

# REGULAMENTO - V EDIÇÃO TRAIL TONGOBRIGA

10 DE NOVEMBRO 2019

**10**  
NOVEMBRO  
2019

**TONGO**  
**BRIGA**  
TRAIL

**TRAIL**  
**TONGOBRIGA**  
V EDIÇÃO

**TRAIL LONGO**  
**22**  
KM

**TRAIL CURTO**  
**15**  
KM

**CAMINHADA PR6**  
**8**  
KM

**ORGANIZAÇÃO:**  
ITER

**CONTACTOS:**  
@ ltereventos@gmail.com  
f www.facebook.com/trailtongobriga

📍 Freixo - Rua António Correia Vasconcelos | 4630-095 - Marco de Canaveses

Imagem 1 Cartaz do Evento

# REGULAMENTO V EDIÇÃO TRAIL TONGOBRIGA

**TONGO  
BRIGA**  
TRAIL



*Imagem 2 -Vencedor Trail Longo 2017 Tiago Martinho Fórum das Ruínas Romanas de Tongobriga –Meta*

## Resumo - Informações Úteis

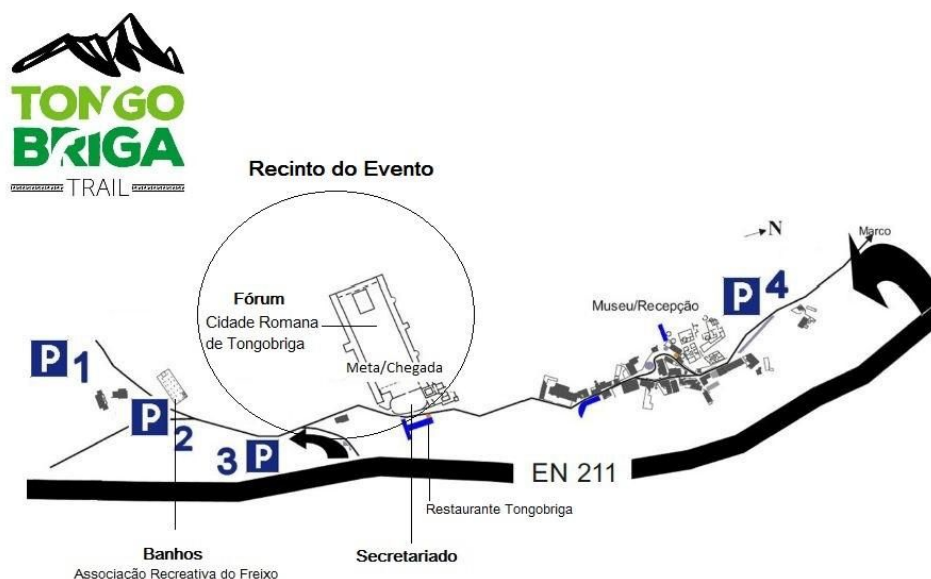


Imagem 3 Mapa de acesso ao recinto do Evento TRAIL TONGOBRIGA

### Contactos:

[itereventos@gmail.com](mailto:itereventos@gmail.com)

### Página Oficial do Evento

[www.facebook.com/trailtongobriga](http://www.facebook.com/trailtongobriga)

**Nota:** Página onde será colocada a informação mais detalhada sobre o evento. Em caso de existir alguma alteração ao regulamento e/ou alterações referentes à logística do evento será, também, através da página oficial que os comunicados serão publicados.

### Página oficial para inscrições, gestão das mesmas e apresentação de resultados

A definir.

### Morada de Acesso ao Recinto do Evento

Rua António Correia Vasconcelos - Freixo  
4630-095 – Marco de Canaveses

### Coordenadas GPS

N41.162025°  
W8.147016°

# REGULAMENTO V EDIÇÃO TRAIL TONGOBRIGA



## 1. Condições de Participação

O TRAIL TONGOBRIGA é um evento de Trail Running e Pedestrianismo que se realiza na localidade Freixo, em Marco de Canaveses, e que integra 3 provas: TRAIL TONGOBRIGA LONGO, TRAIL TONGOBRIGA CURTO, CAMINHADA TONGOBRIGA, todas elas de formato circular.

### 1.1. Idade Participação nas Diferentes Provas

Para participar no evento os participantes deverão ter, pelo menos, 18 anos na data de início da prova, para participarem na CAMINHADA TONGOBRIGA os participantes menores de 18 anos têm que ser acompanhados por um adulto que se responsabiliza pelo mesmo.

### 1.2. Inscrição Regularizada

A inscrição no TRAIL TONGOBRIGA implica compreender e aceitar sem reservas as regras e o regulamento da prova.

Nomeadamente:

- Efetuar corretamente a inscrição, no website [www.prozis.com/tongobriga2019](http://www.prozis.com/tongobriga2019)
- Proceder ao pagamento da respetiva taxa de inscrição, sendo que não é necessário o envio do respetivo comprovativo de pagamento.

### 1.3. Condições Físicas

Os participantes devem:

Estar conscientes da distância e das particularidades da prova em que vão participar e estarem suficientemente treinados para concluírem a mesma.

