

# REGULAMENTO

## AZEMÉIS VADIA SKYRACE® 2021



## ÍNDICE

1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO.....	4
<b>1.1. Idade participação das diferentes provas.....</b>	<b>4</b>
<b>1.2. Inscrição regularizada.....</b>	<b>4</b>
<b>1.3. Condições físicas.....</b>	<b>5</b>
<b>1.4. Definição possibilidade de ajuda externa.....</b>	<b>5</b>
<b>1.5. Colocação do dorsal .....</b>	<b>5</b>
<b>1.6. Conduta desportiva .....</b>	<b>5</b>
2. PROVA.....	5
<b>2.1. Apresentação da prova / Organização .....</b>	<b>5</b>
<b>2.3. Distância / Altimetria.....</b>	<b>6</b>
<b>2.4. Mapa / Perfil altimétrico.....</b>	<b>7</b>
<b>2.5. Tempo limite.....</b>	<b>7</b>
<b>2.6. Metodologia de controle de tempos.....</b>	<b>7</b>
<b>2.7. Postos de controlo.....</b>	<b>7</b>
<b>2.8. Locais de abastecimentos.....</b>	<b>7</b>
<b>2.9. Material obrigatório e recomendado/ Verificações de material.....</b>	<b>8</b>
<b>2.10. Informação sobre passagem de locais com tráfico rodoviário.....</b>	<b>8</b>
<b>2.11. Penalizações / Desclassificações.....</b>	<b>8</b>
<b>2.12. Responsabilidades perante o atleta/ participante.....</b>	<b>9</b>
<b>2.13. Seguro desportivo.....</b>	<b>9</b>
3. INSCRIÇÕES.....	9
<b>3.1. Processo inscrição (local, página web).....</b>	<b>9</b>
<b>3.2. Valores e período de inscrição.....</b>	<b>9</b>
<b>3.3. Material incluído com a inscrição.....</b>	<b>11</b>
<b>3.4. Condição devolução do valor inscrição.....</b>	<b>11</b>
<b>3.5. Secretariado da prova/ horários e locais.....</b>	<b>12</b>
4. CATEGORIAS E PRÉMIOS.....	12
<b>4.1. Data, local e hora entrega prémios.....</b>	<b>12</b>
<b>4.2. Definição das categorias etárias/ sexo individuais e equipas.....</b>	<b>12</b>
5. INFORMAÇÕES GERAIS.....	13
<b>5.1. Como chegar.....</b>	<b>13</b>
<b>5.2. Onde ficar.....</b>	<b>13</b>
<b>5.3. Locais a visitar.....</b>	<b>13</b>



6. OUTRAS INFORMAÇÕES.....	14
<b>6.1. Marcação e controlos.....</b>	<b>14</b>
<b>6.2. Responsabilidade ambiental .....</b>	<b>14</b>
<b>6.3. Direitos de imagem .....</b>	<b>14</b>
<b>6.4. Apoio e emergência .....</b>	<b>14</b>
<b>6.5. Casos omissos .....</b>	<b>14</b>
<b>6.6. Diversos .....</b>	<b>14</b>
<b>6.7. Plano Contingência Covid 19 (este plano está sujeito a qualquer revisão no sentido de cumprir as regras da DGS em vigor à data da prova).....</b>	<b>15</b>

**MUITO IMPORTANTE**

- 
- É preciso ter a condição física adequada às características desta prova de extrema dureza, que junta ao mesmo tempo de quilometragem, duração, terreno montanhoso, grandes desníveis, exposição ao sol, etc.
  - Ao inscrever-se está a concordar na íntegra com o presente regulamento.
  - É imprescindível beber em todos os abastecimentos e alimentar-se convenientemente.
  - A inscrição é pessoal e intransmissível e é aceite por ordem de chegada.
  - A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de Seguro.
  - Em caso de um participante não poder participar e/ou as condições climatéricas não permitirem a realização do evento ou seu cancelamento, a organização não se vê no dever de devolver o valor das inscrições, assim como o reembolso aos patrocinadores.
  - Não se aceitam alterações dos dados fornecidos pelos participantes após o dia 05 de setembro 2021.
  - Atendendo à necessidade imperiosa de preservar um património natural de uma enorme riqueza, queremos que, em plena comunhão com a natureza, usufruam do mesmo, respeitando-o e protegendo-o. Por este mesmo facto, informamos que os **abastecimentos líquidos não serão fornecidos através de garrafas nem de copos plásticos. Cada atleta é responsável por levar consigo o(s) recipiente(s) que julguem mais adequado(s) para a sua hidratação (preferencialmente servindo também para bebidas quentes).**
  - **A Organização reserva-se o direito de aceitar inscrições de última hora.**
  - O presente regulamento está sujeito a alterações.

