

I TRAIL RUNNING
D.MARIA
-REGULAMENTO-
30 OUTUBRO 2022

TRAIL RUNNING
D. Maria
Almargem do Bispo

25K **12K**

30-10-2022

-10K-
CAMINHADA

// Refeição
Sopa+Bifana

// Inscrições em:
www.lap2go.com

PRÉMIOS MONETÁRIOS 500€

IDENT PRINT

DECATHLON loja e serviços

Logos of various sponsors and partners including Decathlon, Loja e Serviços, and others.

I TRAIL RUNNING

D.MARIA

REGULAMENTO

Índice

1. Condições de participação

- 1.1. Idade de participação
- 1.2. Inscrição regularizada
- 1.3. Condições físicas
- 1.4. Possibilidade de ajuda externa
- 1.5. Colocação do dorsal
- 1.6. Regras de conduta desportiva
- 1.7. Participação de animais de estimação

2. Prova

- 2.1. Apresentação da prova / organização
- 2.2. Programa
- 2.3. Distância, altimetria e caracterização de dificuldade ATRP
- 2.4. Mapa / perfil altimétrico / descrição do percurso
- 2.5. Tempo limite
- 2.6. Metodologia de controlo de tempos
- 2.7. Postos de controlo
- 2.8. Abastecimentos
- 2.9. Material obrigatório / recomendado
- 2.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário
- 2.11. Desqualificação
- 2.12. Responsabilidades do atleta / participante
- 2.13. Seguro desportivo

3. Inscrições

- 3.1. Processo de inscrição
- 3.2. Valores e períodos de inscrição
- 3.3. Cancelamento de inscrição e reembolso
- 3.4. Material incluído na inscrição
- 3.5. Secretariado da prova: horário e local

4. Categorias e Prémios

- 4.1. Data, local e hora de entrega de prémios
- 4.2. Categorias etárias / género
- 4.3. Prémios individuais / equipas / equipa mais numerosa

5. Informações adicionais

- 5.1. Secretariado / partida e chegada
- 5.2. Estacionamento
- 5.3. Banhos
- 5.4. Contatos
- 5.5. Marcação e Pontos de Controlo
- 5.6. Responsabilidade ambiental
- 5.7. Direitos de imagem
- 5.8. Apoio e emergência
- 6. Casos omissos
- 7. Diversos

- 8. Normas de conduta
- 9. Plano de contingência COVID-19
- 10. Apoios

1. Condições de participação

1.1. Idade de participação

A prova competitiva Trail Longo do evento I Trail Running D.Maria é destinada apenas a atletas maiores de 18 anos;

A prova competitiva Trail Curto é destinada a atletas maiores de 16 anos.

A prova recreativa (Caminhada) destina-se a todos os indivíduos masculinos e femininos, cuja condição física o permita.

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

É imprescindível que os atletas gozem de boa saúde e se encontrem com uma preparação física e psíquica apta a esforços longos, não se responsabilizando a Organização por qualquer tipo de consequência negativa provocada pela sua participação.

É fundamental, também, que o atleta tenha a noção de autogestão do esforço, quer físico, quer mental, perante situações adversas às quais poderá ficar exposto, sem que seja possível ajuda/resgate imediato. O atleta deverá, ainda, saber como atuar em caso de pequenas lesões, indisposições gástricas, entre outras situações normais, decorrentes de atividades físicas em condições de esforço.

1.4. 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 capacidade de resolução de 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 chip do dorsal à organização comunicando dessa forma a sua desistência.

No dorsal do atleta estarão indicados os números de telefone da organização, a serem usados em caso de necessidade.

1.6. Regras de conduta desportiva

O comportamento inadequado, o recurso a linguagem ofensiva, a agressão verbal ou de qualquer outra espécie, será comunicado às autoridades sempre que o ato seja merecedor de tal.

1.7. Participação de animais de estimação

É proibida a participação de animais de estimação em qualquer uma das três provas, Trail Longo e Trail Curto e Caminhada.

2. Prova

2.1. Apresentação da prova / organização

O I Trail Running D.Maria, realiza-se no dia 30 Outubro de 2022 e é composto por duas provas competitivas de aproximadamente 25Km (Trail longo) e 12Km (Trail curto) e uma prova recreativa, uma caminhada de 10Km.

A prova é organizada pela Associação Free Runners com a colaboração do Centro de Recreio Popular e Cultural Musical (CRPCM) Dona Maria em Almargem do Bispo.

O Secretariado, a Partida e a Chegada serão em Dona Maria, Almargem do Bispo.

