

O **II Trail Terras da Gândara** será realizado no dia **25 de Junho de 2023**, no Concelho de Mira. Esta será a sequência de uma prova que teve a estreia em 2022 e contou com um sensacional número de **700 inscrições**. É uma prova que vai percorrer trilhos e caminhos em locais rurais e florestais, sendo organizada pela Associação Cultural e Recreativa do Seixo e Junta de Freguesia do Seixo com a parceria e apoio de entidades locais. Há semelhança do ano anterior, a realização desta prova terá, para além do cariz desportivo, uma vertente solidária, com o resultado financeiro da atividade a reverter para a CerciMira que diariamente acolhe, forma e dá casa a pessoas com necessidades especiais.

Este evento será composto por um **Trail com cerca de 20 Kms**, por um **Trail Curto com cerca de 12kms** e por uma **Caminhada com cerca de 8 kms**.

### **OBJETIVOS DO EVENTO**

Ao organizar este evento o organizador pretende:

- Promover a corrida por trilhos (Trail Running);
- Promover a Região da Gândara como palco para este desporto, como região natural que deve ser preservada e visitada e os seus produtos característicos;
- Promover a prática de um desporto com um impacto ambiental nulo como forma de chamar a atenção da população para a preservação do meio ambiente;
- Apoiar a Instituição CerciMira, com os resultados financeiros deste evento.

### **IDADE PARA PARTICIPAÇÃO NAS DIFERENTES PROVAS**

As provas de corrida são abertas a todas as pessoas que ao dia anterior à data do evento sejam maiores de 15 anos, filiados numa federação ou não. A participação de menores de 18 anos está dependente da autorização por parte do seu encarregado de educação.

A atividade de caminhada, não têm carácter competitivo e está aberta a todas as pessoas, sem limite de idade.

### **A. INSCRIÇÃO**

O ato de inscrição pressupõe a aceitação integral do regulamento da prova, e das decisões do júri da prova que são soberanas e das quais não cabe recurso.

A inscrição será formalizada através do preenchimento completo de um formulário online que está disponível no site: <https://lap2go.com/pt/event/trail-terras-da-gandara-2023>

O período de inscrições termina no dia **18 de Junho de 2023**.

A confirmação das inscrições válidas será feita através da comunicação que receberá após os atos da inscrição online.

Não haverá direito a devoluções do valor do pagamento da inscrição exceto se verifique alguma situação exposta no **ponto K** ou a prova seja anulada previamente por motivos imputáveis à Organização.

## B. HORÁRIOS E LOCAL PONTO DE PARTIDA DAS PROVAS

- Trail e Trail curto: **Início às 9h:30**
- Caminhada: **Início às 9h:45**

O Trail Terras da Gândara (20k), o Trail Curto (12k) e a Caminhada (8km) **têm 4h de tempo limite para a sua conclusão.**

### Notas:

1. Se a Organização entender que a segurança dos participantes está posta em causa, poderão ser alterados, até ao início das provas, os percursos e as distâncias previamente estabelecidos para os 3 eventos.
2. Os participantes devem estar devidamente preparados com pelo menos meia hora de antecedência, devidamente equipados e aptos a participar no evento correspondente.
3. Existirá um controlo zero para os participantes do Trail Curto e Trail, sendo o mesmo realizado junto da equipa de cronometragem.

### 4. Percurso e Altimetria das provas

Atempadamente serão disponibilizados os gráficos de altimetria provisórios, bem como os definitivos, através das plataformas de divulgação habituais, página do Facebook da Prova e do site de inscrições <https://lap2go.com/pt/event/trail-terras-da-gandara-2023>

A organização sinalizará o percurso com fitas sinalizadoras, placas e marcas no pavimento, se justificável. É imperativo seguir os caminhos sinalizados sem tomar atalhos. Os participantes, se deixarem de ver sinalização, durante aproximadamente 100 metros, deverão voltar para trás até encontrar novamente a respetiva sinalização ou ligar aos contactos de apoio de percurso, disponíveis no dorsal e na última página deste regulamento, **ponto W**. O bom senso deverá imperar.

## C. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

### Para participar é indispensável:

- C.1** Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas do Trail e da Caminhada e do desnível positivo e negativo das mesmas, devendo encontrar-se adequadamente preparado fisicamente e mentalmente.
- C.2** Conseguir enfrentar, sem ajuda externa, condições ambientais e climatéricas adversas (calor, vento, chuva, frio, nevoeiro, entre outras).
- C.3** Saber gerir os problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares, as pequenas lesões, entre outros.



