



# REGULAMENTO



**Sem** *Límites*  
TRAIL

*Aldeias do vale do Olo*

---

20 OUTUBRO 2019



Os atletas inscritos devem permanecer atentos ao site e facebook da prova, onde serão colocados todos os avisos oportunos que sirvam de complemento a este regulamento. Se se justificar a organização procederá a ajustes no presente regulamento.

O “**Sem Limites Trail**” é uma prova que percorre trilhos, caminhos rurais e estradões do concelho de Amarante, percorrendo vertentes da Serra da Meia Via e do Vale do Rio Olo, passando pelas freguesias de Vila Chã do Marão, união das freguesias de Olo e Canadelo, Rebordelo, terminando em Fridão.

## **1. Condições de participação**

### **1.1. Idade participação**

Trail Longo e Trail Curto: ter 18 anos à data da prova: 20 de Outubro de 2019;

Caminhada: é aberta a todas as idades sendo que crianças menores de 14 anos têm que ser acompanhadas por um adulto.

### **1.2. Inscrição regularizada**

A Inscrição no Sem Limites Trail implica compreender e aceitar o regulamento da prova.

A firma de inscrição será divulgada site da Associação Fridão Sem Limites: [www.fridaosem limites.pt](http://www.fridaosem limites.pt) e na página de facebook: [www.facebook.com/semlimitestrail](http://www.facebook.com/semlimitestrail).

A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de seguro.

Proceder ao pagamento da respetiva taxa de inscrição dentro do prazo.

### **1.3. Condições físicas**

Para participar é indispensável:



- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos e do desnível positivo e negativo das mesmas e de se encontrar adequadamente preparado fisicamente e mentalmente.
- De ter adquirido, antes do evento, capacidades reais de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de provas.
- Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas tais como nevoeiro, chuva, gelo e neve.
- Saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc;
- Estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas.

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

Aos participantes é possível assistência pessoal, dada apenas por uma pessoa e somente autorizada nos 100 metros que antecedem a entrada e saída nos postos de controlo/abastecimento, desde que não interfira com os outros participantes.

#### **1.5. Colocação dorsal**

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado de forma bem visível e de preferência à altura do peito. Não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação.

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

O comportamento inadequado ou o recurso de linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, em todas as modalidades, serão alvo de advertência, expulsão ou desqualificação.



## **2. Prova**

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

O “Sem Limites Trail” é organizado pela Associação Fridão Sem Limites, através da sua secção de Trail Running.

O “Sem Limites Trail ” será realizado no dia 20 de Outubro de 2019.

O “Sem Limites Trail ” será constituído por 3 eventos:

- Trail Longo, com a distância aproximada de 28km (prova Taça de Portugal)
- Trail Curto com a distância aproximada de 16km.
- Caminhada com a distância aproximada de 10 km.

### **2.2. Programa/Horário**

Sábado – 19/10/2019

15h abertura do secretariado (local a ser divulgado)

19h Encerramento Secretariado

Domingo – 20/10/2019

07:30 abertura secretariado (local a ser divulgado)

09:00 encerramento Secretariado

09:15 Partida Trail Longo

09:30 Partida Trail Curto

09:45 inicio caminhada

14:30 Cerimónia protocolar de entrega de prémios

15:00 encerramento da Meta

### **2.3. Distância**

O Trail Longo terá a distância aproximada de 28km.

O Trail Curto terá a distância aproximada de 16km.

A Caminhada terá uma distância aproximada de 10 km..



#### **2.4. Mapa / Perfil Altimétrico / Descrição do Percurso**

Os percursos do Sem Limites Taril são maioritariamente compostos por trilhos, caminhos, estradas florestais, uma vez que não haverá corte de tráfego rodoviário, os participantes devem cumprir com as regras de trânsito nas localidades 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.

A organização balizará o percurso com fitas sinalizadoras, placas e marcas no pavimento ou outros suportes apropriados.

É imperativo seguir os caminhos balizados sem tomar atalhos. Caso deixem de ver sinalização durante aproximadamente 200 metros, os atletas deverão voltar para trás até encontrar novamente as respetivas fitas. O bom senso deverá imperar.

Mais informações em: [/www.fridaosemlites.pt](http://www.fridaosemlites.pt)

#### **2.5. Tempo Limite**

Os atletas podem fazer o percurso a correr ou a caminhar desde que não ultrapassem o tempo limite para o encerramento da Meta, que é pelas 15h00. No posto de Abastecimento de Vieiros existirá também um corte de passagem pelas 13h00.

Ultrapassando o tempo de passagem limite, os atletas deverão afastar-se, pois nem a organização nem os serviços de assistência podem garantir a sua segurança, podendo “os corredores vassouras” levantarem as fitas de marcação do percurso após o tempo limite. Se a organização entender afastar um atleta devido ao seu estado de saúde este assim o deve fazer, de modo a garantir o seu bem-estar.

