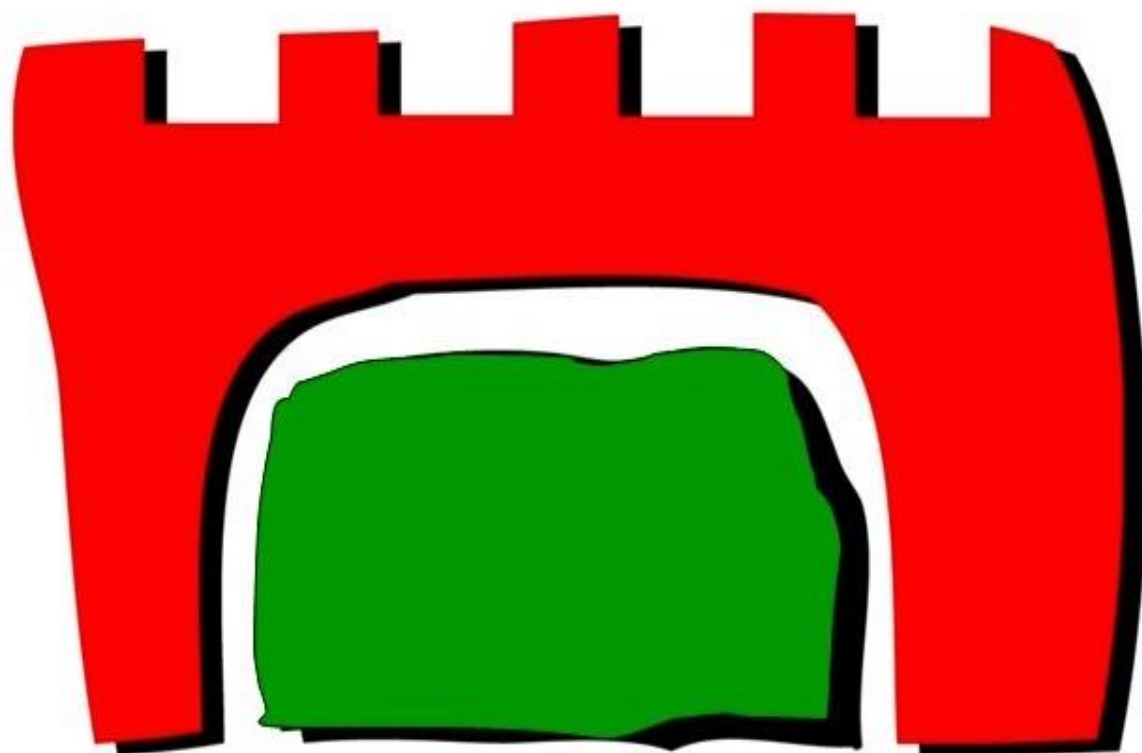


# REGULAMENTO



**TORRES NOVAS**  
**Night Trail**  
**2021**

## TORRES NOVAS NIGHT TRAIL 2021

### REGULAMENTO GERAL

#### **INFORMAÇÃO DE ESPECIAL RELEVO**

- Atendendo à crise pandémica (COVID 19), a organização reserva-se o direito de proceder às alterações necessárias com vista ao ajustamento da inerente logística do evento, ao protocolo sanitário requerido/validado pela autoridade de saúde pública local.

- O cumprimento do protocolo sanitário instituído (uso obrigatório de máscara, desinfeção das mãos, distanciamento social ou outros), deve ser uma constante durante todo o processo, com especial destaque para os seguintes momentos:

1. Acesso ao secretariado – uso obrigatório de máscara, desinfeção das mãos e distanciamento social;
2. Recinto do evento – uso obrigatório de máscara, desinfeção das mãos e distanciamento social;
3. Partida – uso obrigatório de máscara (primeiros 200m);
4. Chegada - uso obrigatório de máscara (últimos 100m);
5. Acesso aos PA's (postos de abastecimento) – uso obrigatório de máscara, desinfeção das mãos com solução álcool-gel e manutenção do distanciamento social.

- Ao participar está a concordar na íntegra com o explanado neste regulamento.

Se por motivos de força maior (incluem-se aspetos relacionados com a pandemia COVID-19 e inerente avaliação do risco pelo Delegado de Saúde local) a organização se vir obrigada a não realizar o evento e proceder ao seu cancelamento, as inscrições serão automaticamente transferidas para 2022 ou poderá haver emissão de um voucher de inscrição numa edição futura do “Torres Novas Night Trail” aos participantes que o solicitem. A organização do TNNT, poderá ainda proceder à devolução do valor de inscrição, abatida do valor (cerca de 0,50€) relativo à criação das referências multibanco, aos atletas que solicitem a referida devolução.

- O presente regulamento está sujeito a alterações.

À medida que vão surgindo novos dados far-se-á chegar aos atletas a informação necessária com vista aos ajustamentos indispensáveis à data, no período antecedente ao evento.