**C.4** Ter adquirido, antes do evento, capacidades reais de autonomia em trilhos que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de provas;

**C.5** Ter em conta que um cuidado e extenso serviço de resgate e apoio médico e de enfermagem estará disponível durante todo o evento e após o final das provas e que a entidade médica relevante desta equipa detém autoridade para dar ordem de retirada da prova aos concorrentes que, no seu entender, não reúnam condições de saúde para continuar sem fazer perigar a sua saúde.

**C.6** Ter em consideração que não haverá um corte integral de trânsito em vias onde a circulação automóvel seja possível devendo cumprir-se escrupulosamente todas as normas aplicáveis aos peões.

**C.7** Estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas.

### **D. REGRAS GERAIS DO EVENTO:**

**D.1** O ato de inscrição pressupõe a total aceitação das regras estabelecidas no presente regulamento.

**D.2** Cada atleta é responsável pela sua hidratação/alimentação, sendo que a Organização apoia com a disponibilização de água/alimentos em diversos pontos de abastecimento ao longo das provas.

**D.3** Será desclassificado o atleta que:

**(1)** Receber qualquer abastecimento ou qualquer outro tipo de materiais ou géneros ao longo do percurso;

**(2)** Saia da zona considerada parte integrante do percurso;

**(3)** Não cumpra o presente Regulamento;

**(4)** Não complete a totalidade do percurso;

**(5)** Não leve o dorsal bem visível;

**(6)** Ignore as indicações transmitidas pela Organização;

**(7)** Demonstre uma conduta antidesportiva;

**(8)** Demonstre um comportamento inadequado, faça uso de linguagem ofensiva ou recorra a agressão verbal ou de qualquer espécie, em todas as modalidades. Serão alvo de advertência, expulsão ou desqualificação;

**(9)** Demonstre uma conduta poluidora, ao deixar ao longo do percurso, fora dos locais de recolha de lixo, invólucros ou outros resíduos provenientes dos abastecimentos que transporte consigo;

**(10)** Seja acompanhado por pessoas que não estejam em competição, em mais de 150m, no percurso da prova;

**(11)** Exceda o tempo máximo de prova que é de 4 Horas.

### **E. MATERIAL RECOMENDADO/OBRIGATÓRIO**

#### **Prova de Trail e Trail Curto:**

- Telemóvel (material recomendado);
- Depósito de água 250ml (material recomendado);
- Apito (material recomendado);

## Regulamento – II Trail Terras das Gândara



Tendo em conta eventuais condições climatéricas adversas, será também aconselhável, manta térmica, *camelbak*, corta-vento, chapéu, entre outros. Sendo que, caso se verifiquem na semana anterior à prova, condições climatéricas especialmente adversas para o dia da prova, a organização da prova poderá definir em comunicado na página do *Facebook* material obrigatório.

### F. TAXAS DE INSCRIÇÃO

#### F1. Trail:

1ª Fase até 26/05/2023 - 17€

2ª Fase de 27/05/2023 a 18/06/2023 - 19€

#### F2. Trail Curto:

1ª Fase até 26/05/2023 - 15€

2ª Fase de 27/05/2023 a 18/06/2023 - 17€

#### F3. Inscrições até 18/06/2023 - Caminhada K8 - 12€

Os pedidos de inscrição devem ser realizados e finalizados de acordo com os prazos anteriormente estipulados, através do preenchimento do formulário específico que está disponível no site: <https://lap2go.com/pt/event/trail-terras-da-gandara-2023> A Organização confirmará, sempre via e-mail/sms a receção dos pedidos de inscrição. Para qualquer esclarecimento enviar e-mail para [trailterrasdagandara@gmail.com](mailto:trailterrasdagandara@gmail.com) ou contactar contactos de apoio (**ponto W**) para questões técnicas das provas e Lap2Go para questões de inscrições.

Os pedidos de inscrição só serão considerados válidos após pagamento por referência Multibanco ou MBWay através do site do evento e após confirmação por parte da Organização e/ou Lap2Go.

#### F.4 O valor de inscrição para todas as provas inclui:

Dorsal, seguro de acidente pessoal, 1 ou 2 abastecimentos (conforme prova), banho quente, almoço volante (que inclui: 1 sandes de bifana + bebida + 1 sopa + fruta variada - **necessária inscrição e apresentar senha entregue no secretariado**), t-shirt e prémio de conclusão da prova.

