



## Regulamento “XI Amarante Christmas Trail”

### NOTA INTRODUTÓRIA

A Associação Desportiva de Amarante, através da sua Secção de Trail Running, vai organizar, no dia 18 de dezembro de 2022, a 11ª Edição do Amarante Christmas Trail.

Todos os atletas inscritos devem permanecer atentos ao facebook da prova, onde serão colocados todos os avisos oportunos que sirvam de complemento a este regulamento. Se se justificar a organização procederá a ajustes no presente regulamento

### 1. Condições de participação

#### 1.1. Enquadramento/Idade participação

O “XI Amarante Christmas Trail” é uma prova que percorre trilhos, caminhos rurais e estradões florestais do concelho de Amarante, percorrendo vertentes do Marão, Aboadela e Marãozinho, terminando no centro histórico da Cidade.

O Trail Longo e o Trail Curto estão abertos a maiores de idade (18 anos). O Mini Trail e a Caminhada são abertos a maiores de 16 anos.

#### 1.2. Inscrição regularizada

A inscrição será feita através da plataforma lap2go, não sendo necessário enviar comprovativo de pagamento para a organização.

Aquando do levantamento do dorsal é necessário levar documento de identificação referente à inscrição.

#### 1.3. Condições físicas

Para participar é indispensável:

- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos e do desnível positivo e negativo das mesmas e de se encontrar adequadamente preparado fisicamente e mentalmente.
- De ter adquirido, antes do evento, capacidades reais de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de provas.
- Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas tais como nevoeiro, chuva, gelo e neve.
- Saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc;



- Estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas.

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

Aos participantes é possível assistência pessoal, dada apenas por uma pessoa e somente autorizada nos 100 metros que antecedem a entrada e saída nos postos de controlo/abastecimento, desde que não interfira com os outros participantes.

#### **1.5. Colocação dorsal/chip de cronometragem**

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.

#### **1.6. Regras de conduta desportiva**

O comportamento inadequado ou o recurso de linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, em todas as modalidades, serão alvo de advertência, expulsão ou desqualificação.

### **2. Prova**

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

O “XI Amarante Christmas Trail” é organizado pela Associação Desportiva de Amarante, através da sua secção de Trail Running.

O “XI Amarante Christmas Trail” será realizado no dia 18 de Dezembro de 2022.

O “XI Amarante Christmas Trail” será constituído por 4 eventos:

- Trail Longo com a distância aproximada de 30 km.
- Trail Curto com a distância aproximada de 20 km.
- Mini-Trail com a distância aproximada de 12 km.
- Caminhada com a distância aproximada de 12 km.

(A organização reserva o direito de alterar as distâncias e o acumulado, num máximo de 10%)



## Programa/Horário

“XI Amarante Christmas Trail”, 18 de Dezembro de 2022

### **Dia 17 de Dezembro (Sábado):**

15h00 - Abertura do Secretariado

20h00 - Encerramento do Secretariado

### **Dia 18 de Dezembro (Domingo):**

7h00 - Abertura do Secretariado

7h45 - Início dos Transportes

8h45 - Partida Trail Longo 30 Km

9h00 - Partida Caminhada 12 Km

9h00 – Fim dos Transportes

9h45 - Partida Trail Curto 20 Km

10h15 - Partida Mini-Trail 12 Km

11h15 - Chegada prevista dos primeiros atletas

13h00 - Cerimónia Entrega de Prémios de todas as distâncias

### **(Horários sujeitos a alteração)**

## **2.2. Distância / Altimetria**

O Trail Longo terá a distância aproximada de 30 km, com acumulado aproximado de 1350mD+/1500mD-.





O Trail Curto terá a distância aproximada de 20km, com acumulado aproximado de 750mD+/900mD-.



O Mini-Trail e a Caminhada terão uma distância aproximada de 12 km, com acumulado aproximado de 400mD+/550mD-.