- Todo e qualquer elemento que participa diretamente no evento deverá ter a real noção da importância que pressupõe ter comportamentos socialmente muito responsáveis e manter os níveis de alerta e rigor em termos de protocolo sanitário a todo o momento.

# União Desportiva e Recreativa da Zona Alta

## 1. Condições de participação

### 1.1. Idade participação diferentes provas

Apenas poderão participar indivíduos com idade igual ou superior a 18 anos.

### 1.2. Inscrição

As inscrições só serão aceites se forem efetuadas *online*, num formulário existente para o efeito em,

<https://www.totalcrono.pt/eventos/tnnt2021>

<b>Taxa de Inscrição</b>	<b>01/07/2021 a 31/07/2021</b>	<b>01/08/2021 a 20/08/2021</b>
Trail Longo – K30	15,00 €	17,00 €
Trail Curto – K20	13,00 €	15,00 €

T-shirt técnica (**opcional**): 3,00 €

### O valor de inscrição inclui:

- Inscrição;
- Seguro desportivo;
- Dorsal;
- Banho (se à data do evento, tal for permitido)
- Medalha finisher;
- Refeição ligeira (bifana + bebida);
- Outros que a organização venha a angariar para todos os participantes.

A inscrição dos atletas só pode ser considerada confirmada após regularização de pagamento.

### Outras Condições

- As inscrições terminam às 23:59, do dia 18 de Agosto de 2021;
- Os atletas são responsáveis por verificar se todos os seus dados se encontram corretos nas listas de inscritos, entretanto publicadas.

# *União Desportiva e Recreativa da Zona Alta*

## **Notas importantes:**

- Os clubes são responsáveis por verificar através das listagens de inscritos se todos os seus atletas inscritos estão inscritos com o nome oficial do clube;
- O nome do clube tem de ser coincidente para todos os atletas para poderem ser considerados da mesma equipa.

### **1.3. Condições físicas**

Todos os atletas podem participar desde que gozem de boa saúde e se encontrem com uma preparação física e psíquica apta a condições climatéricas e meteorológicas extremas ou adversas, esforços longos, não se responsabilizando a Organização por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela sua participação, aconselhando os participantes a atestarem a sua condição física pelas vias médicas adequadas.

### **1.4. Definição possibilidade ajuda externa**

Não é permitido qualquer ajuda externa.

### **1.5. Colocação dorsal**

É no início distribuído um peitoral com chip a cada atleta, a usar à frente em local visível e assim deve permanecer até ao final da prova.

### **1.6. Regras conduta desportiva**

- a) Aceitar participar voluntariamente e sob sua própria responsabilidade na competição;
- b) Concordar 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;
- c) Cumprir com as regras de trânsito na zona urbana e estradas de uso público, assim como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento;
- d) Estar consciente da distância e das particularidades do terreno e estar fisicamente preparado para tal, devendo ter adquirido, antes da prova, capacidade de autossuficiência, que permita a gestão dos problemas induzidos por este tipo de competições, nomeadamente em condições de alterações climatéricas (vento, frio, nevoeiro ou chuva);
- e) O dorsal tem que estar sempre visível durante a toda a prova, sendo pessoal e intransmissível;

# União Desportiva e Recreativa da Zona Alta

f) Estas provas são de participação individual, não é permitido fazer-se acompanhar de animais;

g) Os participantes serão responsáveis por todas as ações suscetíveis de causar danos materiais, morais ou de saúde a si mesmos ou a terceiros.

## **2. Prova**

### **2.1. Apresentação da prova (s) / Organização**

A União Desportiva e Recreativa da Zona Alta, em parceria com a Câmara Municipal de Torres Novas, vão realizar um evento denominado "**TORRES NOVAS NIGHT TRAIL-2021**".

Este evento irá decorrer no concelho de Torres Novas e irá desenvolver-se maioritariamente na zona urbana, passando por aldeias, trilhos, caminhos e estradas de terra batida das zonas limítrofes destas localidades.

O "**TORRES NOVAS NIGHT TRAIL - 2021**" tem duas distâncias competitivas:

- **Trail Longo** - faz parte do Circuito Nacional de Trail (índice 100, Nível 2);  
- Integra o Circuito de Trail do Ribatejo (Longo)
- **Trail Curto** – integra o Circuito de Trail do Ribatejo (Curto).

Todas as provas partem do Estádio Municipal de Torres Novas.

### **2.2. Programa / Horário**

#### **Dia 27 de Agosto**

18:00 - Abertura do Secretariado na sede da (UDRZA).

Acesso ao Secretariado – uso obrigatório de máscara, desinfeção das mãos e distanciamento social.

22:00 – Encerramento do Secretariado.

#### **Dia 28 de Agosto**

17:00 às 19:30 – Secretariado junto à Meta.

Acesso ao Secretariado – uso obrigatório de máscara, desinfeção das mãos e distanciamento social.

20:00 – Início do Trail Longo.

