

# Regulamento



## 11º X-Mas Night Trail



## 11º X-Mas Night Trail

### Introdução / Organização

Os Liz Runners – Associação Desporto, Cultura e Recreio com o apoio da Câmara Municipal de Leiria, organiza no dia 02 de Dezembro de 2023 o 11º Leiria X-Mas Night Trail , que consiste numa prova de Trail, em Leiria com partida junto á Tosel no Soutocito e chegada junto ao Jardim Camões em Leiria.

A prova é constituída no seu percurso por trilhos, carreiros e caminhos com pouco desnível, no entanto e estando o tempo húmido se podem tornar escorregadios. Por tal a organização aconselha a máxima prudência aos participantes. O percurso alia beleza, técnica conciliada com alguma dureza.

### 1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

#### 1.1. Idade de participação nas diferentes provas

No Trail os participantes deverão ter pelo menos 18(dezoito) anos.

Relativamente ao Mini Trail os participantes deverão ter pelo menos 16 (dezasseis) anos a 02 de Dezembro de 2023 (dia da prova). Os Pais (Tutores Legais) dos atletas menores de idade no momento do levantamento do dorsal terão de assinar um Termo de Responsabilidade.

A Caminhada será aberta a todas as idades, incluindo menores desde que acompanhados.

#### 1.2. Inscrição regularizada

As inscrições para a prova devem conter os elementos solicitados no formulário de inscrição (individual e coletivo), que servirão para identificação de cada participante no processo de cronometragem, mas também para ativação de seguro. As inscrições serão realizadas em [www.recordepessoal.pt](http://www.recordepessoal.pt) . A organização confirmará sempre a receção das inscrições e o respetivo pagamento através do email fornecido pelo atleta. A veracidade dos dados é da

## REGULAMENTO

inteira responsabilidade do atleta. O Pagamento da inscrição implica que o atleta compreendeu e aceitou sem reservas o regulamento da prova.

### **1.3. Condições físicas**

É indispensável que os participantes do X-Mas Night Trail aceitem e cumpram os seguintes requisitos referentes à sua condição física:

- Estarem conscientes das distâncias e dificuldades específicas da prova em que vão participar;
- Estarem suficientemente treinados, fisicamente e mentalmente para concluírem a prova, dentro do tempo definido.

Para qualquer eventualidade deverão contactar a organização ligando para o número de emergência, que estará impresso no dorsal ou através de qualquer elemento da organização, preferencialmente nos Postos de Abastecimentos (PA's).

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

Não será permitida ajuda de pessoas alheias à prova, durante a realização e no percurso da mesma.

### **1.5. Colocação do dorsal**

- O dorsal (número de atleta) é pessoal e intransmissível que deve ser colocado á frente do corpo de preferência à altura do peito, sempre visível.
- Em caso de perda ou alteração do dorsal, o atleta será desclassificado.
- Em caso de desistência o atleta deve informar a organização através do número telefónico que consta no dorsal.

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

- O comportamento inadequado ou o recurso a linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, em todas as modalidades, serão alvo de advertência, expulsão ou desqualificação.
- A prova 11º Leiria X-Mas Night Trail é organizado com total respeito pela natureza e promove acima de tudo o fair-play.
- É fundamental que o participante ajude qualquer pessoa em perigo e alerte o organizador.

## REGULAMENTO

- Todos os participantes devem proteger o meio ambiente, deixando o meio envolvente tal como o encontraram, por isso pedimos que não deixem lixo nos trilhos fora das zonas de assistência (PA's).

### 2. PROVA

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

- A prova denominada 11º Leiria X-Mas Night Trail é organizada por Liz Runners – Associação Desporto, Cultura e Recreio, com o apoio da Câmara Municipal de Leiria.

- Será realizado no dia 02 de Dezembro de 2022 independentemente das condições climáticas do dia desde que a organização entenda que não há riscos acrescidos pelas mesmas para este tipo de evento.

