

# REGULAMENTO

25 de Setembro de 2022

## 1. CARACTERIZAÇÃO DO EVENTO E CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

### 1.1 APRESENTAÇÃO DO EVENTO/ ORGANIZAÇÃO

O Coimbra Trail é um evento de Trail Running, numa organização conjunta do Clube de Praticantes Coimbra Trail Running, Câmara Municipal de Coimbra e Junta de Freguesia de Santo António dos Olivais, que ocorre em Coimbra no dia 25 de Setembro de 2022, integrando três provas competitivas e caminhada:

- Ultra Trail de 42 km (aproximadamente);
- Trail de 25 km (aproximadamente);
- Mini Trail de 10 km (aproximadamente);
- Caminhada de 10km (aproximadamente).

### 1.2 IDADE MÍNIMA

- Para poderem participar nas provas competitivas a que se refere o artigo anterior, os participantes devem ter, pelo menos, as idades que se seguem:
- Ultra Trail: 18 anos;
- Trail: 17 anos;
- Mini Trail: 16 anos.

Para o efeito considera-se a idade que o participante terá a 31 de Outubro de 2022.

### 1.3 INSCRIÇÃO REGULARIZADA

Para que a inscrição no Coimbra Trail se considere regularizada é necessário que, cumulativamente, se verifique:

- o preenchimento do formulário de inscrição, disponibilizado através do site da prova em [www.coimbratrail.pt](http://www.coimbratrail.pt);
- o pagamento do valor da inscrição.

### 1.4 CONDIÇÕES FÍSICAS

Todos os participantes do Coimbra Trail devem:

- Estar conscientes da distância e das particularidades da prova em que vão participar e estar suficientemente treinados para concluírem a mesma em segurança;
- Saber enfrentar problemas físicos e mentais resultantes, nomeadamente de fadiga extrema, problemas digestivos, articulares e dores musculares.

Os participantes do Coimbra Trail devem estar cientes de que não cabe à organização ajudá-los a ultrapassar as situações a que se refere o número anterior e de que, nessa medida, essa superação depende principalmente da sua capacidade de adaptação às situações problemáticas decorrentes deste tipo de evento.



### **1.5 AJUDA EXTERNA E ASSISTÊNCIA PESSOAL**

Não é permitida ajuda externa ou assistência pessoal no decorrer das provas. Qualquer assistência ou ajuda externa prestada é expressamente proibida e poderá implicar a desclassificação do atleta.

### **1.6 COLOCAÇÃO DO DORSAL**

O dorsal deve estar permanentemente visível durante toda a prova na parte da frente do atleta.

Apenas os participantes com dorsal visível têm acesso aos postos de controlo/abastecimento.

### **1.7 REGRAS DE CONDUTA DESPORTIVA**

O Coimbra Trail é um evento que promove e privilegia o Fair Play.

Todos os participantes estão obrigados a prestar auxílio durante a prova a qualquer participante em situação de perigo, bem como a alertar os elementos da organização no posto de controlo/abastecimento mais próximo.

A entidade organizadora do Coimbra Trail pode excluir de qualquer prova, mesmo antes do respetivo início, qualquer participante que, pelo seu comportamento, impeça ou dificulte a gestão e/ou o bom funcionamento do evento.

O participante excluído nos termos do número anterior perde o direito ao reembolso do preço de inscrição.

## **2. A PROVA**

### **2.1 LIMITE DE INSCRIÇÕES**

Por razões de logística e segurança, o Coimbra Trail reserva-se ao direito de vir a limitar o número de participantes em cada prova.

### **2.2 PERCURSOS**

Os percursos do Coimbra Trail são, maioritariamente, compostos por caminhos, trilhos, estradas florestais não asfaltadas, leitos de ribeiras e pequenas extensões de asfalto e atravessam as freguesias de Santo António dos Olivais, Torres do Mondego, Brasfemes e União de freguesias de Eiras e São Paulo de Frades.

A organização sinalizará os percursos com fitas sinalizadoras de cor laranja e placas.