20:30 – Início do Trail Curto.

NOTA: Todos os participantes devem consultar o regulamento destinado às partidas, onde é indicado o horário de partida para cada número de dorsal.

# União Desportiva e Recreativa da Zona Alta

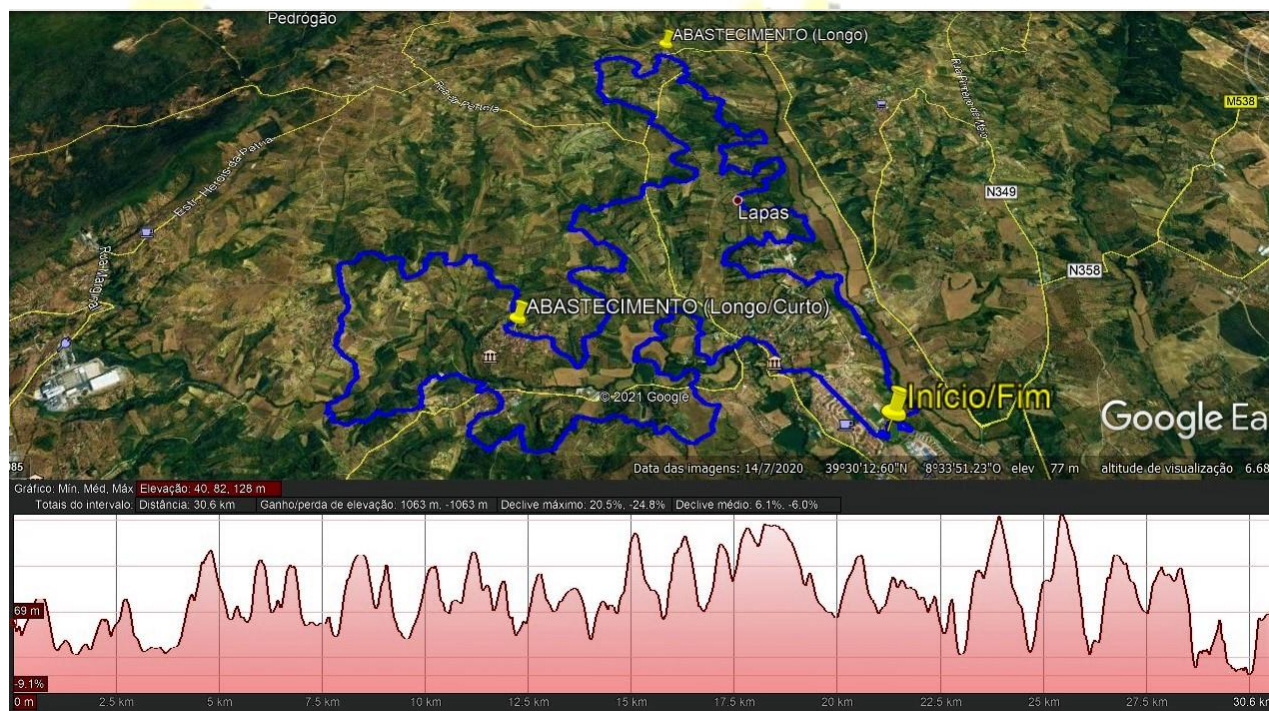
## 2.3. Distância/ categorização de dificuldade

A prova vai ter as seguintes distâncias/dificuldades:

Percurso	Grau de dificuldade	Distância	Desnível acumulado (+)	Tempo limite
 TRAIL LONGO	 2 GRAU PROVA	32 Km	1.190 m	5h00
 TRAIL CURTO	 2 GRAU PROVA	19,1 Km	610 m	4h00