## 1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

### 1.1. Idade participação das diferentes provas

As provas do evento **VADIA SKYRACE** são destinadas apenas a atletas:

Vadia Skyrace 24K - Apenas atletas maior ou igual a 18 anos;

Vadia Skyrace 16K - Atletas nascidos até 2006;

Caminhada Vadia - Apenas maior ou igual a 14 anos.

### 1.2. Inscrição regularizada

Para a participação na prova o atleta deverá ter a sua inscrição previamente regularizada nos prazos estabelecidos e aceitar todas as normas constantes do presente regulamento.

### **1.3. Condições físicas**

Para participar é indispensável:

- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos e do desnível das mesmas e ainda de se encontrar adequadamente preparado física e mentalmente.

- De haver adquirido, antes do evento, uma capacidade de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivam neste tipo de prova, nomeadamente:

**1.3.1.** Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas (vento, calor, frio, nevoeiro e chuva)

**1.3.2.** Saber gerir problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc.

### **1.4. Definição possibilidade de ajuda externa**

O apoio aos atletas por elementos externos à organização é apenas permitido nos postos de abastecimento, devendo o atleta, de acordo com o ponto 1.3., ter noção das suas necessidades durante a prova, assim como a sua capacidade de resolução dos problemas perante situações inesperadas.

### **1.5. Colocação do dorsal**

O dorsal é pessoal e intransmissível. O dorsal do atleta deve estar em local facilmente visível aos elementos da organização e demais entidades que apoiam e/ou colaboram com a mesma. Em caso de desistência o atleta deverá entregar o dorsal à organização no secretariado da prova, comunicando dessa forma a sua desistência.

### **1.6. Conduta desportiva**

O comportamento inadequado, tais como, o recurso a linguagem ofensiva, a agressão verbal ou física assim como deixar lixo nos trilhos, não será tolerado e dará direito a desqualificação.

## **2. PROVA**

### **2.1. Apresentação da prova / Organização**

Será no dia 19 de setembro de 2021, que a Associação AZtrail, em parceria com o Município de Oliveira de Azeméis, organizará a terceira edição **VADIA SKYRACE**, dividida nos eventos:

- **VADIA SKYRACE 24K** – competição pontuável para a **Taça de Portugal – Sky** e **Troféu Nacional de Clubes – Sky**;

- **VADIA SKYRACE 16K** - competição pontuável para a Taça de Portugal da Juventude: Juvenis (atletas nascidos em 2004, 2005 e 2006) e Taça de Portugal da Juventude: Juniores (atletas nascidos em 2001, 2002 e 2003).

## **- CAMINHADA VADIA 8K**

Com início no Pavilhão Gimnodesportivo de Ossela, no centro de Ossela junto á igreja matriz, no concelho de Oliveira de Azeméis (coordenadas GPS 40.828628, -8.435823), esta será uma prova linear com termino na Cervejaria Vadia/Brewpub, situada na Rua Comendador Artur José Gomes Barbosa 576, 3720-005 Ossela, no concelho de Oliveira de Azeméis. Este evento terá as distâncias de 24Km, 16Km e uma Caminhada de 8km. Os participantes da **VADIA SKYRACE** terão oportunidade de correr na área patrimonial natural do município de Oliveira de Azeméis, por trilhos inóspitos, técnicos, levadas, margens do Rio Caima e Rio Antuã e Mirador das Sete Cidades, situados entre o maciço da Serra da Freita e a linha do oceano Atlântico. Em simultâneo com as provas de competição, realizar-se-á uma caminhada de dificuldade média e de carácter não competitivo.