A opção do percurso a cumprir é efetuada no ato do preenchimento da inscrição on-line. O não cumprimento em prova, da opção escolhida no ato da inscrição, implica a desclassificação.

### **2.3 HORÁRIOS/PARTIDAS**

As partidas da prova de Ultra Trail (42km) terão início às 8:00 do dia 25 de Setembro de 2022.

As partidas da prova de Trail (25km) terão início às 8:45 do dia 25 de Setembro de 2022.

As partidas do Mini Trail (10km) terão início às 9:30 do dia 25 de Setembro de 2022.

As partidas da Caminhada (10km) terão início às 10:15 do dia 25 de Setembro de 2022.



## 2.4 PROGRAMA

A programação do Coimbra Trail será a seguinte:

- Quinta-feira, dia 23 de Junho  
Abertura das inscrições
- Domingo, 18 de Setembro  
Encerramento das inscrições (ou quando atingido o número máximo de participantes em cada distância)

- Sábado, 24 de Setembro

Horário		Local
16:30	Abertura do secretariado p/ levantamento de dorsais	Junta de freguesia St.º António dos Olivais
21:00	Encerramento do secretariado	Junta de freguesia St.º António dos Olivais

- Domingo, 25 de Setembro

Horário		Local
07:00	Abertura do secretariado para levantamento de dorsais	Junta de freguesia St.º António dos Olivais
<b>08:00</b>	<b>Partida do Ultra Trail 43km</b>	<b>Largo de St.º António dos Olivais</b>
<b>08:45</b>	<b>Partida do Trail 25km</b>	<b>Largo de St.º António dos Olivais</b>
<b>09:30</b>	<b>Partida do Mini Trail</b>	<b>Largo de St.º António dos Olivais</b>
<b>10:15</b>	<b>Partida da Caminhada</b>	<b>Largo de St.º António dos Olivais</b>
10:25	Previsão de chegada do 1º atleta do Mini Trail	Largo de St.º António dos Olivais
11:15	Previsão de chegada do 1º atleta do Trail	Largo de St.º António dos Olivais
12:00	Previsão de chegada do 1º atleta do Ultra Trail	Largo de St.º António dos Olivais
12:30	Cerimónia de entrega dos prémios do Mini Trail	Largo de St.º António dos Olivais
13:00	Cerimónia de entrega dos prémios do Trail	Largo de St.º António dos Olivais
15:00	Cerimónia de entrega dos prémios do Ultra Trail	Largo de St.º António dos Olivais
17:00	Encerramento da meta	Largo de St.º António dos Olivais

Programa sujeito a alterações.

## 2.5 DISTÂNCIAS

As distâncias das provas do Coimbra Trail serão, aproximadamente, as seguintes:

Prova	Distância total aproximada
Ultra Trail	42 km
Trail	25 km
Mini Trail	10 km
Caminhada	10 km



A organização reserva-se o direito de, até ao início da prova, proceder a alterações às distâncias previstas.

A organização disponibilizará atempadamente os gráficos altimétricos dos percursos das provas.

## **2.6 BARREIRA HORÁRIA**

O Ultra Trail terá duas barreiras horárias, fixadas nos postos de controlo/abastecimento, divulgadas no Guia do Atleta.

Só são autorizados a continuar em prova os participantes que entrem ou saiam do posto de abastecimento antes das respetivas barreiras horárias.

Os participantes que não cumpram o tempo limite de chegada ou saída definido são desclassificados.

Os elementos da organização podem a qualquer momento, não permitir a continuação de qualquer atleta em prova se este não apresentar condições físicas e/ou psicológicas para prosseguir a prova em condições de segurança.

Qualquer participante que, tendo sido desclassificado ou impedido de prosseguir nos termos do presente artigo, pretenda continuar o percurso, fá-lo-á por sua exclusiva responsabilidade e em total autonomia.

## **2.7 ORGANIZAÇÃO DAS PARTIDAS/ METODOLOGIA DE CONTROLO DE TEMPOS**

Não estão previstas boxes de partida.