2.2. Programa

30 Outubro de 2022

08h00 - 09h15 – Funcionamento do secretariado no CRPCM Dona Maria;
09h00 - Briefing geral aos participantes
09h15 - Aquecimento
09h30 - Partida Trail longo (25k)
10h00 - Partida Trail Curto (12k)
10h10 - Partida Caminhada
13h00 - Entrega de prémios
15h00 - Encerramento

2.3. Distância, altimetria e caracterização de dificuldade ATRP

Trail Longo – 25 km – D+ 1000m – Grau 3
Trail Curto – 12 km – D+ 500m – Grau 2
Caminhada – 10 km

* Por razões meteorológicas e/ou de segurança, a Organização reserva-se ao direito de alterar a distância e altimetria.

2.4. Mapa / perfil altimétrico / descrição do percurso

A publicar até 15 dias antes da prova

2.5. Tempo limite

Haverá tempo limite para conclusão das provas;

Trail Longo – 25 km – 5h
Trail Curto – 12 km – 3h
Caminhada – 10 km – 4h

Os “Corredores Vassoura” ou o responsável por cada controle terão o poder de decisão para retirar de prova qualquer atleta se o seu estado de saúde assim o justificar. A retirada do atleta será efetuada e comunicada à organização bem como o número do seu dorsal.

2.6. Metodologia de controlo de tempos

Controlo realizado através de:

- Chip que o atleta tem de validar nas passagens assinaladas (tapete de partida e final);
- Dorsal que o atleta deverá validar em cada posto de controlo (picagem)

2.7. Postos de controlo

Poderá haver controlos intermédios que estarão em lugares definidos pela organização, devidamente sinalizados e com elementos da organização identificados.

2.8. Abastecimentos

Trail Longo 25 km – 3 Abastecimentos
Trail Curto 12 km – 1 Abastecimento
Caminhada 10 km – 1 Abastecimento

No final das provas haverá abastecimento líquidos e sólidos.

2.9. Material Obrigatório/ recomendado

Material obrigatório Trail Longo e Trail Curto: **Manta térmica, Telemóvel e Reservatório de água.**

Material obrigatório Caminhada: **Reservatório de água.**

Nos abastecimentos os líquidos não serão fornecidos em garrafas nem em copos de plástico. Cada atleta é responsável por levar consigo o(s) recipiente(s) que julguem mais adequado(s) para a sua hidratação.

2.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

A organização terá um sistema de segurança ao longo de todo o percurso, contudo, 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 mesmo pode atravessar propriedade privada sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

2.11. Desqualificação

Ficará desclassificado o atleta que:

- Não cumpra o presente regulamento;
- Não complete a totalidade do percurso;
- Falhe um dos postos de controlo;
- Ignore as indicações da organização;
- Não leve o seu número de dorsal bem visível;
- Tenha alguma conduta antidesportiva.
- Deteriore ou suje o meio por onde passe.

2.12. Responsabilidades do atleta / participante

A inscrição na prova implicará 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.

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 de inscrição

A inscrição é realizada *online* através da plataforma Lap2go.

O atleta ao inscrever-se, está a concordar na íntegra com o presente regulamento.

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.

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

Todos os atletas inscritos devem permanecer atentos ao *website* e página de Facebook da prova, onde serão colocados, oportunamente, todos os avisos que sirvam de complemento a este regulamento.

Se se justificar a organização procederá a ajustes ao presente regulamento.

3.2. Valores e períodos de inscrição

As inscrições *online* decorrem até 25 de outubro 2022.

| | TL (25 km) | TC (12 km) | Caminhada (10km) |
|---------------------------------------|------------|------------|------------------|
| 1º Período 25/07/2022 a 25/08/2022 | 14 euros | 11 euros | 9 euros |
| 2º Período 26/08/2022 a 1/10/2022 | 16 euros | 13 euros | 11 euros |
| 3º Período 2/10/2022 a 25/10/2022 | 17 euros | 14 euros | 12 euros |

Para inscrições simultâneas entre 10-15 atletas 10%, 16 ou mais atletas 15%. Os interessados deverão enviar um email para associacao.freerunners@gmail.com. Este desconto será igualmente anunciado nas redes sociais.

3.3. Cancelamento de Inscrição e reembolso

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

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

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

Tendo em conta a situação que deriva da pandemia de COVID-19, se o evento for cancelado, suspenso e / ou adiado, pela Organização e / ou a Autoridade de Saúde até à data limite das inscrições, será dada a hipótese ao atleta de transpor a sua inscrição para o ano de 2023.

Na eventualidade de desistência após a inscrição, a organização não reembolsa o valor da inscrição, exceto quando o participante apresentar um impedimento para fazer a prova e este esteja associado a um acidente, lesão ou a uma doença diagnosticada após o registo na prova.