No final das suas provas todos os participantes terão direito a banhos no Pavilhão Gimnodesportivo de Ossela. (condicionado ao plano de contingência Covid 19)

### **2.2. Programa / Horário** (condicionado ao plano de contingência Covid 19)

#### **18 de setembro (sábado)**

**16h00 - 19h00** - Funcionamento do secretariado na VADIA BREWPUB/Cervejaria VADIA.

#### **19 de setembro (domingo)**

**06h30 - 8h30** - Funcionamento do secretariado no Pavilhão Gimnodesportivo de Ossela.

**08h10** - Controlo de material obrigatório **VADIA SKYRACE 24K**

**08h30** - Partida da prova **VADIA SKYRACE 24K**

**08h40** - Controlo de material obrigatório **VADIA SKYRACE 16K**

**09h00** - Partida da prova **VADIA SKYRACE 16K**

**09h15** - Partida **Caminhada VADIA**

**10h30** - Chegada prevista para os 1º atletas da prova **VADIA SKYRACE 16K**

**10h45** - Chegada prevista para os 1º atletas da prova **VADIA SKYRACE 24K**

**13h00** - Cerimónia de entrega de prémios

**15h00** - Encerramento da prova/evento

Os atletas devem dirigir-se para o local de partida de forma autónoma.

A organização disponibilizará meio de transporte gratuito para os banhos/local de partida no final das provas (condicionado ao plano de contingência Covid 19).

### **2.3. Distância / Altimetria**

**VADIA SKYRACE 24K** - 24km, desnível: d+1600 metros.

**VADIA SKYRACE 16K** - 16km, desnível: d+1000 metros.



**Caminhada VADIA** - 8km, desnível: d+ 300 metros.

#### **2.4. Mapa / Perfil altimétrico**

Brevemente disponível.

#### **2.5. Tempo limite**

Todo o participante em qualquer dos eventos que se retirar deverá avisar a organização do seu abandono, comunicando à mesma o seu nº de dorsal.

O tempo de controlo intermédio e consequente barramento do atleta da **VADIA SKYRACE 24K** será de 3h30m de prova (12h00m hora local) ao quilómetro 15.

O tempo limite para a conclusão do evento/prova da **VADIA SKYRACE** será de 6h30 horas.

#### **2.6. Metodologia de controle de tempos**

Controlo realizado através dum chip que o atleta tem de validar em cada um dos postos de controlo. A não entrega e/ou perda de um chip à organização é da exclusiva responsabilidade do participante. Ficarão a cargo dos participantes todos os custos associados à sua reposição.

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

Os controlos intermédios estarão em lugar a definir pela organização.

#### **2.8. Locais de abastecimentos**

##### **VADIA SKYRACE 24K**

1º abastecimento (sólidos/líquidos) - 7,5km

2º abastecimento (sólidos/líquidos) - 15km

3º abastecimento (sólidos/líquidos) - 24km (final)

##### **VADIA SKYRACE 16K**

1º abastecimento (sólidos/líquidos) - 7,5km

2º abastecimento (sólidos/líquidos) - 16km (final)

##### **Caminhada Vadia**

Abastecimento (sólidos/líquidos) - 8 km (final)

## 2.9. Material obrigatório e recomendado/ Verificações de material

<b>MATERIAL OBRIGATÓRIO</b>	<b>VADIA SKYRACE 24K</b>	<b>VADIA SKYRACE 16K</b>	<b>CAMINHADA</b>
<b>Reservatório de Água</b>	<b>Obrigatório</b>	<b>Obrigatório</b>	Recomendado
<b>Telemóvel operacional</b>	<b>Obrigatório</b>	<b>Obrigatório</b>	Recomendado
<b>Manta térmica</b>	<b>Obrigatório</b>	<b>Obrigatório</b>	Recomendado
<b>Apito</b>	<b>Obrigatório</b>	<b>Obrigatório</b>	Recomendado
<b>Máscara facial</b>	<b>Obrigatório</b>	<b>Obrigatório</b>	<b>Obrigatório</b>
<b>Casaco corta-vento ou impermeável</b>	Recomendado	Recomendado	Recomendado
<b>Boné ou proteção para a cabeça</b>	Recomendado	Recomendado	Recomendado

**Atenção:** A organização não oferece copos nos abastecimentos.

### Verificação Material

Haverá verificação de material no controlo zero, posto controlo durante a prova e meta, ao qual o atleta estará sujeito á desqualificação se se verificar o incumprimento do material obrigatório.