### G. SECRETARIADO

O secretariado funcionará na CerciMira, Rua dos Claros 3070-504, Cabeças Verdes nos dias **24 de Junho de 2023 das 15h:00 às 18h00 e no dia 25 das 07h:00-09h:00.**

Os atletas devem ser portadores de BI/CC, de forma a viabilizar a confirmação das respetivas identidades e datas de nascimento, no ato de levantamento do dorsal, antes e durante a realização da prova.

Os dorsais podem ser levantados pelo representante da equipa desde que esta intenção seja comunicada com antecedência via e-mail à Organização.

Apelamos a todos os participantes para o cumprimento destes horários e de preferência que se desloquem ao secretariado no dia 24 para evitarem constrangimentos no dia das provas.



### **H. DORSAIS e CHIP**

O dorsal não poderá ser dobrado ou cortado e deverá ser transportado perfeitamente visível durante toda a prova na parte da frente do concorrente (peito ou abdómen).

O dorsal é pessoal e intransmissível, não podendo ser, em momento algum, transmitido a outro/a atleta. A Organização não fornece alfinetes.

O chip deve ser entregue a um elemento da organização assim que o atleta termine a prova.

### **I. POSTOS DE APOIO E CONTROLO (PAC).**

A marcação do percurso (fitas, cal e sinalética) é da responsabilidade da Organização, devendo os atletas respeitá-lo ao longo de toda a prova, sendo expressamente proibido optar por atalhos. As fitas estarão colocadas num máximo de 100m entre elas.

Ao longo do percurso existirão 2 postos de controlo no Trail e no Trail Curto. Nesses postos os concorrentes certificarão a continuidade da prova através de um controle eletrónico e/ou por membro do júri.

Para além dos PAC que a Organização divulga, haverá outros pontos de controlo ao longo do percurso cuja localização não será comunicada aos participantes. A não passagem dos concorrentes por todos estes postos implica a sua desclassificação.

Atingindo o respetivo tempo limite - 4 horas, deverão os atletas retirar-se da prova pois nem a organização nem os serviços de assistência podem garantir a sua cobertura.

O responsável de cada PAC poderá retirar da prova qualquer corredor se o seu tempo na corrida, ou o seu estado de saúde assim aconselhar. Os “Corredores Vassoura” terão o poder para retirar da prova qualquer corredor se o seu tempo na corrida ou o seu estado de saúde assim aconselhar.

### **J. CRONOMETRAGEM**

Será realizada de forma contínua pela empresa Lap2Go, iniciando-se com o sinal de partida e para efeitos de classificação, terminará quando o atleta passar a linha de meta. Será utilizado um sistema de controlo eletrónico (chips). A classificação final estabelece-se pela ordem de chegada à meta de cada concorrente. Os resultados serão apresentados com indicação do tempo global de cada concorrente.

### **K. CONDIÇÕES DE DEVOLUÇÃO DO VALOR DA 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 o valor de inscrição até ao dia 18 de Junho de 2023. 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 [trailterrasdagandara@gmail.com](mailto:trailterrasdagandara@gmail.com) para que a organização possa proceder ao respetivo reembolso, caso existe direito ao mesmo.

Caso o atleta solicite alteração de inscrição para uma prova com uma distância inferior, o eventual valor de diferença não será restituído. Esta mesma intenção tem que ser remetida pelo atleta à Organização via e-mail até ao dia 12/06/2023.

### L. DESISTÊNCIAS / TRANSFERÊNCIAS DE INSCRIÇÃO

Em hipótese alguma o dinheiro da inscrição será devolvido caso o atleta desista da prova, depois do dia 18 de Junho de 2023.

Em caso de desistência, somente serão permitidas as transferências de inscrição para outro atleta, mediante o pagamento de uma taxa de 5€, após análise individual dos casos/motivos por parte da Organização sendo que lhes devem ser transmitidas (via e-mail) todas as informações e comprovativos requeridos pela Organização.

O atleta que iniciar a prova e que desista não terá direito a qualquer reembolso e é obrigado a comunicar o facto à Organização.

O número de contacto da organização, para efeitos de emergência, estará impresso no dorsal do participante e deverá ser igualmente gravado antecipadamente no telemóvel do participante.

