

REGULAMENTO

AZEMÉIS VADIA SKYRACE® 2021



ÍNDICE

| | |
|---|-----------|
| 1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO..... | 4 |
| 1.1. Idade participação das diferentes provas..... | 4 |
| 1.2. Inscrição regularizada..... | 4 |
| 1.3. Condições físicas..... | 5 |
| 1.4. Definição possibilidade de ajuda externa..... | 5 |
| 1.5. Colocação do dorsal | 5 |
| 1.6. Conduta desportiva | 5 |
| 2. PROVA..... | 5 |
| 2.1. Apresentação da prova / Organização | 5 |
| 2.2. Programa / Horário (condicionado ao plano de contingência Covid 19)..... | 6 |
| 2.4. Mapa / Perfil altimétrico..... | 7 |
| 2.5. Tempo limite..... | 7 |
| 2.6. Metodologia de controle de tempos..... | 7 |
| 2.7. Postos de controlo..... | 7 |
| 2.8. Locais de abastecimentos..... | 7 |
| 2.9. Material obrigatório e recomendado/ Verificações de material..... | 8 |
| 2.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário..... | 8 |
| 2.11. Penalizações / Desclassificações..... | 8 |
| 2.12. Responsabilidades perante o atleta/ participante..... | 9 |
| 2.13. Seguro desportivo..... | 9 |
| 3. INSCRIÇÕES..... | 9 |
| 3.1. Processo inscrição (local, página web)..... | 9 |
| 3.2. Valores e período de inscrição..... | 9 |
| 3.3. Material incluído com a inscrição..... | 11 |
| 3.4. Condição devolução do valor inscrição..... | 11 |
| 3.5. Secretariado da prova/ horários e locais..... | 12 |
| 4. CATEGORIAS E PRÉMIOS..... | 12 |
| 4.1. Data, local e hora entrega prémios..... | 12 |
| 4.2. Definição das categorias etárias/ sexo individuais e equipas..... | 12 |
| 5. INFORMAÇÕES GERAIS..... | 13 |
| 6. OUTRAS INFORMAÇÕES..... | 13 |
| 6.1. Marcação e controlos..... | 13 |
| 6.2. Controlo Antidopagem..... | 13 |



| | |
|--|-----------|
| 6.3. Responsabilidade ambiental | 13 |
| 6.4. Direitos de imagem | 14 |
| 6.5. Proteção de dados..... | 14 |
| 6.6. Apoio e emergência | 14 |
| 6.7. Casos omissos | 14 |
| 6.8. Diversos | 14 |
| 6.9. Plano de Contingência Covid 19 (este plano está sujeito a qualquer revisão no sentido de cumprir as regras da DGS em vigor à data da prova)..... | 15 |

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; Troféu Nacional de Clubes – Sky e Taça de Portugal da Juventude: Sub-23 (atletas nascidos em 1998, 1999 e 2000).

- **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

Esta informação será disponibilizada na página web da Vadia Sky Race em: <http://www.vadiaskyrace.pt>.

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 **4h30m de prova (13h00m hora local) ao quilómetro 17.**

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 de um chip que o atleta tem de validar em cada um dos postos de controlo. A não entrega e/ou perda de um chip 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) - 9km

2º abastecimento (sólidos/líquidos) - 17km

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

VADIA SKYRACE 16K

1º abastecimento (sólidos/líquidos) - 9km

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

Caminhada Vadia

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

2.9. Material obrigatório e recomendado/ Verificações de material

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

Atenção: A organização não oferece copos nos abastecimentos.

Verificação Material

Poderá haver verificação de material no controlo zero, em posto de controlo durante a prova e/ou meta, ao qual o atleta estará sujeito às penalizações se se verificar o incumprimento do material obrigatório.

2.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego 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.

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.

| | Abertura 29 e 30 maio | 1ª fase 31 maio a 31 julho | 2ª fase 1 ago a 12 set |
|--------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|
| VADIA SKYRACE 24K | 16€ | 18€ | 22€ |
| VADIA SKYRACE 16K | 12€ | 14€ | 16€ |
| CAMINHADA 8K | 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. A inscrição passa para o ano seguinte.

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

Mais informações sobre como chegar, onde ficar e locais a visitar serão disponibilizadas na página web da Vadia Sky Race em: <http://www.vadiaskyrace.pt>.

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. Controlo Antidopagem

Aconselha-se vivamente todos os atletas a não fazerem qualquer uso de substâncias, grupos farmacológicos e métodos destinados a aumentar artificialmente as suas capacidades físicas. Neste, como em qualquer evento de Skyrunning, qualquer atleta poderá ser escolhido para participar num controlo antidopagem pelo que se recomenda a leitura atenta do Regulamento Federativo Antidopagem da FCMP.

6.3. 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.

6.4. 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.

6.5. Proteção de dados

Os dados dos participantes, solicitados no formulário de inscrição, serão registados pela entidade organizadora para efeitos de processamento no evento. Os dados estritamente necessários serão utilizados para inscrição no seguro, para figurar na lista de inscritos, notícias e classificação. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para aztrail2018@gmail.com. No caso de o participante ser federado na Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal, o ato de inscrição pressupõe a autorização para que os seus dados sejam transmitidos para efeitos de elaboração da classificação e ranking nos diversos troféus de Skyrunning, procedimentos da responsabilidade da Federação.

6.6. Apoio e emergência

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

6.7. Casos omissos

6.7.1 Os casos omissos neste regulamento, serão resolvidos pelo Júri da Competição.

6.7.2 Qualquer reclamação deverá ser apresentada por escrito e de cuja decisão haverá recurso, de acordo com os regulamentos da FCMP. O Júri da Competição será constituído pelo Presidente do Júri, pelo Diretor da Prova e pelos restantes juízes-árbitro presentes no evento.

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

6.8. Diversos

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

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

6.8.3 A organização reserva-se o direito a realizar as modificações ao programa e ao percurso que considere necessárias dependendo das diferentes condições, assim como à suspensão da prova, se as condições meteorológicas assim o obrigarem, ou devido a caso de força maior.

6.8.4 O evento também pode ser cancelado desde que seja decretado pela Proteção Civil, Direção Geral da Saúde ou qualquer outra instância superior.

6.8.5 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.

6.9. Plano de 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. 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. 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).

- 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