

II TRAIL DE SÃO MARTINHO

II TRAIL SÃO MARTINHO

CENTRO CÍVICO SÃO MARTINHO

04 MARÇO
8:00 SÁBADO

- Evento Solidário
- Evento Competitivo
- Diversão
- Trail Urbano

17K
DESNÍVEL +
754 M



Prémios em compras
cortesia do Meu Super

**Meu
super**
Loja Nazaré



<https://arcadajuda.blogspot.com/>

II TRAIL DE SÃO MARTINHO

O II Trail de São Martinho é um evento solidário, desportivo e competitivo organizado pela Associação Recreativa e Cultural da Ajuda e pela Associação Cultural, Desportiva e Recreativa de São Martinho com o apoio da Junta de Freguesia de São Martinho e da Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira. Apoia de forma solidária a Associação de Paralisia Cerebral da Madeira.

1. Participação

1.1. Idade para a participação

Para participar na prova os participantes têm de ter os seguintes requisitos:

- Ter pelo menos 18 anos na data de realização da prova.

1.2. Inscrição

- O custo de inscrição da prova é de 13€ para filiados na AARAM e 15€ para não filiado na AARAM.
- A inscrição é realizada em plataforma online, acessível pelo seguinte link:
- Os participantes concordam em não reclamar ou exigir à organização, colaboradores, autoridades, patrocinadores e outros participantes de qualquer responsabilidade com os mesmos e seus herdeiros, em tudo o que exceda a cobertura das suas responsabilidades, da dos seus colaboradores e participantes.
- A inscrição implica que o participante conhece e aceita as condições do presente regulamento.
- Este evento tem carácter solidário e com cada inscrição o participante contribui com 2€ para a Associação de Paralisia Cerebral da Madeira (APCM).
- Os participantes necessitam de se inscrever no “II Trail de São Martinho” e aceitar que participam voluntariamente e sob a sua própria responsabilidade na prova, preenchendo para tal o termo de responsabilidade.

II TRAIL DE SÃO MARTINHO

- O cancelamento de inscrição é possível até ao dia 17 de fevereiro com devolução de parte do valor da inscrição, retendo o organizador 5€ para devido a custos administrativos. Após esta data não é possível cancelar ou devolver a inscrição, havendo apenas a possibilidade de permuta da inscrição para outro atleta até ao dia 24 de fevereiro. Após esta data não é possível alterar ou cancelar as inscrições.

1.3. Condições físicas

- Os participantes se asseguram da sua condição física e capacidade para conscientemente efetuar a distância e grau de dificuldade do percurso atendendo a ser uma prova em ambiente urbano.
- Os participantes se asseguram que têm capacidade de autossuficiência que permita a gestão das dificuldades inerentes ao desafio apresentado sejam condições atmosféricas adversas inesperadas, nomeadamente: temperatura e vento e/ou a condições físicas inesperadas como fadiga extrema, problemas digestivos, dores articulares, etc. É fundamental o atleta saber como atuar em caso de pequenas lesões, indisposições gástricas, entre outras situações normais, decorrentes de atividades desta natureza.
- A organização dará o apoio necessário, no entanto não irá solucionar as questões inerentes às condições de participação individual do atleta e aos desafios que cada um encontra. Em qualquer momento, antes da realização da prova ou durante o decurso da mesma, a organização reserva-se ao direito, se assim o entender, de afastar um atleta caso este apresente algum sinal de patologia que coloque em causa a sua saúde e o seu bem-estar.

1.4. Definição possibilidade ajuda externa

- Tendo em conta o carácter competitivo do evento e a categoria de prova é proibida a ajuda externa.

II TRAIL DE SÃO MARTINHO

1.5. Dorsal

- Deverá ser utilizado na prova, colocado na parte do abdómen, em zona não coberta e visível durante o decorrer da prova.
- O Dorsal será entregue ao atleta no secretariado na data, local e horário indicado neste documento.

1.6. Regras conduta desportiva

- Os participantes têm de manter uma conduta desportiva ao longo de todo o percurso facilitando as ultrapassagens e indicando que pretendem ultrapassar. Se necessário deverão se encostar, se possível, à berma do percurso para permitir a passagem de atletas mais rápidos.
- É desaconselhado o uso de headphones ou de outros elementos sonoros que limitem a perceção que os atletas têm do que está à sua volta. A prova desenrola-se em ambiente urbano e deve haver o máximo de cuidado atendendo à presença de tráfego automóvel.
- É expressamente proibido ao participante levar animais consigo na prova

