

# Regulamento



## TRAIL DA RAIA 35K

2021



Sábado, 7 de Agosto de 2021



LAR DE SANTO ANTÃO

Centro Social e Paróquia de Nossa Senhora dos Milagres



## 1. A PROVA

### 1.1. Apresentação da prova(s) / Organização

O **Trail da Raia 35K** – Aldeia do Bispo é uma prova de montanha, realizada por trilhos e caminhos agrícolas sinalizados, em piso acidentado e obstáculos naturais, com partida e chegada na Freguesia de Aldeia do Bispo, no largo do Enxido junto à igreja matriz.

Esta prova é co-organizada pela Raia – Associação de Aldeia do Bispo e pela associação Mocidade de Aldeia do Bispo em parceria com o Lar de Santo Antão e com o apoio da Junta de Freguesia de Aldeia do Bispo, da Junta de Freguesia dos Fóios, da Junta de Freguesia de Aldeia Velha e da Câmara Municipal do Sabugal.

A prova reveste um cariz solidário dado participar à angariação de fundos destinados ao funcionamento do Lar de Santo Antão e tem como objectivos, a nível individual, de proporcionar um contacto directo com a natureza permitindo a expressão ou melhoramento da condição física e psíquica e a nível colectivo, visa contribuir para o desenvolvimento das relações sociais e geracionais através da prática desportiva.

O percurso foi definido num intuito recreativo e lazer, mas também com vista à obtenção de resultados em competição contemplando as várias motivações que movem os participantes. Para favorecer uma participação de âmbito familiar, os participantes e seus familiares poderão usufruir das instalações das piscinas.

### 1.2. Programa / Horário

A prova terá lugar no **Sábado dia 7 de Agosto de 2021**, estando a partida prevista para as 8h30.

Os atletas devem apresentar-se no local da partida (largo do Enxido) segundo o horário indicado pela organização no ato de levantamento do dorsal.

**Medidas sanitárias** : em todos os atos ligados à realização do Trail da Raia serão respeitadas as recomendações do PROTOCOLO DE SEGURANÇA DE PROVAS DE TRAIL editado pela ATRP e detalhadas no « Plano de Segurança Trail da Raia 2021 » em anexo.

### 1.3. Distância

Distância	D +	Desnível max.
Trail Longo : 35 km	1.066 m	22,4 %

O **Trail Longo** é um trail rápido, alternando troços técnicos e troços com desníveis significativos.

## 1.4. Sinalização

O percurso será sinalizado com painéis próprios e com fita de cor vermelha pendurada em elementos naturais à altura dos olhos e outro tipo de marcações e informações dadas por elementos da organização.

Os concorrentes obrigam-se a percorrer todo o trilho sinalizado, o mais perto possível das marcações, não devendo atalhar nos pontos em que eventualmente tal seja possível.

O não acatamento desta norma pode levar à desclassificação, se no entender da organização da prova, tal for feito com a intenção de diminuir a distância percorrida ou de diminuir as naturais dificuldades técnicas do percurso, ganhando vantagem.

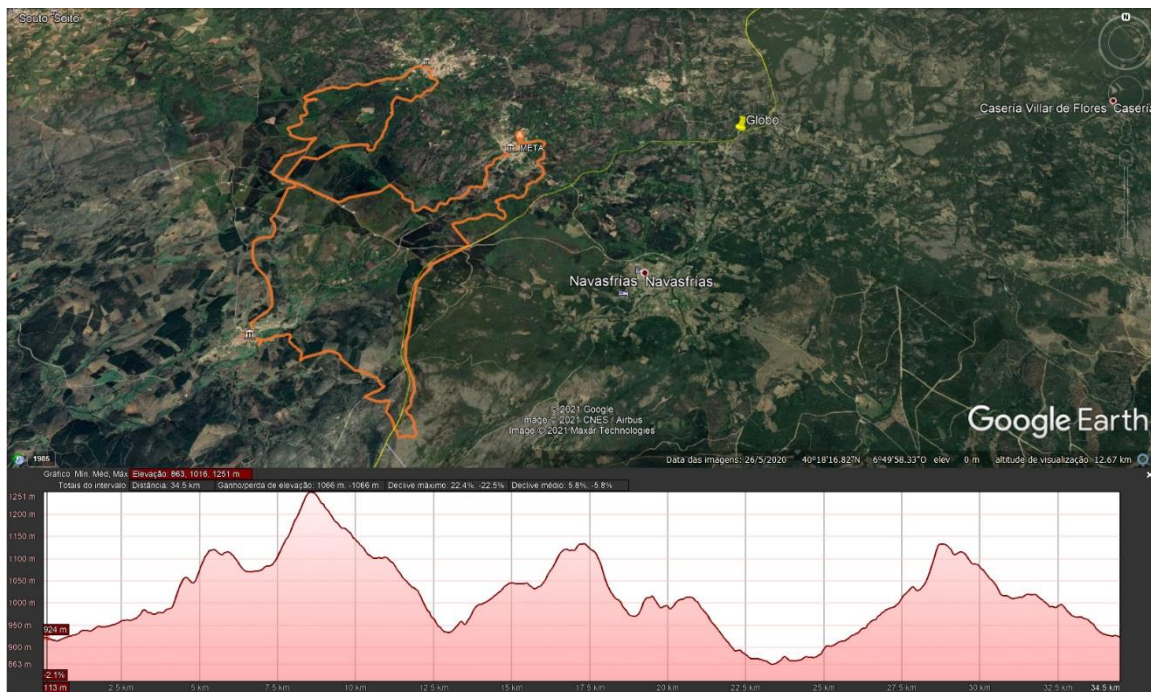
Além dos pontos posteriormente indicados, haverá controlos durante o percurso em local desconhecido dos participantes.

