

A Junta de Freguesia do Porto da Cruz é a entidade organizadora do evento denominado '7º Trail Porto da Cruz Natura', que decorrerá a 19 de Julho de 2020.

O Trail do Porto da Cruz Natura é um evento que integra três provas, Trail do Porto da Cruz Natura 50km (TUPCN com cerca de 50km 3300mD+), o Trail Longo do Porto da Cruz Natura (TLPCN com cerca de 25km 1400mD+) e o Trail Curto do Porto da Cruz Natura (TCPCN com cerca de 12km 350m D+).

Este evento decorrerá com absoluto respeito pelo meio ambiente.

## **Artigo 1.**

### **Requisitos e Obrigações dos Participantes**

Para participar na prova os participantes devem reunir os seguintes requisitos:

- Ter pelo menos **18 anos** na data da realização da prova para o TUPCN e o TLPCN (25km) e ter pelo menos **15 anos** no ano de realização da prova para o TCPCN (12km) para os menores de 18 anos será obrigatória a declaração dos pais, a ser disponibilizada pela organização, devidamente assinada consentindo desse modo a participação dos mesmos na prova.
- Conhecer e aceitar as condições do presente regulamento.
- Efetuar corretamente a inscrição.
- Os participantes inscritos no '7º Trail do Porto da Cruz Natura' aceitam participar voluntariamente e sob a sua própria responsabilidade na competição. Por conseguinte concordam 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.
- Uma vez que não haverá corte de tráfego rodoviário, os participantes devem cumprir com as regras de trânsito em cidades 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.
- Os participantes devem estar conscientes da distância e das particularidades da prova e estarem suficientemente treinados para isso.
- Terem adquirido, antes da prova, uma real capacidade de autossuficiência em montanha, que permita a gestão dos problemas induzidos por este tipo de prova, nomeadamente em condições de alterações climatéricas (noite, vento, frio, nevoeiro, chuva ou neve).
- Durante a prova, os atletas podem efetuar ultrapassagens, desde que a mesma não coloque em risco a sua integridade e a dos seus concorrentes, tendo o cuidado de a sinalizar, igualmente. Os atletas ultrapassados devem

facilitar a manobra de ultrapassagem, encostando-se o máximo ou parando, caso seja necessário.

Devem, ainda, no atravessamento de túneis, redobrar a atenção, adequando o seu ritmo de progressão às especificidades do meio em questão. É totalmente interdita a ultrapassagem forçada dentro dos túneis.

- Os participantes terão de saber enfrentar problemas físicos e mentais resultantes de fadiga extrema, problemas digestivos, articulares e dores musculares, etc.
- Ter a consciência de que não é papel da organização ajudar um participante a ultrapassar estes problemas e que tal depende principalmente da sua capacidade em adaptar-se às situações problemáticas decorrentes deste tipo de evento.
- Esta prova é de participação individual, não é permitido fazer-se acompanhar de animais.
- Ter a consciência que não é permitida assistência externa (por alguém não identificado como pertencente à organização) fora dos postos de abastecimento, ou zonas devidamente sinalizadas para esse efeito.

O participante deverá assim, preencher o Termo de Responsabilidade para ser entregue aquando do Check-In. Este documento poderá ser descarregado no site do evento.

## **Artigo 2.**

### **Inscrições**

A inscrição no ‘7º Trail do Porto da Cruz Natura’ implica compreender e aceitar sem reservas as regras e regulamento da prova.

- Somente as inscrições feitas na página "<http://www.trail-natura.com/inscricoes.html>" é que serão aceites.
- Cada participante deve preencher corretamente o formulário de inscrição e pagar o valor de inscrição.
- O registo só será válido mediante o pagamento da taxa de inscrição.
- Após confirmação do pagamento, o nome vigorará na lista de inscritos.
- O período de inscrições decorrerá entre **19 de Dezembro 2019 e 05 de Julho de 2020** (havendo agravamento do valor as inscrições a partir de 28 de Junho).
- As taxas de inscrição são as seguintes:

<b>Provas</b>	<b>até 28 de Junho de 2010</b>	<b>de 29 de Julho a 05 de Julho de 2020</b>
TUPCN (50 km)	27€	50€