### 2.10. Informação sobre passagem de locais com tráfico rodoviário

A organização terá um sistema de segurança ao longo de todo o percurso, contudo, dado que será impossível realizar corte de tráfego rodoviário nalgumas passagens, os participantes devem cumprir as regras de trânsito nas estradas de uso público, devendo ainda respeitar o meio envolvente ao percurso, tendo consciência de que o percurso pode atravessar propriedade privada sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

### 2.11. Penalizações / Desclassificações

O atleta é penalizado:

30m por cada falta de material obrigatório nos postos de controlo início, durante ou final da prova (Ex: reservatória água 30m + telemóvel 30m + manta térmica 30m + apito 30m).

#### O atleta é desclassificado:

- Caso chegue ao posto controlo intermedio depois do horário estabelecido pela organização.
- Caso chegue ao controlo da meta depois das 15h.

- Caso não cumpra o percurso estipulado.
- Caso não siga as indicações de elementos da organização.
- Caso tenha alguma conduta antidesportiva.
- Caso tenha alguma conduta poluidora.
- Caso não cumpra as medidas respeitantes ao plano de contingência Covid 19, em ação a data da prova.
- A organização impedirá em futuras edições as inscrições de atletas e pedestrianos que sejam abrangidos nestes dois últimos pontos.

### **2.12. Responsabilidades perante o atleta/ participante**

A inscrição na prova implicará 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. A organização declina toda a responsabilidade, em caso de acidente, de negligência, ou de roubo de objetos e/ou valores, de cada participante.

Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos de responsabilidade resultante dos atos acima descritos.

### **2.13. Seguro desportivo**

A organização contratualiza os seguros obrigatórios por lei para a realização deste tipo de provas. O prémio do seguro está incluído no valor da inscrição.

## **3. INSCRIÇÕES**

### **3.1. Processo inscrição (local, página web)**

As inscrições serão feitas através da plataforma Lap2Go, de acordo com normas por ali emanadas, em [lap2go.com/vadia-skyrace-2021](http://lap2go.com/vadia-skyrace-2021).

O ato de inscrição é condição de aceitação das presentes normas de participação por parte do atleta.

Para levantamento do dorsal será exigido comprovativo de pagamento e cartão de cidadão / BI

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

As inscrições online abrem no dia 29 de maio de 2021.

## **VADIA SKYRACE 24K**

**16 euros** (abertura inscrições - 29 e 30 maio)

**18 euros** (1ª fase - 31 maio a 31 julho)

**22 euros** (2ª fase - 1 ago a 12 set)

O valor de inscrição inclui:

- Dorsal
- Seguro de acidentes pessoais
- T-shirt alusiva à prova
- Premio de participação
- Abastecimentos
- Banhos (condicionado ao plano de contingência Covid 19)
- Bombeiros
- Fotógrafos
- Transporte para os Banhos (condicionado ao plano de contingência Covid 19)
- Transporte para a chegada caso o atleta abandonar a prova ou ser impedido pela organização de continuar
- Juízes da Federação
- Assim como todas as ofertas que a organização venha ainda a conseguir. A organização poderá substituir algumas destas ofertas por outras similares.

O Kit Participante deve e só poderá ser levantado nos dias de secretariado estipulados para este efeito. Todos os Kits não levantados reverterão para a organização.

#### **VADIA SKYRACE 16K**

**12 euros** (abertura inscrições - 29 e 30 maio)

**14 euros** (1ª fase - 31 maio a 31 julho)

**16 euros** (2ª fase - 1 ago a 12 set)

O valor de inscrição inclui:

- Dorsal
- Seguro de acidentes pessoais
- T-shirt alusiva à prova
- Prémio de participação
- Abastecimentos
- Banhos (condicionado ao plano de contingência Covid 19)
- Bombeiros
- Fotógrafos
- Transporte para os Banhos (condicionado ao plano de contingência Covid 19)
- Transporte para a chegada caso o atleta abandonar a prova ou ser impedido pela organização de continuar
- Juízes da Federação
- Assim como todas as ofertas que a organização venha ainda a conseguir. A organização poderá substituir algumas destas ofertas por outras similares.