(A organização reserva o direito de alterar as distâncias e o acumulado, num máximo de 10%)

### 2.3. Tempo Limite

Os atletas podem fazer o percurso a correr ou a caminhar desde que não ultrapassem o tempo limite que será de **6 horas** na prova de 30 Km e as **5 horas** nas restantes provas. Os atletas que não alcancem o abastecimento de Gondar até às 13h30 serão barrados.

Ultrapassando o tempo de passagem limite, os atletas deverão afastar-se, pois nem a organização nem os serviços de assistência podem garantir a sua segurança, podendo “os corredores vassouras” levantarem as fitas de marcação do percurso após o tempo limite.

Se a organização entender afastar um atleta devido ao seu estado de saúde este assim o deve fazer, de modo a garantir o seu bem-estar.



## 2.4. Metodologia de controlo de tempos

Cronometragem com recurso a Chip.

## 2.5. Postos de controlo

Em locais definidos pela organização.

## 2.6. Locais de abastecimento

### Trail Longo 30 km

Covelo do Monte (sólidos/líquidos) – 10 Km GPS: 41.300980, -7.951754

Olo (sólidos/líquidos) – 16,5 km - GPS: 41.295312, -8.002967

Gondar (sólidos/líquidos) – 23,5 km - GPS: 41.263615, -8.031594

Meta (sólidos/líquidos)

### Trail Curto 20 km

Olo (sólidos/líquidos) – 16,5 km - GPS: 41.295312, -8.002967

Gondar (sólidos/líquidos) – 13,5 km - GPS: 41.263615, -8.031594

Meta (sólidos/líquidos)

### Mini-Trail e Caminhada 12 km

Gondar (sólidos/líquidos) – 6 km - GPS: 41.263615, -8.031594

Meta (sólidos/líquidos)

## 2.7. Material Obrigatório

Todos os participantes deverão ter em atenção que se deverão fazer acompanhar de telemóvel, dorsal, porta dorsais ou alfinetes e recipiente para enchimento de líquidos nos locais de abastecimento (copo ou recipiente similar). **A organização não irá disponibilizar copos.**

Pela dureza das provas de maior distância e pelas dificuldades acrescidas pelas condições atmosféricas que se poderão verificar é aconselhável que os atletas se façam acompanhar, nestas distâncias, do seguinte material: Manta de sobrevivência, Apito e Corta-vento ou impermeável;

## 2.8. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

A prova decorre em regime "open-road", pelo que os participantes devem cumprir as regras de trânsito na cidade e estradas de uso público, devendo ainda respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.



## 2.9. Penalizações / desclassificações

INFRAÇÃO	SANÇÃO
Falta de assistência a outro atleta em dificuldades	Desclassificação da prova
Abandonar a prova sem avisar a organização	Desclassificação da prova
Troca de dorsal entre atletas	Desclassificação da prova
Agressão ou insulto a elementos da organização ou atletas	Desclassificação da prova
Retirar sinalização do percurso	Desclassificação da prova
Desobedecer às medidas de segurança indicadas por elementos da organização/voluntários	Desclassificação da prova
Exceder o tempo limite nos postos de controlo/meta	Desclassificação da prova
Falhar um dos postos de controlo	Desclassificação da prova
Atirar lixo para o chão	Desclassificação da prova
Receber ajuda externa	Desclassificação da prova
Peitoral não visível	Desclassificação da prova

## 2.10. Seguro desportivo

A organização dispõe dos seguros obrigatórios, conforme Decreto-Lei próprio, estando o seu prémio incluído no valor da inscrição.

**O pagamento da franquia do seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos atletas.**

Em caso de acidente, o participante deverá contactar a organização com a maior brevidade possível, pelo que a organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro.



### 3. Inscrições

#### 3.1. Processo inscrição

As inscrições terão de ser efetuadas online através do link disponível no site lap2go e em <https://www.facebook.com/amarantechristmastrail>

#### 3.2. Valores, período de inscrição e vagas

	30 Outubro - 1 Novembro	2 Novembro - 27 Novembro	28 Novembro - 4 Dezembro
<b>Trail Longo 30 Km</b>	16 euros	18 euros	20 euros
<b>Trail Curto 20 Km</b>	14 euros	16 euros	18 euros
<b>Mini -Trail 12 Km</b>	12 euros	13,5 euros	15 euros
<b>Caminhada 12 km</b>	10 euros	11 euros	12 euros

Vagas: 1000 inscritos no conjunto de distâncias

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

Em momento nenhum o valor da inscrição será devolvido caso o atleta desista da prova, a qualquer tempo.