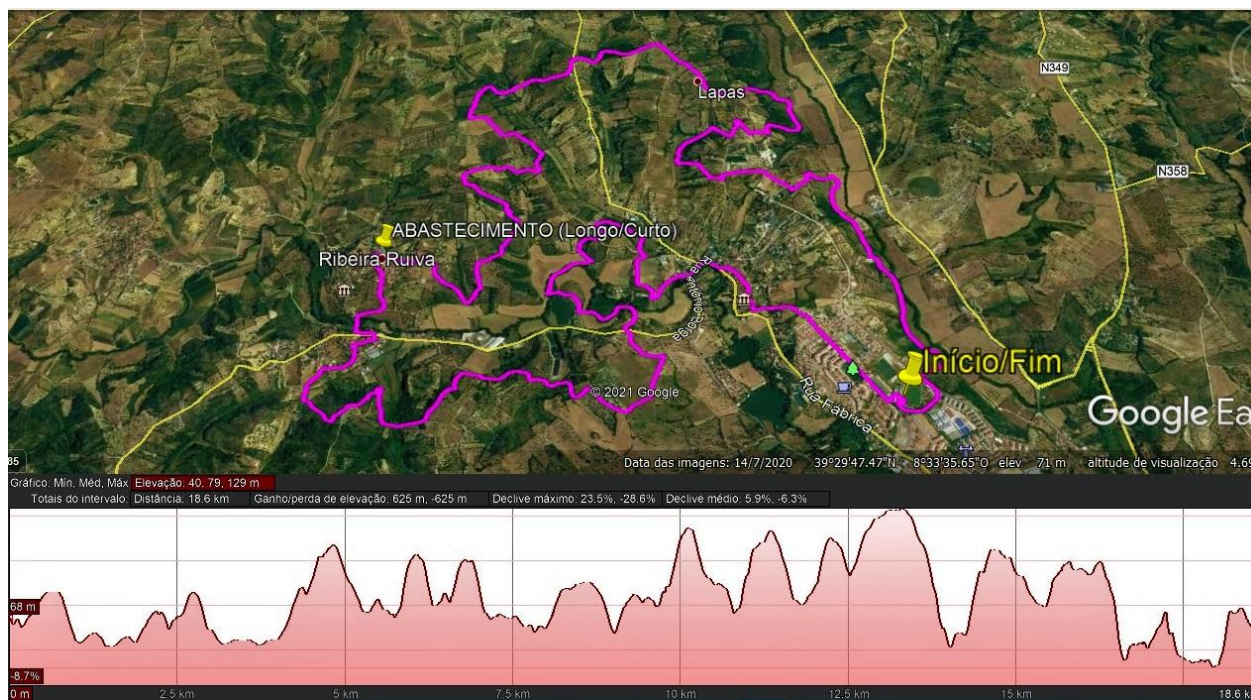
## 2.4. Mapa/ Perfil altimétrico/ descrição percurso Mapa

### Mapa/Perfil do Trail Longo



# União Desportiva e Recreativa da Zona Alta

## Mapa/Perfil do Trail Curto



## 2.5. Partidas

### Zona de Partida

- Criação de duas “caixas de partida”: uma de pré-partida, onde à entrada é verificado todo o material obrigatório, e uma caixa já de zona de partida.
- Partidas segmentadas compostas até um máximo de 20 atletas por partida, com afastamento de 2m entre cada atleta.
- O espaçamento entre partidas poderá ser desde 30 segundos até 2 minutos. É obrigatório o uso de máscara até uma distância mínima de 200m após a partida.

### Grupos de Partida

- Horário de partida atribuído a grupos de 20 atletas, onde o distanciamento físico será mantido.
- Os grupos de 20 atletas serão formados, **a**) no Trail Longo (K30), pelo ranking Nacional ATRP à data, (Masc. e Fem.), dado a prova contar p/ o Circuito Nacional Trail, **b**) no Trail Curto (K20), pela ordem da validação de inscrição.
- Os atletas que não se apresentarem na partida no grupo atribuído, só poderão realizar a partida depois de todos os grupos terem feito a mesma.
- O tempo de prova começa a contar a partir do momento que o chip do dorsal passe na linha de partida.

# União Desportiva e Recreativa da Zona Alta

## 2.6. Metodologia de controlo de tempos

As classificações serão realizadas através de sistema eletrónico, sendo distribuído um peitoral com chip a cada atleta (Trail Curto e Longo), a usar à frente em local visível e assim deve permanecer até ao final da prova.

Atletas cujo peitoral não esteja colocado conforme as regras e por esse motivo o chip não seja detetado, não serão classificados.

Casos em que o peitoral pode não ser detetado:

- Peitoral dobrado;
- Peitoral guardado dentro da mochila ou outro objeto.