A cronometragem das provas das categorias Ultra Trail, Trail e Mini Trail será realizada com recurso a tecnologia digital, através do controlo de passagem de um chip transportado por cada atleta desde a partida à meta. O tempo de cada participante inicia na hora que lhe for atribuída para a partida. O atleta que falhou o seu horário de partida poderá fazê-lo apenas após autorização do Diretor de Prova, sendo que a hora de partida para efeitos de classificação será sempre a pré-definida.

## **2.8 POSTOS DE CONTROLO**

Ambas as provas das categorias Ultra Trail, Trail e Mini Trail terão controlos de passagem intermédios, que garantirão a execução da totalidade do percurso por parte dos participantes. A falta de registo de passagem dos participantes em todos os postos de controlo implica a não atribuição de classificação.

## **2.9. ABASTECIMENTOS**

Os abastecimentos disponibilizados para cada prova e caminhada serão nas seguintes quantidades:

- O Ultra Trail terá 4 postos de controlo/abastecimento;
- O Trail terá 2 postos de controlo/abastecimento;
- O Mini Trail e a Caminhada terão 1 posto de abastecimento.

A organização disponibiliza abastecimentos controlados ao abrigo das restrições face à pandemia COVID-19. Não serão distribuídas garrafas de água aos participantes, pelo que os mesmos deverão estar munidos do seu próprio reservatório nas zonas de abastecimento para ingestão de líquidos no local dos abastecimentos ou durante o percurso.

## **2.10. ABANDONO DE PROVA**

Os abandonos da prova devem ocorrer apenas nos postos de controlo/abastecimento.



Sempre que os participantes não conseguirem alcançar um dos postos de controlo/abastecimento, devem contactar a organização, através do número disponibilizado para o efeito no peitoral do participante (o qual deverá ser igualmente gravado antecipadamente no seu telemóvel) por forma a que se possam desencadear os meios de resgate e salvamento.

## 2.11 MATERIAL OBRIGATÓRIO

Os participantes do Coimbra Trail na prova Ultra Trail e Trail devem, durante todo o percurso da prova, ser portadores do seguinte material:

- Máscara de proteção COVID-19;
- Reservatório de 500ml de líquidos;
- Manta térmica;
- Telemóvel operacional;
- Apito.

Os participantes do Coimbra Trail na prova Mini Trail e na Caminhada devem, durante todo o percurso da prova, ser portadores do seguinte material:

- Máscara de proteção COVID-19

A organização reserva-se ao direito de poder alterar a obrigatoriedade do material em função das condições climáticas aquando da realização da prova.

A organização pode, antes, durante ou logo após a chegada, verificar o cumprimento do material obrigatório.

Para a Caminhada os participantes deverão trazer calçado e vestuário adequados à prática da modalidade.

## 2.12 PASSAGEM EM LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO

Durante as provas do Coimbra Trail não se procederá ao corte do trânsito rodoviário, pelo que os participantes devem, nos locais do percurso com tráfego rodoviário, circular com precaução e cumprir as normas em vigor para o trânsito de peões.

## 2.13 ATRAVESSAMENTO DE PROPRIEDADES PRIVADAS

Parte dos percursos do Coimbra Trail desenvolve-se através de propriedades privadas, pelo que os participantes devem abster-se de quaisquer atos suscetíveis de causar danos às mesmas.

Os participantes devem estar cientes de que, para além do tráfego rodoviário a que se refere o artigo anterior, durante o percurso das provas pode existir, nos terrenos atravessados, circulação de veículos, pessoas ou animais.

Os participantes são integralmente responsáveis pelo ressarcimento de eventuais danos causados a terceiros, resultantes de atos praticados em desrespeito do disposto no presente artigo.

## 2.14 PENALIZAÇÕES

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;
- i) o incumprimento das regras referentes a material obrigatório;
- j) o recurso a qualquer tipo de ajuda externa;
- k) o não cumprimento dos tempos limite de controlo nos postos de controlo com barreira horária;
- l) a não passagem por um ou mais postos de controlo;
- m) a perda do chip;
- n) o pedido de auxílio sem necessidade fundamentada;
- o) a danificação intencional do meio envolvente;
- p) a não utilização do dorsal na frente e visível;
- q) o recurso à assistência pessoal;
- r) o arremesso ou largada de lixo nos percursos e áreas envolventes.