TLPCN (25 km)	20€	40€
TCPCN (10 km)	15€	30€

- A inscrição em qualquer uma das provas é definitiva e não poderá ser alterada.
- O valor da inscrição inclui:
- Seguro de responsabilidade civil e acidentes pessoais.
- Abastecimento de sólidos e líquidos, enquanto em competição.
- Transporte para a chegada, em caso de abandonar a prova ou ser impedido pela organização de continuar em prova.
- Camisola alusiva à prova.
- Chip, de registo eletrónico (incorporado no dorsal).
- Prémio de participação (Finisher).
- Bilhete de entrada para a piscina do Porto da Cruz.
- O pagamento da taxa de inscrição implica uma reserva de lugar, pessoal e intransmissível.

### **Artigo 3.**

#### **Lugares limitados/Reservados**

- O Trail Porto da Cruz Natura tem lugares limitados. Na totalidade das três provas serão apenas aceites **950 inscrições**, sendo as mesmas aceites por ordem de confirmação (ordem de pagamento das mesmas). O Trail Curto está limitado a 400 participantes e o Trail Longo a 350 participantes.
- A entidade organizadora reserva-se ao direito de alterar o número de inscrições por razões de segurança ou por qualquer outro motivo que possa afetar o bom funcionamento da prova. Todas as alterações serão anunciadas com a devida antecedência no site oficial.
- A entidade organizadora reserva-se ao direito de excluir da corrida, mesmo antes do seu início, qualquer participante que, através de seu comportamento, condicione a gestão e / ou o bom funcionamento da prova. Caso isso ocorra, o atleta não será reembolsado nem autorizado a participar em futuros eventos organizados pela Junta de Freguesia do Porto da Cruz.

### **Artigo 4.**

#### **Cancelamento de Inscrição e Reembolso da taxa**

- O reembolso pode ser solicitado quando um participante tiver um impedimento para fazer a prova, desde que esse impedimento esteja associado a um acidente ou a uma doença diagnosticada já após o registo na prova.
- O cancelamento deve ser solicitado por e-mail para: [trail.natura@gmail.com](mailto:trail.natura@gmail.com) ou por carta registada para Junta de Freguesia do Porto da Cruz, Rua da Alagoa nº1, 9225-050, Porto da Cruz. A este pedido terá de ser anexado o atestado médico e o comprovativo de pagamento.
- Não serão aceites cancelamentos por telefone.
- Os montantes reembolsados aos participantes que reúnam as condições acima mencionadas, irão variar de acordo com a data em que solicitar o reembolso.

O reembolso das taxas pagas será feito nas seguintes condições:

até 28 de junho de 2020	50% da taxa será devolvida
até 05 de julho de 2020	25% da taxa será devolvida
a partir de 6 de julho de 2020	não haverá direito a reembolso

- Se o evento for cancelado por razões alheias à vontade da organização, até à data limite das inscrições, haverá direito a reembolso numa determinada percentagem calculada pela organização, que permita cobrir os gastos até então assumidos com o evento.

## **Artigo 5.**

### **Semiautonomia**

Semiautonomia é definida como a capacidade de ser autónomo entre dois postos de abastecimento, não somente na comida mas também no vestuário e segurança, sendo capaz de se adaptar particularmente a situações adversas (mau tempo, problemas físicos, lesões, etc.). Os participantes devem possuir a capacidade de semiautonomia.

## **Artigo 6.**

### **Material Obrigatório**

- Durante a competição, todos os participantes têm de se fazer acompanhar da totalidade do material obrigatório. Em qualquer momento durante a prova, os diretores ou chefes de controlo podem verificar o material obrigatório. O

participante terá de aceitar estes controlos de forma pacífica, sem contestar, sob pena de ser excluído da prova. Ver lista de penalizações no artigo 15º.

<b>Material obrigatório (a ser transportado pelo participante durante toda a prova)</b>	TUPCN (50km)	TLPCN (25km)	TCPCN (12KM)
Mochila ou equipamento similar	X	X	
Depósito de água ou equivalente de 1 litro de capacidade, no mínimo	X	X	0.35ml
Manta térmica	X	X	-
Impermeável	X	X	-
Telemóvel operacional (com bateria suficiente)	X	X	X
Alimentação de reserva	X	X	-
Apito	X	X	-
Copo com 15 cl de capacidade, no mínimo	X	X	X
1 Lanterna / Frontal, com pilhas de reserva	X	-	-

<b>Material fortemente recomendado (opcional)</b>
Protetor solar (lembrar que estamos no verão)
Boné ou “buff”
Calças compridas, que no mínimo cubram o joelho
Bastões
Porta-resíduos, integrado ou não na mochila
Calçado adequado (Trail Running)
Quantia em numerário (para fazer face a algum imprevisto)

- 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.

