



2022

20 MARÇO

VALONGO . PORTUGAL

REGULAMENTO



1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO	4
1.1 IDADE PARTICIPAÇÃO DIFERENTES PROVAS	4
1.2 CONDIÇÕES FÍSICAS.....	4
1.3 DEFINIÇÃO DE POSSIBILIDADE DE AJUDA EXTERNA	4
1.4 COLOCAÇÃO DORSAL E CHIP.....	4
1.5 REGRAS DE CONDUTA DESPORTIVA.....	5
1.6 COMUNICAÇÃO E CONTACTO COM A ORGANIZAÇÃO	5
2. PROVA	5
2.1 APRESENTAÇÃO DA(S) PROVA(S) E ORGANIZAÇÃO	5
2.2 PROGRAMA/HORÁRIO	6
2.3. DISTÂNCIA / ALTIMETRIA / DIFICULDADE ATRP.....	6
2.4. MAPA / PERFIL ALTIMÉTRICO / DESCRIÇÃO DO PERCURSO	7
2.5. TEMPO LIMITE.....	7
2.6. METODOLOGIA DE CONTROLO DE TEMPOS.....	7
2.7. POSTOS DE CONTROLO	7
2.8. PARTIDAS E CHEGADAS.....	7
2.9. ABASTECIMENTOS.....	8
2.10. LOCAIS DE ABASTECIMENTO.....	8
2.11. MATERIAL OBRIGATÓRIO.....	8
2.12. INFORMAÇÃO SOBRE PASSAGEM DE LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO OU FERROVIÁRIO.....	9
2.13. PENALIZAÇÕES / DESCLASSIFICAÇÕES	9
2.14. RESPONSABILIDADES PERANTE O ATLETA/PARTICIPANTE	9
2.14.1. SEGURO DESPORTIVO	9
3. INSCRIÇÕES.....	10
3.1. PROCESSO DE INSCRIÇÃO.....	10
3.2. VALORES E PERÍODO DE INSCRIÇÃO	10
3.3. CONDIÇÕES DE DEVOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO.....	11
3.3.1. ALTERAÇÃO DE DADOS APÓS INSCRIÇÃO	12
3.4. VALORES DE INSCRIÇÃO E CONTEÚDO	12
3.5. SECRETARIADO DA PROVA/HORÁRIOS E LOCAL	12
4. CATEGORIAS E PRÉMIOS	12
4.1. DEFINIÇÃO DATA, LOCAL E HORA DE ENTREGA DE PRÉMIOS	12
4.2. DEFINIÇÃO DAS CATEGORIAS ETÁRIAS/ SEXO/ INDIVIDUAIS E EQUIPAS	12
4.2.1 CLASSIFICAÇÕES	13
4.2.2 PRÉMIOS.....	13

4.3 PRAZOS PARA RECLAMAÇÃO DE CLASSIFICAÇÕES	13
5. INFORMAÇÕES	13
5.1. ONDE FICAR.....	13
5.2. DIREITOS DE IMAGEM.....	13
5.3. PROTECÇÃO DE DADOS.....	14

TRILHOS DO PALEOZÓICO 2021

1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

1.1 IDADE PARTICIPAÇÃO DIFERENTES PROVAS

A 9ª edição dos **Trilhos do Paleozóico** é uma prova que percorre trilhos e caminhos na serra de Santa Justa e de Pias no **concelho de Valongo**, onde está inserido o **Parque Paleozóico de Valongo** e o **Centro de Trail de Valongo**, com partida e chegada no Largo do Centenário (centro de Valongo). Os Ultra Trilhos 48km estão abertos a maiores de idade (18 anos), Trilhos 23km abertos a maiores de 18 anos, Mini-Trilhos 12km abertos a maiores de 16 anos e a caminhada aberta a menores desde que acompanhados por uma pessoa maior de idade.

1.2 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 haver 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 e chuva.
- 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.
- Prova feita em semi-suficiência

1.3 DEFINIÇÃO DE POSSIBILIDADE DE AJUDA EXTERNA

Os atletas não podem receber ajuda externa fora dos locais dos abastecimentos sob pena de desclassificação.

1.4 COLOCAÇÃO DORSAL E CHIP

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado à frente do atleta e de preferência à altura do peito. O atleta que não cumpra será penalizado em 10 minutos por cada vez que seja chamado à atenção. Não é permitida qualquer alteração do

dorsal sob pena de desclassificação. Em caso de desistência, desclassificação ou barramento horário o atleta será dado como DNF na lista de classificações.