Terem adquirido, antes da prova, uma real capacidade de semi-autonomia em montanha, que lhes permita serem autónomos entre dois postos de abastecimento, não somente na comida, mas, também, no vestuário e segurança, sendo capazes de se adaptar particularmente a situações adversas (mau tempo, problemas físicos, lesões, etc.).

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 se adaptar às situações problemáticas decorrentes deste tipo de eventos.

#### **1.4. Outras Condições**

Os participantes inscritos no TRAIL TONGOBRIGA 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 qualquer responsabilidade em relação aos mesmos e seus herdeiros, em tudo o que exceda a cobertura das suas responsabilidades, da dos seus colaboradores e participantes. Onde não existir 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 ter a capacidade de analisar as condições climatéricas para o dia do evento e terem noção das condições do terreno para poderem adaptar de forma adequada o seu equipamento pessoal e auxiliar para as devidas provas, de forma consciente; tendo em conta a sua segurança e o bom funcionamento do evento.

#### **1.5. Ajuda Externa / Assistência Pessoal**

Aos participantes é permitido receber assistência pessoal dada apenas por uma pessoa e somente nos postos de controlo/abastecimento previamente definidos pela organização. É estritamente proibida toda a restante ajuda externa, nomeadamente assistência profissional (treinador, médico, equipa).

#### **1.6. Colocação do Dorsal**

O dorsal deve estar permanentemente visível durante toda a prova, ou seja, deve ser posicionado sobre a roupa, na zona do peito ou do abdómen 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 escondidos. Somente os participantes com dorsal visível terão acesso aos postos de controlo/abastecimento. A não observância destas regras acarreta a penalização prevista no artigo 2.11.

#### **1.7. Regras de Conduta Desportiva**

O TRAIL TONGOBRIGA, é um evento que promove e privilegia, acima de tudo, o fair-play. É fundamental que os participantes ajudem qualquer pessoa em perigo e alertem o posto de controlo mais próximo ou contatem a organização. À entidade organizadora reserva-se o direito de excluir da corrida, mesmo antes do seu início, qualquer participante que, através do seu comportamento, condicione a gestão e/ou o bom funcionamento do evento. Caso isso ocorra, o atleta não será reembolsado. As condutas antidesportivas serão sancionadas de acordo com o seu grau de gravidade, conforme o estipulado no artigo 2.11.

## **2. Prova**

### **2.1. Apresentação das provas / Organização**

A 5ª Edição do TRAIL TONGOBRIGA é organizada por ITER EVENTOS a cargo de Vítor Hugo Teixeira Queirós e Joel Sousa Pinto com o apoio da Câmara Municipal do Marco de Canaveses e a Junta de Freguesia do Marco, decorrerá no dia 10 de novembro de 2019.

Este evento realiza-se na cidade do Marco de Canaveses, localidade do Freixo, onde se insere a Cidade Romana de Tongobriga, tendo o Fórum da Área Arqueológica do Freixo como recinto deste evento.

O TRAIL TONGOBRIGA é um evento de Trail Running e Pedestrianismo, que integra três provas:

- TRAIL TONGOBRIGA LONGO – 22 km
- TRAIL TONGOBRIGA CURTO - 15 km
- CAMINHADA TONGOBRIGA - 8 km

Devido a razões de logística o TRAIL TONGOBRIGA é limitado a cerca de a 1300 participante, no total das 3 provas divididos da seguinte forma:

- TRAIL TONGOBRIGA LONGO - 400
- TRAIL TONGOBRIGA CURTO - 600
- CAMINHADA TONGOBRIGA - 300

A entidade organizadora reserva 50 lugares para satisfazer os seus compromissos.

A entidade organizadora reserva-se ao direito de aumentar ou reduzir o número de vagas 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 na página oficial [www.facebook.com/trailtongobriga](http://www.facebook.com/trailtongobriga)

## **TRAIL TONGOBRIGA LONGO**

### **TRAIL TONGOBRIGA LONGO (22km / D+ 821 m)**

A partida da prova TRAIL TONGOBRIGA LONGO será dada às 09h00 do dia 10 de novembro, dentro do Fórum de Tongobriga no Freixo – Marco de Canaveses, passando por uma curta distância de ruas e ruelas rurais da Aldeia do Freixo. Iniciando uma zona técnica, o percurso é feito em alguns single tracks e passadiços de madeira pelas margens do Ribeiro de Covas. De seguida inicia-se uma subida junto a uma levada onde podem observar alguns Moinhos de água, continuando a subir por pequenos caminhos até ao ponto mais alto da Serra de Montedeiras. Chegando a este local podem desfrutar de uma vista panorâmica sobre o Serra de Montemuro e a Serra do Marão, a partir deste local inicia-se uma descida até ao Clube de Caçadores de Montedeiras. De seguida voltam a subir até alcançarem o segundo ponto mais alto do

## REGULAMENTO V EDIÇÃO TRAIL TONGOBRIGA

percurso o Monte da Pedreira de Rosem, onde entram no percurso do TRAIL TONGOBRIGA CURTO, a partir daqui têm que enfrentar 2 descidas muito técnicas em direção às Poldras do Ribeiro de Covas, onde voltam a subir por caminhas rurais e romanos, passando por dentro das Ruínas da Zona Habitacional da Área Arqueológica do Freixo até à Cidade Romana de Tongobriga, terminando a prova no mesmo local onde partiram, o Fórum de Tongobriga.