- A prova terá o seu início no Soutocico, junto á Tosel e a meta será no Largo 5 de Outubro em Leiria.

- No local da meta, após o atleta finalizar a sua prova, haverá transporte para os Banhos no Estádio Municipal de Leiria.

- O evento é composto por **duas provas competitivas**:

- **Trail (T 19Km)** - Percurso com cerca de 19km de dificuldade média, e pouco desnível positivo.
- **Mini-Trail (T 9Km)** - Percurso com cerca de 9km de fácil progressão, ideal para iniciantes à prática de Trail Running.

O evento é ainda composto por uma caminhada não competitiva a realizar no mesmo percurso do Mini-Trail.

#### 2.2. Programa / Horário

- 09h00m – abertura do secretariado no Mercado de Santana
- 14h00m – Saída dos autocarros das provas junto ao Banco de Portugal
- 15h00m – encerramento do secretariado
- 15h15m – briefing na zona de partida do Mini-Trail (T 9km) e Caminhada
- 15h30m – Partida do T 9 km e Caminhada
- 16h15m – briefing na zona de partida do Trail (T 19km)
- 16h30m – Partida do T 19 km

NOTA: Por razões de força maior, os horários poderão sofrer alterações

### **2.3. Distancia / altimetria / categorização**

- 19 Km / +/- 600m desnível positivo
- 9 Km / +/- 200m desnível positivo

Segundo a categorização da ATRP, trata-se de um Trail Curto de Grau 1.

O percurso ainda se encontra a ser definido pelo que o presente regulamento será mantido atualizado na página da prova à medida que forem reunidas novas informações.

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

- O percurso estará balizado com fita sinalizadora e/ou fita refletora.
- Nos locais com múltiplos carreiros ou caminhos tem elementos da organização, ou indicações em placas a indicar a direção correta.
- Qualquer outra sinalização, cor ou fita, não deve ser levada em conta.
- Os atletas ficam obrigados a seguir as fitas balizadoras, colocadas em todo o percurso. Em caso de engano ou ausência de marcações deve voltar imediatamente atrás e seguir as indicações corretas.
- O percurso assim como a prova poderão ser alterados ou anulados se a segurança dos atletas for colocada em causa.
- Seguindo o último atleta das provas competitivas, percorrerão todo o percurso a pé elementos da Organização intitulados "Vassouras", que prestarão apoio e informação se caso for necessário.

### **2.5. Tempo limite**

A prova deverá ser concluída num tempo máximo de 3 horas, conta após a passagem no pódio de partida, para as duas distâncias competitivas.

A prova longa terá barreira horária no abastecimento (km 13) de 2 horas.

### **2.6. Metodologia de controle de tempos**

Será utilizado um sistema de cronometragem eletrónico com registo feito com chip eletrónico. O registo de tempos será efetuado assim que o atleta passe no pódio de partida dando assim

## REGULAMENTO

início à contagem do tempo de prova. A perda ou danificação do dorsal pode provocar a desclassificação do atleta por não ser possível fazer o registo da passagem.

Poderá haver em algumas zonas controlo intermédio de passagem, devidamente assinalado com antecedência.

### **2.7. Marcações e Postos de controle**

A Marcação do percurso é da responsabilidade da organização e o mesmo será marcado com fita plástica nova, setas de viragem em alguns pontos e placas de avisos de perigos e atravessamento de estradas.

Os postos de controlo são zonas obrigatórias de passagem e estão localizadas em locais mencionados pela organização. Em cada um destes controlos estará um responsável da organização.

Não passar nas zonas de controlo, leva à desclassificação do participante.

Os abandonos devem ser feitos única e exclusivamente nos postos de controlo ou nos postos de abastecimento PA's. Na eventualidade de um acidente ou lesão em que o participante esteja imobilizado e não consegue alcançar um posto de controlo ou PA's, deve ativar a operação de salvamento, entrando em contacto com a organização.

