização	Desclassificação da prova
Falta de assistência a outro atleta em dificuldades	Desclassificação da prova
Insultos à organização em redes sociais à página “Pinheiro de Ázere Running Team”, ou conexas	Desclassificação da prova e proibição de inscrição da edição seguinte
Retirar sinalização do percurso	Desclassificação da prova e proibição de inscrição na edição seguinte
Desobedecer às medidas de segurança indicadas por elementos da organização e/ou voluntários	Desclassificação da prova
Exceder o tempo limite na meta	Desclassificação da prova
Falhar um dos postos de controlo	Desclassificação da prova
Atirar lixo para o chão	Desclassificação da prova
Perda de Dorsal/Chip	Desclassificação da prova
Não cumprimento do percurso estabelecido	Desclassificação da prova
Dorsal não visível	Desclassificação da prova
Falta de item material obrigatório	15 minutos de penalização no tempo final

## 2.10. Responsabilidades perante o atleta / participante

O participante assume, por livre e espontânea vontade os riscos e suas consequências decorrentes da participação no evento, sejam eles danos morais, físicos, materiais ou de qualquer natureza.

Os participantes inscritos no evento aceitam participar voluntariamente, e sob sua própria responsabilidade, na competição. Por conseguinte, concordam em não reclamar ou exigir à organização, colaboradores, autoridades, patrocinadores e outros participantes, de qualquer



responsabilidade com os mesmos e seus herdeiros, em tudo o que exceda a cobertura das suas responsabilidades e dos seus colaboradores e participantes.

## **2.11. Seguro desportivo**

A organização contratualiza os seguros obrigatórios por lei (acidentes pessoais e de Responsabilidade civil), conforme o Decreto-Lei no 10/2009, de 12 de março, para este tipo de prova, estando o seu prémio incluído no valor da inscrição. O pagamento da franquia, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos atletas.

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

A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro.

## **2.12. Suspensão e / ou anulação das provas**

Caso as condições climatéricas e/ou ambientais se verifiquem extremas (ex.: incêndio florestal, tempestades, ciclones, etc.) a partida pode ser atrasada num máximo de duas horas, período após o qual a prova é cancelada.

As mesmas também podem ser suspensas e/ou anuladas por decisão das entidades oficiais, tais como Proteção Civil, GNR, MAI, DGS, etc.

Tendo em conta a situação que deriva da pandemia de COVID-19, se o evento for cancelado pelas Autoridade de Saúde até à data limite das inscrições o atleta pode optar por:

- Reembolso de 75% do valor da inscrição

Poderão também suspender, reduzir ou neutralizar as provas, quaisquer fatores mencionados anteriormente.

Qualquer potencial adiamento da prova, por motivos extraordinários, será comunicado oportunamente pela Organização.

**Em qualquer das situações descritas não haverá em caso algum direito a reembolso.**



## **3. INSCRIÇÕES**

### **3.1. Processo inscrição**

O registo quer de pré-inscrição ou inscrição, consoante a prova e modalidade de processo de inscrição, deverá ser efetuado através do formulário específico que estará disponível no site [www.lap2go.com](http://www.lap2go.com), pelo que não serão aceites outros métodos de pré-inscrição e/ou inscrição.

A inscrição nas provas implica a aceitação implícita do presente regulamento.

O levantamento do dorsal depende da exibição do cartão de cidadão ou documento equiparado (passaporte, cartão de residência, etc.) e declaração de responsabilidade.

O atleta desde já aceita, sem qualquer tipo de restrição, métodos de triagem sanitária para poder participar no evento da Rota do Sal, nomeadamente controlo de temperatura no controlo , assim como qualquer exame médico, ou teste, que venha a ser exigido pela Autoridade de Saúde, sendo quaisquer exames e/ou testes médicos excluídos da inscrição, ficando à responsabilidade do atleta.

No caso de se verificar divergência nos dados de inscrição com os dados do cartão de cidadão a organização reserva o direito de não permitir a participação do atleta no evento. Tratando-se neste caso, de prestação de informações falsas por parte do atleta, a organização não devolverá o valor paga na inscrição.

### **3.2. Valores e períodos de inscrição**

Este evento do Trail da Rota do Sal será através de pré-inscrição durante todo o período de inscrições.

Serão enviadas por ordem de registo as instruções para validarem a pré-inscrição através do respetivo pagamento. Ao não validarem a pré-inscrição perdem automaticamente a vaga. O valor de inscrição terá como referência a data da pré-inscrição.

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

Na eventualidade de desistência após a inscrição a organização não reembolsa o valor da inscrição, exceto nos seguintes casos:



- Motivo de lesão ou doença com a apresentação de atestado médico devolve-se 75% do valor de inscrição até ao dia 1 de dezembro de 2021.
- Motivo de lesão ou doença com a apresentação de atestado médico devolve-se 50% do valor de inscrição até ao dia 16 de dezembro 2021. A partir desta data, não será reembolsado qualquer valor.

O atleta deve remeter um e-mail com os seus dados de inscrição, atestado médico e o IBAN para [pdarunners@gmail.com](mailto:pdarunners@gmail.com) para a organização poder proceder ao respetivo reembolso caso existe direito ao mesmo.

### **3.3.1 Alteração**

A organização permite a alterações de inscrições até dia 16 de dezembro de 2021 mediante o pagamento de uma taxa de 3€, devendo o atleta titular da inscrição enviar um email para [pdarunners@gmail.com](mailto:pdarunners@gmail.com) com os dados para efetuar a troca e o comprovativo do pagamento da Taxa de Alteração.