2. Prova

2.1. Apresentação da prova(s) / Organização

Prova	Distância	Desnível Positivo	Desnível Negativo	Tempo Máximo	Categoria da prova	Grau de dificuldade
II Trail	17 km	751 m	754 m	3h00	Trail Curto	2

2.2. Programa / Horário - provisório

3 de março

II TRAIL DE SÃO MARTINHO

Check-in e Levantamento de dorsais – Sede da ARCA D'AJUDA – horário a indicar

- Apresentar B.I. ou C.C.
- Apresentar termo de responsabilidade assinado

4 de março

7:00 – Abertura do Secretariado

7:45 – Concentração de Atletas na zona de partida

8:00 – Início da Prova

09:20 – Previsão de chegada para os mais rápidos

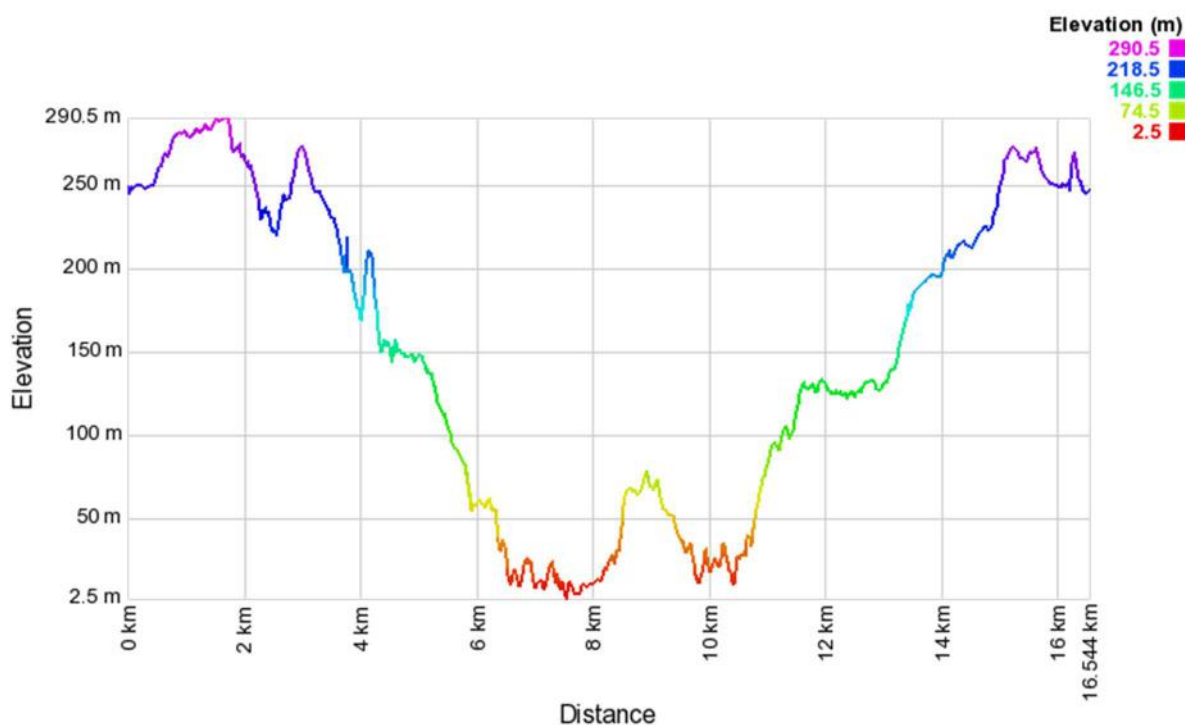
11:00 – Limite de tempo

11:35 – Entrega de Prémios

2.3. Distância / altimetria

A Prova tem um percurso com a distância de 17 km e desnível positivo acumulado de 751 metros.

2.4. Mapa/ Perfil altimétrico/ descrição percurso



II TRAIL DE SÃO MARTINHO



Descritivo

Inicia-se no topo do centro cívico em São Martinho, segue desce o caminho da igreja vira à esquerda no Caminho de São Martinho, cruzando as passadeiras virando à direita na Rua de São Martinho, vira à direita na Agrilhoja e nova direita para a azinhaga do Poço barral, virando à esquerda para subir junto à Decathlon, entrando à esquerda na levada do Poço Barral em direção a C. Lobos, segue até chegar ao caminho do pico funcho virando à direita e depois à esquerda para a levada do Pico do Funcho, descendo à direita para a travessa do pico do funcho, virando à esquerda para a vereda do pico do funcho, virando à direita e descendo a vereda até ao limite das obras do novo hospital, vira à direita na travessa nova do pico do funcho, virando à esquerda e nova direita junto às moradias, entrando na rua das quebradas, virando à direita na vereda das

