



## Informações de especial atenção

- Atendendo á crise pandémica (COVID 19) a organização reserva-se o direito de proceder ás respetivas alterações necessárias/imperiosas com vista ao ajustamento da inerente logística do evento ao protocolo sanitário requerido/validado pela autoridade de saúde pública local.
1. O cumprimento do protocolo sanitário instituído, uso obrigatório de máscara, desinfeção das mãos, distanciamento social, outros, deve ser uma constante durante todo o processo, com especial destaque para os seguintes momentos:
  2. Acesso secretariado – uso obrigatório de máscara, desinfeção das mãos e distanciamento social.
  3. Recinto do evento – uso obrigatório de máscara, desinfeção das mãos e distanciamento social
  4. Partida – uso obrigatório de máscara (primeiros 500m)
  5. Chegada - uso obrigatório de máscara (últimos 500m)
  6. Acesso aos postos de abastecimento – uso obrigatório de máscara, desinfeção das mãos com solução SABA e manutenção do respetivo distanciamento social
    - Ao inscrever-se está a concordar na íntegra com o explanado no respetivo regulamento.
    - O presente regulamento está sujeito a alterações.
    - Há medida que vão surgindo novos dados far-se-á chegar aos atletas a respetiva informação necessária com vista aos referentes ajustamentos indispensáveis á 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.

## **1. Condições de participação:**

O Demo Trail realiza-se no dia 22 de maio 2022 e percorre trilhos e caminhos do concelho de Vila Nova de Paiva desde que a Organização, em conjunto com as autoridades da Proteção Civil Local, entenda que estão reunidas todas as condições e que as mesmas não oferecem risco para os participantes.

O Demo Trail é uma Organização do Malhadinhas Clube que tem como principal vertente os desportos de natureza e conta com o apoio do Município de Vila Nova de Paiva, Juntas de Freguesia e de várias entidades.

Qualquer participante ao inscrever-se está a concordar e a aceitar na íntegra o presente Regulamento.

### **1.1. Idade Mínima**

Terem pelo menos 18 anos de idade e gozarem de boa saúde. Os menores de 18 anos poderão participar no Trail curto e caminhada, desde que tenham um termo de responsabilidade assinado e acompanhado por cópia do Cartão de cidadão do encarregado de educação.

### **1.2. Condições Físicas**

É indispensável que os participantes do “Demo Trail” aceitem e cumpram os seguintes requisitos referentes à sua condição física, nomeadamente:

- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da prova em que vai participar;
- Estar suficientemente treinado, fisicamente e mentalmente para concluir a prova;
- Estar consciente que a sua segurança depende da capacidade em se adaptar aos problemas que surjam, pois não cabe à Organização ajudar o atleta a gerir os seus problemas;
- Ter adquirido, antes da prova, uma capacidade real de autonomia no terreno que permita a gestão dos problemas induzidos por este tipo de prova, concretamente: conseguir enfrentar sem ajuda externa alterações de condições ambientais e climatéricas (noite, vento, frio, chuva, nevoeiro e neve); saber gerir problemas físicos ou mentais decorrentes de fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, entre

outros; ter a capacidade de autonomia entre 2 (dois) postos de abastecimento, quer em termos de alimentação e hidratação, quer em termos de equipamento e segurança.

- Ter a noção precisa que nos dias antecedentes ao evento não teve nenhum sintoma que possa estar associado á COVID 19 (tosse, febre –  $T^a \geq 37,5^\circ$ , dor de garganta, dores no corpo, falta de ar, dor de cabeça, dor torácica, congestão/obstrução nasal, perda de olfato, perda de paladar, diarreia, náuseas, vômitos, dor abdominal, dor articulares, fraqueza generalizada, conjuntivite, que não contactou com nenhuma pessoa com teste positivo, em isolamento profilático e que teve um comportamento socialmente responsável. Caso algum destes pressupostos não tenha sido cumprido **NÃO DEVE COMPARECER Á PROVA.**

### **1.3. Definição de possibilidade de ajuda externa:**

Aos participantes é permitido receber ajuda externa durante a prova apenas e somente nos postos de controlo/abastecimento previamente definidos pela Organização e desde que não haja interferência com outro atleta. É estritamente proibida toda a restante ajuda externa, com exceção de situações de carácter físico/médico a avaliar à posteriori pela Organização. O incumprimento deste ponto implica a desclassificação do atleta.