1.5 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.

1.6 COMUNICAÇÃO E CONTACTO COM A ORGANIZAÇÃO

- Consideram-se os meios oficiais de comunicação e informação com a organização do evento os seguintes:
[Email: info@associacaoradical.pt](mailto:info@associacaoradical.pt)
- **Facebook:** facebook.com/trilhopaleozoico

2. PROVA

2.1 APRESENTAÇÃO DA(S) PROVA(S) E ORGANIZAÇÃO

A 9ª Edição dos **Trilhos do Paleozóico** será realizada no dia **20 de março de 2022**, em Valongo, dentro do Parque Paleozóico de Valongo e será constituída por 4 eventos:

1. **Ultra Trilho Paleozóico (UTP)** com 48km Série 150 ATRP
2. **Trilho Paleozóico (TP)** com 23km Série 100 ATRP
3. **Mini-Trilhos Caminhada Paleozóico (MTP)** com 12km

A prova dos 12km e 23km estão igualmente integrados no Circuito Trilhos de Valongo.

19 DE MARÇO DE 2022 ÀS 15H

Trilho dos Pequeninos (2/14 anos): Inscrição inclui seguro, t-shirt, pequeno lanche e medalha, o local de partida é junto à entrada da Aldeia de Couce, o kit é levantado no próprio dia no local de partida.

(A organização reserva o direito de alterar as distâncias se assim o entender)

A organização deste evento estará a cargo de Luís Pereira com a co-organização da Câmara Municipal de Valongo, Junta de freguesia de Valongo e do Grupo Dramático e Recreativo da Retorta.

2.2 PROGRAMA/HORÁRIO

- **DIA 19 DE MARÇO (SÁBADO):**

10h às 13h e 14:30h às 18h - Entrega dos dorsais – Oficina da Regueifa e do Biscoito de Valongo – Coordenadas Gps: **41.190187, -8.499112**

- **DIA 20 DE MARÇO (DOMINGO):**

06h30m – abertura do secretariado para entrega dos dorsais – Oficina da Regueifa e do Biscoito de Valongo – Coordenadas Gps: 41.190187, -8.499112

07h30m – Controlo zero Ultra Trilhos do Paleozóico 48km

08h – Partida Ultra Trilhos do Paleozóico 48km

08:30h – controlo zero Trilhos do Paleozóico 23km

09h – Partida Trilhos do Paleozóico 23km

09:10h –controlo zero Mini-Trilhos do Paleozóico 12km

09:30h – Partida Mini-Trilhos do Paleozóico 12km

09:35h – Partida Caminhada do Paleozóico 12km

10:30h – Chegada prevista Mini-Trilhos do Paleozóico 12km

11h - Chegada prevista dos primeiros atletas dos Trilhos 23km

12h - Chegada prevista dos primeiros atletas dos Ultra Trilhos do Paleozóico 48km

12:00h – cerimónia de entrega de prémios da 9ª Ultra Trilhos do Paleozóico

18h – encerramento da 9ª Ultra Trilhos do Paleozóico (horários sujeitos a alterações)

*** Os horários das provas podem ser alterados conforme as regras da DGS que vigorarem para o fim de semana do evento.

2.3. DISTÂNCIA / ALTIMETRIA / DIFICULDADE ATRP

Os 9º Ultra-Trilhos do Paleozóico terão a distância de 48km e um desnível positivo de +-2500m tendo a classificação de Trail Ultra (TU – M / Grau 3) conforme avaliação ATRP e ITRA

Os 9º Trilhos do Paleozóico terão a distância de 23km e um desnível positivo de 1150m tendo a classificação de Trail Longo (TL / Grau 2) conforme avaliação ATRP e ITRA

Os 9º Mini-Trilhos do Paleozóico terão a distância de 12km e um desnível positivo de 280m tendo a classificação Trail Curto (TC / Grau 2) conforme avaliação ATRP e ITRA

A 9ª Caminhada do Paleozóico 12km (não competitiva) percorrerá o mesmo percurso dos Minitrilhos, terá um limite de tempo de 5h.