As infrações referidas nas alíneas a) a g) são punidas com a desclassificação dos participantes infratores bem como com a respetiva erradicação de futuras edições do Coimbra Trail.

As infrações referidas nas alíneas h) a o) são punidas com a desclassificação dos participantes infratores.

As infrações referidas nas alíneas p) a r) implicam uma penalização de 30 minutos no tempo final dos participantes infratores.

## **2.15 RESPONSABILIDADE DO ATLETA/PARTICIPANTE**

Os participantes assumem, de livre e espontânea vontade, os riscos decorrentes da participação nas provas do Coimbra Trail.

Sem prejuízo dos factos cobertos pelo seguro desportivo a que se refere o artigo seguinte, a organização, bem como quaisquer outros envolvidos na prova, não pode ser responsabilizada por quaisquer danos, quer sejam de ordem patrimonial ou não patrimonial, decorrentes da participação no Coimbra Trail.

Os atletas devem manter o distanciamento físico durante o percurso e devem estar cientes da etiqueta para ultrapassagens: avisar o atleta que os precede e esperar até que seja possível passar com pelo menos 1m de distância lado a lado.

A inscrição no Coimbra Trail implica a aceitação integral e sem reservas do presente Regulamento.

## **2.14 SEGURO DESPORTIVO**

A organização subscreve um seguro de responsabilidade civil e de acidentes pessoais, de acordo com a legislação em vigor, durante a realização do Coimbra Trail, estando o respetivo prémio incluído no valor da inscrição. A organização declina, no entanto, toda a responsabilidade em caso de acidente, negligência, roubo dos objetos e/ou valores de cada participante.

O pagamento da franquia do seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos participantes.



Qualquer ocorrência durante a prova, passível de participação ao seguro, deverá ser comunicado por e-mail à organização num prazo máximo de 48h após o encerramento do evento, não assumindo esta o pagamento de quaisquer despesas de sinistros que não tenham sido comunicados em tempo oportuno.

<b>COBERTURAS</b>	<b>CAPITAIS POR PESSOA</b>	<b>FRANQUIA POR PESSOA</b>	<b>IDADE LIMITE DE PERMANÊNCIA</b>
Morte por acidente	28.034,76 euros		75
Invalidez permanente por acidente	28.034,76 euros		75
Despesas de tratamento por acidente	4.485,05 euros	120,00 euros	75
Morte simultânea da pessoa segura e cônjuge	15.000,00 euros		75
Despesas de funeral (gastos)	5.000,00 euros		75
Despesas c/operações de salvamento, busca, transp. sinistrado	1.000,00 euros		75

Mediador do seguro:

CONVERSA FAVORITA LDA 680 0020832  
R. COVA BARRO 13V  
3030-889 CEIRA  
TEL: 918 252 125  
daniel@conversafavorita.com

### **3. INSCRIÇÃO**

#### **3.1 PROCESSO DE INSCRIÇÃO**

As inscrições no Coimbra Trail são feitas, exclusivamente, através do site [www.coimbratrail.pt](http://www.coimbratrail.pt).

Cada participante deve preencher o formulário de inscrição e pagar o valor inerente à mesma, sendo integralmente responsável pela veracidade dos dados fornecidos.

Após a confirmação do pagamento, o participante passa a fazer parte integrante da lista de inscritos.

Qualquer esclarecimento adicional deve ser pedido através do e-mail [geral@coimbratrail.pt](mailto:geral@coimbratrail.pt)

A alteração/troca de participantes inscritos só é permitida até ao dia 18 de Setembro de 2022 e condicionada à disponibilidade de vagas.

#### **3.2 VALORES E PERÍODOS DE INSCRIÇÃO**

A inscrição no Coimbra Trail pode ser feita no período compreendido entre 23/06/2022 e 18/09/2022.