O atleta deve enviar um e-mail com os seus dados de inscrição, atestado médico e respetivo IBAN para associacao.freerunners@gmail.com para a Organização poder proceder ao respetivo reembolso, caso exista direito ao mesmo. Em caso algum serão devolvidas taxas de inscrição.

Não serão aceites cancelamentos por telefone.

Os atletas são responsáveis por verificar se todos os seus dados se encontram corretos nas listas de inscritos, entretanto publicadas. Só serão aceites retificações até ao encerramento das inscrições.

Caso o atleta solicite alteração de inscrição para uma prova com uma distância inferior, o eventual valor de diferença não será restituído.

3.4. Material incluído na inscrição

Trail Longo e Trail Curto: dorsal, lembrança da prova, seguro de acidentes pessoais, abastecimentos e outros brindes que a organização consiga obter.

Caminhada: Lembrança da prova, seguro de acidentes pessoais, abastecimentos e outros brindes que a organização consiga obter.

3.5. Secretariado da prova: horário e local

O secretariado funcionará no Salão Nobre do CRPCM Dona Maria, Almargem do Bispo e funcionará a partir das 8:00 h de dia 30 de Outubro de 2022.

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

4. Categorias e Prémios

4.1. Data, local e hora de entrega de prémios

Conforme programa.

Não serão enviados por correio os prémios que não forem levantados durante a cerimónia de entrega de prémios.

4.2. Categorias etárias / género

Haverá classificação por categorias conforme o apresentado na seguinte tabela:

| MASCULINOS | FEMININOS |
|----------------------------------|----------------------------------|
| M Sub 23 - 18 a 22 anos | F Sub 23 - 18 a 22 anos |
| M Seniores - 23 a 39 anos | F Seniores - 23 a 39 anos |
| M40 - 40 a 44 anos | F40 - 40 a 44 anos |
| M45 - 45 a 49 anos | F45 - 45 a 49 anos |
| M50 - 50 a 54 anos | F50 - 50 a 54 anos |
| M55 - 55 a 59 anos | F55 - 55 a 59 anos |
| M60 - 60 a 64 anos | F60 - 60 a 64 anos |
| M65 - mais de 65 anos | F65 - mais de 65 anos |

Para efeito de classificação e pontuação dos atletas nos escalões será considerada a idade do atleta a 31 de Outubro da corrente época competitiva. Ex: Um(a) atleta que faz 40 anos entre 1 de Janeiro e 31 de Outubro, será classificado no escalão M40 ou F40.

4.3. Prémios individuais / equipas / equipa mais numerosa

Trail Longo (25 km)

Classificação geral

Masculino e Feminino

1º - Troféu, prémio monetário 70€ + prémio ERGOVISÃO

2º - Troféu, prémio monetário 50€ + prémio ERGOVISÃO

3º - Troféu, prémio monetário 30€ + prémio ERGOVISÃO

Serão atribuídos troféus por escalões aos 3 primeiros homens e 3 primeiras mulheres, da seguinte forma:

| TRAIL LONGO | |
|--------------------|------------------|
| MASCULINOS | FEMININOS |
| 18-22 anos | 18-22 anos |
| 23-39 anos | 23-39 anos |
| M40 | F40 |
| M45 | F45 |
| M50 | F50 |
| M55 | F55 |
| M60 | F60 |
| M65 | F65 |

Prémio Equipas

- 1º - Troféu;
- 2º - Troféu;
- 3º - Troféu.

Para a classificação por equipas contam os tempos dos 3 melhores atletas na classificação geral, (não havendo distinção de género ou idade).

Trail Curto (12 km)

Classificação geral

Masculino e Feminino

- 1º - Troféu, prémio monetário 50€ + prémio ERGOVISÃO
- 2º - Troféu, prémio monetário 30€ + prémio ERGOVISÃO
- 3º - Troféu, prémio monetário 20€ + prémio ERGOVISÃO

Serão atribuídos troféus por escalões aos 3 primeiros homens e 3 primeiras mulheres, da seguinte forma:

| TRAIL CURTO | |
|-------------|------------|
| MASCULINOS | FEMININOS |
| 18-22 anos | 18-22 anos |
| 23-39 anos | 23-39 anos |
| M40 | F40 |
| M45 | F45 |
| M50 | F50 |
| M55 | F55 |
| M60 | F60 |
| M65 | F65 |

Prémio Equipas

- 1º - Troféu;
- 2º - Troféu;
- 3º - Troféu.

Para a classificação por equipas contam os tempos dos 3 melhores atletas na classificação geral, (não havendo distinção de género ou idade).

Equipa mais numerosa

A equipa mais numerosa terá como prémio 1 leitão.