No caso de um concorrente percorrer alguma parte do percurso sem sinalização deverá voltar atrás pelo caminho que seguiu e procurar o caminho sinalizado.

## 1.5. Mapa/ Perfil altimétrico/ descrição percurso

Os mapas das provas e plano de altimetria estão disponíveis no site oficial [www.traildaraia.pt](http://www.traildaraia.pt)

### Trail Longo 35K



Distância : 35 km - ganho de elevação : 1.066 m - declive máximo : 22,4% - declive médio : 5,8%

## 1.6. Metodologia de controle e tempo limite

Os participantes podem fazer os percursos a correr ou a caminhar desde que não ultrapassem o tempo limite de 5 horas no Trail Longo.

Ultrapassando o tempo de passagem limite, os atletas deverão acatar as instruções do vassoura e abandonar a prova, pois nem a organização nem os serviços de assistência podem garantir a sua segurança.

O controlo do tempo será realizado por chip incluído no dorsal.

A cronometragem será realizada por uma empresa especializada.

## 1.7. Postos de controle e abastecimento

Postos de controle :

- aos 13, 23 e 29 km : controlo de passagem dos participantes no Trail Longo.

Postos de abastecimento :

- aos **13 km** e **23 km** : líquidos e sólidos.

- **Meta** : líquidos e sólidos.

Por motivos ambientais a prova decorrerá em semi autosuficiência com enchimento de recipientes, não serão distribuídas garrafas ou copos aos atletas.

Os atletas deverão nas zonas de abastecimento encher o seu reservatório.

A organização reserva-se o direito de alterar a qualquer momento o percurso e a posição dos postos de controle ou abastecimento.

Em condições climáticas extremas, a partida pode ser atrasada no máximo duas horas, período após o qual a prova é cancelada. A organização poderá também suspender, reduzir ou parar a prova, nas condições climáticas mencionadas. Em ambos os casos, não haverá direito a reembolso.

## 2. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

### 2.1. Idade participação na prova

Podem participar indivíduos de ambos os sexos.

A idade mínima de participação é de 20 anos.

### 2.2. Inscrição regularizada

Os participantes podem inscrever-se individualmente, podendo associar-se, por um mínimo de 5 participantes, para a classificação por equipas (mistas ou não).

### 2.3. Condições físicas

Todos os participantes devem estar conscientes das condições físicas em que se encontram, devendo gozar de boa saúde e com uma preparação física e psíquica apta para esta prova, nomeadamente o trail, que decorre em terreno montanhoso, com desníveis importantes, rochas, vegetação etc.

A responsabilidade da participação no evento pertence aos atletas. No momento da sua inscrição, o atleta/participante, declara encontrar-se física e psicologicamente apto para o esforço inerente à prova em que pretende participar, no acto da recolha do dorsal os participantes assinam uma declaração de responsabilização.

A organização não se responsabiliza por qualquer tipo de consequências negativas que possam ocorrer aos participantes (Lei Nº 5/2007, de 16 de Janeiro – Artº 40º, nº2).