A participação nas provas do Coimbra Trail implica o pagamento dos seguintes valores, variáveis em função da data em que a mesma é efetuada:



Prova	23/06 – 31/07	01/08 – 18/09
Ultra Trail	25€	30€
Trail	20€	24€
Mini Trail	13€	16€
Caminhada	11€	14€

Preços especiais para equipas: em cada 10 inscrições de uma mesma equipa oferta de 1 (ex.: 10 inscrições pagas + 1 gratuita).

Sócios ADAC terão a sua inscrição garantida até ao final da 1ª fase de inscrições bem como um desconto de 1,5€ em qualquer fase das inscrições.

### 3.3 CONDIÇÕES DE DEVOLUÇÃO DO VALOR DA INSCRIÇÃO

Sempre que um participante se veja impedido de realizar a prova, por circunstância decorrente de doença diagnosticada ou acidente ocorrido após a respetiva inscrição, pode solicitar o reembolso do valor pago, nas condições previstas neste artigo.

O reembolso depende da apresentação de atestado médico comprovativo da doença ou acidente, impeditivos da participação.

O reembolso compreende apenas 50 % do valor de inscrição e deve ser solicitado até ao dia anterior à prova.

Caso não seja possível realizar a prova por motivos sanitários (nomeadamente, agravamento da situação pandémica de Covid 19), os atletas poderão optar entre um reembolso de 50% ou a transferência da sua inscrição para o ano seguinte.

### 3.4 INCLUSÕES COM A INSCRIÇÃO

A inscrição nas provas ou caminhada do Coimbra Trail inclui:

- Dorsal com o número do atleta;
- Seguro de acidentes pessoais;
- Abastecimentos durante a prova e no final;
- Transporte para a chegada, em caso de abandono ou de ser impedido de continuar em prova;
- Brinde alusivo à prova.

### 3.5 SECRETARIADO DA PROVA/HORÁRIOS E LOCAIS

O Secretariado do Coimbra Trail funcionará das 16:30 às 21:00 do dia 24 de Setembro e das 7:00 às 10:00 do dia 25 de Setembro, na Junta de Freguesia de Santo António dos Olivais, sita na Rua Flávio Rodrigues, n.º 21, 3000-550 Coimbra.

## 4. ESCALÕES E PRÉMIOS

### 4.1 DATA, LOCAL E HORA DE ENTREGA DOS PRÉMIOS

Os prémios do Coimbra Trail são entregues no dia 25 de Setembro de 2022, a partir das 13h00 no Largo de Stº António dos Olivais.



A cerimónia de entrega de prémios no final da prova estará limitada à entrega dos prémios aos três primeiros classificados à geral masculino/feminino. Os restantes prémios deverão ser levantados pelos participantes no secretariado de prova.

#### 4.2 CATEGORIAS ETÁRIAS/SEXO INDIVIDUAIS E EQUIPAS E CLASSIFICAÇÕES

As provas do Coimbra Trail são ganhas pelos participantes que obtiverem o menor tempo no final das mesmas, aí se incluindo as penalizações, se a elas houver lugar.

Os escalões etários serão definidos automaticamente em função dos dados disponibilizados pelos participantes no ato da inscrição, e tendo como referência a idade que o atleta terá a 31 de Outubro de 2022, sendo as seguintes:

- Juvenil M/F -16 a 17 anos (Mini-trail)
- Júnior M/F – 18 a 19 anos (Trail)
- Sub-23 M/F – dos 20 aos 22 anos
- Seniores M/F – dos 23 aos 39 anos
- M40/F40 – dos 40 aos 44 anos
- M45/F45 – 45 a 49 anos
- M50/F50 – dos 50 aos 54 anos
- M55/F55 – 55 a 59 anos
- M60/F60 – mais de 60 anos

Para cada prova é estabelecida uma classificação individual feminina e masculina, à geral e por escalões (apenas nas provas Ultra e Trail), e uma classificação por equipas masculinas e femininas (apenas nas provas Ultra e Trail), organizadas e premiadas da seguinte forma:

<b>Ultra Trail 42km</b>		
	Masculino	Feminino
Geral individual	Troféu aos 3 primeiros	Troféu às 3 primeiras
Todos os escalões	Troféu aos 3 primeiros	Troféu às 3 primeiras
Equipas	Troféu às 3 primeiras	Troféu às 3 primeiras

<b>Trail 24km</b>		
	Masculino	Feminino
Geral individual	Troféu aos 3 primeiros	Troféu às 3 primeiras
Todos os escalões	Troféu aos 3 primeiros	Troféu às 3 primeiras
Equipas	Troféu às 3 primeiras	Troféu às 3 primeiras

<b>Mini Trail 10km</b>		
	Masculino	Feminino
Geral individual	Troféu aos 3 primeiros	Troféu às 3 primeiras
Juvenil	Troféu aos 3 primeiros	Troféu às 3 primeiras
Júnior	Troféu aos 3 primeiros	Troféu às 3 primeiras



O apuramento da classificação por equipas em cada distância é efetuado com base nas três melhores classificações dos respetivos atletas, por sexo.

### **4.3 PRAZO PARA RECLAMAÇÃO DAS CLASSIFICAÇÕES**

As reclamações relativas às classificações devem ser apresentadas à organização até 30 minutos após a chegada do último participante da distância respetiva.

A organização decide sobre todas as reclamações antes da publicação oficial dos resultados do Coimbra Trail.

## **5. DISPOSIÇÕES FINAIS**

### **5.1 PROTECÇÃO DE DADOS**

Os dados pessoais fornecidos pelos participantes do Coimbra Trail aquando do ato de inscrição são utilizados para efeitos de organização do evento, nomeadamente, seguradora, lista de inscritos, notícias e classificação sendo ainda facultados ao parceiro da organização, sem prejuízo dos direitos dos respetivos titulares.

Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação e anulação dos seus dados pessoais, devendo, para o efeito, enviar um e-mail para [geral@coimbratrail.pt](mailto:geral@coimbratrail.pt)

### **5.2 DIREITOS DE IMAGEM**

Os direitos de imagem são propriedade da organização do Coimbra Trail, não sendo permitida a comercialização de fotos ou vídeos sem a respetiva autorização desta.

O pedido de autorização para efeitos de comercialização, sendo aprovado, implica, no entanto, a disponibilização de todo o material à organização do Coimbra Trail após a prova e antes de qualquer publicação, sem qualquer marca de água ou assinatura, que as utilizará nas quantidades restritas para ilustração ou publicitação do evento.

Nas fotos fornecidas por terceiros e divulgadas pela organização do Coimbra Trail é divulgada a fonte das mesmas.

### **5.3 CASOS OMISSOS**

Todos os casos omissos a este regulamento e demais situações que ocorram diretamente relacionadas com o evento serão analisadas e decididas pela organização que será soberana nas suas decisões.

À organização não poderão ser imputadas responsabilidades decorrentes do não cumprimento da Lei geral e demais regulamentos em vigor as quais deverão ser suportadas pelos respetivos infratores.

### **5.4 DISPOSIÇÕES FINAIS**

A prova rege-se pelo presente regulamento e por todas as adendas ou atualizações que forem publicadas pela organização até ao dia anterior à data da prova, as quais serão publicadas no site oficial da prova <http://www.coimbratrail.pt>

Todas as comunicações e informações referentes à prova são difundidas no seu site oficial, pelo que todos os participantes devem consultar o mesmo com a periodicidade necessária para que se mantenham atualizados.

À organização, patrocinadores e entidades credenciadas que colaboram no evento, reserva-se o direito de utilizar livremente e sob as formas lícitas, a identificação dos participantes, a sua imagem,



assim como os resultados obtidos por estes. Caso os participantes optem por restringir o uso e divulgação da sua imagem e dos seus resultados, deverão notificar a organização, por escrito, até 24 horas após a hora de fecho das inscrições.

Nos casos de não realização do evento por motivos totalmente alheios à vontade da organização ou por qualquer acontecimento considerado de tal forma grave que esta não possa minimamente controlar, como por exemplo eventos eleitorais, situações de catástrofe, intempéries, situações de calamidades ou outros, a organização fará todos os esforços no sentido de marcar a prova para outra data à sua escolha, não garantindo o reembolso ou crédito das inscrições no caso de não ser possível remarcar o evento ou no caso dos atletas não possam participar na nova data.