#### **2.6. Metodologia de controlo de tempos**

Cronometragem com recurso a Chip.

O Chip deve ser devolvido à organização no final da prova. A não devolução do chip ficarão a cargo dos participantes todos os custos associados à sua reposição.



### **2.7. Postos de controlo Surpresa**

Os postos de controlo são pontos obrigatórios de passagem e estão localizados em locais delineados pela organização. Em cada um destes controlos estará um responsável da organização. Durante a prova poderão existir “controlos-surpresa” de forma a assegurar o cumprimento integral do percurso.

Somente os atletas com o dorsal visível terão acesso aos postos de controlo e abastecimentos.

Os abandonos devem ser feitos somente nos postos de controlo/abastecimentos, exceto nos casos em que o atleta se encontre imobilizado e não consegue alcançar um posto de controlo, devendo nestes casos ativar a operação de socorro entrando em contacto com a organização.

Haverá equipas de apoio, socorro e emergência para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem.

O número de contacto da organização e da equipa de socorro estará impresso no dorsal e deverá ser igualmente gravado no telemóvel do atleta.

A organização reserva-se o direito de alterar a qualquer momento o percurso e a posição dos postos de controlo / abastecimentos, sem aviso prévio. Em caso de condições climatéricas fortemente adversas a partida pode ser atrasada no máximo duas horas, período após o qual, a prova é cancelada. Não haverá direito a reembolso.

Durante a prova, em caso de mau tempo, e por razões de segurança, a organização reserva-se o direito de modificar as barreiras horárias e, ou, de suspender, reduzir, neutralizar ou parar a prova. Não haverá direito a reembolso.

A organização não se responsabiliza pela condição física dos atletas, por qualquer acidente ou outro dano sofrido antes, durante ou após a realização da prova, para além daqueles que se encontrem cobertos pelo seguro da prova.

### **2.8. Locais de abastecimento**



Os abastecimentos serão constituídos por sólidos e líquidos para serem consumidos no local. Somente água é destinada a encher depósitos ou outros recipientes. Cada atleta, ao deixar cada posto de abastecimento, é responsável por ter a quantidade de bebida e comida necessária para alcançar o próximo abastecimento.

### **2.9. Material Recomendado**

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 recomendado/aconselhável que se façam acompanhar do seguinte material:

- Manta de sobrevivência;
- Apito;
- Corta-vento ou Impermeável;
- Telemóvel;
- Reservatório para líquidos.

O material acima mencionado é fortemente recomendado, especialmente no caso do Trail Longo que atinge altitudes próximas dos 800 metros.

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

A prova decorre em regime "open-road", pelo que os participantes devem cumprir as regras de trânsito na cidade e estradas de uso público, devendo ainda respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

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

Será penalizado ou desclassificado todo aquele que:



- a) Não complete a totalidade do percurso (desclassificado);
- b) Deteriore ou suje o meio por onde passe (desclassificado);
- c) Alteração do dorsal (desclassificado);
- d) Ignore as indicações da organização (desclassificado);
- e) Tenha alguma conduta antidesportiva (desclassificado);
- f) Não passe nos postos de controlo (desclassificado);

### **2.12. Seguro desportivo**

A organização contratualiza os seguros obrigatórios por lei para a realização deste tipo de provas. O prémio do seguro está incluído no valor da inscrição. O pagamento da franquia do seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos atletas. A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro

## **3. Inscrições**

### **3.1. Processo inscrição**

As inscrições terão que ser efetuadas online através do link disponível no site: [Fridaosemlimites.pt](http://Fridaosemlimites.pt)

### **3.2. Valores e período de inscrição**

Do valor das inscrições no Trail Curto e Trail Longo

#### **1ª Fase de Inscrições – de 1 Abril até 31 de Junho:**

Trail Longo 28 km - 15 euros

Trail Curto 16 km - 12 euros

Caminhada 10 km - 5 euros

#### **2ª Fase de Inscrições – de 1 de Julho até 15 de Setembro:**

Trail Longo 28 km - 17 euros

Trail Curto 16 km - 14 euros





Caminhada 10 km - 6 euros

**3ª Fase de Inscrições** – de 16 de Setembro até 6 de Outubro:

Trail Longo 28 km - 19 euros

Trail Curto 16 km - 16 euros

Caminhada 10 km - 7 euros

**3.2.1 Lotação**

800 Participantes distribuídos por:

Trail Longo 28 km

Trail Curto 16 km

Caminhada 10 km

**3.3. Condições de devolução do valor de inscrição**

Em momento nenhum o valor da inscrição será devolvido caso o atleta desista da prova, a qualquer tempo. Em caso de desistência, somente serão permitidas as transferências de inscrição para outro atleta, que devem ser efetuadas no prazo máximo de 15 dias de antecedência à realização da prova. Outros motivos poderão ser válidos após análise individual dos casos/motivos.