### 2.4. Dorsais

Os dorsais serão entregues individualmente a cada participante após apresentação de identificação no dia 6 de Agosto, no pavilhão multiusos do Lar de santo Antão, das 17h às 20h e no local da partida, a partir das 7h30.

Será atribuído a cada atleta, um dorsal identificativo da côr do percurso por ordem de inscrição e que o habilita à participação no evento.

Durante a prova os atletas deverão usar o dorsal à frente, bem visível e numa posição de fácil consulta.

O mesmo está equipado de um chip a entregar na meta na mesa de cronometragem.

### 2.5. Desclassificações

Os membros da Organização estão habilitados para retirar de prova qualquer atleta que manifeste mau estado físico, não cumpra a passagem pelo ponto de controlo, não complete o percurso, não possua dorsal ou não o apresente de forma visível e legível na parte frontal, esteja a correr com o dorsal de outro atleta, manifeste comportamento anti-desportivo.

### 2.6. Material obrigatório

- Dorsal colocado à frente e visível durante a totalidade da prova ;
- Máscara, para utilização na partida, chegada e sempre que exista interação de proximidade com outros atletas ou com o staff da prova;
- Recipiente para beber água ou outros líquidos ;
- Telemóvel operacional para contacto com a organização durante a prova, se necessário.

Material aconselhável:

- Banda elástica ou ligadura ;
- Manta térmica ;
- Apito ;
- Impermeável / corta vento ;
- Boné

## 2.7. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

Todos os locais do percurso foram verificados e identificados e constituem, na sua quase totalidade, caminhos rurais existentes sem obstáculos particulares a ultrapassar.

No entanto, o percurso da prova não está totalmente fechado ao trânsito e, nesse sentido, os participantes devem ter em consideração o facto de que poderá haver viaturas, pessoas e animais a circular, num ou noutro sentido dos percursos da prova.

Ao atravessar ou ao percorrer estradas públicas os participantes devem ter a máxima atenção.

## 2.8. Numero de emergência

A Organização disponibiliza um número de emergência (SOS) inscrito no dorsal, para onde qualquer participante deve ligar em caso de acidente, doença súbita ou qualquer tipo de incidente.

Os primeiros socorros serão assegurados por uma equipa dos Bombeiros Voluntários.

Em situações de emergência médica, será efectuado o pedido de socorro através do 112.

Uma viatura todo-o-terreno tipo pick-up estará disponível para prestar apoio, em caso de incidente, nos troços mais acidentados.

## 2.9. Seguro desportivo

A prova dispõe de um seguro de acidentes pessoais subscrito junto da companhia de Seguros Allianz, para todos os atletas inscritos, relativo a qualquer acidente que possa vir a ocorrer durante a realização da mesma.

A apólice de seguro estará válida desde o início da prova até à sua conclusão.

Em caso de acidente durante a prova, os atletas devem contactar de imediato a organização.

## 3. INSCRIÇÕES

### 3.1 Processo inscrição

As inscrições serão efetuadas online, devendo o pagamento ser efectuado até ao dia 5 de Agosto.

Depois dessa data, as inscrições serão possíveis junto do secretariado :

- Sexta-Feira dia 6 de Agosto no pavilhão multiusos do Lar de Santo Antão, das 17h00 às 20h00 (levantamento dos dorsais) no dia da prova até às 08h00.

### 3.2 Valores e períodos de inscrição

Provas	Internet	
	Individual	Equipas de 6 atletas
Trail Longo 35 k	12 €	50 €

Para participar no Trail da Raia, a inscrição prévia é obrigatória.

Só depois de efetuado o pagamento da inscrição é que será confirmada a participação do atleta na prova.

O pagamento é efectuado através do cartão Visa ou Multibanco.

Para qualquer esclarecimento adicional contactar a organização : [geral@traildaraia.pt](mailto:geral@traildaraia.pt)

### 3.3 Condições devolução do valor de inscrição

A organização não se sente obrigada a devolver o valor da inscrição dos atletas já confirmados e que não possam comparecer no dia do evento.

O valor da inscrição reverterá a favor do Lar de Santo Antão.

É permitida a alteração de titular da inscrição, até à data limite das inscrições.

### 3.4 Material incluído com a inscrição

As inscrições válidas permitem aos participantes usufruir de :

- dorsal e chip,
- t-shirt técnica,
- acesso a local para banhos,
- seguro individual
- entrada livre nas piscinas.
- abastecimentos líquidos e sólidos

### 3.5 Secretariado da prova/ horários e locais

O secretariado da prova estará aberto para levantamento dos dorsais :

- Sexta-Feira dia 6 de Agosto no Pavilhão multiusos das 17h00 às 20h00 .
- Sábado dia 7 de Agosto, no local da partida das 7h30 às 8h00.