No caso de alguma das situações graves descritas no ponto anterior ocorrer durante o decurso da prova e que ponha em causa a segurança ou a integridade física dos atletas, a organização reserva-se no direito de dar a prova por concluída, sendo a classificação final a que se conseguir apurar nesse momento.

Todo o comportamento antidesportivo implica a desclassificação do participante assim como a impossibilidade de aceitar a sua inscrição em futuras edições do Coimbra Trail. Considera-se antidesportivo todo o comportamento que seja lesivo para os restantes atletas em prova, para com os elementos da organização, ou para com o público. Considera-se ainda antidesportivo todos os comportamentos que violem as normas ambientais.

A organização não se responsabiliza pelo estado de saúde dos participantes e alerta para o facto de se tratar de um evento desportivo que requer cuidados específicos de preparação física e psicológica para o mesmo.

Os atletas **NÃO** devem comparecer ao evento se: têm febre de  $\geq 38^{\circ}\text{C}$  no dia do evento; tiveram quaisquer sinais ou sintomas de COVID-19 nos últimos 14 dias, como tosse contínua, febre, mudança/perda de paladar/olfato; se estiveram em contacto com qualquer pessoa doente nos últimos 14 dias.

Os atletas e demais participantes devem garantir que todos os que os acompanham ao evento, se familiarizem com todas as regras.

Coimbra, 5 de Novembro de 2021



## ANEXO A - PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19

Este plano tem como objetivo apresentar um conjunto de orientações e normas de boas práticas a adotar por todos os intervenientes na prova pontuável para o circuito ADAC (atletas e elementos das equipas, organizadores, comissários, fornecedores de equipamentos, etc.) e contribuir para minimizar a possibilidade de transmissão da doença COVID-19.

Este documento pressupõe que a prova será realizada fazendo face às normas vigentes no momento da sua realização e com a autorização das Autoridades Nacionais de Saúde, sendo por isso suscetível a revisão à medida que as circunstâncias epidemiológicas evoluírem.

### CONSIDERAÇÕES GERAIS

A COVID-19 é uma doença causada pela infeção pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2). A doença manifesta-se predominantemente por sintomas respiratórios, nomeadamente, febre, tosse e dificuldade respiratória, podendo também existir outros sintomas, entre os quais, odinofagia (dor de garganta), dores musculares generalizadas, cefaleias (dores de cabeça), fraqueza, e, com menor frequência, náuseas/vómitos e diarreia.

Com base na evidência científica atual, este vírus transmite-se principalmente através de:

- Contacto direto: disseminação de gotículas respiratórias, produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, que podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas (menos de 2 metros).
- Contacto indireto: contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminado com SARS-CoV-2 e, em seguida, com a boca, nariz ou olhos.

Para mais informações e recomendações consultar: [www.covid19.min-saude.pt](http://www.covid19.min-saude.pt)

Como regra geral é adotado o distanciamento social de, pelo menos, 2 metros, não obstante o uso do equipamento de proteção individual (EPI) durante todo o tempo do evento e o cumprimento das medidas de higiene das mãos e etiqueta respiratória recomendadas pela Direção Geral da Saúde.

Para efeitos do presente documento, EPI refere-se a máscara.

No contexto desta situação excecional é imperativo reduzir o número de pessoas no evento.

### NORMAS E RECOMENDAÇÕES APLICÁVEIS EM TODO O EVENTO

Sendo o atletismo uma modalidade individual, praticada ao ar livre, sem contacto físico, cumpre-nos como organizador apresentar um plano de contingência face à pandemia atual, garantindo assim a proteção efetiva da saúde e a segurança de todos os envolvidos no evento com recurso a medidas preventivas para minimizar o risco de transmissão do vírus SARS-CoV-2.