II TRAIL DE SÃO MARTINHO

quebradas de cima, virando à esquerda no caminho do poço barral, entrando no caminho do pinheiro das voltas descendo-o passando o cruzamento com a Rua de Santa Rita e virando à esquerda nas escadas do pinheiro das voltas, virando à esquerda no caminho do pinheiro das voltas, virando à esquerda, subindo a vereda da cova do til e virando à direita descendo as escadinhas de Santa Rita para virar à esquerda na levada dos piornais em direção ao Funchal. Segue pela Estrada Regional ER114, cruzando-a na passadeira e virando à direita, para virar à esquerda no Beco João Francisco Pereira passando por cima da VR1. Vira à esquerda nas escadinhas para a rampa das quebradas de baixo, virando à direita para descer o Caminho das Quebradas de baixo vira à esquerda nas escadinhas das quebradas de baixo, virando à esquerda na Estrada Monumental, segue em direção ao Funchal, C. Lobos virando à esquerda na passadeira após o Restaurante o Aconchego subindo a Travessa dos Pereiras, atravessa a Rua do Areeiro entrando novamente na Travessa dos Pereiras e virando à direita na Levada dos Piornais. Segue a levada até ao túnel passando por baixo da Avenida Mário Soares virando à esquerda para as escadas e descendo a Avenida Mário Soares virando à esquerda na Travessa dos Piornais e à direita no Caminho do Amparo descendo-o e entrando à direita na Vereda do Lagar. Virá à direita na Rua da Encosta dos Piornais e à esquerda novamente na Vereda do Lagar, vira à esquerda na Rua do Amparo e à direita na Rampa dos Piornais, virando à direita no Caminho do Amparo, cruzando a passadeira para o lado sul da Estrada Monumental seguindo-a no sentido do Funchal. Vira à direita na Rua do Cabrestante e à direita na Rua da Ponta da Cruz, virando à direita no Passeio Público Marítimo, vira à direita na Rua da Quinta Calaça e cruza pela passadeira até ao Jardim Panorâmico, subindo e cruzando a Estrada Monumental para a Travessa da Ajuda, cruza a Rua Velha da Ajuda, subindo pela Rampa do Pico da Cruz, cruzando o Impasse n.2 da Urbanização da Ajuda subindo até à Rua de João Paulo II, vira à esquerda, cruzando a passadeira, seguindo pela Rua Velha da Ajuda no sentido de C. Lobos, vira à direita para as Escadinhas do Pico da Cruz, quando chegar à Levada dos Piornais vira à direita no sentido do Funchal, cruza a Rua António de Sousa para entrar novamente na Levada e ao chegar ao cruzamento com a Azinhaga da Casa Branca sobre para

II TRAIL DE SÃO MARTINHO

a Rua dos Estados Unidos da América, virando à direita, entrando na vereda à esquerda, subindo para o Beco da Amoreira virando à esquerda e seguindo até ao Beco da Fruta subindo-o até à Avenida do Colégio Militar. Cruza a avenida subindo no passeio entre a Escola Primária da Nazaré e o Bairro da Nazaré, virando à esquerda na Rua da África do Sul cruza a Rua do Brasil e a Rua da Austrália e segue pela direita para a Rua Estados Unidos da América subindo o caminho pedestre cruzando o Caminho do Regedor, passando pelo acesso pedestre aos campos de futebol, sobe a escadaria à direita por baixo dos prédios virando à direita na Rua do Brasil, cruzando a Rua da Venezuela e virando à esquerda no Caminho do Regedor, virando à esquerda no Caminho da Nazaré e seguindo o Caminho do Avista Navios, cruzando para o Caminho Dr. Barreto pela passadeira e virando à esquerda na vereda e subindo a Rua do Ninho, sobe a vereda à esquerda no fim da Rua do Ninho seguindo pela direita à volta do Pico de São Martinho, passa por cima da VR1 no passadiço pedestre virando à esquerda na Travessa do Moinho, virando à esquerda descendo o Caminho do Esmeraldo, vira à esquerda para a Rua Agostinho Pereira de Oliveira cruzando a passadeira, virando à direita e descendo novamente o Caminho do Esmeraldo, cruzando a passadeira antes da Rotunda de S, Martinho e seguindo até ao paço paroquial subindo-o, contornando a Igreja Nova e descendo o Caminho da Igreja Nova virando à esquerda para a Meta.

Aconselhamos a consulta do track gpx do percurso e visualização em aplicação móvel, no computador ou em relógio. Os ficheiros GPX providenciados poderão apresentar discrepâncias conforme os equipamentos utilizados na sua leitura e as suas configurações respetivas.