2.4. MAPA / PERFIL ALTIMÉTRICO / DESCRIÇÃO DO PERCURSO

Será divulgado na nossa página de Facebook 2 semanas antes do evento.

2.5. TEMPO LIMITE

O tempo limite do evento será de 10 horas, tendo uma barreira horária na Ponte S. Simão (+-39km) e que será de 8 horas.

Ultrapassando o tempo de passagem limite os atletas serão barrados pelos "vassouras", 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.

2.6. METODOLOGIA DE CONTROLO DE TEMPOS

O controlo de tempos será feito por empresa de cronometragem lap2go com recurso a chip no dorsal.

2.7. POSTOS DE CONTROLO

A marcação do percurso é da responsabilidade da organização, devendo os atletas respeitá-lo ao longo de toda a prova, sendo expressamente proibido optar por atalhos. A organização terá durante o percurso postos de controlo onde os atletas terão que parar a fim de ser registado o controlo no seu dorsal. Os atletas devem respeitar a ordem de chegada ao controlo.

2.8. PARTIDAS E CHEGADAS

19 DE MARÇO – as partidas e chegadas dos Trilhos dos Pequeninos serão na entrada da Aldeia de Couce.

20 DE MARÇO - as partidas e chegadas serão no largo do Centenário em Valongo Coordenadas Gps: 41.190187, -8.499112

OBS.: Se na data de realização do evento a pandemia SARS-COV-2 ainda se mantiver serão aplicadas as medidas emanadas pela Direção Geral de Saúde (DGS) com vista à segurança de todos os presentes neste e nos pontos seguintes do regulamento.

2.9. ABASTECIMENTOS

Os elementos da organização irão gerir o bom funcionamento dos Abastecimentos e cumprimentos das regras de segurança, nomeadamente no que diz respeito ao tempo de permanência nas mesmas, apelando sempre ao bom senso dos intervenientes. Pelo que, excetuando os elementos da organização e voluntários, todos os demais deverão permanecer no Abastecimento somente o estritamente necessário. Os participantes e os elementos externos de apoio devem sempre acatar às orientações emanadas dos elementos da organização. A permanência nos abastecimentos só será permitida aos inscritos.

Informamos também que os abastecimentos líquidos não serão fornecidos através de garrafas nem de copos, pelo que cada atleta é responsável por levar consigo o(s) recipiente(s) que julgue(em) mais adequado(os) para a sua hidratação.

2.10. LOCAIS DE ABASTECIMENTO

1. ULTRA TRILHOS 48KM:

- Aldeia de Couce1 - sólido/líquido
- Pias – sólido/líquido
- Bustelo – sólido/líquido
- Aldeia de Couce2 - sólido/líquido

3. TRILHOS 23KM

- Aldeia de Couce1 - sólido/líquido
- Aldeia de Couce2 - sólido/líquido

4. MINI-TRILHOS E CAMINHADA 12KM

- Aldeia de Couce – líquido

Os abastecimentos podem ser alterados devido à própria logística do evento, condições climatéricas e regras da DGS

2.11. MATERIAL OBRIGATÓRIO

Telemóvel totalmente operacional, apito, manta térmica e depósito de água - Ultra-Trilhos 48km, Trilhos 25km, Minitrilhos 12km e caminhada 12km.

A organização pode verificar aleatoriamente se os participantes têm o material obrigatório, e caso notem falta de algum dos itens obrigatórios os participantes serão desclassificados.

(Sendo aconselhável bastões, camelbak, corta-vento, chapéu ou gorro).

2.12. INFORMAÇÃO SOBRE PASSAGEM DE LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO OU FERROVIÁRIO

A prova será em open road, ou seja, todos os atletas terão que ter algum cuidado ao passar nos troços rodoviários, mesmo assim a organização terá voluntários nesses pontos.