Face às medidas excecionais que se vivem e tendo em conta o plano de contingência da DGS, aqui deixamos uma listagem daquilo que os atletas e elementos da organização devem ter em atenção:

- O levantamento dos dorsais será realizado de forma individual, podendo um representante de equipa/grupo levantar os dorsais dos restantes elementos dessa mesma equipa/grupo mediante indicação dos números de identificação pessoal de cada participante.
- A entrada no recinto de prova será controlada com medição de temperatura, não sendo permitida a permanência de pessoas com temperatura superior a 38°.
- O uso de máscara é obrigatório na zona de partidas/chegadas e abastecimentos.
- O abastecimento final será entregue em saco individual a cada atleta.
- O recinto de prova será submetido a desinfeção antes e após o evento, sendo ainda colocados dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica (SABA) ou solução à base de álcool, nomeadamente junto às entradas e saídas do secretariado, zona de partida/chegada e abastecimentos, entre outros.



## **RECOMENDAÇÕES BÁSICAS DE HIGIENE E SEGURANÇA**

- Mantenha uma distância social de 2 metros.
- Caso tenha sintomas de infeção, fique em casa e isole-se da restante família.
- Lave as mãos frequentemente e de forma meticulosa com água e sabão (ou, em alternativa, com uma solução de gel alcoólico).
- Evite tocar os olhos, nariz e boca.
- Adote medidas de etiqueta respiratória: tape o nariz e a boca quando espirrar ou tossir (com lenço de papel ou com o braço, nunca com as mãos; deite o lenço de papel no lixo).

## **RESPONSABILIDADE INDIVIDUAL**

Todos os participantes devem ter presente que o risco de contágio é uma possibilidade latente e que apesar do atletismo 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 ao mínimo, não é possível garantir a total ausência de risco de contágio, pelo que os participantes devem conhecer e assumir esse risco que é inerente a qualquer prática desportiva.

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

Se tem sintomas desta doença e regressou nos últimos 14 dias de uma área com transmissão comunitária ativa, ligue para a linha Saúde: 800 24 24 24.



## TERMO DE RESPONSABILIDADE – ATLETA

Eu, \_\_\_\_\_, portador do documento de identificação nº \_\_\_\_\_, declaro por minha honra que:

1. Tenho capacidade física e psicológica para participar no COIMBRA TRAIL e estou consciente da dureza da prova, face à distância percorrida em terreno de dificuldade acrescida, bem como das possíveis condições meteorológicas adversas;
2. Li e estou de acordo com o regulamento da prova actualizado na véspera da mesma, disponível em [www.coimbratrail.pt](http://www.coimbratrail.pt);
3. Aceito as condições do Seguro de Responsabilidade Civil e de Acidentes Pessoais descritas no guia do atleta e fixadas no secretariado;
4. Adoptarei um comportamento responsável em todos os momentos, cumprindo de forma exemplar as medidas recomendadas pela Direcção Geral da Saúde, designadamente, a etiqueta respiratória, a higienização frequente das mãos, o distanciamento físico e a utilização de máscara;
5. Comprometo-me a utilizar máscara de protecção facial em todos os momentos previstos pela organização da prova;
6. Não apresento sintomas suspeitos de infecção por Covid-19: febre, tosse ou dificuldade respiratória;
7. Ficarei atento ao aparecimento de sintomas de Covid-19 durante a minha participação na competição, nomeadamente febre, tosse ou dificuldade respiratória.
8. Não tive contacto com caso ou casos confirmados ou prováveis de infecção por Covid-19 nos 14 dias que antecederam o evento;
9. Não comparecerei no evento se apresentar sintomas compatíveis com a infecção por Covid-19, nomeadamente febre, tosse ou dificuldade respiratória;
10. Não comparecerei no evento se tiver conhecimento de ter estado em contacto com algum caso confirmado ou provável de infecção por Covid-19 nos 14 dias que antecederam o evento.

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ de Outubro de 2022

Assinatura (conforme documento de identificação):

\_\_\_\_\_

\* Elaborado de acordo com a orientação da DGS nº 036/2020 de 25/08/2020 actualizada a 02/09/2021

