

# VII TRAIL DE ESPOSENDE 26 MARÇO'23

INSCRIÇÕES:  
[WWW.DESPORTO.ESPOSENDE.PT](http://WWW.DESPORTO.ESPOSENDE.PT)



**CAMINHADA** **18**  
KM

**CURTO** **18**  
KM

**LONGO** **28**  
KM





# NORMAS



A Câmara Municipal de Esposende vai realizar, no dia 26 de março de 2023, o VII Trail de Esposende. O programa integra duas provas: Trail Longo: 28 Km e Trail Curto: 18 Km. A competição realizar-se-á ao longo das margens do Neiva passando pela Arriba Fóssil de Esposende.

O Trail Longo (28 Km) e Trail Curto (18 Km) partirão da Quinta de Curvos em Forjães e terminarão no Largo Fonseca Lima.

## APOIOS

Junta de Freguesia de Forjães  
Esposende 2000 EM  
Esposende Ambiente  
Quinta de Curvos  
Associação Desportiva de Esposende  
Centro Social da Juventude Mar  
Spin&Run  
Escola Profissional de Esposende  
Escola António Correia de Oliveira

## PROGRAMA

### 26 de março 2022

7h30 - Transporte de autocarro dos participantes no Trail Longo, das Piscinas Foz do Cávado para a Zona de Partida (Forjães - 30 minutos de viagem)

8h00 - Transporte de autocarro dos participantes no Trail Curto, das Piscinas Foz do Cávado para a Zona de Partida (Forjães - 30 minutos de viagem)

8h30 - Partida do Trail Longo (28 Km)

8h30 - Transporte de autocarro dos participantes da caminhada, das Piscinas Foz do Cávado para a Zona de Partida (Forjães - 30 minutos de viagem)



9h00 – Partida do Trail Curto (18 Km)

9h30 – Partida da caminhada

11h30 - Hora prevista para a chegada dos primeiros participantes (Largo Fonseca Lima – Esposende)

12h30 – Previsão de Pódios do Trail Curto (18Km)

13h00 – Previsão de Pódios do Trail Longo (28Km)

18h30 – Encerramento do Controlo de Tempos

## CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

A participação implica os seguintes requisitos:

- Estar devidamente inscrito e possuir um frontal de participação;
- Conhecer e aceitar as condições do regulamento;
- Ter 18 anos à data da realização da prova de 18km e 28km;

Uma vez que não haverá corte de trânsito rodoviário, os participantes devem cumprir as regras de trânsito, assim como, respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem que assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

O atleta deve estar consciente das distâncias, das dificuldades específicas do Trail e do desnível positivo e negativo das mesmas, devendo encontrar-se adequadamente preparado, física e mentalmente, para essas dificuldades.

Realizar um exame médico-desportivo de forma a ter a consciência de que reúne as condições físicas necessárias para a participar nesta prova.

Possuir uma capacidade real de autonomia em montanha que lhe permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de prova, nomeadamente, enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas (vento, frio, nevoeiro, chuva e lama).

Ser portador de um telemóvel e manter-se contactável durante a prova.



Respeito pela natureza: tratando-se de uma corrida de montanha é fundamental a consciência e a responsabilidade ecológica dos participantes, pelo que, é expressamente proibido deitar lixo para o chão, estragar, danificar ou destruir os trilhos e locais por onde vai decorrer a prova.

O evento obriga ao cumprimento das regras de conduta desportiva, portanto comportamentos inadequados (linguagem ofensiva, agressão física ou verbal), serão devidamente punidos pela organização.

## INSCRIÇÕES

VII Trail de Esposende será uma das sete provas que fará parte do circuito regional de trail de Braga em 2023.

Neste sentido todos os atletas federados, (que estejam a competir para o campeonato) terão obrigatoriamente que se inscrever na plataforma da federação portuguesa de atletismo (link será fornecido na abertura das inscrições).

As restantes inscrições devem ser efetuadas em: [www.desporto.esposende.pt](http://www.desporto.esposende.pt)

Todas as inscrições deverão ser efetuadas até às 23h59 de dia 21 de março de 2023.

O pagamento terá que ser realizado, obrigatoriamente, até essa data.

Após efetuar a inscrição, o participante constará numa lista provisória com a designação – A aguardar validação;

Após ter efetuado o pagamento (ver formas de pagamento) e o mesmo ter sido confirmado pela organização, surgirá como Pago, com a atribuição do número de frontal.

As inscrições estarão limitadas a 1200 participantes.



## TAXAS DE INSCRIÇÃO

### Inscrições efetuadas até ao dia 15 de fevereiro de 2023

Trail Curto (18Km) - 12,50€.

Trail Longo (28Km) - 17,50€.