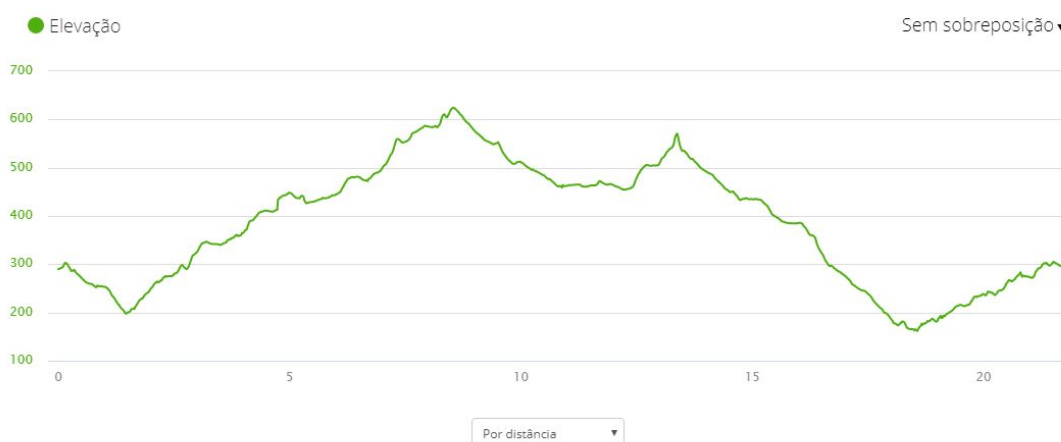


Gráfico 1 Altimetria Trail Tongobriga Longo 22 km, D+ 821 m

## TRAIL TONGOBRIGA CURTO

### TRAIL TONGOBRIGA CURTO (15km / D+ 597 m)

A partida da prova TRAIL TONGOBRIGA CURTO será dada às 09h30, do dia 10 de novembro, dentro do Fórum de Tongobriga no Freixo – Marco de Canaveses, passando por uma curta distância nas ruas e ruelas rurais da Aldeia do Freixo. Iniciando uma zona técnica, o percurso é feito em alguns single tracks e passadiços em madeira pelas margens do Ribeiro de Covas, de seguida inicia-se uma subida junto a uma levada onde podem observar alguns Moinhos de água, continuando a subir por pequenos caminhos até ao ponto mais alto do percurso Monte da Pedreira, onde se juntam ao percurso do TRAIL TONGOBRIGA LONGO, a partir daqui têm que enfrentar 2 descidas muito técnicas em direção às Poldras do Ribeiro de Cova, onde voltam a subir por caminhas rurais e romanos, passando por dentro das Ruínas da Zona Habitacional da Área Arqueológica do Freixo até à Cidade Romana de Tongobriga, terminando a prova no mesmo local onde partiram, o Fórum de Tongobriga.

# REGULAMENTO V EDIÇÃO TRAIL TONGOBRIGA

**TONGO  
BRIGA**  
TRAIL



Gráfico 2 Altimetria Trail Tongobriga Curto 15 Km D+ 597

## CAMINHADA TONGOBRIGA

### CAMINHADA TONGOBRIGA (8km /197 D+)

A partida da prova CAMINHADA TONGOBRIGA será dada às 09h45, do dia 10 de novembro, dentro do Fórum de Tongobriga no Freixo – Marco de Canaveses, passando pela Capela da Sr<sup>a</sup> Aparecida, Cruzeiro do Freixo, Ribeiro de Covas, Poldras do Ribeiro de Covas, Maria Emília – Broa Caseira e Compotas (onde é servido um reforço que inclui pão com chouriço, broa cozida em forno a lenha, compotas e marmelada). Passando de seguida pelo Pão Caseiro do Marco pela Igreja de Santa Maria do Freixo, na parte final passam pelas Muralhas Romanas e pelo interior da Aldeia do Freixo, sendo esta uma das Aldeias de Portugal, terminando no Fórum de Tongobriga, mesmo local da partida.



# REGULAMENTO V EDIÇÃO TRAIL TONGOBRIGA

## 2.2. Programa / Horário

**Domingo, 04.08.2019 - Abertura das Inscrições**

**Terça-feira, 05.11.2019 - Encerramento das inscrições**

**Sábado, 09. 11. 2019 – Levantamento Dorsais**

**Secretariado:** Local (a definir)

**15:00 - Abertura do secretariado**

**19:00 – Fecho do secretariado**

**Domingo, 10.11.2019 – Competições**

**07:00 - Abertura secretariado – Local (a definir)**

**08:30 - Controlo Zero TRAIL TONGOBRIGA LONGO (Freixo – Fórum Tongobriga)**

**09:00 - Partida TRAIL TONGOBRIGA LONGO (Freixo – Fórum Tongobriga)**

**09:15 - Controlo Zero TRAIL TONGOBRIGA CURTO (Freixo – Fórum Tongobriga)**

**09:30 - Partida TRAIL TONGOBRIGA CURTO (Freixo – Fórum Tongobriga)**

**09:40 - “Controlo Zero” (chamada) CAMINHADA TONGOBRIGA (Fórum Tongobriga)**

**09:45 - Partida CAMINHADA TONGOBRIGA (Freixo – Fórum Tongobriga)**

**12:30 - Cerimónia de entrega de prémios (Freixo – Fórum Tongobriga)**

**Nota: Por razões de força maior, os horários e locais poderão sofrer alterações.**



**REGULAMENTO  
V EDIÇÃO TRAIL TONGOBRIGA**



## REGULAMENTO V EDIÇÃO TRAIL TONGOBRIGA

### 2.3. Distância (categorização por distância) / altimetria (desníveis positivo e negativo acumulados) / categorização de dificuldade ATRP