### M. CLASSIFICAÇÕES, PRÉMIOS E CATEGORIAS

Existirão prémios para os atletas que participem no **Trail e Trail Curto**, caso obtenham os seguintes resultados:

- Os 3 primeiros classificados de cada escalão conforme tabela **M.1**.
- As 3 **equipas** com o maior número de atletas inscritos no conjunto dos 3 eventos.
- 1<sup>ª</sup> Prémio um Leitão; 2<sup>ª</sup> Prémio um Bacalhau; 3<sup>ª</sup> Prémio um Cabaz

#### M. 1 Definição das Categorias Etárias/ Sexo / Individuais e Equipas

GERAL MASCULINA	GERAL FEMININA	IDADES (ANOS)
MSub18	FSub18	15 a 18
MSub23	FSub23	19 a 22
MSenior	FSenior	23 a 39
M40	F40	40 a 49
M50	F50	50 a 59
M60	F60	Mais de 60

\*A atribuição do escalão tem em conta a idade do/a atleta no dia da prova.

Se assim o entender, a Organização, pode ainda vir a estabelecer outros prémios não considerados no presente regulamento ou alterá-los. A entrega de prémios será realizada pelas 11h30 de dia 25/06/2023.



### **N. SEGURO**

A Organização irá realizar um seguro de prova a todos os participantes (independentemente da prova em que se inscrevam) assim como um seguro de responsabilidade civil, conforme condições em anexo e de acordo com a lei em vigor. A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante. Em caso de acidente a franquia será suportada pelo atleta.

Será subscrito um seguro por participante de acordo com a lei em vigor para os concorrentes devidamente inscritos. Caso algum dorsal seja utilizado durante a prova por um concorrente não devidamente inscrito fica claro que a Organização e a seguradora não assumem qualquer responsabilidade por tudo o que possa decorrer desse ato ilegítimo.

A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para efetivar a participação ao seguro.

### **O. TERMO DE RESPONSABILIDADE**

A Organização irá disponibilizar um documento de termo de responsabilidade para ser preenchido pelos pais caso o atleta seja menor de idade e queira participar sozinho na caminhada ou nas provas de trail. Caso esse documento não seja entregue à Organização até ao dia da prova, o menor não poderá participar, não havendo direito a qualquer reembolso.

### **P. RESPEITO PELA NATUREZA**

Os atletas são responsáveis pelo transporte dos invólucros e outro lixo não natural, provenientes de géis, barras, reforços musculares, entre outros, na sua própria mochila ou bolsos e têm que obrigatoriamente depositá-los nos abastecimentos mais próximos ou transportá-los até á meta.

Não é permitido destruir ou alterar propositadamente qualquer elemento natural (muros, plantações, sinalética, marcações, entre outros) ao longo dos percursos.

### **Q. BANHOS**

Poderão ser realizados na CerciMira e nos Balneários do Campo do Fojo.

### **R. ALIMENTAÇÃO**

O almoço volante está incluído, conforme condições expostas no ponto F.5, na taxa de inscrição e será servido a partir das 12h00. Reforçamos ainda a necessidade de reserva no momento da inscrição

### **S. REEMBOLSOS**

No caso de as condições climatéricas ou motivos de força maior não permitirem a realização do evento e levarem ao seu cancelamento, as inscrições serão automaticamente transferidas para

## Regulamento – II Trail Terras das Gândara



a edição de 2024 ou será feita a devolução de 50% do valor da inscrição aos participantes que requirem o reembolso via e-mail à Organização até dia 2/07/2023.

Durante a prova, em caso de mau tempo, e por razões de segurança, à organização reserva-se o direito de modificar as barreiras horárias e, ou, de suspender, reduzir, neutralizar ou parar a prova. Não haverá direito a reembolso.

### **T. RECLAMAÇÕES**

Todas as reclamações devem ser formuladas por escrito em impresso próprio disponível no secretariado e aí depositado contra o pagamento de uma caução de 100€, que serão devolvidos no caso de a reclamação ser considerada procedente pelo júri da prova.

As reclamações só serão aceites se depositadas até 30 minutos após a divulgação dos resultados do atleta que queira reclamar. A reclamação será analisada e proferida uma decisão em 7 dias úteis da qual não será passível de reclamação.

### **U. DIREITOS DE IMAGEM**

Todos os participantes, ao efetivarem a inscrição, autorizam automaticamente a cedência de forma gratuita, incondicional e perpétua à Organização os direitos de utilização da sua imagem e que podem ser cedidos a terceiros, desde que autorizados pela própria Organização e incluem vídeos, fotos ou qualquer outro registo do evento.

### **V. CASOS OMISSOS**

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

O Regulamento poderá vir a ser enriquecido ou alterado com informações complementares até à data de realização do evento. A sua versão final pode ser consultada dia 25/06/2023 no secretariado.

### **W. CONTACTOS**

Rui Rocha – 916 251 216

João Zagalo - 967 355 763

A organização

15 de Fevereiro de 2023