O Kit Participante deve e só poderá ser levantado nos dias de secretariado estipulados para este efeito. Todos os Kits não levantados reverterão para a organização.

## **Caminhada VADIA**

### **8 euros**

O valor de inscrição inclui:

- Dorsal
  - Seguro de acidentes pessoais
  - T-shirt alusiva à prova
  - Abastecimento
  - Banhos (condicionado ao plano de contingência Covid 19)
  - Bombeiros
  - Fotógrafos
  - Transporte para os Banhos (condicionado ao plano de contingência Covid 19)
  - Transporte para a chegada caso o atleta abandonar a prova ou ser impedido pela organização de continuar
  - Assim como todas as ofertas que a organização venha ainda a conseguir. A organização poderá substituir algumas destas ofertas por outras similares.
- O Kit Participante deve e só poderá ser levantado nos dias de secretariado estipulados para este efeito. Todos os Kits não levantados reverterão para a organização.

	<b>Abertura 29 e 30 maio</b>	<b>1ª fase 31 maio a 31 julho</b>	<b>2ª fase 1 ago a 12 set</b>
<b>VADIA SKYRACE 24K</b>	16€	18€	22€
<b>VADIA SKYRACE 16K</b>	12€	14€	16€
<b>CAMINHADA 8K</b>	8€	8€	8€

Equipas com 10 elementos ou a cada 10 elementos da equipa inscritos será oferecida a 11ª inscrição.

Ex: Equipa 10 elementos = 1 inscrição de oferta (a 11ª inscrição é oferta)

Ex: Equipa 20 elementos = 2 inscrições de oferta (a 21ª e 22ª inscrição é oferta)

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

Ver ponto 3.2

### **3.4. Condição devolução do valor inscrição**

Devolução de 50% até a final de 1º fase (30 de junho). A partir de 1 de agosto não há qualquer devolução.

O atleta que não possa comparecer no dia do evento, a organização não se vê no dever de devolver o dinheiro da inscrição. Caso o atleta solicite alteração de inscrição para uma prova com uma distância inferior, o eventual valor de diferença não será restituído.

No caso de suspensão/cancelamento da prova (ver 6.6 Diversos) não haverá devolução do valor da inscrição.

### **3.5. Secretariado da prova/ horários e locais**

O secretariado funcionará nos seguintes dias e horários:

- Dia 18 de setembro de 2021: 16h00 às 19h00, na VADIA BREWPUB.
- Dia 19 de setembro de 2021: 06h30 às 8h30, no Pavilhão Gimnodesportivo de Ossela.

Todos os atletas devem fazer-se acompanhar de um documento de identificação e de quatro alfinetes.

## **4. CATEGORIAS E PRÉMIOS**

### **4.1. Data, local e hora entrega prémios**

Data: 19 de setembro

Local: VADIA BREWPUB / CERVEJARIA VADIA

Rua Comendador Artur José Gomes Barbosa 576, 3720-005 Oliveira de Azeméis

Entrega de Prémios: 13h00

A entrega de prémios será feita no dia da prova, e apenas no dia, na cerimónia de entrega dos mesmos. A organização não se responsabiliza pela não comparência dos participantes ganhadores, e como tal não fará chegar os prémios por outra via senão acima descrita. (condicionado ao plano de contingência Covid 19)

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

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.

Irá haver classificações por escalões nas provas:

#### **VADIA SKYRACE 24K**

# Geral masculino e feminino

# SUB 23 M/F – Atletas nascidos em 1998, 1999 e 2000.

# MSEN e FSEN – 24 a 39 anos (feitos no ano de referência).

# M40 e F40 – 40 a 49 anos (feitos no ano de referência).

# + M50 e + F50 – 50 anos e mais (feitos no ano de referência).

# 1\_Equipa\_Geral

Serão atribuídos troféus aos 3 primeiros homens e 3 primeiras mulheres.