Provas	Distância	Desnível positivo	Desnível negativo	Tempo máximo	Categorização	Grau de dificuldade
TRAIL TONGOBRIGA LONGO	22 km	821 m	846 m	4 h		2
TRAIL TONGOBRIGA CURTO	15 km	597 m	594 m	3 h		2
CAMINHADA TONGOBRIGA	8 km	197 m	197 m	4 h	<i>Pequena Rota</i> 	Médio

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

Será disponibilizado na página oficial do evento [www.facebook.com/trailtongobriga](http://www.facebook.com/trailtongobriga). Durante o percurso do TRAIL TONGOBRIGA os atletas vão passar, maioritariamente, por caminhos, trilhos, levadas (canais de irrigação), estradas florestais não asfaltadas e pequenas extensões de asfalto e paralelo.

Os percursos utilizam vias públicas, quer seja em estrada ou fora de estrada, atravessam pequenas localidades e utilizam acessos de serventias que passam por propriedades privadas. Os percursos não estarão, pois, fechados para as provas e nesse sentido os participantes devem ter em consideração o facto de poder haver viaturas, pessoas e animais a circular num e noutro sentido nos percursos das provas. Os percursos das provas atravessam algumas estradas e, por vezes, cruzam-nas na perpendicular. A travessia das mesmas deve merecer a máxima atenção por parte dos participantes.

O percurso vai ser sinalizado com fitas de cor a referir no dia da prova, placas e marcas no pavimento. É imperativo seguir os caminhos sinalizados sem tomar atalhos. Os participantes, se deixarem de ver sinalização durante aproximadamente 500 metros, deverão voltar para trás até encontrar novamente a respetiva sinalização. O bom senso deverá imperar.

#### NOTA IMPORTANTE:

Nenhum dos atletas pode mexer nas fitas nem nas placas, uma vez que ao fazê-lo poderá estar a alterar a direção o percurso.

## **2.5. Tempo Limite**

O TRAIL TONGOBRIGA é um evento que integra 3 provas de etapa única, com tempo limite de execução.

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, serão impedidos de prosseguir e, conseqüentemente, serão desclassificados.

Qualquer participante excluído da prova e que deseje continuar, só pode fazê-lo entregando uma parte do dorsal, destacável para o efeito, prosseguindo à sua própria responsabilidade e em completa autonomia.

Por razões de força maior (meteorológicas e/ou de segurança), a organização reserva-se o direito de alterar as barreiras horárias.

## **2.6. Metodologia do Controlo de Tempos**

Será utilizado um sistema eletrónico de controlo de tempos, sendo obrigatório o uso de um chip fornecido pela organização que tem que ser fixado na sapatilha do atleta até ao final da prova. No final o chip terá que ser devolvido.

Na zona de partida 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.

## **2.7. Postos de Controlo**

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 ser controlado num ou mais pontos de controlo, levará à desclassificação do participante.

À chegada, os participantes finalizaram a sua prova controlando a estação "FINISH".

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

Haverá primeiros socorros posicionados em alguns postos de controlo. É fundamental que os participantes ajudem qualquer pessoa em perigo, alertem o posto de controlo mais próximo e/ou contactem a organização.

Os participantes devem acatar as decisões do pessoal médico especializado.

## REGULAMENTO V EDIÇÃO TRAIL TONGOBRIGA



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

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

### 2.8. Locais dos Abastecimentos

Os postos de abastecimento irão disponibilizar aos participantes comida e bebida para ser consumida no local. Embora sejam disponibilizadas no local outras bebidas, somente será fornecida água para encher os depósitos dos participantes e outros recipientes. Cada participante deverá certificar-se, ao deixar cada posto de abastecimento, que tem a quantidade de bebida e comida necessária para alcançar o próximo abastecimento.

Haverá dois tipos de postos de abastecimento: uns, só de líquidos e, outros de sólidos e líquidos, que irão variar de acordo com a sua localização.

**Nota: O TRAIL TONGOBRIGA é em evento amigo do ambiente e não quer contribuir para a acumulação de lixo nas nossas florestas e montanhas, desta forma a organização não disponibiliza copos.**

**Ressalva também a todos os atletas que não lancem lixo para o chão, como garrafas de águas, plásticos de barritas energéticas e géis etc.**

### 2.9. Material Obrigatório/ Verificações de Material

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 mesmo. O participante terá de aceitar estes controlos de forma pacífica, sem contestar, sob pena de ser excluído da prova, de acordo com a lista de penalizações no artigo 2.11.

Os primeiros 5 (cinco) atletas de cada escalão Sénior e Veteranos, Masculino e Feminino, de todas as provas de TRAIL serão obrigatoriamente inspecionados, após conclusão da mesma.