Inclui: transporte dos participantes, t-shirt técnica, medalha de “finisher”, seguro, reforço alimentar e banho.

### Inscrições efetuadas após o dia 15 de fevereiro de 2023

Trail Curto (18Km) - 17,50€.

Trail Longo (28Km) - 22,50€.

## DEVOLUÇÃO DA TAXA DE INSCRIÇÃO

Os participantes que, por qualquer motivo, se vejam impedidos de participar na prova podem requerer a restituição da Taxa de Inscrição. Para o efeito, devem endereçar um e-mail à organização, referindo o motivo, o seu nome completo, o número do frontal e indicando o seu **IBAN**.

Não será possível requerer a devolução da Taxa de Inscrição após o dia 13 de março.

## SECRETARIADO / LEVANTAMENTO DE FRONTAIS

Contacto do Secretariado:

Amélia Neiva

Telemóvel: 96 131 73 54

E-mail: [desporto@cm-esposende.pt](mailto:desporto@cm-esposende.pt)



O Secretariado da prova para o levantamento dos frontais funcionará no Centro de Informação Turística de Esposende, na Avenida Eng.º Eduardo Arantes e Oliveira, em Esposende, no dia 25 de março de 2023, das 10h00 às 19h00 e no dia da prova, a partir das 06h00 até às 9h00.

Para o levantamento dos Frontais o participante deverá ser portador do QR CODE ou número de identificação fiscal. É possível um participante fazer o levantamento de vários frontais, desde que, seja portador de um dos elementos de identificação referidos.

## **PROVA**

### **8.1 MAPA / PERFIL ALTIMÉTRICO**

O percurso é composto por trilhos, estradas florestais, estradas rodoviárias, ribeiros, rios, single tracks e locais arqueológicos.

### **SINALIZAÇÃO**

O percurso será sinalizado com fitas e placas indicativas de direção. É imperativo seguir os caminhos sinalizados sem recorrer a atalhos.

Se porventura os participantes deixarem de ver a sinalização durante aproximadamente 50 metros, deverão voltar para trás até encontrarem novamente a respetiva sinalização.

### **MATERIAL ACONSELHADO**

Mochila tipo camelback ou cinto, depósito de água com capacidade mínima de 1 L, corta-vento, apito, telemóvel.



## **POSTOS DE ABASTECIMENTO**

Nos postos de abastecimento não serão cedidas garrafas, os participantes devem ser portadores do seu próprio material para se hidratarem. Qualquer lixo deve ser imediatamente deixado nos recipientes propositadamente colocados para o efeito. Ao longo do percurso existirão os seguintes Postos de Abastecimento:

**TL 28 Kms:** abastecimentos e km disponível brevemente

**TC 18 Kms:** abastecimentos e km disponível brevemente.

## **TEMPO LIMITE**

A partir das 17h00 encerra o Sistema de Controlo de Tempos. A prova será dada por terminada.

## **CONTROLO DE TEMPOS**

Existirá um controlo zero na zona de partida e um controlo de chegada.

## **POSTOS DE CONTROLO**

Os postos de controlo serão pontos obrigatórios de passagem e estarão localizados em pontos delineados pela organização. Em cada um estará um comissário da organização.

## **PENALIZAÇÕES / DESCLASSIFICAÇÕES**

Os participantes que não tenham realizado o Controlo Zero serão desclassificados.

Não passar por um ou mais postos de controlo levará à desclassificação do participante.

Os participantes que no momento da chegada não possuam frontal não serão contemplados com a atribuição de Tempo de Prova e respetiva Classificação.



## ESCALÕES

Os escalões são considerados em relação ao ano civil em que os atletas atingem as idades estipuladas (i.e. a partir de 1 de Janeiro). Em termos classificativos, a atribuição de Tempos de Prova contemplará os seguintes escalões:

Escalão	Descrição
F/M SUB 23	Idades entre os 18 e os 22 anos
F/M SEN	Idades entre os 23 e os 39 anos
F/M VET M40	Idades entre os 40 e os 49 anos
F/M VET M50	Idades entre os 50 e os 59 anos
F/M VET M60	Idades superiores a 60 anos

## 10. CLASSIFICAÇÃO POR EQUIPAS

Existirá uma Classificação Geral Coletiva. Para a classificação coletiva ter-se-á em consideração o somatório dos tempos dos três melhores atletas, em cada uma das provas TL e TC. Sendo declarada vencedora a equipa que obtiver menor tempo.

Somente equipas constituídas por um número mínimo de três elementos serão incluídas em termos de classificação coletiva.

## 11. SEGURO DESPORTIVO

Existirá um seguro de prova.

Aquando do acidente o sinistro deverá ser formalmente participado, através de impresso "Participação de Sinistro" à seguradora num limite temporal de 24h/48h.