Em caso de desistência, somente serão permitidas as transferências de inscrição para outro atleta, que devem ser efetuadas no prazo máximo de 15 dias de antecedência à realização da prova.

Outros motivos poderão ser válidos após análise individual dos casos/motivos sendo retido 25% do valor.

#### 3.4. Material incluído com a inscrição

	Trail Longo 30 Km	Trail Curto 20 Km	Mini-Trail 12 Km	Caminhada 12 Km
Dorsal	X	X	X	X
T-shirt da prova	X	X	X	X
Cronometragem	X	X	X	
Seguro de acidentes pessoais	X	X	X	X
Transporte para o local das partidas	X	X	X	X



Transporte para o local da meta em caso de desistência	X	X	X	X
Abastecimentos	X	X	X	X
Banhos	X	X	X	X
Prémio Finisher	X	X	X	X
Outros brindes que a organização consiga angariar	X	X	X	X

### 3.5. Prémios

Geral

Masculino/Feminino

1º Troféu

2º Troféu

3º Troféu

Escalões (Seniores (18 -39) M/F; Veteranos (+40) M/F; Veteranos (+50) M/F)

1º Troféu

2º Troféu

3º Troféu

**Equipas**

1ª Troféu

2ª Troféu

3ª Troféu

Definição de equipa para fins classificativos: Soma de tempos dos 3 primeiros elementos da mesma equipa independentemente do género. Para a classificação por equipa a organização considera os nomes de equipa exatamente iguais.

**Troféu para a equipa mais numerosa.**

### 3.6. Secretariado da prova/horários e local

Informação a fornecer oportunamente em:

<https://www.facebook.com/amarantechristmastrail>

## 4. Categorias e Prémios

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

A Cerimónia de entrega de prémios decorrerá junto à Meta pelas 13h00 do dia 18 de Dezembro.

Todos os prémios serão entregues no decorrer da cerimónia de entrega de prémios. Nenhum prémio será entregue posteriormente ou enviado pelo correio.





## 4.2. Definição das categorias etárias

Masculinos:

Seniores – 18 a 39 anos

Veteranos – mais de 40 anos

Veteranos – mais de 50 anos

Femininos:

Seniores – 18 a 39 anos

Veteranos – mais de 40 anos

Veteranos – mais de 50 anos

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

## 5. Informações

### 5.1. Como chegar

Do Porto: Seguir a A4 em direcção a Vila Real, sair na saída 17 (Amarante Este)

De Vila Real: Seguir o IP4 em direcção ao Porto, sair na saída 17 (Amarante Este)

De Braga: Seguir pela A11 em direcção a Felgueiras, convergir com a A4 em direcção a Vila Real, sair na saída 17 (Amarante Este)

## 6. Marcação e controles

O percurso estará marcado com fitas e bandeiras com a indicação A.D.Amarante sendo obrigatória a passagem pelos controlos estabelecidos.

## 7. 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.

## 8. 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.



## **9. Proteção de Dados**

Os dados dos atletas indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora para efeitos de processamento no evento, sendo publicados nomeadamente na lista de inscritos. Serão também registados para divulgação futura de eventos da Associação Desportiva de Amarante. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para [ada@ada-amarante.com](mailto:ada@ada-amarante.com).

## **10. Apoio e emergência**

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

## **11. Casos omissos**

Os casos omissos deste regulamento, serão resolvidos pela Organização, de cujas decisões não haverá recurso.

## **12. Diversos**

Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados.

A organização reserva-se o direito a realizar as modificações que considere necessárias dependendo das diferentes condições encontradas no dia do evento, assim como à suspensão da prova se as condições não permitirem o seu desenvolvimento em segurança.

Este regulamento ainda pode ser alterado de modo que a fique mais completa a informação.