2.13. PENALIZAÇÕES / DESCLASSIFICAÇÕES

Será penalizado ou desclassificado todo aquele que:

- Não leve o material obrigatório (desclassificado)
- Não complete a totalidade do percurso (desclassificado)
- Detiore ou suje o meio por onde passe (desclassificado)
- Não leve o dorsal bem visível (penalizado em 15m)
- Alteração do dorsal (desqualificação)
- Ignore as indicações da organização (penalizado em 1h)
- Tenha alguma conduta antidesportiva (desclassificado)
- Não passe nos postos de controlo (penalizado 2h)
- Receba ajuda fora dos locais de abastecimento (desclassificação)

2.14. RESPONSABILIDADES PERANTE O ATLETA/PARTICIPANTE

2.14.1. SEGURO DESPORTIVO

O evento terá um seguro de acidentes pessoais para todos os atletas devidamente inscritos, o qual estará de acordo com a legislação em vigor (Dec. Lei 10/2009), que obriga todos os promotores e organizadores de eventos desportivos à realização de seguro de acidentes pessoais com os seguintes capitais mínimos obrigatórios:

- a) Morte — € 28.141;
- b) Despesas de funeral — € 2.252;
- c) Invalidez permanente absoluta — € 28.141;
- d) Invalidez permanente parcial — € 28.141, ponderado pelo grau de incapacidade fixado;
- e) Despesas de tratamento e repatriamento — € 4.502.

O pagamento da franquia do seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos atletas. A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para efetivar a participação ao seguro.

3. INSCRIÇÕES

3.1. PROCESSO DE INSCRIÇÃO

Todas as inscrições terão que ser feitas na plataforma de inscrições www.lap2go.com onde será gerada uma referência MB que terá um prazo de 48h, pelo que após este prazo as inscrições não validadas serão automaticamente anuladas.

A inscrição nas provas implica a aceitação do presente regulamento.

O levantamento do dorsal/kit depende da apresentação da exibição do cartão de cidadão ou passaporte ou cartão de residência.

3.2. VALORES E PERÍODO DE INSCRIÇÃO

Do dia 15 de dezembro até ao dia 30 de janeiro

- 9º Ultra Trilhos do Paleozóico 48km – 40 euros
- 9º Trilhos do Paleozóico 23km – 20 euros
- 9º Mini-Trilhos do Paleozóico 12km – 12 euros
- 9º Caminhada 12km – 10 euros

Do dia 31 janeiro até ao dia 20 de fevereiro

- 9º Ultra Trilhos do Paleozóico 48km – 43 euros
- 9º Trilhos do Paleozóico 23km – 23 euros
- 9º Mini-trilhos do Paleozóico 12km – 15 euros
- 7º Caminhada 12km - 12 euros

Do dia 21 de fevereiro até ao dia 6 de março

- 9º Ultra Trilhos do Paleozóico 48km – 46 euros
- 9º Trilhos do Paleozóico 23km – 26 euros

- 9º Mini-trilhos do Paleozóico – 18 euros
- 9º Caminhada 12km – 15 euros

Do dia 7 a 13 de março

- 9º Ultra Trilhos do Paleozóico 48km – 50 euros
- 9º Trilhos do Paleozóico 23km – 30 euros
- 9º Mini-trilhos do Paleozóico – 20 euros
- 9º Caminhada 12km – 17 euros

- **As inscrições podem ser encerradas mais cedo do que estas datas se as vagas forem ocupadas.**
- **Para equipas numerosas contactar organização**
- **Os participantes que tenham profissões que dependam de escalas de serviço tais como médicos, enfermeiros e forças policiais, a organização dá a possibilidade de se inscreverem até ao dia 6 de março com preços da 1ª fase. Para usufruírem desta opção enviem email para a organização com pedido (info@associacaoradical.pt)**

3.3. CONDIÇÕES DE 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 13 de fevereiro de 2022.
- Motivo de lesão ou doença com a apresentação de atestado médico devolve-se 50% do valor de inscrição até ao dia 28 de fevereiro de 2022. 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 info@associacaoradical.pt para a organização poder proceder ao respetivo reembolso caso existe direito ao mesmo.

Outros motivos poderão ser válidos após análise individual dos casos/motivos.

3.3.1. ALTERAÇÃO DE DADOS APÓS INSCRIÇÃO

A partir do dia 1 de março qualquer alteração de dados de inscrição terão um custo terão um custo de 5€.

3.4. VALORES DE INSCRIÇÃO E CONTEÚDO

ULTRA TRILHOS DO PALEOZÓICO 48KM / TRILHOS DO PALEOZÓICO 23KM / MINI-TRILHOS 12KM E CAMINHADA 12KM:

- Dorsal
- Seguro de acidentes pessoal
- Abastecimentos
- Buff sublimado
- T-shirt técnica alusiva ao evento
- Prémio finisher
- Colete finisher (Ultra Trilhos do Paleozóico 48km)
- Banhos nas piscinas de Valongo a +- 500 metros do local de partidas/chegadas

**** As primeiras 900 inscrições pagas terão direito a uma forma para bolos que cobre o valor da inscrição, oferta da A Metalúrgica Bakeware.