O número de contacto da organização, para efeitos de emergência, estará impresso no dorsal do participante e deverá ser igualmente gravado antecipadamente no seu telemóvel.

A organização reserva-se o direito de alterar a qualquer momento o percurso e a posição dos postos de controlo / abastecimento, sem aviso prévio.

### **2.8. Locais dos abastecimentos**

- A prova será feita em regime de auto suficiência por parte do atleta.
- Cada atleta é livre de levar o seu abastecimento, líquido.
- A organização não fornecerá copos nos abastecimentos, pelo que os atletas devem transportar meios para que possam abastecer-se, como caneca, bidon ou outro. A localização dos PA's será divulgada mais perto da data da realização do evento.

### **2.9. Material obrigatório/ verificações de material**

A segurança da prova e dos participantes é de extrema importância para a Organização, pelo que foi definido um conjunto de material obrigatório e outro aconselhado.

Na entrada do “controlo de partida” será feita a verificação do material obrigatório, sem o qual o atleta não poderá entrar.

- Telemóvel (Obrigatório)
- Frontal (Obrigatório)
- Manta térmica (Obrigatório)
- Apito (Obrigatório)
- Impermeável ou corta-vento (Recomendado)
- Copo ou bidon para água (Recomendado \*)

\* a organização não disponibiliza copos nos abastecimentos

### **2.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário**

Estará montado um dispositivo de segurança ao longo do percurso, no entanto o trânsito não será cortado sendo o atleta responsável por tomar as devidas precauções na passagem de estradas devendo cumprir as regras de trânsito em vias de uso público, assim como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas.

Ao longo de todo o percurso, nas partes mais técnicas e cruzamentos, estarão membros da organização, elementos de corporação dos bombeiros Leiria e elementos para assistência médica a fim de garantir a segurança de todos os participantes.

**Em caso de abandono o atleta deverá optar por fazê-lo preferencialmente num dos Postos de Abastecimentos ou nos Pontos de Controle, comunicando obrigatoriamente o abandono aos elementos da organização, a fim de ser transportado para o centro do evento.**

### **2.11. Penalizações/ desclassificações**

Será desclassificado todo o participante que:

- Não cumpra o presente regulamento.
- Não prestar assistência a um participante que esteja a necessitar de ajuda;
- Abandonar a prova sem avisar a organização;
- Partilhar o dorsal com outra pessoa, durante parte ou na totalidade do percurso;
- Não completar o percurso - Utilizar caminhos que não os sinalizados para a prova, atalhando intencionalmente o percurso;
- Utilizar transporte não autorizado (boleia);

## REGULAMENTO

- Retirar sinalização do percurso;
- Desobedecer às medidas de segurança indicadas pela organização e entidades associadas;
- Falhar um ou mais postos de controlo;
- Perda do Dorsal / Chip;
- Atirar lixo para o chão e/ou danificar o meio envolvente;
- Conduta antidesportiva

**A desclassificação cessa a responsabilidade da organização perante o atleta.**

### 2.12. Responsabilidades perante o atleta/ participante

O participante declara que cumpre com todas as condições do presente regulamento e assume por sua livre e espontânea vontade os riscos e suas consequências decorrentes da participação na prova, sejam eles danos físicos, morais, materiais ou de qualquer natureza. Fica a organização e todos os envolvidos isentos de outras responsabilidades que não as obrigatórias por Lei.

- Os participantes devem ter uma conduta não poluidora, sendo o atleta responsável pelo transporte dos invólucros e outro lixo por si produzido, e depositá-lo no abastecimento mais próximo ou chegada.
- Todo o Atleta que utilizar meios ilícitos para obter vantagem em relações a outros será automaticamente desclassificado.
- O comportamento inadequado, como seja, o recurso de agressão verbal ou física, será punido com desqualificação ou expulsão e com proibição de inscrição em eventos posteriores.