## **Artigo 7.**

### **Postos de Controlo e Abastecimentos**

- 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.

- Não controlar um ou mais pontos de controlo, levará à desclassificação do participante.
- Durante a prova poderá existir “controlos-surpresa” de forma a assegurar o cumprimento integral do percurso. A sua posição, obviamente, não será comunicada pela organização.
- Somente os participantes com peitoral visível terão acesso aos postos de controlo e alimentação.
- Os participantes utilizarão um sistema de controlo eletrónico fornecido pela organização, basicamente constituído por uma estação de leitura (instalada nos postos de controlo) e um chip, que será transportado pelo participante.
- Os postos de abastecimento possuirão comida e bebida para ser consumida no local. Somente água é destinada a encher os depósitos e outros recipientes. Cada participante certifica-se, ao deixar cada posto de abastecimento, ter a quantidade de bebida e comida necessária para alcançar o abastecimento seguinte.
- Haverá dois tipos de postos de abastecimento: uns, só de líquidos e, outros, sólidos e líquidos que irão variar de acordo com a sua localização.
- Aos participantes é possível assistência pessoal, dada apenas por uma pessoa e somente autorizada nos 100 metros que antecedem a entrada nos postos de controlo/abastecimento. Toda a assistência profissional (treinador, médico, equipa) é estritamente proibida (cada atleta poderá ter apenas uma pessoa a lhe dar apoio).

## **Artigo 8.**

### **Distância, Tempo Máximo e Barreiras Horárias**

- O ‘7º Trail Porto da Cruz Natura’ é um evento que integra três provas de etapa única, com tempo limite de execução:

Provas	Distância	Desnível positivo/negativo	Tempo máximo
TUPCN	50 km	3300+/3300-	12 h
TLPCN	25 km	1400+/1400-	8 h
TCPCN	12 km	350+/350-	5 h

- 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 serem autorizados a continuar em prova, os participantes devem chegar e sair do posto de controlo antes do seu encerramento, caso contrário, será

impedido de prosseguir e, consequentemente, será desclassificado. Os tempos de passagem (barreiras horárias) serão divulgados pela organização.

- Qualquer participante excluído da prova e que deseje continuar, só pode fazê-lo entregando o seu peitoral e chip, prosseguindo à sua própria responsabilidade e em completa autonomia.
- Por razões meteorológicas e/ou de segurança, a organização reserva-se ao direito de alterar as barreiras horárias.

## **Artigo 9.**

### **Abandono, Evacuação e Assistência Médica**

- Os abandonos devem ser feitos somente nos postos de controlo. Na eventualidade de um acidente ou lesão em que o participante esteja imobilizado e não consiga alcançar um posto de controlo, deve ativar a operação de salvamento, entrando em contato com a organização.
- O número de contacto da organização, para efeitos de emergência, estará impresso no peitoral do participante e deverá ser igualmente gravado antecipadamente no telemóvel do participante.
- A organização disponibiliza transporte desde o ponto de abandono, com acessibilidade rodoviária, até à chegada.
- Haverá primeiros socorros posicionados em alguns postos de controlo. É essencial que os participantes ajudem qualquer pessoa em perigo e alertem o posto de controlo mais próximo ou contatem a organização.
- Não esquecer que, devido a problemas associados ao ambiente e tipo de evento pode ser necessário aguardar pela assistência durante mais tempo do que o previsto. Assim sendo, a segurança primária dos atletas depende basicamente da qualidade dos materiais/equipamentos que os mesmos possuem.
- Os participantes devem acatar as decisões do pessoal médico especializado.

## **Artigo 10.**

### **Alteração do Percurso ou das Barreiras Horárias; Cancelamento da Prova**

- A organização reserva-se ao direito de alterar a qualquer momento o percurso e a posição dos postos de controlo / abastecimento, sem aviso prévio. Em caso de condições climatéricas fortemente adversas a partida pode ser atrasada no máximo duas horas, 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 ao direito de modificar as barreiras horárias e, ou, de

suspender, reduzir, neutralizar ou parar a prova. Não haverá direito a reembolso.