5. Informações adicionais

5.1 Secretariado / partida e chegada

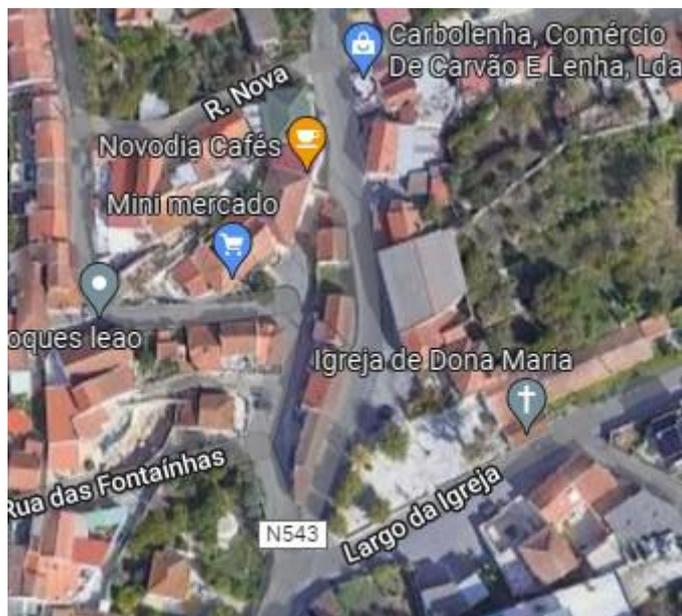
O secretariado funcionará no Centro de Recreio Popular e Cultural Musical (CRPCM) Dona Maria das 08h00-09h15 de dia 30 de Outubro de 2022.

Secretariado

CRPCM Dona Maria
Largo Do Centro Recreativo Popular nº4
Dona Maria, 2715-473 Almargem do Bispo

Partida e Chegada

Largo da Igreja
Dona Maria, 2715-473 Almargem do Bispo



5.2 Estacionamento

Haverá espaço para estacionamento nos arruamentos junto ao Pavilhão do Centro Recreativo. A Organização não se responsabiliza por qualquer dano causado aos veículos no dia da prova.

5.3 Banhos

A Organização **não** disponibiliza banhos aos atletas.

5.4 Contactos

www.facebook.com/FreeRunners/

Tel. +351 910056406/+351938450977

5.5 Marcação e Pontos de Controlo

O percurso estará marcado com fitas e placas sinalizadoras, sendo obrigatória a passagem pelos pontos de controlo estabelecidos.

Todo e qualquer atleta que não cumpra o percurso da respetiva prova na integra será imediatamente desclassificado, sem qualquer possibilidade de reclamação.

5.6 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.

5.7 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 na utilização da imagem do atleta para promoção e difusão da prova em todas as suas formas (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, internet, cartazes, meios de comunicação social, redes sociais, 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.

5.8 Apoio e emergência

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

6 Casos omissos

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

7 Diversos

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

A organização reserva-se ao direito de 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.

8 Normas de Conduta

Todos os participantes deverão:

1. Conhecer e aceitar as condições do presente regulamento;
2. Efetuar corretamente a inscrição;
3. Aceitar participar no evento voluntariamente e sob sua própria responsabilidade na competição e, por conseguinte, concordar em não reclamar ou exigir à organização, colaboradores, autoridades, patrocinadores em tudo o que exceda a cobertura das suas responsabilidades, da dos seus colaboradores e participantes.
4. Estar consciente da distância e das particularidades da prova e estar suficientemente treinado para a mesma.
5. Saber enfrentar problemas físicos e mentais resultantes da fadiga, problemas digestivos, articulares e dores musculares, tendo a consciência de que não é papel da organização ajudar um atleta a ultrapassar estes problemas e que tal depende principalmente da sua capacidade em adaptar-se às situações problemáticas decorrentes deste tipo de competição.
6. Saber que as provas competitivas são de participação individual, e que não podem fazer-se acompanhar de animais.
7. Aceitar que, caso desistam de participar na prova em que se encontram inscritos, a organização não devolverá o valor das respetivas inscrições.
8. Saber que não se aceita alterações dos dados pessoais fornecidos pelos participantes após o termo das inscrições.

9 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 no qual a prova se realizará e que a Organização comunicará em tempo útil aos atletas.

10 Apoios

Município de Sintra
JF Almargem do Bispo, Pero Pinheiro e Montelavar
Centro de Recreio Popular e Cultural Musical Dona Maria
Paulo Martins - Cargas marítimas
Decathlon
ERGOVISÃO - Venda do Pinheiro
Suelen Souza - Estética Avançada
MOLDOVAWINES.EU
Loja dos cristais