**REGULAMENTO**  
**V EDIÇÃO TRAIL TONGOBRIGA**

<b>Material obrigatório</b>	<b>TRAIL TONGOBRIGA LONGO</b>	<b>TRAIL TONGOBRIGA CURTO</b>
Dorsal (fornecido pela organização) – a ser colocado no peito ou abdômen do atleta e visível durante a totalidade do percurso e o chip colocado na sapatilha (fornecido pela organização).	X	X
<b>Material Fortemente Recomendado</b>		
Mochila ou equipamento similar		
Depósito de água ou equivalente de 1 litro de capacidade, mínimo		
Manta térmica (min. 100x200 cm)		
Telemóvel operacional (com saldo e bateria suficientes)		
Alimentação de reserva		
Apito		
Mochila ou equipamento similar		
Depósito de água ou equivalente de 1 litro de capacidade, mínimo		
Copo (a organização não cederá copos nos abastecimentos)		
<b>Material Recomendado</b>		
Bastões		
Calças compridas, que no mínimo cubram o joelho		
Porta-resíduos, integrado ou não na mochila		
Luvas		
Boné ou gola		
Muda de roupa		
Protetor solar		
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. E também que sejam conscientes das suas necessidades durante a prova, adaptando o seu material de acordo com as condições climáticas, do terreno e para as diferentes provas.

## **2.10. Informação Sobre Passagem de Locais com Tráfego Rodoviário**

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.

**REGULAMENTO**  
**V EDIÇÃO TRAIL TONGOBRIGA**

### 2.11. Penalizações / Desclassificações

A direção da prova e os chefes de controlo presentes nos controlos são responsáveis pela aplicação das regras e regulamento que regem a prova e, por isso, estão autorizados a aplicar as penalizações e desclassificações estabelecidas na tabela abaixo.

<b>INFRAÇÃO (do mais para o menos gravoso)</b>	<b>SANÇÃO A APLICAR</b>
Não prestar assistência a um participante que esteja a necessitar de ajuda	Desclassificação e Erradicação de futuras edições
Abandonar a prova sem avisar a organização	Desclassificação e Erradicação de futuras edições
Partilhar o dorsal com outra pessoa, durante parte ou na totalidade do percurso	Desclassificação e Erradicação de futuras edições
Utilizar caminhos que não os sinalizados para a prova, atalhando intencionalmente o percurso	Desclassificação e Erradicação de futuras edições
Utilizar transporte não autorizado (boleia)	Desclassificação e Erradicação de futuras edições
Faltar gravosamente ao respeito para com a organização ou outros participantes (agressão ou insulto)	Desclassificação e Erradicação de futuras edições
Retirar sinalização do percurso	Desclassificação e Erradicação de futuras edições
Doping	Desclassificação e Erradicação de futuras edições
Desobedecer às medidas de segurança indicadas pela organização e entidades associadas	Desclassificação
Recusar sujeitar-se a avaliações/exames médicos	Desclassificação
Ausência do material obrigatório e/ou recusa da sua apresentação, se solicitado pela organização	Desclassificação
Falhar um ou mais postos de controlo	Desclassificação
Perda do Chip colocada na mochila	Desclassificação
Pedir ajuda sem necessidade fundamentada	Desclassificação
Utilizar caminhos que não os sinalizados para a prova, desde que não representem atalhos intencionais.	Penalização de 1 hora (1.º aviso); Desclassificação (2.º aviso)
Receber ajuda externa fora das áreas definidas pela organização	Penalização de 30 minutos (1.º aviso); Desclassificação (2.º aviso)
Fazer-se acompanhar por pessoas não acreditadas pela organização, exceto nas áreas definidas pela organização	Penalização de 1 hora
Modificar, dobrar ou ocultar o material publicitário	Penalização de 1 hora
Dorsal I não visível ou afixado na perna	Penalização de 15 minutos, por cada aviso

## **2.12. Responsabilidades Perante o Atleta / Participante**

Os participantes inscritos 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.

## **2.13. Seguro Desportivo**

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, das dos seus colaboradores e participantes.

Em caso de acidente, o participante deverá, em primeiro lugar, contatar a organização, a qual providenciará o seu encaminhado para a instituição médica mais adequada ao seu estado de saúde, juntamente com o impresso de participação de sinistro com o respetivo número da apólice, carimbado e assinado pelo clube (tomador do seguro). 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.

Todo e qualquer documento de despesa relacionado com um sinistro já participado, será previamente liquidado pelo respetivo sinistrado e os seus originais enviados à seguradora para posterior reembolso.

**ATENÇÃO:** Poderá existir uma franquia, como tal, a mesma será deduzida no valor a ser reembolsado.

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

O número da apólice do seguro estará visível no secretariado do dia do evento.

## **3. Inscrições**

### **3.1. Processo inscrição (página web, pagamento)**

Somente as inscrições feitas na página web: [www.prozis.com/tongobriga2019](http://www.prozis.com/tongobriga2019)

Cada participante deve preencher corretamente o formulário de inscrição e pagar o valor da mesma no prazo estipulado, sendo o participante responsável pela veracidade dos seus dados.

Os meios de pagamento disponíveis são: MB – Multibanco (só para território nacional). Não é necessário o envio do comprovativo de pagamento. Após confirmação do pagamento, o nome do atleta vigorará na lista de inscritos.