Após a abertura do processo, o sinistro poderá ser regularizado mediante duas modalidades:

### **Modalidade de Reembolso:**

- Se o sinistro for grave o sinistrado deverá ser de imediato encaminhado para o Hospital Público;
- Se não for grave, deverá dar entrada no mesmo dia numa unidade de saúde, pública ou privada;
- Para o reembolso das despesas é obrigatório a apresentação dos seguintes documentos:  
Relatório de urgência / Relatório médico das consultas realizadas / Relatórios dos exames realizados / Cópia dos exames efetuados / Originais de despesas / Cópia das prescrições dos tratamentos e medicamentos.

### **Modalidade integração rede clínica:**

- O sinistrado deverá ser de imediato encaminhado para o Hospital Público;
- Após o envio da participação é pedido à seguradora a abertura da sua rede clínica;
- Após a aceitação da integração na rede clínica, o sinistrado é contactado com o agendamento de consulta;
- Na consulta, o sinistrado deverá fazer-se acompanhar com o relatório da urgência.

## **12. CLASSIFICAÇÕES**

Após a prova será emitida uma classificação provisória.

A classificação provisória será passível de ser alterada caso sejam detetados erros em termos classificativos.

A classificação definitiva será publicada 48h após a realização da prova.



### **13. RECLAMAÇÕES**

A classificação provisória poderá ser alvo de reclamação até 24 horas após a sua publicação. Toda e qualquer reclamação deverá ser colocada por escrito e remetida à organização. Na reclamação deverá constar o nome do reclamante, nº do Cartão de Cidadão, nome do (s) participante(s) afetados, nº do Frontal, referindo os motivos que alegam. As decisões tomadas pela organização são soberanas e não são passíveis de recurso.

### **14. EMERGÊNCIA MÉDICA**

O número de contacto da organização, para efeitos de emergência, estará impresso no Frontal do participante.

Haverá primeiros socorros posicionados em alguns postos de controlo, abastecimento e na Zona de Meta;

É essencial que os participantes ajudem qualquer pessoa em perigo e alertem o posto de controlo mais próximo ou contactem a organização;

Devido a problemas associados ao ambiente e ao tipo de evento, poderá ser necessário aguardar pela assistência durante mais tempo do que o previsto. A consequente segurança dos atletas depende basicamente da qualidade dos materiais/equipamentos que os mesmos possuam.

Os participantes devem aceitar as decisões do pessoal médico especializado.

### **15. PRÉMIOS**

#### **Prémios Individuais**

Serão atribuídos troféus aos três primeiros classificados masculinos e femininos em termos de classificação geral e por escalão no TL e TC.



## **Prémios Coletivos**

O apuramento é realizado através do menor tempo, resultante do somatório dos três melhores tempos de cada equipa. Em caso de empate, será desempatado pelo somatório das idades, neste caso, é declarado vencedora a equipa com a média mais elevada.

## **Finisher**

Será atribuída uma lembrança de *finisher* a todos os participantes que concluíam a prova.

## **16. LOCAL DE ENTREGA DE PRÉMIOS**

Os prémios serão entregues no Largo Fonseca Lima (Localização da Meta); Sempre que seja possível determinar os três primeiros classificados haverá imediatamente uma cerimónia de entrega de prémios, em cada escalão.

## **17. DIREITOS DE IMAGEM**

O participante, ao proceder à inscrição, autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional, dos direitos de utilização da sua imagem captada nas fotografias e nas filmagens que terão lugar durante o evento, autorizando a sua reprodução em peças comunicacionais de promoção.

## **18. CONFIDENCIALIDADE DE DADOS**

Ao proceder à sua inscrição, o Município de Esposende, tendo em conta a sua política de confidencialidade de dados, manterá a informação que é solicitada no momento da inscrição em total confidencialidade. Contudo, em termos organizativos, alguma da



informação que é solicitada terá que ser fornecida a terceiros, tendo em conta as seguintes condições:

Serviço de Controlo de Tempos: será fornecido à empresa que assegura o controlo de tempos o número de frontal, nome, data de nascimento e nome da equipa de cada participante.

Seguro de Prova: será fornecido à Seguradora o nome, o número de Identificação Fiscal e data de nascimento, de cada participante.

Estas entidades comprometem-se a utilizar estes dados exclusivamente para estes fins, sendo os mesmos destruídos após a realização do evento.

O Município de Esposende poderá utilizar os contactos de e-mail para comunicar informação relacionada com o programa Esposende Run. O contacto de e-mail será utilizado exclusivamente para esse fim.

## **19. BANHOS**

A organização disponibiliza como local de banhos o Pavilhão Desportivo da Escola António Correia de Oliveira.