## **Artigo 11.**

### **"Check-In"**

- No Check-In (16 e 17 de Julho) os participantes devem apresentar os seguintes documentos:
  - BI / C.C. ou Passaporte.
  - Termo de responsabilidade (preenchido e assinado pelo próprio) / Autorização do Encarregado de Educação (caso seja menor).
  - Todos os participantes irão receber:
    - **Peitoral**- Este deve estar permanentemente visível durante toda a prova. Consequentemente, deve ser posicionado sobre a roupa, na zona da cintura, e não pode ser por qualquer razão fixado sobre a perna ou nas costas. O nome e o logótipo dos patrocinadores não podem ser modificados ou encobertos.
    - **Chip**– A ser transportado pelo atleta durante a totalidade da prova (integrado no peitoral).
    - Camisola alusiva ao evento.
    - Senha de entrada nas Piscinas Naturais do Porto da Cruz para o dia 19 de Julho de 2018.
  - . Vales de desconto dos patrocinadores

## **Artigo 12.**

### **Seguro**

- O organizador subscreve um seguro de responsabilidade civil e de acidentes pessoais durante a vigência do evento. Este seguro garante a cobertura das suas responsabilidades, da dos seus colaboradores e participantes.
- Em caso de acidente, o participante deverá, em primeiro lugar, contatar a organização, a qual providenciará o seu encaminhamento para a instituição médica mais adequada ao seu estado de saúde, juntamente com uma cópia da respetiva participação de sinistro. Por vezes e, dada a urgência / gravidade de alguns acidentes, torna-se impossível diligenciar o preenchimento da participação no ato do sinistro. Nestas circunstâncias, a participação do sinistro poderá ser tratada após concluídos os primeiros socorros ao participante.
- A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro.

## **Artigo 13.**

### **Partida e Chegada**

- Antes da partida, os participantes serão orientados pela organização a proceder ao “CHECK” do chip.
- O relógio iniciará a contagem no momento estabelecido, com ou sem a presença dos participantes. Os participantes que não estiverem presentes até 15 minutos após a partida ou que se apresentem para além deste período, serão impedidos de partir e, como tal, não serão classificados.
- À chegada, os participantes finalizarão a sua prova controlando a estação “FINISH”.

## **Artigo 14.**

### **Sinalização**

- A organização sinalizará o percurso com fitas sinalizadoras (laranja e branca) com uma banda reflectora (no percurso nocturno), placas e marcas no pavimento. É imperativo seguir os caminhos sinalizados sem tomar atalhos. Os participantes, se deixarem de ver sinalização durante aproximadamente 300 metros, deverão voltar para trás até encontrar novamente a respectiva sinalização. O bom senso deverá imperar. A sinalização utilizada terá a sigla ‘TRAIL RUNNING’, os percursos das diferentes provas podem estar identificados com cores próprias (vermelho - TU50km, amarelo - TL25km e verde - TC12km).

## **Artigo 15.**

### **Penalização e Desclassificação**

A direcção da prova e os comissários existentes nos controlos são responsáveis pela aplicação das regras e regulamento que regem a prova e por isso estão autorizados a aplicar penalizações e desclassificações, estabelecidas na tabela abaixo.

Acção	Penalização	Desclassificação
Sem mochila ou equipamento similar		X
Sem 1 lanterna / frontal - TUPCN (45km)		UT
Sem sistema de hidratação (depósito de água ou equivalente no mínimo com 1 litro de capacidade)	TC (30min) 375ml	UT e TL
Sem alimentação de reserva	1h	
Sem telemóvel operacional		X
Sem apito		X
Sem impermeável / Corta Vento (TU e TL)	1h	
Sem copo com 15 cl de capacidade, no mínimo	1h	
Sem manta térmica (TU e TL)		X
Peitoral não visível	1h	
Exceder o tempo limite de controlo nos CP'S com barreira horária		X
Utilizar caminhos que não os sinalizados para a prova	1h	
Atalhar o percurso		X
<i>Dopping</i>		X
Utilizar transporte não autorizado (boleia)		X
Atirar lixo para o chão e/ou danificar o meio envolvente ( <b>se deliberado dá desclassificação</b> )	1h	x
Ajuda externa fora dos postos/locais devidamente autorizados	1h	
Perda do Chip/Dorsal		X
Recusar apresentar o material obrigatório, se pedido pelos elementos da organização		X
Desobedecer às medidas de segurança indicadas pela organização e entidades associadas		X
Não ajudar um participante que esteja a necessitar de ajuda		X