# REGULAMENTO

## V EDIÇÃO TRAIL TONGOBRIGA



Não serão aceites inscrições de atletas que se encontrem punidos pelas respetivas federações devido a sanções aplicadas na sequência de controlos antidoping. O pagamento da taxa de inscrição implica uma reserva de lugar, pessoal e intransmissível. Qualquer esclarecimento adicional deverá ser solicitado por e-mail,

### 3.2. Valores e períodos de inscrição

O período de inscrições decorrerá entre 05 de Agosto de 2019 a 05 de novembro de 2019. As taxas de inscrição são as seguintes:

Datas	04/08/2019 25/08/2019	26/08/2019 29/09/2019	30/09/2019 02/11/2019	03/11/2019 05/11/2019
TRAIL TONGOBRIGA LONGO 22 km	10€	14€	17€	22€
TRAIL TONGOBRIGA CURTO 15 km	8€	12€	15€	20€
CAMINHADA TONGOBRIGA - 8 km	5€	6€	6€	8€
T-shirt oficial do evento		3€		

Até à data limite de inscrições, é permitida a alteração de inscrição de prova, sempre que houver disponibilidade de lugares.

Caso a alteração seja para uma prova com valor de taxa de inscrição superior, haverá lugar ao pagamento do diferencial, nos valores em vigor à data da alteração. Se for para uma prova com valor de taxa de inscrição inferior, não haverá lugar à devolução do diferencial. Após o fecho de inscrições, não são permitidas alterações.

### 3.3. Condições devolução do valor de inscrição

O reembolso pode ser solicitado quando um participante tiver comprovadamente um impedimento para fazer a prova, desde que o mesmo esteja associado a um acidente ou a uma doença diagnosticada após o registo na prova.

O cancelamento deve ser solicitado por e-mail para [itereventos@gmail.com](mailto:itereventos@gmail.com)

A este pedido terá de ser anexado o atestado médico. Não serão aceites cancelamentos por telefone.

Até à data limite de inscrições, é permitida a alteração de inscrição de prova, ou alteração de titular. No caso de alteração para distância inferior terá de pagar uma **taxa adicional de 3,00 €**.

Os montantes reembolsados aos participantes que reúnam as condições acima mencionadas, irão variar de acordo com a data em que seja solicitado o reembolso. A organização não procederá ao 'congelamento' de inscrições.

O reembolso das taxas pagas será feito nas seguintes condições:

# REGULAMENTO V EDIÇÃO TRAIL TONGOBRIGA



Até 25/08/2019	75% da taxa será devolvida
26/08/2019 a 29/09/2019	50% da taxa será devolvida
30/09/2019 a 02/11/2019	25% da taxa será devolvida
a partir de 03/11/2019	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.

### 3.4. Material/Serviços Incluídos com a Inscrição

A inscrição no TRAIL TONGOBRIGA LONGO E CURTO inclui:

- Dorsal personalizado;
- Cronometragem com chip;
- Sweatshirt (camisola manga comprida) oficial do evento (Finisher);
- Certificado de participação (digital, a ser descarregado posteriormente);
- Seguro de acidentes pessoais durante a prova;
- Abastecimentos sólidos e líquidos, enquanto em competição nos postos assinalados;
- Assistência médica;
- Transporte para a chegada, em caso de abandono ou ser impedido pela organização de continuar em prova.
- Duche.

A inscrição na CAMINHADA TONGOBRIGA:

- Dorsal personalizado;
- Seguro de acidentes pessoais durante a prova;
- 1 Abastecimento de sólidos (pão com chouriço e produtos locais) e água a meio do percurso;
- Transporte para a chegada, em caso de abandono ou ser impedido pela organização de continuar em prova;
- Duche.

### 3.5. Secretariado da prova / Horários e locais

#### 3.5.1 – O Secretariado da prova funcionará (em local e datas a definir)

--	--

# REGULAMENTO V EDIÇÃO TRAIL TONGOBRIGA




Para o levantamento dos dorsais/kit do atleta os participantes devem apresentar os seguintes documentos:

- B.I. / C.C. ou Passaporte;
- Apresentar o comprovativo de pagamento da inscrição enviado para os emails dos atletas ou das equipas. Este documento pode ser apresentado em formato de papel ou apresentado de forma digital em equipamentos multimédia, como smartphones ou tablets no ato de levantamento do respetivo dorsal;
- O levantamento dos dorsais/kit do atleta por terceiros só é permitido mediante comprovativo de pagamento da inscrição, B.I. / C.C. ou Passaporte do atleta inscrito;
- Após a data do evento, caso o kit do atleta não tenha sido levantado, o atleta poderá solicitar o envio do respetivo, caso o mesmo suporte os portes de envio indicados pela organização. O pedido terá de ser feito até 5 úteis dias depois da realização do evento. Após essa data a organização reserva-se no direito de destinar o fim que entender aos kits não levantados

### 3.6.2 – Outros serviços (opcionais)

Na eventualidade de alguns atletas necessitarem de dormidas em solo duro, residencial ou hostel, a organização compromete-se a ajudar, sendo que é necessário entrar em contacto com a organização antecipadamente. Enviando email ou ligando para o seguinte contacto: [itereventos@gmail.com](mailto:itereventos@gmail.com)

Eventualmente se necessitarem de apoio em termos de restauração, podem também entrar em contacto com a organização, tendo sempre em conta que devem fazê-lo antecipadamente.