### 3.6 Proteção de dados

3.6.1 A organização respeita integralmente a lei de proteção de dados, atualmente em vigor. Os atletas assumem o conhecimento e autorizam a introdução e o tratamento dos seus dados pessoais nos ficheiros da organização da prova, para a sua utilização no desenvolvimento, gestão administrativa e comercial e outras atividades. Os atletas autorizam também que os seus dados sejam transmitidos a empresas terceiras, sempre que justificado para a organização e bom funcionamento do evento (são exemplos: empresa de cronometragem, seguradora...). Os atletas devem indicar o nome que pretendem ver inscrito no dorsal, listas de inscritos e classificação final que serão publicadas no site do evento, site de inscrições e site de classificações.

3.6.2 A política de privacidade permite, que qualquer atleta possa solicitar a alteração ou remoção dos seus dados, mediante um pedido efetuado por e-mail para: [geral@trailandaraia.pt](mailto:geral@trailandaraia.pt).

### 3.7 Direito de imagem

Os participantes inscritos autorizam o uso sem finalidade comercial, das suas imagens em fotos ou filmes, captadas no âmbito da realização do Trail da Raia.

Esta autorização é concedida a título gratuito, abrangendo o uso da imagem acima mencionada em todas as suas modalidades. Fica expressamente autorizado o uso acima descrito renunciando desde já a quaisquer direitos ou compensação que desta utilização possa eventualmente resultar.

#### 4. CATEGORIAS E PRÉMIOS

##### 4.1 Definição das categorias etárias/ sexo individuais e equipas

Na prova individual, a ordem de classificação é atribuída mediante o tempo de chegada e posição na respetiva categoria.

Na prova por equipas, a classificação resulta do somatório dos melhores tempos realizados por três membros da mesma equipa, desde que a equipa tenha inscrito 5 atletas na mesma prova.

Os participantes serão englobados nos seguintes escalões :

Escalões de participação :

<b>Masculinos</b>	<b>Femininos</b>
M Sub 23 – 20 a 22 anos	F Sub 23 – 20 a 22 anos
M Seniores – 23 a 39 anos	F Seniores – 23 a 39 anos
M40 – 40 a 44 anos	F40 – 40 a 44 anos
M45 – 45 a 49 anos	F45 – 45 a 49 anos
M50 – 50 a 54 anos	F50 – 50 a 54 anos
M55 – 55 a 59 anos	F55 – 55 a 59 anos
M60 – mais de 60 anos	F60 – mais de 60 anos

Classificação única por equipas, não havendo distinção de sexo ou idade.

Os resultados das classificações serão afixados no local da prova e depois ficarão disponíveis no site

[www.traildaraia.pt](http://www.traildaraia.pt).

Será entregue um troféu ao primeiro e segundo classificados na Classificação Geral Masculina e Feminina, assim como à primeira equipa.

##### 4.2 Prazos para reclamação de classificações

As reclamações devem ser apresentadas a um membro da organização após a chegada e antes da entrega dos prémios.

##### 4.3 Lixo :

Cada participante deve transportar o lixo que fizer, sem prejudicar o ambiente nem danificar os locais por onde transita.

#### 5. INFORMAÇÕES

Onde ficar

- Em Aldeia do Bispo (0 km) : Casas da Pedra - Turismo rural,
- Em Alfaiates (12 km) : Residêncial Pelicano,
- Em Fóios (7 km) : Casa de Campo Nascente do Côa - Turismo Rural,
- Em Aldeia Velha (4 km) : Casa Torga - Turismo Rural,
- Em Navasfrias (4 km) : Casa Rural Luzano, Un Rincón Salmantino, Los Juanillos e Canchales Apartamentos Rurales.

##### 5.1 Disposições finais :

Dado o espírito lúdico e desportivo da prova, os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela organização, a qual será soberana nas suas decisões.

Todos os participantes, pelo facto de tomarem parte na corrida, aceitam o presente regulamento.



## ANEXO

**PLANO DE SEGURANÇA – PROTOCOLO COVID**

Considerando que a prática desportiva é essencial para a saúde e bem-estar das populações, a RAIAR de acordo com a associação Mocidade de Aldeia do Bispo e a Junta de Freguesia de Aldeia do Bispo, decidiram agendar para 7 de Agosto de 2021, a realização da 4ª edição do Trail da Raia.