2.5. Tabela de passagem/ Tempo limite

II TRAIL DE SÃO MARTINHO											17 km / 751 D+ / 754 D- / Tempo limite - 3H	
Controlo	Local	Dist. (km)	Dist. Ac.	Altitude	D +	D + Ac.	D -	D - Ac.	Previsão +Rápidos	Previsão +Lentos	Fecho Controlo	Tipo Controlo
Partida	Junta de Freguesia São Martinho	0,0	0,0	249	0	0	0	0	08:00	08:00	08:10	-
CP1	Santa Rita	5,2	5,2	142	197	197	303	303	08:30	08:55	-	C/A L AP
CP2	Arca D'Ajuda	6,3	11,5	87	303	500	361	664	09:00	09:45	09:55	C/A L S AP
CP3	Associação CDR São Martinho	3,2	14,7	210	161	661	36	700	10:15	10:30	-	C
Meta	Junta de Freguesia São Martinho	2,3	17,0	246	90	751	54	754	10:25	10:55	11:00	C/A L S PS

II TRAIL DE SÃO MARTINHO

- O tempo limite será de 3 horas. Teremos elementos a fazer de vassoura e a fechar o percurso.

2.6. Metodologia de controlo de tempos

- O controlo de tempos será realizado pela leitura eletrónica do chip que está colocado no dorsal de cada participante.

2.7. Postos de controlo / Locais de abastecimento

- Haverá postos de controlo e abastecimento ao longo do percurso conforme indicado na tabela de passagem

2.8. Material obrigatório/ verificações de material

- Material obrigatório:
 - Telemóvel com bateria carregada
 - Corta vento/ impermeável
 - Mochila com um ou mais bidões com o volume mínimo de 500mL de água
 - Calçado de corrida (para piso de estrada preferencialmente)
 - Copo com capacidade mínima de 15cl
 - Apito e manta térmica
- Material recomendado:
 - Porta-resíduos integrado ou não na mochila
 - Quantia em numerário (para algum imprevisto)
 - Gorro/Boné/Lenço ou Bandana
 - Luvas
- Poderão ser efetuadas verificações de material.

2.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

- As estradas por onde passará a prova não se encontram fechadas daí que recomendamos prudência no cruzamento de estradas. Em caso de presença de elementos da Polícia ou de elementos da organização. É

II TRAIL DE SÃO MARTINHO

obrigatório seguirem as indicações dos mesmos. Ao transitar numa estrada utilizar os locais marcados que na sua preferência são os passeios para peões, respeitando o tráfego automóvel.

2.11. Penalizações/ desclassificações

INFRAÇÃO (do mais para o menos gravoso)	SANÇÃO A APLICAR
Não prestar assistência a um participante que esteja a necessitar de ajuda	Desclassificação e Erradicação de futuras edições
Abandonar a prova sem avisar a organização	Desclassificação e Erradicação de futuras edições
Partilhar o peitoral com outra pessoa, durante parte ou na totalidade do percurso	Desclassificação e Erradicação de futuras edições
Utilizar caminhos que não os sinalizados para a prova, atalhando intencionalmente o percurso	Desclassificação e Erradicação de futuras edições
Utilizar transporte não autorizado	Desclassificação e Erradicação de futuras edições
Faltar gravosamente ao respeito para com a organização ou outros participantes (agressão ou insulto)	Desclassificação e Erradicação de futuras edições
Retirar sinalização do percurso	Desclassificação e Erradicação de futuras edições
Recusar sujeitar-se a controlo antidoping ou resultado positivo do mesmo	Desclassificação e Erradicação de futuras edições
Apresentar-se na linha de partida, para além do período permitido (15min)	Desclassificação
Desobedecer às medidas de segurança indicadas pela organização e entidades associadas	Desclassificação
Recusar sujeitar-se a avaliações/exames médicos	Desclassificação
Ausência do material obrigatório e/ou recusa da sua apresentação, se solicitado pela organização	Desclassificação
Exceder o tempo limite de controlo nos postos de controlo com barreira horária	Desclassificação
Falhar um ou mais postos de controlo	Desclassificação

II TRAIL DE SÃO MARTINHO

Perda do Chip	Desclassificação
Pedir ajuda sem necessidade fundamentada	Desclassificação
Fazer-se acompanhar de animais	Desclassificação
Atirar lixo para o chão e/ou danificar o meio envolvente	Desclassificação
Utilizar caminhos que não os sinalizados para a prova, desde que não representem atalhos intencionais	Penalização de 40 min (1.º aviso); Desclassificação (2.º aviso)
Receber ajuda externa fora das áreas definidas pela organização (exceto em casos de comprovada emergência)	Penalização de 30 min (1.º aviso); Desclassificação (2.º aviso)
Fazer-se acompanhar por pessoas não acreditadas pela organização, exceto nas áreas definidas pela organização	Penalização de 30 min
Modificar, dobrar ou ocultar o material publicitário	Penalização de 30 min
Frontal não visível ou afixado na perna	Penalização de 15 min, por aviso