**NOTA: Na semana anterior ao evento, incluindo o dia do evento a organização pode não ter disponibilidade para ajudar os atletas nos pontos anteriormente referidos.**

## 4. Categorias e Prémios

### 4.1. Definição da Data, Local e Hora da Entrega dos Prémios

A entrega de prémios terá lugar no domingo, dia 10 de Novembro às 13h00 (hora que pode sofrer alteração) no Fórum de Tongobriga.

### 4.2. Classificações e Prémios

As duas provas serão ganhas pelos concorrentes que somem o menor tempo no final das mesmas, somadas que forem as devidas penalizações, se as houver.

# REGULAMENTO V EDIÇÃO TRAIL TONGOBRIGA



Para as duas provas TRAIL TONGOBRIGA LONGO E CURTO, somente os participantes que controlarem todos os postos de controlo e cortarem a linha de meta dentro do tempo estipulado serão classificados.

Para que as equipas se apurarem ao prémio por equipas têm que somar 3 Inscrições válidas numa das provas de TRAIL sem limite máximo de elementos por equipas. Sendo apurados as 3 melhores classificações dos respetivos atletas, mantendo obrigatoriamente a mesma regra para o apuramento das equipas. A classificação por equipas determina-se através da ordenação, crescente, do somatório dos 3 melhores tempos de cada equipa de acordo com a classificação geral. Equipas com menos de 3 atletas não são consideradas na classificação de equipas.

É obrigatória a presença dos premiados na cerimónia de entrega de prémios. A organização não enviará troféus, prémios de chegada, nem quaisquer outros elementos por correio postal ou outro meio de distribuição.

As categorias serão definidas em função dos dados disponibilizados pelos participantes no ato da inscrição e tendo como referência a data da prova.

Na caminhada não se adotam os escalões anteriormente referidos, apenas existe um escalão único, não havendo restrição de idades. Tendo em conta que os participantes menores têm que ser acompanhados por um elemento maior de idade que se responsabiliza pelo mesmo.

Escalões Provas	Ge ral M	G er al F	Jún ior M	Jún ior F	Sub 23 M	Sub 23 F	Sén ior M	Séni or F	Vetera nos M 40 +	Vetera nos F 40 +	Vetera nos M 45 +	Vetera nos F 45 +	Vetera nos M 50 +	Vetera nos F 50 +	Vetera nos M 55 +	Vetera nos F 55 +	Vetera nos M 60 +	Vetera nos F 60 +	Equi pas	
TRAIL TONGO BRIGA LONGO 22 KM	1º 2º 3º	1º 2º 3º	1º 2º 3º	1º 2º 3º	1º 2º 3º	1º 2º 3º	1º 2º 3º	1º 2º 3º	1º 2º 3º	1º 2º 3º	1º 2º 3º	1º 2º 3º	1º 2º 3º	1º 2º 3º	1º 2º 3º	1º 2º 3º	1º 2º 3º	1º 2º 3º	1º 2º 3º	
TRAIL TONGO BRIGA CURTO 15 KM	1º 2º 3º	1º 2º 3º	- - -	- - -	- - -	- - -	1º 2º 3º	1º 2º 3º	1º 2º 3º	1º 2º 3º	- - -	- - -	1º 2º 3º	1º 2º 3º	- - -	- - -	- - -	- - -	- - -	1º 2º 3º

### 4.3. Definição das categorias etárias/ sexo individuais e Equipas

As categorias etárias serão definidas, 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 2020. Para obter classificação coletiva, as equipas terão de ser formadas pelo mínimo de 3 elementos do sexo masculino ou feminino.

Categorias:

- Geral M/F - 18 ou mais anos.
- Júnior M/F - entre 18 e 19 anos.
- Sub 23 M/F – entre 20 e 22 anos.
- Seniores M/F – entre 18 e 39 anos.
- Veteranos M40+ /F40+ – entre 40 e 44 anos.
- Veteranos M45+ /F45+ – entre 45 e 49 anos.

## REGULAMENTO V EDIÇÃO TRAIL TONGOBRIGA



- Veteranos M50+ /F50+ – entre 50 e 54 anos.
- Veteranos M55+ /F55+ – entre 55 e 59 anos.
- Veteranos M60+ /F60+ – mais de 60 anos.

### 4.4. Prazo para Reclamação de Classificações

Toda e qualquer reclamação deve ser colocada por escrito e remetida ao diretor da prova, acompanhada de uma caução de 50,00 € (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 dorsal e motivos alegados. As classificações provisórias também podem ser alvo de reclamação, 30 minutos após a sua publicação. O Júri, que analisará a reclamação, é composto pelo diretor da prova, que preside, pelo responsável máximo da entidade organizadora e por uma personalidade de reconhecido mérito na área do Trail Running. O Júri pronunciar-se-á antes da afixação dos resultados oficiais. Os participantes têm, ainda, o prazo de uma semana para a apresentação de reclamações de classificações.

## 5. Informações

### 5.1. Como Chegar

Saída na A4 - **Marco de Canaveses**, seguir na Variante em direção Centro da Cidade, do centro da cidade seguir a estrada nacional CM126 em direção a Montedeiras e Cinfães, virar à direita (indicação Freixo – Tongobriga) a seguir ao Relógio de Sol.