Os **eventuais protestos** devem ser apresentados à organização **até uma hora após a publicação da sua classificação provisória**. Os protestos terão que ser escritos e assinados pelo próprio. Da deliberação tomada pela direção da prova, não haverá recurso das decisões tomadas.

### 2.13. 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.



## REGULAMENTO

A Organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro.

As condições da Apólice serão divulgadas oportunamente.

Estes seguros não abrangem atos negligentes e ou deliberados assim como os atos criminosos.

### 3. INSCRIÇÕES

#### 3.1. Processo inscrição (local, página web, transferência bancária)

A inscrição individual ou coletiva (equipas) é feita, única e exclusivamente, na página **[www.recordepessoal.pt](http://www.recordepessoal.pt)** deverão seguir as instruções que o processo for indicando, em caso de dúvida deverão contactar **[geral@recordepessoal.pt](mailto:geral@recordepessoal.pt)**

Não serão aceites inscrições por email ou telefone.

Ao realizar a inscrição, os participantes aceitam os termos do presente regulamento.

A inscrição apenas é considerada válida após confirmação do pagamento. Aparecendo o nome do participante na lista de inscritos.

#### Levantamento de dorsais:

Para o levantamento do dorsal, será necessária a apresentação de documento de identificação. A veracidade dos dados recebidos é da inteira responsabilidade do atleta inclusive para efeito de seguro.

#### 3.2. Número de Inscrições e período limite de inscrição

As inscrições serão aceites até às 24h, do dia 26/11/2023 ou até completar:

- Limite de atletas

- 350 - Trail 19K
- 200 – Mini-Trail 9K
- 200 – Caminhada

#### 3.3. Valor de Inscrição e períodos de inscrição

Inscrição	Até 15/11/2023	Até 26/11/2023
Trail 19K	17,00€	19,00€
Mini-Trail 9K	12,00€	15,00€
Caminhada 9K	10,00€	12,00€

Os atletas interessados em transporte para os locais de partida terão um custo acrescido de 1€.

## REGULAMENTO

Atletas filiados/federados tem desconto de 1€, para todo o período de inscrições.

A lista de inscrições estará sempre disponível para consulta em:

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

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

A Organização reserva-se ao direito de não proceder à devolução do valor da inscrição em caso de impossibilidade de participação do atleta.

### **3.5. Material incluído com a inscrição**

- Dorsal personalizado;
- Brinde alusivo ao evento;
- Abastecimentos líquidos e sólidos (desde que existam condições);
- Lembranças que a organização venha a angariar para o evento;
- Seguro de responsabilidade civil e acidentes pessoais.

### **3.6. Secretariado da prova/ horários e locais**

O secretariado funcionará no Mercado de Santana em Leiria nos horários definidos nos pontos anteriores (ponto 2.2 do presente regulamento).

### **3.7. Serviços disponibilizados**

Haverá banhos no Estádio Municipal de Leiria.

## **4. CATEGORIAS E PRÉMIOS**

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

A entrega de prémios à geral e categorias será realizada no Mercado de Santana logo que seja possível definir a classificação dos 3 primeiros de cada Escalão.

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

O evento 11º Leiria X-Mas Night Trail destina-se a todos os atletas, federados, em representação individual ou coletiva, depois de devidamente inscritos no respetivo percurso.

#### 4.2.1 Classificação individual e por escalão

- **Trail 19 Km**

Serão atribuídos troféus individuais para os três primeiros classificados masculinos e femininos Trail K19, e nos diversos escalões, troféu para a equipa mais numerosa e troféu para a melhor equipa no K19 (3 primeiros classificados).

- **Mini-Trail 9 Km**

Serão atribuídos troféus individuais para os três primeiros classificados Geral masculinos e femininos Mini Trail 9 Km.