**3.4. Material incluído com a inscrição**

- Dorsal;
- T-shirt da prova;
- Cronometragem;
- Seguro de acidentes pessoais;
- Transporte para o local das partidas ( caso seja necessário )
- Transporte para o local da meta em caso de desistência;
- Abastecimentos;
- Banhos;
- Prémio Finisher;



- Outros brindes que a organização consiga angariar.

### **3.5. Secretariado da prova/horários e local**

O secretariado estará aberto no dia 19 de Outubro das 15h às 20h na Casa da Juventude de Amarante.

No dia 20 de Outubro das 07:30 às 9:00 junto ao local de partida.

## **4. Categorias e Prémios**

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

A entrega de prémios terá lugar no dia 20 de Outubro pelas 14h30 no centro social de Fridão.

Trail Longo 28 Km

Geral Masculino/Feminino

1º Troféu

2º Troféu

3º Troféu

Escalões (Seniores (18 -39) M/F; Veteranos M40 (+40) M/F; Veteranos M50(+50) M/F)

1º Troféu

2º Troféu

3º Troféu

Equipas

1ª Troféu

2ª Troféu

3ª Troféu

Trail Curto 15 Km

Geral Masculino/Feminino

1º Troféu

2º Troféu



3º Troféu

Escalões (Seniores (18 -39) M/F; Veteranos M40 (+40) M/F; Veteranos M50 (+50) M/F)

1º Troféu

2º Troféu

3º Troféu

Equipas

1ª Troféu

2ª Troféu

3ª Troféu

Definição de equipa para fins classificativos: Soma das posições dos 3 primeiros elementos da mesma equipa independentemente do género. No caso de empate, servirá como critério de desempate a soma dos tempos dos mesmos atletas. Para a classificação por equipa a organização considera os nomes de equipa exatamente iguais.

Troféu para a equipa mais numerosa.

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

Masculinos:

Seniores – 18 a 39 anos

Veteranos M40 – mais de 40 anos

Veteranos M50 – mais de 50 anos

Femininos:

Seniores – 18 a 39 anos

Veteranos F40 – mais de 40 anos

Veteranos F50 – mais de 50 anos



Nota: as idades acima indicadas dizem respeito ao dia da competição.

## **5. Informações**

### **5.1. Como chegar**

Do Porto: Seguir a A4 em direção a Vila Real, sair na saída 17 (Amarante Este) apanhar a estrada N 312 em direção a Fridão

De Vila Real: Seguir o IP4 em direção ao Porto, sair na saída 17 (Amarante Este) apanhar a estrada N 312 em direção a Fridão

De Braga: Seguir pela A11 em direção a Felgueiras, convergir com a A4 em direção a Vila Real, sair na saída 17 (Amarante Este) apanhar a estrada N 312 em direção a Fridão

### **5.2. Onde ficar**

informações em [www.fridaosem limites.pt](http://www.fridaosem limites.pt)

## **6. Marcação e controlos**

O percurso estará marcado com fitas com a indicação **FSL – Fridão Sem Limites** sendo obrigatória a passagem pelos controlos estabelecidos.

## **7. Responsabilidade ambiental**

O atleta é o único responsável pelo transporte de todos os invólucros e resíduos naturais (mesmo que biodegradáveis), ou não naturais, provenientes de géis, barras e/ou outros. Deverá depositar os resíduos no abastecimento mais próximo, ou transportá-lo até à linha da meta.

## **8. Direitos de imagem**

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza aos organizadores da prova a gravação total ou parcial da sua participação na mesma, pressupõe também a sua concordância para que a organização possa utilizar a imagem do atleta para a promoção e difusão da prova em todas as suas formas (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia,



internet, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica.

## **9. PROTECÇÃO DE DADOS**

Os dados dos atletas indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora para efeitos exclusivos de processamento no evento, sendo publicados nomeadamente na lista de inscritos, notícias diversas e classificação. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para [semlimitestrail@gmail.com](mailto:semlimitestrail@gmail.com)

## **10. Apoio e emergência**

Haverá equipas de apoio, socorro e emergência para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem.

## **11. Casos omissos**

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

## **12. Diversos**

Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados.

A organização reserva-se o direito a realizar as modificações que considere necessárias dependendo das diferentes condições encontradas no dia do evento, assim como à suspensão da prova se as condições não permitirem o seu desenvolvimento em segurança.

Este regulamento ainda pode ser alterado de modo a que fique mais completa a informação.