## **VADIA SKYRACE 16K**

# Geral masculino e feminino

# JUVENIS M/F – Atletas nascidos em 2004, 2005 e 2006.

# JUNIORES M/F – Atletas nascidos em 2001, 2002 e 2003.

# SUB 23 M/F – Atletas nascidos em 1998, 1999 e 2000.

# MSEN e FSEN – 24 a 39 anos (feitos no ano de referência).

# M40 e F40 – 40 a 49 anos (feitos no ano de referência).

# + M50 e + F50 – 50 anos e mais (feitos no ano de referência).

# 1\_Equipa\_Geral

Serão atribuídos troféus aos 3 primeiros homens e 3 primeiras mulheres.

**#Será atribuído Prémio á Equipa Mais Numerosa.**

## **5. INFORMAÇÕES GERAIS**

### **5.1. Como chegar**

Brevemente disponível.

### **5.2. Onde ficar**

Brevemente disponível.

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

Brevemente disponível.

## **6. OUTRAS INFORMAÇÕES**

### **6.1. Marcação e controlos**

O percurso estará marcado com fitas e bandeiras de cor viva, sendo obrigatória a passagem pelos controlos estabelecidos.

### **6.2. Responsabilidade ambiental**

O atleta é o único responsável pelo transporte de todos os invólucros e resíduos naturais (mesmo que biodegradáveis), ou não naturais, provenientes de géis, barras e/ou outros. Deverá depositar os resíduos no abastecimento mais próximo, ou transportá-lo até à linha da meta.

### **6.3. 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.

### **6.4. Apoio e emergência**

Haverá equipas de apoio, socorro e emergência para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem.

### **6.5. Casos omissos**

Os casos omissos neste regulamento, serão resolvidos pela organização, de cuja decisão não haverá recurso.

A organização reserva o direito de modificar o presente regulamento até à data do evento.

### **6.6. Diversos**

Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados e a respeitar as regras de viação nos cruzamentos da estrada.

A organização reserva-se o direito de aceitar inscrições de última hora.

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 meteorológicas assim o obrigarem, ou devido a força maior.

O evento também pode ser cancelado desde que seja decretado pela proteção civil, DGS ou qualquer outra instância superior.



Os Juizes-árbitros destacados pela FCMP promovem a verdade desportiva e a segurança dos atletas. Entre outras tarefas, procedem à verificação do material a ser transportado pelos atletas, de acordo com os regulamentos, e à aplicação das sanções previstas no Regulamento da Prova e/ou no Regulamento de Competições de Skyrunning da FCMP. Por esta razão, aconselha-se a ler atentamente o Regulamento, nomeadamente o ponto 2.9 que se refere ao material obrigatório.

### **6.7. Plano Contingência Covid 19 (este plano está sujeito a qualquer revisão no sentido de cumprir as regras da DGS em vigor à data da prova)**

Medidas preventivas a serem observadas pelos atletas

- Para um regresso competitivo tão seguro quanto possível importa adotar um conjunto de medidas preventivas que atenuem ao mínimo possível o eventual risco de contágio.
- Pessoas diagnosticadas com COVID-19, mesmo que assintomáticas, não podem competir sem a necessária alta médica.
- A participação de atletas não residentes em Portugal não será autorizada sem a apresentação de um teste negativo realizado nas últimas 72 horas.
- Recomenda-se aos atletas a auto-monitorização diária de sintomas (nomeadamente o controlo diário da sua temperatura corporal), abstendo-se de participar em caso de suspeita de infeção ou de ter estado em contato com uma pessoa suspeita de infeção (nesses casos deve ligar para a linha SNS: 808 24 24 24).
- No sentido de preservar os grupos populacionais de maior risco, recomenda-se a não participação de atletas com mais de 65 anos.
- Recomenda-se também a não participação de pessoas com histórico de saúde envolvendo outros fatores de risco que possam agravar as consequências de infeção por SARS-CoV-2. Salienta-se que esta é apenas uma recomendação.
- Todas as pessoas ligadas, de alguma forma, ao evento, nomeadamente, atletas, elementos da organização, voluntários ou staff de apoio dos atletas, devem manter uma conduta adequada de higiene pessoal, nomeadamente a lavagem frequente das mãos, o respeitar da etiqueta respiratória e uso constante de máscara.
- De acordo com as recomendações das várias entidades de saúde, deve ser mantida a distância de segurança recomendada entre os atletas.
- No decorrer da prova, é proibida a partilha de materiais e equipamentos de utilização comum sem a prévia desinfeção dos mesmos.
- No decorrer da prova, os atletas não devem partilhar material pessoal, nem bebidas, alimentos, ou quaisquer outros produtos (incluindo garrafas de água, bastões, entre outros).
- Todos os elementos da organização, incluindo os voluntários, sempre que estiverem em situação de contacto com os atletas vão adotar as medidas de proteção individual necessárias, nomeadamente o uso de máscara ou outros equipamentos que se considerem necessários, bem como assegurar o reforço das ações de limpeza e higienização dos espaços e equipamentos.
- Os atletas devem respeitar os tempos e os espaços de treino, aquecimento e competição que lhe são atribuídos, mantendo as distâncias de segurança.