3.5. SECRETARIADO DA PROVA/HORÁRIOS E LOCAL

Ver ponto 2.2 Programa/Horário

4. CATEGORIAS E PRÉMIOS

4.1. DEFINIÇÃO DATA, LOCAL E HORA DE ENTREGA DE PRÉMIOS

20 de março - A entrega dos prémios serão no mesmo local das partidas e chegadas a partir das 12h. Podendo ser antecipadas mal a organização tenha as classificações.

A falta de comparência no levantamento do prémio implica a sua perda.

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 tendo como referência a idade que o atleta terá a 31 de

Outubro de 2022. A classificação por equipas, será atribuída em função dos 3 melhores tempos da geral.

4.2.1 CLASSIFICAÇÕES

A atribuição de prémios será conforme tabela abaixo

4.2.2 PRÉMIOS

MINI-TRILHOS DO PALEOZÓICO 12KM/ TRILHOS DO PALEOZÓICO 23KM / ULTRA-TRILHOS DO PALEOZÓICO 48KM

➤ ESCALÃO MASCULINO/FEMININO

- Geral
- Sub 23
- Seniores
- M40
- M50
- M60
- Equipa
- 1º, 2º, 3º Troféu
- EQUIPA (considerando a soma da classificação geral dos 3 primeiros atletas de cada equipa)
- Troféu para a equipa mais numerosa resultante da soma de todas as provas que se realizarem no domingo dia 20 de março.

4.3 PRAZOS PARA RECLAMAÇÃO DE CLASSIFICAÇÕES

Prazo de 1 semana para apresentação de reclamações por email para suporte@lap2go.com

5. INFORMAÇÕES

5.1. ONDE FICAR

ParkHotel de Valongo, no momento da reserva devem indicar que se encontram inscritos no evento Trilhos do Paleozóico para ter direito ao desconto www.parkhotel.pt

5.2. 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.

5.3. PROTECÇÃO DE DADOS

Os participantes confirmar o seu consentimento para que a Organização proceda ao tratamento dos seus dados pessoais para fins de gestão da inscrição no evento.

Os dados pessoais serão partilhados com companhias de seguro, Federações, parceiros e organizações desportivas, de forma a que os participantes possam integrar as diversas competições.