### **1.4. Colocação do Dorsal**

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve estar permanentemente visível durante toda a prova, colocado obrigatoriamente à frente. O incumprimento destas regras poderá originar a não classificação dos atletas, por não ser possível à Organização identificar os mesmos nos diversos controlos realizados ao longo da prova.

Em caso de desistência, desclassificação ou barramento horário o atleta é obrigado a entregar o dorsal à organização, o qual ser-lhe-á devolvido no final da prova.

Em caso de perda do Dorsal, ao atleta ser-lhe-á imposto o tempo do último classificado da sua Prova.

Não serão admitidas trocas, vendas, cedências ou outras, do Dorsal entre atletas.

### **1.5. Regras conduta desportiva:**

Os participantes devem ajudar qualquer pessoa em perigo e alertar o posto de controlo mais próximo ou contactarem a Organização. Em caso de desistência durante a prova, o atleta deverá informar de imediato a Organização, em qualquer posto de controlo ou através de contacto telefónico para o número disponibilizado no dorsal.

A Organização reserva-se no direito de excluir da prova, mesmo antes do seu início, qualquer participante que através do seu comportamento condicione a gestão e/ou o bom funcionamento do evento, não havendo reembolso do valor da inscrição. Qualquer comportamento considerado inadequado, através de linguagem ofensiva, agressões verbais e físicas, e desrespeito para com os outros atletas resultará na desclassificação.

O respeito pela Natureza deverá ser constante, não sendo admissível que qualquer atleta polua os trilhos, ou destrua/altere qualquer elemento natural.

Qualquer protesto deverá ser submetido à Organização por escrito até ao início da entrega de prémios. A Organização analisará esse protesto prontamente e será dada uma resposta.

## **2. A prova**

O “Demo Trail” tem como objetivo proporcionar aos atletas boas experiências pelos trilhos e caminhos do concelho de Vila Nova de Paiva.

Realiza-se no dia 22 de Maio 2022 e é organizado pelo Malhadinhas Clube e conta com o apoio do Município de Vila Nova de Paiva, Juntas de Freguesia e de várias entidades.

Este evento será composto por 3 provas distintas:

- Trail Ultra Médio (TUM) - 50km's - É uma prova com um nível de dificuldade média/alta, com início às 8:00h
- Trail Longo (TL) - 28Km's - É uma prova com um nível de dificuldade média, com início às 9:00h
- Trail Curto (TC) – 15km's - É uma prova com baixo nível de dificuldade, com início às 9:15h
- Caminhada – 9km's – com início às 9:30h

## 2.1. Limite de inscrições

Com a finalidade de proporcionar boas condições de participação e segurança aos atletas, por questões de logística, o “Demo Trail” será limitado a 950 participantes, no total das 3 (três) Provas:

- Trail Ultra Médio 50 km's - 150 inscrições
- Trail Longo 28 km's – 300 inscrições
- Trail Curto 15 km's – 300 inscrições
- Caminhada 9 km's – 200

A Organização reserva para si os lugares necessários para satisfazer os seus compromissos.

## 2.2. Barreira Horária

As barreiras horárias são calculadas para permitir aos participantes alcançar a linha de meta no tempo limite imposto, contabilizando já as possíveis paragens (descanso, abastecimentos, etc.).

Para evitar passar em zonas mais sensíveis do ponto de vista da segurança, na prova do Trail Ultra Médio e no Trail Longo, são estabelecidos os seguintes tempos limite para a sua conclusão:

- Trail Ultra Médio 50 km's – 10h
- Trail Longo 28 km's – 7h
- As diferentes barreiras horárias serão publicadas em momento oportuno nos canais de comunicação da prova.