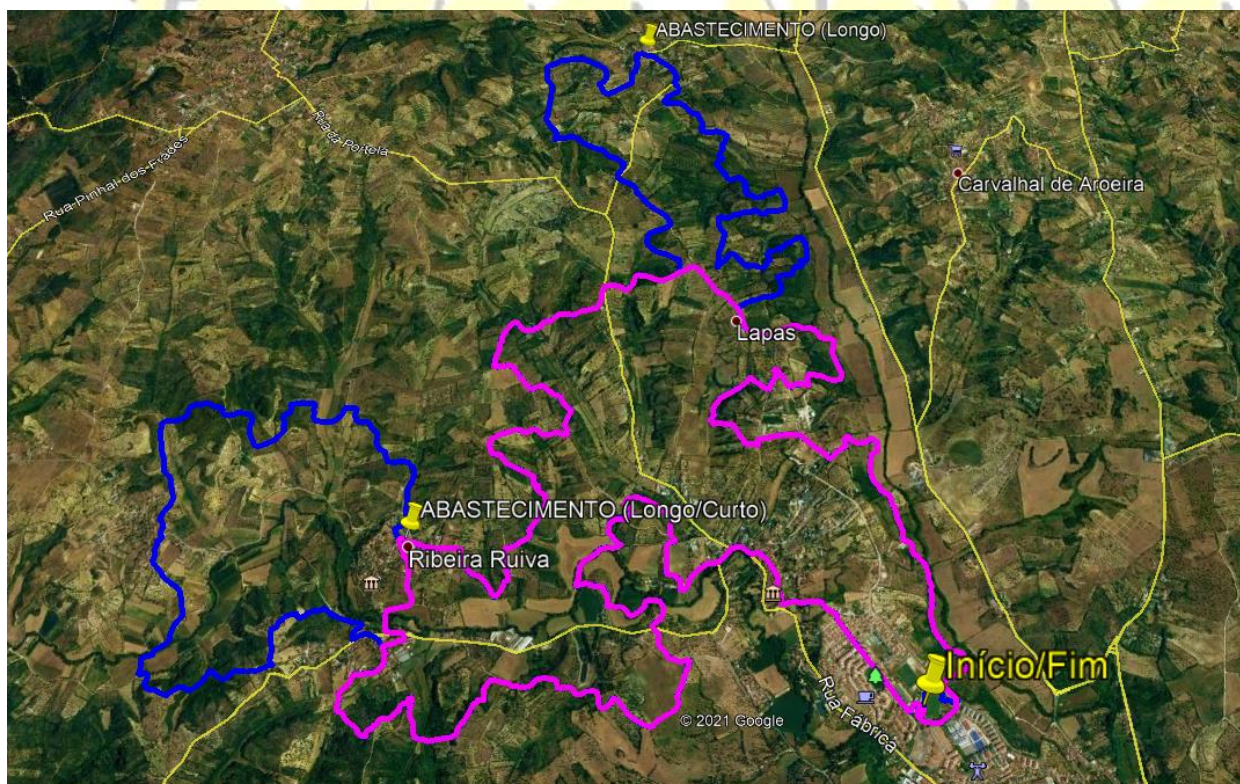
**As classificações do Trail Longo/Trail Curto** serão feitas:

- Individualmente, em cada escalão e na geral;
- Colectivamente, às Equipas que terminem com 3 elementos, independentemente do sexo.

## 2.7. Postos de controlo

Haverá controlo de passagem para as 2 distâncias competitivas nos pontos de passagem que a organização entender por bem.

## 2.8. Locais dos abastecimentos





# União Desportiva e Recreativa da Zona Alta

- A organização colabora na hidratação dos atletas participantes, no entanto, devem salvaguardar a sua autonomia.
- Em virtude da redução de postos de abastecimento considere realizar a prova numa maior autossuficiência, já que esta é uma das características do trail.
- A organização não fornecerá copos nas assistências, pelo que os atletas devem fazer-se acompanhar de meios para que possam abastecer-se, como bidon, camelback, etc. O consumo nas zonas de abastecimento é proibido.
- Nos postos de abastecimento é proibido retirar a máscara de proteção, sendo o consumo dos alimentos sólidos e líquidos feito fora das zonas de abastecimento mantendo sempre o distanciamento social obrigatório.

## **2.9. Material obrigatório/ recomendado**

### **Recomendado:**

- Copo/recipiente;
- Manta Térmica.

### **Obrigatório:**

- Frontal;
- Telemóvel carregado;
- Máscara Individual.

## **2.10. Penalizações/ desclassificações**

- Constituem infrações ao presente Regulamento:

- a) a não prestação de auxílio a um participante que dele careça durante a prova;
- b) o abandono da prova sem aviso à organização;
- c) a partilha do dorsal com outra ou outras pessoas durante a totalidade ou parte do percurso;
- d) a utilização intencional de caminhos não integrantes do percurso;
- e) a utilização, durante o percurso, de transporte não autorizado;
- f) a agressão ou a injúria a outros participantes e/ou membros da Organização;
- g) a retirada de sinalização dos percursos;
- h) a desobediência às medidas de segurança estabelecidas pela Organização;

# União Desportiva e Recreativa da Zona Alta

- i) o incumprimento das regras referentes a material obrigatório;
- j) o recurso a qualquer tipo de ajuda externa;
- k) a não passagem por um ou mais postos de controlo;

O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização colocados na zona de partida e ao longo do percurso.

## **2.11. Responsabilidades perante o atleta/ participante**

- No dorsal do atleta, serão indicados dois números de telefone a serem usados em caso necessário: Bombeiros e Organização.
- As viaturas dos atletas serão estacionadas nas zonas indicadas pela Organização.

## **2.12. Seguro desportivo**

A Organização, de acordo com o Decreto. Lei n.º 146/93 de 26 de Abril, é possuidora de um seguro desportivo em que estão abrangidos todos os participantes, atletas ou caminheiros.

A entidade seguradora/n.º apólice, serão designadas em breve.

Em caso de acidente, que resulte tratamento hospitalar, o sinistrado deverá pedir um relatório médico para apresentar à companhia seguradora. Os custos serão suportados pelo sinistrado e reembolsados posteriormente pela companhia de seguros. A organização declina qualquer tipo de pagamento.