Só será possível alterações a inscrições devidamente validadas, não pré-inscrições.

### **3.4. Material incluído com a inscrição**

O valor da inscrição inclui:

- Dorsal;
- T-shirt alusiva ao evento;
- Prémio *Finisher*;
- Seguro de Acidentes Pessoais e responsabilidade civil;
- Abastecimentos
- Transporte para junto da Meta (caso o participante abandone a prova ou seja impedido pela Organização de continuar)

### 3.5. Valores e períodos de inscrição

Prova	Valor de inscrição da 1ª fase (até 30 de Novembro)	Valor de Inscrição da 2ª Fase (de 1 de Dezembro até 15 de Dezembro)
Trail Rota do Sal	16,00 €	17,50 €
Trail Curto da Rota do Sal	12,00 €	13,50 €
Caminhada	7,00 €	7,00 €

## 4. CATEGORIAS E PRÉMIOS

### 4.1. Definição data, local e hora entrega prémios

Os prémios serão atribuídos aos vencedores das respetivas categorias, para o Trail e Trail Curto, às 12.30h do dia 19 de Dezembro, junto à sede da Junta de Freguesia de Pinheiro de Ázere, que coincide com a zona de chegada das respetivas provas.

Nas situações de não comparência, os atletas premiados poderão nomear um representante para receber o prémio. Nas situações de envio de troféus ou quaisquer outros elementos por correio postal ou outro meio de distribuição, o envio será feito à cobrança.

Os participantes que não possam comparecer à entrega de prémios, se não se fizerem representar por uma outra pessoa ou se não solicitarem o envio do seu prémio até ao dia 31 de Dezembro de 2021, perderão o direito ao mesmo.

### 4.2. Definição das categorias etárias/ sexo individuais e equipas

Serão atribuídos prémios aos primeiros, segundos e terceiros classificados, Masculinos e Femininos, para as seguintes categorias:

- Séniores M/F (dos 18 aos 39 anos)
- Veteranos M40 e F40 (dos 40 aos 49 anos)
- Veteranos M50 e F50 (mais de 50 anos)

(Para efeitos de Escalão considera-se a idade que o participante terá a 31 de Dezembro de 2021)

### **4.3. Prazos para reclamação de classificações**

Os protestos e reclamações, de qualquer natureza, devem ser submetidos à Organização até 1 hora após a conclusão da prova por parte do reclamante. Os protestos devem ser submetidos por escrito e assinados pelo próprio. O protesto será devidamente analisado com vista a eventual investigação, sendo que todas as dúvidas, ou omissões deste Regulamento, serão aplicadas pela Organização de forma soberana, não cabendo recursos a essas decisões.

### **4.4. Direitos de imagem e publicidade**

A entidade organizadora reserva-se ao direito exclusivo da exploração da imagem do evento "Trail da Rota do Sal", e dos registos audiovisuais e/ou fotográficos, assim como registos jornalísticos do evento. Qualquer projeto ou suportes publicitários produzidos para publicação devem obter o prévio consentimento da Organização.

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza utilizar a sua imagem para a difusão da prova em todas as suas formas de comunicação (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e que estas possam ser utilizadas de forma intemporal em qualquer ação publicitária, com o único fim de promoção e divulgação do evento.

Cede também todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do participante/atleta, a receber qualquer compensação económica.

### **4.5. Proteção de dados**

Os dados dos participantes indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora e pela empresa Lap2Go para efeitos de processamento no evento nomeadamente, Seguradora, lista de inscritos, notícias e classificações.

Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para [pdarunners@gmail.com](mailto:pdarunners@gmail.com).



## **4.6. Plano de contingência COVID-19**

As regras a aplicar no evento estarão sujeitas às normas e recomendações da Direção Geral de Saúde em vigor durante o período durante o qual a prova se realizará, e que a Organização comunicará em tempo útil aos atletas. No entanto, aos atletas poderá ser recomendado o uso de máscara de proteção, do distanciamento social, da higienização das mãos e etiqueta respiratória.

Não serão facultados balneários ou duches, quer no início, quer no fim da prova, e as instalações sanitárias serão desinfetadas de acordo com as recomendações em vigor.

## **5. INFORMAÇÕES**

### **5.1. Como chegar**

Pinheiro de Ázere situa-se no concelho de Santa Comba Dão, junto ao km 217 da Estrada Nacional N°2, a 40 minutos de Coimbra, e a 30 minutos de Viseu, via IP3.

### **5.2. Onde ficar**

Uma vez que a Organização não se permite a isso, os atletas poderão, a custos próprias, usufruir de unidades hoteleiras e de alojamento local, tais como a Casa das Argolas, Casas com Estória, Montebelo Agueira, entre outros.

### **5.3. Locais a visitar**

Além da praia fluvial da Senhora da Ribeira, e restante freguesia de Pinheiro de Ázere, poderão visitar, também, os paços do concelho de Santa Comba Dão e zona envolvente, além da afamada Ecopista do Dão, que tem o seu início na localidade de Vimieiro

## **Notas e alterações**

Todas as dúvidas que possam surgir aos atletas podem ser enviadas por e-mail para [pdarunners@gmail.com](mailto:pdarunners@gmail.com) ou através das nossas redes sociais em [www.facebook.com/pdarunners](https://www.facebook.com/pdarunners) e [www.instagram.com/pdarunners](https://www.instagram.com/pdarunners)