Para continuar em prova, os atletas devem sair do posto de controlo antes do seu encerramento. Caso contrário, só poderão continuar se entregarem o dorsal e o chip à organização, prosseguindo à sua própria responsabilidade e completa autonomia.

As distâncias (aproximadas) indicadas poderão não corresponder ao GPS de cada atleta, pelo que só os dados da organização, serão validos para o tempo da passagem no posto de controlo.

## 2.2. Horários e Programa

O local da partida de TODAS as provas será no Parque Botânico Arbutus do Demo.

Todos os atletas serão transportados de autocarro do Centro da Vila de Vila Nova de Paiva junto à meta para o Parque Botânico Arbutus do Demo.

Os banhos serão a cerca de 400 metros da chegada nas Piscinas Municipais e Estádio Municipal.

### **Programa:**

#### Dia 21 de Maio (Sábado):

**17h00 – 20h00** – Abertura do secretariado, entrega de dorsais junto ao Auditório Carlos Paredes, Exposição de alguns patrocinadores.

#### Dia 22 de Maio (Domingo):

**06h30** – Abertura do secretariado e entrega dos dorsais junto ao Auditório Carlos Paredes.

**7h10** – Início dos transportes para o ULTRA TRAIL.

**07h30** – Abertura do Controlo Zero no Parque Botânico Arbutus do Demo.

**08h00** – Partida do ULTRA TRAIL 50km.

**7h40** – Início dos transportes para o TRAIL e TRAIL CURTO.

**08h30** – Abertura do Controlo Zero no Parque Botânico Arbutus do Demo.

**09h00** - Partida TRAIL LONGO 28km.

**09h00** – Encerramento do secretariado

**09h15** – Início TRAIL CURTO 15km.

**09h30** – Início da Caminhada

**13h30** - Cerimónia de entrega de prémios.

**18h00** – Encerramento do TRAIL ROTA DA TRUTA (horários sujeitos a alterações).

### **2.3. Mapa/ Perfil altimétrico/ Descrição percurso/Track GPS**

O percurso é feito em trilhos de montanha, passando por rios. O terreno é maioritariamente em terra batida com alguma pedra, podendo pontualmente passar por alcatrão e paralelo.

A informação sobre mapas, altimetria etc., será disponibilizada atempadamente nos meios de comunicação oficiais da prova.

#### **2.3.1. Passagens por locais com tráfego rodoviário**

Uma vez que não haverá corte de tráfego rodoviário, os participantes devem cumprir com as regras de trânsito nas vilas 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.

Apesar de estar montado um dispositivo de segurança distribuído por todo o percurso, o atleta deve ter atenção redobrada em zonas de tráfego rodoviário.

#### **2.3.2 Marcação do percurso**

A marcação do percurso será feita predominantemente por fitas penduradas em elementos naturais e outro tipo de sinalética, como tintas biodegradáveis e placas.

A sinalização com fitas estará do lado direito. Fitas do lado esquerdo do percurso indicam que irá mudar de direção.

Nunca ande mais de 200 metros sem ver sinalização, nesse caso volte para trás até encontrar a última fita ou sinalização.

Caso não consiga encontrar a continuidade da sinalização entre imediatamente em contato com organização.



#### **2.4. Metodologia de controlo de tempos**

O controlo do tempo será efetuado por cronometragem eletrónica.

#### **2.5. Abastecimentos**

Haverá 4 postos de abastecimento líquidos e sólidos no Trail Ultra, 3 líquidos e sólidos, no Trail Longo e 1 no Trail Curto. Cada participante é responsável por levar a quantidade de bebida e comida necessária até alcançar o próximo abastecimento.