O atleta sinistrado deverá nos dias seguintes efetuar a participação à seguradora à qual deve juntar os documentos.

Em todas as participações efetuadas à seguradora, os atletas sinistrados deverão apresentar o nome da entidade organizadora do evento, o número da apólice, data e hora da ocorrência. O sinistrado deve de imediato dar conhecimento à entidade organizadora.

## **3. Inscrições**

### **3.1. Processo inscrição**

As inscrições só serão aceites se forem efetuadas *online*, num formulário existente para o efeito em <https://www.totalcrono.pt/eventos/tnnt2021>

### **AVISO IMPORTANTE**

- 1. A troca de distância a percorrer e/ou a troca de atletas, só será permitida até 23/08/2021**

# União Desportiva e Recreativa da Zona Alta

## **3.2. Condições devolução do valor de inscrição**

- Não serão devolvidas taxas de inscrição por desistência do(s) atleta(s) inscrito(s).

## **4. Categorias e Prémios**

### Trail Longo/Trail Curto:

- Troféus aos 3 primeiros da geral Masculina e Feminina.
- Troféus aos 3 primeiros de cada escalão (Masculino/Feminina)
- Troféus às 3 primeiras equipas (Geral/Feminina)

### **4.1. Definição data, local e hora entrega prémios**

A entrega de prémios é realizada no próprio dia, no pódio a ser colocado no local de chegada.

Concretiza-se assim que os 3 atletas de cada categoria terminarem a prova.

### **4.2. Definição das categorias etárias/ sexo individuais e equipas**

As competições destinam-se a todos os atletas, federados ou não, em representação individual ou coletiva, depois de devidamente inscritos, tendo os seguintes escalões:

#### **FEMININOS/MASCULINOS:**

- F/M Júnior (18 a 19 anos) – só na distância mais curta
- F/M Sub23 (20 a 22 anos)
- F/M Seniores (23 a 39 anos)
- F/M 40 (40 a 44 anos)
- F/M 45 (45 a 49 anos)
- F/M 50 (50 a 54 anos)
- F/M 55 (55 a 59 anos)
- F/M 60 (mais de 60 anos)

#### **NOTAS:**

- As idades indicadas referem-se 31 de Outubro de 2021.
- Para a classificação por Equipas (Geral), contam o somatório dos 3 melhores atletas chegados, independente do sexo. Em caso de algum empate, sobe ao lugar superior a equipa que fechar primeiro.

# União Desportiva e Recreativa da Zona Alta

## **4.3. Prazos para reclamação de classificações**

Efetuada por escrito à organização até duas horas após o término da corrida.

## **5. Marcação do Percurso**

- A marcação principal será constituída por fitas (com refletores) penduradas em elementos naturais à altura dos olhos.
- Para além das fitas sinalizadoras serão utilizadas outras sinaléticas como setas impressas e informações diversas, para além de indicações por colaboradores da organização em passagens de estradas e outros locais.
- 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.
- No caso de um concorrente percorrer alguma parte do percurso sem sinalização deverá voltar atrás pelo caminho que seguiu e procurar o caminho sinalizado.

## **6. Diversos**

A organização tem legitimidade para, por razões de segurança dos atletas, adiar ou cancelar a prova e modificar o presente regulamento.

A organização não vai disponibilizar balneários para banhos visto esta ser uma medida sanitária Municipal de combate à COVID-19. Haverá WC's junto à partida.

## **7. Regulamento Geral Protecção Dados**

**7.1** O registo, implica a autorização para o uso livre dos dados fornecidos e foto dos participantes em informações relacionadas com a prova.

**7.2** Em conformidade com a RGPD, a organização informa que a participação nesta prova, implica o consentimento para a incorporação dos dados pessoais fornecidos no ficheiro automatizado existente para os organizadores. O objetivo deste arquivo é o tratamento para o gerenciamento e desenvolvimento da prova acima mencionada.

**7.3** Os atletas no ato da inscrição autorizam que as imagens obtidas durante a corrida podem ser usadas pelas empresas da organização e parceiros para fins de divulgação e publicidade do evento e / ou produtos a ele associados.

Todos os participantes, pelo facto de efetuarem a sua inscrição no **“TORRES NOVAS NIGHT TRAIL - 2021”**, aceitam o presente Regulamento.

### Contactos:

- Endereço: UDR Zona Alta - Rua da Arrábida, 15 - 2350-524 Torres Novas
- Telefónico: 249 836 786 (Sede)      918731438 (José Manuel Bué)
- e-mail: [torresnovaszonaaltatrail@gmail.com](mailto:torresnovaszonaaltatrail@gmail.com)

## **TORRES NOVAS NIGHT TRAIL 2021 – COVID 19**

### **PLANO DE CONTINGÊNCIA**

A situação sanitária que vivemos, em que a Covid-19, tem condicionado muitos dos hábitos que tínhamos anteriormente e exige de cada um de nós medidas excepcionais de modo a minorarmos os efeitos que um possível caso positivo possa ter.