2.12. Responsabilidades perante o atleta/ participante

- Os atletas participantes no II Trail de São Martinho aceitam participar na competição voluntariamente e sob a sua própria responsabilidade. Concordam em não reclamar ou exigir à organização, colaboradores, autoridades, patrocinadores e outros participantes de qualquer responsabilidade com os mesmos e seus herdeiros, em tudo o que exceda a cobertura das suas responsabilidades, da dos seus colaboradores e participantes.

2.13. Seguro desportivo

- A prova está coberta por Seguro Desportivo cujas condições podem ser consultadas junto da organização. Os atletas federados têm o seguro de prova coberto pelo Seguro subscrito pelas suas respetivas coletividades.

3. Inscrições



II TRAIL DE SÃO MARTINHO

3.1. Processo inscrição (local, página web)

- A inscrição é realizada online e se encontra limitada a um número máximo de 200 participantes. O custo de inscrição é de: 13€ e 15€ para filiados AARAM.

3.2. Períodos de inscrição

Aceitaremos inscrições até às 23h59m do dia 27 de fevereiro

3.4. Secretariado da prova/ horários e locais

O Secretariado funcionará das 07:40h às 13h no dia da prova.

3.5. Serviços disponibilizados (transporte, massagem, duche, etc)

- Os atletas participantes terão direito a uma sandes, fruta e um sumo no final do evento e acesso aos postos de abastecimento.
- Teremos transporte de regresso à partida para os participantes desistentes nos locais de apoio e abastecimento.
- Teremos duches para os participantes.

4. Categorias e Prémios

- Tendo em conta o carácter competitivo haverá lugar a distribuição de prémios de classificação segundo os seguintes moldes:
 - o Prémio às 3 melhores equipas masculinas e às 3 melhores equipas femininas
 - o Prémio geral aos 3 melhores participantes masculinos e às 3 melhores participantes femininas. Haverá um prémio em compras no valor de 50€, 30€ e 20€ para o 1º, 2º e 3º classificados da geral masculina e da geral feminina.
 - o Prémio por escalão aos 3 melhores participantes masculinos e às 3 melhores participantes femininas, dos escalões etários de:

II TRAIL DE SÃO MARTINHO

Sub20 (Juniões), Sub 23, Seniores, V35, V40, V45, V50, V55, V60, V65 e V70

- o A obtenção de prémio coletivo implica a participação de um mínimo de 3 elementos por equipa

Escalão	Idade	Quando
Sub20 (juniões)	18 e 19 anos	no ANO da prova
Sub23 e Seniores	20 anos ou mais	no ANO da prova
Veteranos:		
V35 (F35 ou M35)	35 a 39 anos	No DIA da prova
V40 (F40 ou M40)	40 a 44 anos	No DIA da prova
V45 (F45 ou M45)	45 a 49 anos	No DIA da prova
V50 (F50 ou M50)	50 a 54 anos	No DIA da prova
V55 (F55 ou M55)	55 a 59 anos	No DIA da prova
V60 (F60 ou M60)	60 a 64 anos	No DIA da prova
V65 (F65 ou M65)	65 a 69 anos	No DIA da prova
V70 (F70 ou M70)	70 a 74 anos	No DIA da prova

5. Informações

5.1. Como chegar

- A prova inicia-se na Junta de Freguesia de São Martinho, na Freguesia de São Martinho na cidade do Funchal e termina no mesmo local.

5.2. Direitos de Imagem

- A entidade organizadora reserva-se o direito de ao direito exclusivo da exploração da imagem do “Trail de São Martinho” e de audiovisuais fotográficos e jornalísticos do evento. Qualquer projeto ou suportes publicitários produzidos para publicação devem obter o prévio consentimento da organização. É obrigatório o uso do material publicitário fornecido pela organização, (peitoral, autocolantes, etc.). Modificar, dobrar ou ocultar o material publicitário será alvo de penalização.



II TRAIL DE SÃO MARTINHO

5.3. Proteção de Dados

- Os dados dos participantes indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora para efeitos de processamento no evento, nomeadamente; seguradora, 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 email para arcadajuda@gmail.com

Notas e alterações

V1- Rectificações

V2 – alteração programa

V3 – actualização poster

V4 – actualização prémios