- 
- Haverá um controlo rigoroso do fluxo de atletas nos diferentes locais, estando devidamente assinaladas as condicionantes e limitações.
  - Será feito um controlo/rastreio da temperatura corporal no acesso à zona de competição.
  - Não serão disponibilizados balneários ou duches.
  - As instalações sanitárias serão desinfetadas de acordo com as recomendações em vigor.
  - A entrega de prémios será reduzida ao mínimo essencial.
  - Os atletas não devem cumprimentar-se nem se abraçar.

### **Medidas preventivas implementadas pela Organização nos vários momentos da prova Check-in**

- O check-in será alargado temporalmente, com recurso a outros espaços, de modo a evitar a concentração de atletas.
- Recomendamos que os atletas residentes procurem fazer o seu check-in com antecedência.
- Apelamos a que só se dirija ao balcão do secretariado quando o mesmo não estiver ocupado por outro participante, devendo serem respeitados o distanciamento social definido.

### **Partidas**

- As partidas serão feitas por vagas, agrupados por números de dorsais. Cada grupo sairá com intervalo de 1 minuto. Na lista de atletas inscritos, disponível no site da prova, poderá confirmar a sua hora de partida.
- Serão criadas caixas de partida e de pré-partida, onde, numa delas, à entrada é verificado todo o material obrigatório e é medida a temperatura (que em caso de superior ao normal impedirá o atleta de participar), e uma caixa já na zona de partida.
- É obrigatório o uso de máscara por todos os atletas até uma distância mínima de 200 metros após a partida (estará devidamente sinalizado quando já não for obrigatório).
- Qualquer atleta que abandone indevidamente a sua máscara será automaticamente excluído da prova.

### **Em prova**

- É necessário procurar manter o distanciamento social.
- Recomendamos que avise com antecedência as ultrapassagens, para que as mesmas sejam sempre facilitadas.

## **Abastecimentos**

- Embora todas as provas sejam realizadas em regime de parcial autossuficiência, procurámos manter a maioria dos postos de abastecimento, tendo em conta a exigência do percurso em cada corrida. Procedemos a algumas alterações na sua natureza, pelo que recomendamos a análise da informação a este respeito (gráficos e tabelas de passagem).
- Nos postos de abastecimento é obrigatório o uso de máscara por parte dos atletas, exceto aquando estiverem a alimentar-se. Na chegada ao abastecimento o atleta entra para uma zona restrita onde um voluntário, devidamente equipado e preparado para o efeito, lhe servirá o que pretender comer, sendo depois encaminhado para uma outra zona onde poderá alimentar-se.
- Não será permitido o self-service.
- Os alimentos sólidos serão colocados num recipiente individual.
- O consumo de alimentos ou bebidas nos postos de abastecimento deverá ter lugar nos espaços devidamente assinalados para esse fim e cumprindo com as limitações impostas, nomeadamente respeitando o número máximo de pessoas.

## **Meta / Entrega de Prémios**

- Não é permitida a aglomeração de atletas nem espetadores à chegada.
- Não haverá duches no final da prova.
- A entrega de prémios irá realizar-se no horário previsto pela organização. Serão distinguidos apenas os vencedores à geral e escalões de cada corrida, bem como os três primeiros homens e as três primeiras mulheres.
- O uso de máscara é obrigatório para todos