É, por isso, importante termos presente um conjunto de considerações e medidas que sejam fundamentais para evitarmos situações de contágio no âmbito da realização da prova de trail running Torres Novas Night Trail 2021.

O presente documento foi elaborado tendo em conta as diretrizes da Direção Geral de Saúde (DGS), bem como as recomendações da Associação de Trail Running Portugal (ATRP).

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

Apesar do trail running ser uma modalidade individual e 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.

### **RECOMENDAÇÕES BÁSICAS DE HIGIENE E SEGURANÇA APLICÁVEIS EM QUALQUER MOMENTO OU CIRCUNSTÂNCIA DA PROVA**

- Lave, frequentemente e de forma correta, as mãos com água e sabão (ou, em alternativa, com uma solução de gel alcoólico);
- Adote medidas de etiqueta respiratória, nomeadamente tape o nariz e a boca quando espirrar ou tossir (com lenço de papel ou com o braço/zona do cotovelo). Evite tapar a boca com as mãos nestas situações. Após espirrar ou tossir, deite o lenço de papel no lixo e desinfete as mãos;
- Evite tocar com as mãos nos olhos, no nariz e na boca;
- Use máscara conforme indicado pelas autoridades de saúde;
- Mantenha uma distância física não inferior a 2 metros em relação a qualquer outra pessoa;

## União Desportiva e Recreativa da Zona Alta

- Caso tenha sintomas de infeção, fique em casa e não se desloque para o local da prova.
- Se viajou nos últimos 14 dias e tem algum dos sintomas associados à Covid-19, mantenha-se alerta, contacte a linha Saúde SNS 24 através do número 800 24 24 24 e não se desloque para o local da prova.

### **MEDIDAS PREVENTIVAS A SEREM CUMPRIDAS PELOS ATLETAS**

- Atletas diagnosticados com Covid-19, mesmo que assintomáticos, não podem participar na prova Torres Novas Night Trail 2021 sem a necessária alta médica.
- A participação de atletas estrangeiros não será autorizada sem a apresentação de um teste PCR negativo realizado nas últimas 72 horas, cujo relatório deverá ser apresentado no momento do check-in.
- Recomenda-se aos atletas a auto monitorização diária de sintomas (nomeadamente o controlo diário da sua temperatura corporal), abstendo-se de participar em qualquer ação no âmbito da prova em caso de suspeita de infeção ou de ter estado em contato com uma pessoa suspeita de infeção. Nestes casos, deverá ligar para a linha SNS 24, 800 24 24 20. Não deverá sair da sua residência.
- Procurando proteger os grupos populacionais considerados de risco, recomenda-se a não participação de atletas com mais de 65 anos ou com doenças de base consideradas de risco por parte das autoridades de saúde, que possam agravar as consequências de infeção por SARS-CoV-2. Saliente-se que esta é apenas uma recomendação.
- Todas as pessoas ligadas, de alguma forma, à prova Torres Novas Night Trail 2021, nomeadamente, atletas, elementos da organização, voluntários ou staff de apoio dos atletas, devem manter uma conduta adequada de higiene pessoal, nomeadamente a lavagem frequente das mãos e o respeitar da etiqueta respiratória.
- De acordo com as recomendações das várias entidades de saúde, deve ser mantida a distância de segurança recomendada entre os atletas.
- No decorrer da prova, é proibida a partilha de materiais e equipamentos de utilização comum sem a prévia desinfeção dos mesmos.
- No decorrer da prova, os atletas não devem compartilhar material pessoal, nem bebidas, alimentos, ou quaisquer outros produtos (incluindo garrafas de água, bastões, entre outros).
- Todos os elementos da organização, incluindo os voluntários, sempre que estiverem em situação de contacto com os atletas devem adotar as medidas de proteção individual necessárias, nomeadamente o uso de máscara, bem como assegurar o reforço das ações 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.

# União Desportiva e Recreativa da Zona Alta

- Haverá um controlo rigoroso do fluxo de atletas nos diferentes locais, estando devidamente assinaladas as condicionantes e limitações.
- Se se mostrar necessário e assim for exigido, será feito um controlo/rastreio da temperatura corporal no acesso à zona de competição.
- Não serão disponibilizados balneários ou duches.
- As instalações sanitárias serão desinfetadas de acordo com as recomendações em vigor.
- As cerimónias de apresentação, briefing e de entrega de prémios serão anuladas ou reduzidas ao mínimo essencial. O briefing será feito on-line.
- Os atletas não devem cumprimentar-se nem abraçar-se.
- Todos os participantes serão informados, por e-mail e através de placards informativos nos locais da prova, sobre os protocolos e medidas de prevenção a cumprir.

## **MEDIDAS PREVENTIVAS IMPLEMENTADAS PELA ORGANIZAÇÃO NOS VÁRIOS MOMENTOS DA PROVA**

### **CHECK-IN**

Será alargado o período de check-in, não só temporalmente, mas recorrendo, também, a outros espaços, de modo a evitar a concentração de atletas.