## 2.6. Material Obrigatório/Aconselhado

Todos os participantes nas provas deverão ter em atenção que, pela dureza da prova e dificuldades acrescidas pelas condições atmosféricas que se poderão verificar, é obrigatório/aconselhável que se façam acompanhar do seguinte material:

MATERIAL						
	50kM	50KM	28KM	28KM	15M	15KM
	OBRIGATÓRIO	Recomenda do	OBRIGATÓRIO	Recomendado	OBRIGATÓRIO	Recomendado
Dorsal Visível durante a totalidade do percurso.	X		X		X	
Mochila ou equipamento similar	X		X			X
Manta térmica	X		X			X
Casaco impermeável		X		X		X
Telemóvel operacional	X		X		X	
Apito	X		X			X
Reservatório de líquidos. A organização só disponibiliza água ou outras bebidas nos próprios recipientes dos atletas	X		X		X	
Alfinetes ou porta dorsal	X		X		X	
Protetor solar		X		X		X

Boné ou gorro		X		X		X
Bastões		X		X		

A organização poderá em qualquer momento da prova solicitar a verificação deste material. O incumprimento desta norma é punido com desclassificação.

Durante a competição todos os participantes têm de se fazer acompanhar pela totalidade do material obrigatório. Para além deste, aconselha-se os atletas a utilizarem vestuário adequado à prática da modalidade e cópia de documento de identificação. Por questões de segurança, é recomendável aos participantes que façam a verificação do seu material, no intuito de se certificarem que está em perfeitas condições para a realização da prova.

**Atenção: A organização não oferece copos nos abastecimentos**

## 2.7. Inscrições

As inscrições são realizadas na página <https://stopandgo.com.pt/> . Cada participante deve preencher corretamente o formulário e pagar o valor da mesma, sendo o participante responsável pela veracidade dos seus dados. Após confirmação do pagamento, o nome do atleta vigorará na Lista de Inscritos. O pagamento da taxa de inscrição implica uma reserva de lugar, pessoal e intransmissível. Qualquer esclarecimento adicional sobre o processo de inscrições deverá ser solicitado à organização.

Não se aceitam alterações dos dados fornecidos pelos participantes após o dia 16 de Maio 2021.

### 2.7.1. Data das diferentes fases de inscrição

#### Primeiras 48h

Trail Ultra Medio 50KM- 15€

Trail Longo 28km- 10€

Trail Curto- 10€

Até 31 de Março:

Trail Ultra Medio 50KM- 20€

Trail Longo 28km- 15€

Trail Curto- 12€

De 1 de Abril Até 30 de Abril:

Trail Ultra Medio 50KM- 25€

Trail Longo 28km- 17€

Trail Curto- 15€

De 1 de Maio Até 16 de Maio:

Trail Ultra Medio 50KM- 30€

Trail Longo 28km- 20€

Trail Curto- 15€

Caminhada 9€

Caso seja socio ATRP na plataforma de inscrição, existe um campo de preenchimento obrigatório.

Ao regularizar a inscrição estará a aceitar todas as normas constantes do presente regulamento.

O valor da inscrição não será devolvido caso não compareça ou não possa participar por algum motivo no dia da prova.

Em caso da prova se por algum motivo alheio à organização não se realizar, as inscrições passam para o futuro evento, o valor da inscrição não será reembolsado.

O levantamento do dorsal carece de apresentação do documento de identificação referido na inscrição.

Caso as condições climatéricas se verifiquem extremas (ex.: incêndio florestal) a partida pode ser atrasada no máximo de duas horas, período após o qual a prova é cancelada. Se por algum motivo a prova tenha que ser anulada por imposição do ICNF ou outra entidade governamental por motivos alheios á organização, o valor da inscrição não será devolvido.

A organização poderá também suspender, reduzir ou parar a prova, nas condições climatéricas mencionadas, não havendo em caso algum direito a reembolso.

## **2.8. Responsabilidade perante o atleta / participante**

Os participantes inscritos no “Demo Trail” aceitam participar voluntariamente e sob a sua própria responsabilidade na competição.