#### 4.2.2.- ESCALÕES (Trail 19 km)

##### MASCULINOS

M Júnior	- 18 aos 19 anos
M Sub23	- 20 aos 22 anos
M Seniores	- 23 aos 39 anos
M40	- 40 aos 44 anos
M45	- 45 aos 49 anos
M50	- 50 aos 54 anos
M55	- 55 aos 59 anos
M60	- mais de 60 anos

##### FEMININOS

F Júnior	- 18 aos 19 anos
F Sub23	- 20 aos 22 anos
F Seniores	- 23 aos 39 anos
F40	- 40 aos 44 anos
F45	- 45 aos 49 anos
F50	- 50 aos 54 anos
F55	- 55 aos 59 anos
F60	- mais de 60 anos

Nota: Para efeito de classificação e pontuação dos atletas nos escalões será considerada a idade que o atleta terá no dia da prova.

#### 4.2.3 Divulgação Classificação

O participante autoriza que a sua classificação e identificação constem do ficheiro de classificações que a Organização poderá ter de submeter à Federação Portuguesa de Atletismo, para efeitos de gestão da Modalidade, designadamente, para que conste no Portal do Atletismo Português e nos Rankings da Modalidade.

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

- As reclamações da classificação devem ser feitas até 15 minutos antes da cerimónia de pódio.

Será constituída uma comissão com o diretor da prova, um representante do atleta e um dos atletas que tenha realizado a prova, que decidirão sobre a reclamação.

## **5. PUBLICIDADE E DIREITOS DE IMAGEM**

Os participantes são livres de captar imagens e vídeos do evento.

A organização, patrocinadores e parceiros que colaboram na realização das provas podem usar qualquer imagem da mesma.

### **5.1 Proteção de dados**

Os dados dos participantes indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora para efeitos de processamento no evento nomeadamente, seguradora, lista de inscritos, notícias e classificações. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para [geral@recordepessoal.pt](mailto:geral@recordepessoal.pt).

## **6. RESPONSABILIDADE AMBIENTAL**

Todos os espaços onde decorrerá este evento devem ser conservados e mantidos limpos e preservados para que no futuro todas as pessoas possam caminhar ou treinar nas mesmas condições anteriores ao evento.

Os participantes devem manter consigo qualquer lixo até ao PA´s mais próximo onde existirão recipientes próprios para a recolha e separação dos mesmos a fim de serem reciclados.

### 7. APOIO E EMERGÊNCIA

A organização dispõe de equipas de apoio, socorro e emergência para prestar cuidados aos participantes. No dorsal estará impresso um número de emergência da organização.

A organização dispõe de pessoal de apoio em alguns locais que podem reter ou até mesmo retirar da prova o participante que não esteja em condições de prosseguir.

### 8. INFORMAÇÕES

#### 8.1. Como chegar

##### VINDO DA AUTOESTRADA A1

Saída de Leiria, seguir direção ao Hospital, na 1ª rotunda 2ª saída e seguir em frente. Após passar o Rio Lis contornar à direita e seguir a estrada até ao local da prova.

##### VINDO DA A8

Saída de Leiria, seguir indicação Estádio, passar o Leiria Shopping, sair à direita em direção a Mª Grande, Leiria Centro e Castelo, na rotunda 2ª saída, na seguinte novamente na 2ª saída. Seguir em frente até uma terceira rotunda onde devem sair na 1ª, depois seguir em frente até ao local da prova.

#### 8.2. Locais a visitar

Castelo, Igreja da Sra. da Encarnação, Fonte Luminosa, Centro Histórico e vários museus.

#### 8.3 . Onde Ficar

Hotel Eurosol, Tryp Leiria, Hotel Íbis, Hotel São Francisco, Hotel São Luís.

### 9. CASOS OMISSOS

Os casos omissos deste regulamento, serão resolvidos pela comissão organizadora, de cujas decisões não haverá recurso.

### 10. DIREÇÃO TÉCNICA DA PROVA

Regina Fernandes

José Batista

Nelson Perpetua

Miquelina Sousa

**Data: 8 de Outubro de 2023**