As provas decorrerão sob o estreito cumprimento das medidas delineadas pela Direção-Geral da Saúde e restantes autoridades competentes, em vigor na data de realização e que constam do Protocolo de Segurança Covid.

Pese embora todas as medidas implementadas pela Organização, todos os participantes devem ter presente que o risco de contágio existe e devem tomar todas as medidas para evitar situações de risco acrescido.

Apesar do trail running ser uma modalidade individual e praticamente sem contacto físico, mesmo que a Organização cumpra com todos os procedimentos de prevenção no sentido de reduzir essa possibilidade, não é possível garantir a sua total ausência, pelo que os participantes devem conhecer e assumir esse risco que é inerente a qualquer prática desportiva.

Ao decidir participar nesta competição desportiva os atletas fazem-no de livre vontade e assumindo os riscos inerentes à própria competição.

**1. PROTOCOLO COVID****1.1 Recomendações básicas de higiene e segurança :**

- lavar, frequentemente e de forma correcta, as mãos com água e sabão (ou, em alternativa, com uma solução de gel alcoólico) ;
- adoptar medidas de etiqueta respiratória, nomeadamente tapar o nariz e a boca ao espirrar ou tossir (com lenço de papel ou com o braço/zona do cotovelo). Não tapar a boca com mãos nestas situações.  
Após espirrar ou tossir, deitar o lenço de papel no lixo.
- evitar tocar com as mãos nos olhos, no nariz e na boca ;
- usar máscara nos locais da meta, de controlo e de abastecimento ;
- manter o distanciamento social ;

**1.2 Medidas preventivas**

Os atletas diagnosticados com Covid-19, mesmo que assintomáticos, não podem participar nas provas do Trail da Raia sem a necessária alta médica.

Recomenda-se aos atletas a auto-monitorização diária de sintomas (nomeadamente o controlo diário da sua temperatura corporal), abstendo-se de participar em qualquer acção no âmbito da prova em caso de suspeita de infecção ou de ter estado em contacto com uma pessoa suspeita de infecção.

Todas as pessoas ligadas, de alguma forma, ao Trail da Raia, nomeadamente, atletas, elementos da organização, voluntários de apoio aos atletas, devem manter uma conduta

adequada de higiene pessoal, nomeadamente a lavagem frequente das mãos e o respeitar da etiqueta respiratória.

No decorrer da prova, os atletas não devem partilhar material pessoal, nem bebidas, alimentos, ou quaisquer outros produtos.

Todos os elementos da organização, incluindo os voluntários, sempre que estiverem em situação de contacto com os atletas devem adoptar as medidas de protecção individual necessárias, nomeadamente o uso de máscara, bem como assegurar o reforço das acções de limpeza e higienização dos espaços e equipamentos.

Os atletas devem respeitar os tempos e os espaços de treino, aquecimento e competição que lhe são atribuídos, mantendo as distâncias de segurança.

Haverá um controlo rigoroso do fluxo de atletas nos diferentes locais, estando devidamente assinaladas as condicionantes e limitações.

Será feito um controlo/rastreio da temperatura corporal no acesso à zona de competição. Não serão disponibilizados balneários ou duches.

As instalações sanitárias serão desinfectadas de acordo com as recomendações em vigor. Todos os participantes serão informados, por email e através de placards informativos nos locais da prova, sobre os protocolos e medidas de prevenção a cumprir.

### **1.3 Check-in :**

As inscrições de última hora e levantamento dos dorsais, poderão ser feitos Sexta-Feira dia 6 de Agosto no pavilhão multiusos das 17h00 às 20h00.

Os atletas que não tenham disponibilidade, poderão mandar outra pessoa para levantar o dorsal, por carta acompanhada da cópia do cartão do cidadão do atleta.

No dia da prova, os atletas que ainda não procederam ao levantamento do dorsal, deverão dirigir-se ao balcão do secretariado meia hora antes do seu horário de partida, devendo serem respeitados o distanciamento social definido.

O balcão cumprirá com todas as medidas de segurança em vigor no atendimento ao público, nomeadamente a desinfeção e a protecção do colaborador com os equipamentos recomendados.

Os termos de responsabilidade serão disponibilizados através do preenchimento de um formulário online, no ato de inscrição.

### **1.4 Partidas**

Os horários das partidas serão escrupulosamente cumpridos.