Recomendamos que os atletas que residam no concelho de Torres Novas ou localidades limítrofes, façam o seu check-in com antecedência e nos locais alternativos a indicar pela Organização em momento oportuno.

Haverá mais balcões de check-in, do que é habitual e caso os atletas não tenham disponibilidade, poderá ser outra pessoa a levantar o referido material desde que acompanhado por cópia do cartão do cidadão do atleta devidamente assinada.

A Organização apela aos atletas que só se dirijam a um dos balcões quando o mesmo não estiver ocupado por outro participante, devendo ser respeitado o distanciamento físico definido.

Os balcões cumprirão com todas as medidas de segurança em vigor no atendimento ao público, nomeadamente a desinfeção e a proteção do colaborador com os equipamentos recomendados.

Os participantes, deverão entregar aquando do check-in, termo de responsabilidade elaborado de conformidade com a Orientação n.º 036/2020 de 25/08/2020 e actualizada a 31/03/2021, da DGS.

O referido termo de responsabilidade será, em devido tempo, posto à disposição dos atletas.

# *União Desportiva e Recreativa da Zona Alta*

## **PARTIDAS**

Os horários das partidas serão escrupulosamente cumpridos.

Serão criadas duas “caixas de partida”: uma de pré-partida, onde à entrada é verificado todo o material obrigatório e é medida a temperatura (caso seja superior ou igual a 38º impedirá o atleta de participar), e uma caixa de zona de partida.

Serão realizadas partidas segmentadas com um máximo de 20 atletas cada, agrupando os atletas pelo ranking Nacional ATRP à data e/ou pela data da confirmação das respectivas inscrições. Os atletas estarão dispostos na caixa de partida com um distanciamento de 2 metros entre si.

O intervalo entre partidas poderá ser desde 30 segundos até 2 minutos.

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

Qualquer atleta que retire/abandone indevidamente a sua máscara será automaticamente excluído da prova.

## **EM PROVA**

A Organização irá alertar os atletas para a necessidade de manter o distanciamento físico.

Os voluntários ou elementos da Organização irão monitorizar as situações e locais que se mostrem necessários, advertindo os atletas em caso de incumprimento das medidas previamente definidas.

A Organização recomenda aos atletas que avisem com maior antecedência as ultrapassagens e, que as mesmas sejam sempre facilitadas por quem vai ser ultrapassado.

## **ABASTECIMENTOS**

Todas as provas do Torres Novas Night Trail são realizadas em regime de parcial autossuficiência. Ainda assim, a Organização procurará manter um número mínimo de postos de abastecimento, tendo em conta a exigência do percurso em cada prova.

Todavia, em função da situação sanitária poderá ocorrer a supressão de postos de abastecimento. Havendo alterações ao que está no regulamento, a Organização informará os atletas pelo menos uma semana antes da realização da prova.

Nos postos de abastecimento é obrigatório o uso de máscara por parte dos atletas.

O consumo dos alimentos sólidos ou líquidos é feito fora dessas zonas mantendo os atletas o distanciamento físico obrigatório.



# União Desportiva e Recreativa da Zona Alta

Na chegada ao abastecimento o atleta entra para uma zona restrita onde um voluntário, devidamente preparado para o efeito e com EPI adequado, lhe servirá o que pretender comer ou beber, sendo o atleta encaminhado para uma outra zona aberta onde poderá alimentar-se.

Não será permitido o self-service em qualquer circunstância.

Cada atleta deverá ter o seu próprio recipiente para poder receber os alimentos líquidos e sólidos.

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

## **META / ENTREGA DE PRÉMIOS**

Não é permitida a aglomeração de atletas nem espetadores à chegada, sendo que a Organização irá definir, de acordo com o espaço disponível, quantas pessoas poderão permanecer no local.

Não haverá duches no final da prova.

A entrega de prémios irá realizar-se sem público, num local aberto, de modo a assegurar o devido distanciamento físico.

O uso de máscara é obrigatório para todos.

## **PRINCIPAIS COMPROMISSOS**

A principal orientação da Organização é tornar este evento compatível com as regras definidas para combater a pandemia.

As principais medidas, com as quais nos comprometemos são:

- Criação de circuitos unidirecionais para evitar congestionamentos nas provas;
- Gestão otimizada dos fluxos de atletas para garantir o distanciamento físico e a aplicação de medidas de proteção;
- Adaptação e limitação do número de atletas de acordo com as áreas e percursos das provas;
- Reforço da limpeza e higienização dos diferentes espaços.
- Colocação de sinalética adicional para garantir que as regras são respeitadas e para lembrar aos atletas as principais medidas de segurança.
- Distribuição de EPI's adequados aos voluntários que ajudarem a Organização;
- Aplicação das medidas implementadas pelas autoridades locais para proteger os atletas, os nossos parceiros e os membros da organização.