A Organização compromete-se a desenvolver todos os esforços por forma a salvaguardar qualquer incidente. A Organização não se responsabiliza por qualquer situação que não esteja prevista neste Regulamento.

## 2.8. Seguro Desportivo

A Organização subscreve um Seguro de Responsabilidade Civil e de Acidentes Pessoais de acordo com a lei em vigor durante a vigência do evento. Em caso de acidente, o participante deverá, em primeiro lugar, contactar a Organização, a qual providenciará o seu encaminhamento para a instituição médica mais adequada ao seu estado de saúde. O participante poderá ainda contactar o 112, neste caso responsabiliza-se pelas despesas que os atos médicos e de transporte acarretarem. A Organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro. Os atletas poderão solicitar as condições da apólice, no dia anterior à realização do evento.

## 2.9. Material incluído com a inscrição

### ULTRA Trail Longo 50KM

Dorsal

Seguro de acidentes pessoal

Abastecimentos (durante e no final da corrida)

Brinde alusivo ao evento

Medalha Finisher

Banho \* 1

Almoço\*1

### Trail 28KM

Dorsal

Seguro de acidentes pessoal

Abastecimentos (durante e no final da corrida) Brinde alusivo ao evento

Medalha Finisher

Banho \* 1

Almoço\*1

Trail Curto 15km

Dorsal

Seguro de acidentes pessoal

Abastecimentos (durante e no final da corrida) Brinde alusivo ao evento

Medalha Finisher

Banho \* 1

Almoço\*1

Caminhada

Seguro de acidentes pessoal

Abastecimentos (durante e no final da corrida)

Brinde alusivo ao evento

Banho \* 1Almoço\*1

**\*1 - O banho e o almoço só serão válidos se na data do evento a organização tiver permissão para os mesmos serem realizados.**

**2.10. Categorias e Prémios:**

- Haverá prémios para os três primeiros classificados do Ultra Trail da classificação geral (femininos e masculinos). Prémios por escalão quer masculino quer feminino.

- No Trail haverá prémios de participação para os três melhores atletas masculinos e femininos. Prémios por escalão quer masculino quer feminino.

- No Trail Curto prémios para os três primeiros classificados quer masculino quer feminino. Prémios por escalão quer masculino quer feminino.

No ULTRA Trail e Trail irão ser considerados os seguintes escalões: Geral Absoluta Masculina e Feminina

**Masculinos**

MSub23 – 19 a 22 anos

MSeniores – 23 a 39 anos

M40 – 40 a 44 anos

M45 – 45 a 49 anos

M50 – 50 a 54 anos

M55 – 55 a 59 anos

M60 – mais de 60 anos

Premio para a melhor equipa

Mini Trail 15 KM, prémios para os três primeiros classificados, Masculinos e Femininos.

**Escalões:**

M Sub 18 até aos 18 anos

MSub 23 dos 19 até aos 22

M Seniores – 23 a 39 anos

M40 – 40 a 49 anos

M50 – + 50

M60 – mais de 60 anos

**Femininos**

FSub23 – 19 a 22 anos

FSeniores – 23 a 39 anos

F40 – 40 a 44 anos

F45 – 45 a 49 anos

F50 – 50 a 54 anos

F55 – 55 a 59 anos

F60 – mais de 60 anos

F Sub 18 até aos 18

FSub 23 dos 19 até aos 22

FSeniores – 23 a 39 anos

F40 – 40 a 49 anos

F50 – + 50

F60 – mais de 60 anos



## **2. Estacionamento:**

Junto ao secretariado e chegada.

## **3. MARKETING**

Os dados fornecidos à Organização para inscrição, bem como as imagens poderão ser usados pela Organização para futuras ações de marketing.

## **4. DECISÕES SOBERANAS**

As dúvidas ou omissões deste Regulamento serão aplicadas pela Organização de forma soberana, não cabendo recursos a essas decisões.

Contatos: [demotrailvnp@gmail.com](mailto:demotrailvnp@gmail.com)

TEL: 962614925