Pontos de referência próximos do Recinto do Evento:

- Escola Primária do Freixo
- Associação Recreativa do Freixo (banhos)
- Restaurante Tongobriga em Frente ao Fórum de Tongobriga (recinto da prova, partida/chegado e entrega de prémios).

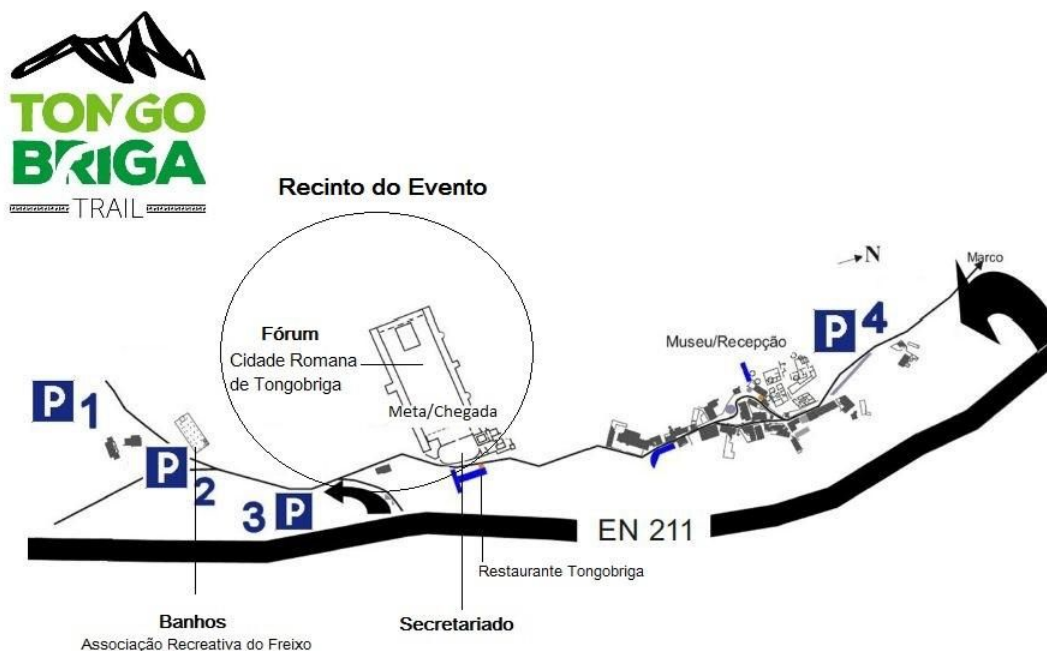


Imagem 4 Mapa de acesso ao recinto do Evento TRAIL TONGOBRIGA

## 5.2. Onde. ficar

Contactar a organização através de [itereventos@gmail.com](mailto:itereventos@gmail.com) sobre possíveis preços especiais para estadia nos dias antes e depois do evento.

## 5.3. Locais a Visitar

Antiga cidade romana capital de civitas, terá tido origem num povoado castrejo-romano, criado, provavelmente, no tempo de Augusto. Nos finais do século I e durante o século II, a expansão das suas áreas habitacionais - que chegaram a atingir cerca de 10 ha - e a construção de equipamentos e edifícios públicos (fórum, termas e eventualmente também teatro e circo) marcaram o advento de Tongobriga ao estatuto de cidade e capital de um vasto território.

A sobrevivência da cidade durante a Alta Idade Média encontra-se documental e arqueologicamente comprovada pela recente descoberta da basílica paleocristã, sob a atual igreja. No período da Reconquista, sobre as ruínas da antiga cidade romana, foi fundada uma paróquia cristã - Santa Maria de Freixo, dando origem a uma aldeia que ainda hoje se mantém viva.



*Imagem 5 Fórum – Tongobriga*



*Imagem 6 Termas – Tongobriga*

- **Necrópole Medieval do Freixo**
- **Capela da Senhora da Aparecida**
- **Igreja do Divino Salvador Tuías**
- **Igreja de Santa Maria de Fornos**
- **Museu Carmen Miranda – Centro da Cidade**

#### **5.4. Direitos de Imagem e Publicidade**

A entidade organizadora reserva-se ao direito exclusivo da exploração da imagem do TRAIL TONGOBRIGA 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, (dorsal, autocolantes, etc.). Modificar, dobrar ou ocultar o material publicitário será alvo de penalização.

## REGULAMENTO V EDIÇÃO TRAIL TONGOBRIGA



### 5.5. 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 classificação. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para [itereventos@gmail.com](mailto:itereventos@gmail.com)

No caso de o participante ser associado da ATRP – Associação de Trail Running de Portugal, o ato de inscrição pressupõe a autorização para que os seus dados sejam transmitidos para efeitos de elaboração da classificação, de estatística e de avaliação do evento, procedimentos da responsabilidade daquela Associação.

### 5.6. 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.

### 5.7. Outros

A organização em conjunto com o Júri decidirá sobre todos os assuntos relacionados com o evento e que não foram objeto de regulamentação ou sobre más interpretações do presente regulamento.

Qualquer situação omissa neste regulamento fica ao critério da organização do evento.

2 de Setembro de 2019