

O **III Trail Terras da Gândara** será realizado no dia **23 de Junho de 2024**, no Concelho de Mira. Esta será a sequência de uma prova que teve a estreia em 2022 e que, em ambas as edições até então, contou com mais de 700 participantes.

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. Mais uma vez, é uma prova que conta com a parceria da CerciMira que diariamente acolhe, forma e dá casa a pessoas com necessidades especiais.

Este ano, para além de toda a envolvência local que caracteriza a nossa prova, fazemos também parte do calendário distrital da **Associação Desportiva de Atletismo de Coimbra (ADAC)**.

Numa prova que tem como objetivo a inclusão, teremos também este ano uma Cãominhada, onde os nossos amigos de quatro patas são convidados a juntar-se a nós e participar neste evento.

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

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 16 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: lap2go.com/pt/event/trail-terras-da-gandara-2024/inscricao.html

O período de inscrições termina no dia **16 de Junho de 2024**.

Após a abertura das inscrições, os primeiros dois dias são exclusivos a atletas filiados na ADAC.

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: **Início às 9h15**
- 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-2024>

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);

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 26/05/2024 - 14€
- 2ª Fase de 27/05/2024 a 16/06/2024 - 16€

F2. Trail Curto: *

- 1ª Fase até 26/05/2024 - 14€
- 2ª Fase de 27/05/2024 a 16/06/2024 - 16€

F3. Inscrições até 16/06/2024 - Caminhada K8 - 12€

F4. Inscrições até 16/06/2024 – Cãominhada K8 - 12€

*Desconto permanente de 1,50€ no preço de inscrição para atletas filiados na **ADAC**.

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: lap2go.com/pt/event/trail-terras-da-gandara-2024/inscricao.html A Organização confirmará, sempre via e-mail/sms a receção dos pedidos de inscrição. Para qualquer esclarecimento enviar e-mail para 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 (mediante o valor extra de 4€. Apenas se assegura T-Shirt para inscrições até dia 10 de Junho) e prémio de conclusão da prova.

G. SECRETARIADO

O secretariado funcionará na CerciMira, Rua dos Claros 3070-504, Cabeças Verdes nos dias **22 de Junho de 2024 das 15h:00 às 18h00 e no dia 23 das 07h:30-09h: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 16 de Junho de 2024. 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 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 9/06/2024.

L. DESISTÊNCIAS / TRANSFERÊNCIAS DE INSCRIÇÃO

Em hipótese alguma o dinheiro da inscrição será devolvido caso o atleta desista da prova, depois do dia 16 de Junho de 2024.

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. e M.2.**
- As 3 **equipas** com o maior número de atletas inscritos no conjunto dos 4 eventos.
- 1^º Prémio um Leitão; 2^º Prémio um Bacalhau; 3^º Prémio um Cabaz

M. 1 Definição das Categorias Etárias/ Sexo / Individuais e Equipas para o Trail Curto

GERAL MASCULINA	GERAL FEMININA	IDADES (ANOS)
MSub18	FSub18	16 a 18
MSub23	FSub23	19 a 22
MSenior	FSenior	23 a 34
M35	F35	35 a 39
M40	F40	40 a 44
M45	F45	45 a 49
M50	F50	50 a 54
M55	F55	+55

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

M. 2 Definição das Categorias Etárias/ Sexo / Individuais e Equipas para o Trail

GERAL MASCULINA	GERAL FEMININA	IDADES (ANOS)
MSub18	FSub18	16 a 18
MSenior	FSenior	19 a 34
M35	M35	35 a 49
M50	F50	Mais de 50

*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 23/06/2024.

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 11h30. 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 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 2/07/2024.

Durante a prova, em caso de mau tempo, e por razões de segurança, a 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 25/06/2024 no secretariado.

W. CONTACTOS

Rui Rocha – 916 251 216

João Zagalo - 967 355 763

A organização

20 de Janeiro de 2024