Pedir ajuda sem necessidade fundamentada	X
Falhar um ou mais postos de controlo	X
Faltar gravosamente ao respeito para com a organização e participantes (agressão ou insulto)	X
Partilhar o peitoral com outro participante	x
Modificar, dobrar ou ocultar o material publicitário	1h
Retirar sinalização do percurso	X
Fazer-se acompanhar de animais	X
Abandonar a prova sem avisar a organização	x

## **Artigo 16.**

### **Categorias, Classificações e Prémios**

#### **Categorias:**

##### **Masculinos**

Sub-23 - 18 a 23 anos

Seniores - 24 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

##### **Femininos**

Sub-23 - 18 a 23 anos

Seniores - 24 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

Os atletas serão pontuados e classificados no escalão em que iniciam a sua época competitiva.

É considerado o ano de nascimento do atleta, ou seja a idade que o atleta terá em 31 de dezembro da corrente época competitiva para a definição do escalão, ou seja, um atleta que faz 40 anos em 31 de Dezembro, será classificado no escalão M40.

### **Classificações e Prémios:**

- Para as três provas, somente os participantes que controlarem todos os postos de controlo (CP'S) e cortarem a linha de meta dentro do tempo estipulado, serão classificados (FINISHERS).
- Prémio de participação para todos os atletas classificados.
- Troféu para a primeira equipa masculina e feminina, na prova principal (TU50km) e para a prova de TL25km. Haverá, ainda, a nível individual, para todas as provas, troféu para os três primeiros classificados da geral masculina e feminina e também para cada um dos escalões.
- É obrigatória a presença dos premiados na cerimónia de entrega de prémios. A organização não enviará troféus nem quaisquer outros elementos por correio postal ou outro meio de distribuição.

### **Artigo 17.**

#### **Reclamações**

- Toda e qualquer reclamação deve ser colocada por escrito e remetida ao diretor da prova, acompanhada de uma caução de 50€ (não reembolsável caso a reclamação seja indeferida) até duas horas após a chegada do participante em questão. Na reclamação deve constar o nome do reclamante, n.º BI/CC ou passaporte, nome do(s) participante(s) afetados, n.º do peitoral e motivos alegados. As classificações provisórias também podem ser alvo de reclamação, até 30 minutos após a sua publicação.
- O júri, que analisará a reclamação, é composto pelo diretor da prova, que preside, pelo presidente ou vice-presidente do clube organizador e por uma personalidade de reconhecido mérito na área do Trail. O júri pronunciar-se-á antes da afixação dos resultados oficiais.
- As decisões tomadas pelo júri são soberanas e não são objeto de apelo.

### **Artigo 18.**

#### **Direitos de Imagem e Publicidade**

- A entidade organizadora reserva-se ao direito exclusivo da exploração da imagem do “7º Trail do Porto da Cruz Natura” e de audiovisuais fotográficos e jornalísticos do evento. Qualquer projeto ou suportes publicitários produzidos para publicação devem obter o prévio consentimento da organização.
- É obrigatório o uso do material publicitário fornecido pela organização, (peitoral, autocolantes, etc.). Modificar, dobrar ou ocultar o material publicitário será alvo de penalização.

## **Artigo 19.**

### **Proteção de Dados**

Os dados dos participantes 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 [trail.natura@gmail.com](mailto:trail.natura@gmail.com)

## **Artigo 20.**

### **Modificações**

Estas regras podem ser editadas, alteradas ou melhoradas a qualquer momento pela entidade organizadora, sem aviso prévio. O facto de realizar a sua inscrição implica a aceitação do presente regulamento.

## **Artigo 21.**

### **Sócios AARAM**

Os associados da Associação de Atletismo da Madeira têm direito a um desconto no valor de inscrição de 10%. Esse valor será confirmado depois pela AARAM.