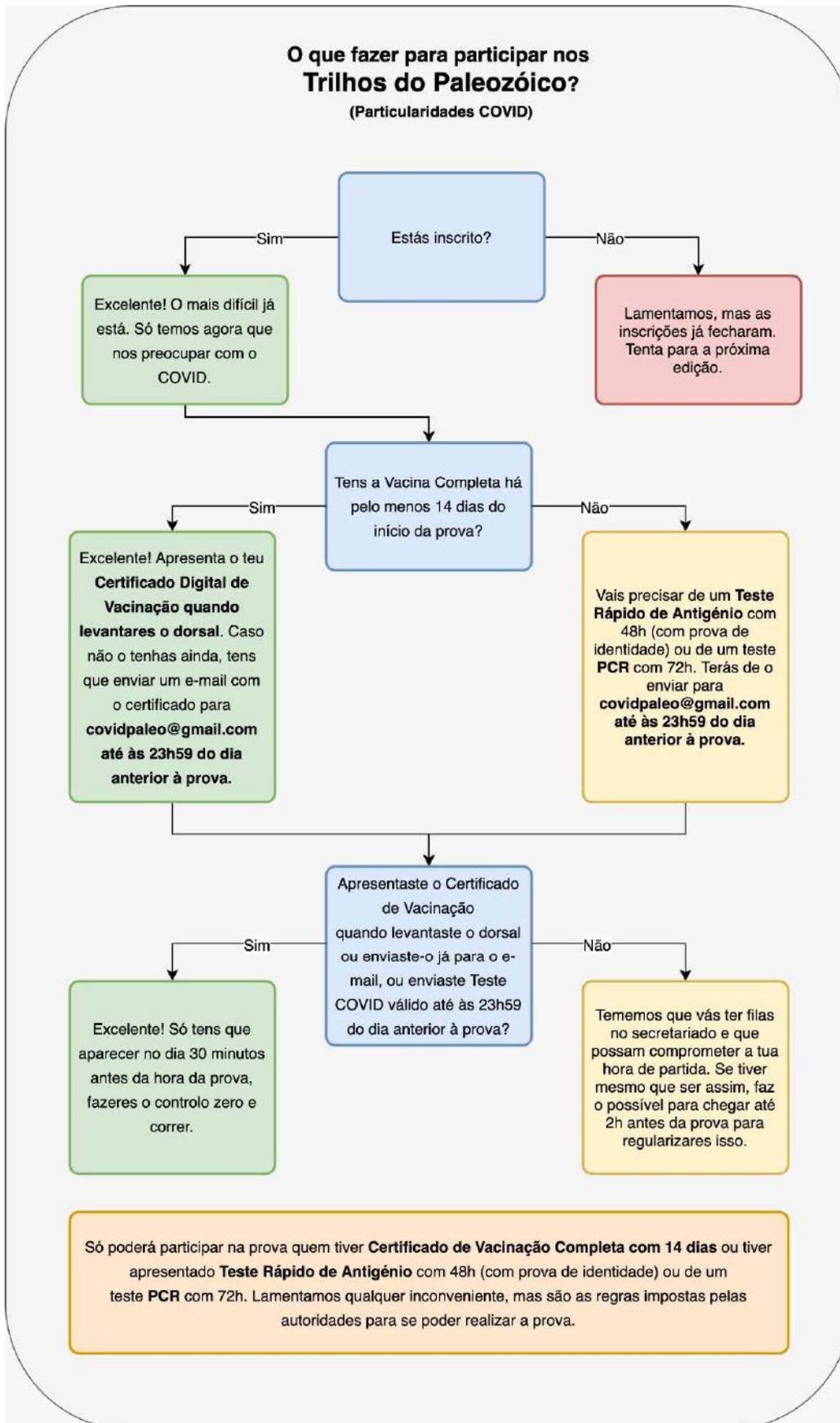
Os dados pessoais serão conservados durante o período necessário para as finalidades para os quais são tratados.

Nos termos do Regulamento Geral da Proteção de Dados assistem aos participantes os seguintes direitos, quando aplicáveis: de limitação do tratamento, de consulta, de acesso, de informação, de retificação, de atualização e/ou eliminação dos dados, direito de oposição, direito ao esquecimento, direito de portabilidade dos dados pessoais e direito de apresentar reclamação a uma autoridade de controlo.

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

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.



COVID-19



ANEXO 1 – Modelo de Termo de Responsabilidade

TERMO DE RESPONSABILIDADE

Eu, _____, portador do documento de identificação n.º _____, agente desportivo federado da modalidade de _____ no clube _____, declaro por minha honra, que:

1. Adotarei um comportamento socialmente responsável, cumprindo de forma exemplar as medidas gerais recomendadas pela Direção-Geral da Saúde, na minha vida em sociedade e durante a prática desportiva, designadamente, a etiqueta respiratória, a higienização frequente das mãos, e, sempre que aplicável, o distanciamento físico e a utilização de máscara;
2. Comprometo-me a utilizar máscara em todas as situações previstas e recomendadas pelas autoridades de saúde;
3. Monitorizarei os meus sinais e sintomas, nomeadamente febre, tosse e dificuldade respiratória, durante a prática desportiva, quer em contexto de treino quer em competição, em particular, nas vésperas e no dia do treino e competição;
4. Informarei o meu clube ou federação, de imediato, relativamente a eventuais contactos com indivíduos suspeitos de COVID-19 ou com casos confirmados de infeção por SARS-CoV-2, bem como da manifestação de sinais e sintomas de COVID-19, nomeadamente febre, tosse, ou dificuldade respiratória. Aplicarei esta mesma regra a todos os elementos do meu agregado familiar;
5. Aceito submeter-me a todos os testes e exames laboratoriais determinados pela equipa médica do meu clube, federação ou pelas Autoridades de Saúde;
6. Participarei, sempre que solicitado, nas iniciativas de cariz social e educativo de sensibilização de todos os agentes desportivos e da sociedade para a prevenção e controlo da COVID-19.

___ de _____ de 202__

Assinatura: _____

Assinatura do Encarregado de Educação (no caso de agentes desportivos menores de idade):