Serão criadas três 'caixas de partida': duas de pré-partida, onde numa delas, à entrada, é verificado todo o material obrigatório e é medida a temperatura (que em caso de superior ao normal impedirá o atleta de participar), e uma caixa já de zona de partida.

Serão realizadas partidas segmentadas e até um máximo de 10 atletas por partida. O espaçamento entre os grupos de partida será de 2 minutos, estando a hora de partida indicada no dorsal atribuído.

É obrigatório o uso de máscara por todos os atletas até uma distância mínima de 200 metros após a partida (estará devidamente sinalizado quando já não for obrigatório).

Qualquer atleta que abandone indevidamente a sua máscara será automaticamente excluído.

### **1.5 Em prova :**

A Organização irá alertar os atletas para a necessidade de manter o distanciamento social. Sempre que necessário, os voluntários ou algum elemento da Organização irá monitorizar as situações e locais que se mostrem necessários, advertindo os atletas em caso de incumprimento das medidas previamente definidas.

A Organização irá recomendar aos atletas para avisarem com maior antecedência as ultrapassagens, e para que as mesmas sejam sempre facilitadas.

### **1.6 Abastecimentos :**

Por motivos ambientais a prova decorrerá em semi autosuficiência com enchimento de recipientes, não serão distribuídas garrafas ou copos aos atletas.

Nos pontos de abastecimento é obrigatório o uso de máscara por parte dos atletas, excepto aquando estiverem a alimentar-se. Na chegada ao abastecimento o atleta entra para uma zona restrita onde um voluntário, devidamente equipado e preparado para o efeito, lhe servirá o que o atleta pretender comer ou beber.

Os voluntários nos abastecimentos usarão máscara e terão o cuidado de lavar ou desinfetar regularmente as mãos. É recomendado o uso de luvas.

### **1.7 Meta – entrega de prémios :**

Os prémios serão entregues logo após a chegada dos três primeiros classificados de cada prova.

Não haverá duches no final da prova.

O uso de máscara é mandatório para todos.

### **1.8 Principais compromissos da organização :**

Criação de circuitos unidireccionais para evitar congestionamentos nos espaços da meta e dos pontos de abastecimento ;

Gestão optimizada dos fluxos de atletas para garantir o distanciamento social e a aplicação de medidas de protecção

Limitação do número de atletas participantes.

Reforço da limpeza e higienização dos diferentes espaços por equipas devidamente equipadas.

Colocação de sinalética adicional para garantir que as regras são respeitadas e para lembrar aos atletas as principais medidas de segurança ;

Aplicação das medidas implementadas pelas autoridades locais para proteger os atletas, os espectadores e os membros da organização.

## **2. PLANO DE SEGURANÇA**

Todos os locais dos percursos foram verificados e identificados e constituem, na sua quase totalidade, caminhos rurais existentes sem obstáculos particulares a ultrapassar.

A Organização coloca em vários pontos do percurso elementos para apoio aos participantes.

### **2.1 Numero de emergência**

A Organização disponibiliza um número de emergência (SOS) indicado no dorsal, para onde qualquer participante deve ligar em caso de acidente, doença súbita ou qualquer tipo de incidente.

As zonas dos percursos que impõem algumas cautelas por parte dos participantes, residem nos pontos de atravessamento de estradas e nos troços de trânsito rodoviário. A organização apela os atletas para terem o máximo cuidado e terá sinalização e voluntários sempre que possível nesses pontos.

### **2.2 Assistência**

Os primeiros socorros serão assegurados pela equipa dos Bombeiros Voluntários do Soito.

Em situações de emergência médica, será efectuado o pedido de socorro através do 112.

Uma viatura todo-o-terreno tipo pick-up estará disponível para prestar apoio, em caso de incidente, nos troços mais acidentados.

### **2.3 Seguro**

A prova dispõe de um seguro de acidentes pessoais subscrito junto da companhia de Seguros Allianz, para todos os atletas inscritos, relativo a qualquer acidente que possa vir a ocorrer durante a realização da mesma.

A apólice de seguro estará válida desde o início da prova até à sua conclusão.

Os participantes podem fazer os percursos a correr ou a caminhar desde que não ultrapassem o tempo limite de 3 horas ns Trail/Caminhada, e no Trail Curto e de 5 horas no Trail Longo.

Ultrapassando o tempo de passagem limite, os atletas deverão acatar as instruções do vassoura e abandonar a prova, pois nem a organização nem os serviços de assistência podem garantir a sua segurança.