

## **8º LEIRIA X-MAS NIGHT TRAIL 2019**



### **1 CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO**

#### **1.1. IDADE DE PARTICIPAÇÃO NA PROVA**

O 8º LEIRIA X-MAS NIGHT TRAIL é um evento organizado pelos LIZ RUNNERS, em colaboração com a Câmara Municipal de Leiria (CML), que decorrerá no dia 07 de Dezembro durante o fim da tarde, e inclui as seguintes provas:

K19 – Trail Longo, com altimetria aproximada de 500 D+

CAMINHADA – passeio sem carácter competitivo, com aproximadamente 9 km.

O evento percorrerá ambiente natural, com zonas de serra e mata autóctone nos arredores da cidade de Leiria, e trilhos urbanos de Leiria, com centro logístico no Jardim Luís de Camões, no centro da cidade.

O início da prova de Trail K19 será na fábrica Tosel na localidade de Soutocico, com a meta no Jardim Luís de Camões, no centro da cidade. A caminhada terá um início e fim no Jardim Luís de Camões – Leiria.

A idade mínima de participação nas provas é de 18 anos, exceto na caminhada, onde podem participar menores, desde que acompanhados por familiares.

#### **1.2. INSCRIÇÃO REGULARIZADA**

Para participar no evento os atletas deverão ter a sua inscrição devidamente regularizada, e pagamento efetuado, dentro dos prazos estipulados.

#### **1.3. CONDIÇÕES FÍSICAS**

O 8º LEIRIA X-MAS NIGHT TRAIL, irá percorrer maioritariamente por trilhos técnicos de desnível moderado, o que tornará esta prova especialmente exigente, carecendo dos atletas já alguma experiência prévia no Trail, preparação física adequada e uma gestão do esforço físico e mental.

#### **1.4. AJUDA**

Não é permitido o apoio aos atletas por parte de elementos externos à própria organização da prova, sem ser nos pontos de abastecimento e controlo.

A prova decorre em regime de auto-suficiência e como tal o atleta deve dispor de meios adequados que lhe permitam terminar a sua prova em segurança.

#### **1.5. COLOCAÇÃO DO DORSAL**

Será atribuído um dorsal aos atletas, que terá de ser colocado em local visível e deverá ser mostrado aos elementos da organização, sempre que tal for pedido.

## **1.6. REGRAS DE CONDUTA**

Comportamentos inadequados, recurso a linguagem ofensiva, agressões verbais ou mesmo físicas, serão alvo de advertência, desqualificação ou expulsão.

Qualquer atleta que deite lixo para o chão será automaticamente convidado a abandonar a prova e desqualificado da mesma.

## **2. PROVA**

### **2.1. – ORGANIZAÇÃO**

O 8º LEIRIA X-MAS NIGHT TRAIL é uma prova de trail organizada pelos LIZ RUNNERS, com o apoio da Câmara Municipal de Leiria (CML), e com a autorização e apoio das entidades competentes.

### **2.2. PROGRAMA/HORÁRIO**

Sábado, 07 de Dezembro de 2019

09h00 - Abertura do secretariado

15h00 - Saída dos Autocarros do Trail K19, junto ao Banco de Portugal, próximo zona da Meta

    15h50 - Briefing técnico da Caminhada (Meta)

    16h00 – Partida da Caminhada

16h00 - Abertura do controle zero para o Trail K19 (Soutocico)

16h20 - Briefing técnico Trail K19 (Soutocico)

16h30 - Partida do Trail K19

### **2.3. DISTÂNCIA / ALTIMETRIA**

O K19 desenrola-se maioritariamente por trilhos, estradões e percurso urbano, e terá uma distância aproximada de 19 km, aproximadamente, com um desnível positivo de 500 D+. A caminhada desenrola-se sobretudo em percurso urbano e trilhos citadinos, com uma distância aproximada de 9 km.

### **2.4. MAPA/PERFIL ALTIMÉTRICO/DESCRÍÇÃO DO PERCURSO**

PERFIL TRAIL 19K

(a publicar brevemente)

### **2.5. TEMPO LIMITE**

Tempo limite para completar a prova: 4 horas.

Comum para ambas as distâncias, em que cada atleta deverá completar corretamente a totalidade do percurso, acatando sempre as diretrizes dos diversos elementos da organização.

### **2.6. METODOLOGIA DE TEMPOS DE PROVA**

Será efetuado através de chip no dorsal, por equipa de cronometragem. O controlo do tempo será feito no início e no final da prova.

### **2.7. POSTOS DE CONTROLO**

A prova terá 1 posto de controlo intermédio em Trail K19.

## **2.8. LOCAIS DOS ABASTECIMENTOS**

A prova de Trail 19K terá 2 pontos de abastecimento intermédios e 1 final:  
ao km 7,5; ao km 13,5 e meta.

A prova de caminhada terá 1 ponto de abastecimento intermédio e 1 final:  
ao km 4 e meta.

**ATENÇÃO:** Cada atleta/caminhante terá de ter um recipiente (copo, cantil bidon, etc) para se abastecer de líquidos nos abastecimentos, uma vez que por questões ambientais a organização não irá facultar qualquer tipo de recipiente.

## **2.9. MATERIAL OBRIGATÓRIO (VERIFICAÇÃO DE MATERIAL)**

- Dorsal
- Recipiente por onde beber nos abastecimentos (Copo, cantil, etc.)
- Frontal

### **2.9.1. MATERIAL RECOMENDADO**

- Camelback / Bidon com 0,5l a 1l de água
- Telemóvel
- Barras / géis

## **2.10. INFORMAÇÕES SOBRE PASSAGEM DE LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO**

Aplicam-se as regras de trânsito em vigor, sendo o atleta responsável pela sua segurança e a dos outros transeuntes. Quando a prova de desenrolar na berma da estrada, deverá o atleta encostar-se o mais possível à berma e seguir em fila india.

**ATENÇÃO:** a prova cruzará e partilhará algumas estradas nacionais e secundárias abertas à normal circulação de trânsito, sendo os participantes obrigados a respeitar as regras de viação e indicações dos colaboradores da organização e das autoridades competentes.

## **2.11. PENALIZAÇÕES / DESCLASSIFICAÇÕES**

Os atletas deverão cumprir este regulamento e ter uma conduta desportiva e ambiental adequada. Deverão também cumprir as normas da ATRP. Caso o atleta falhe um ponto de controlo será desclassificado. Caso o atleta não possua um item no material obrigatório será penalizado em 0h30 (meia hora) no tempo final.

## **2.12. RESPONSABILIDADES PERANTE OS ATLETAS**

A organização compromete-se a prestar o auxílio necessário aos atletas, prestando primeiros socorros em caso de necessidade e fornecendo transporte até à meta ou hospital mais próximo, em caso de incapacidade física para continuar na prova.

A inscrição na prova implicará total aceitação do presente regulamento. Os participantes serão responsáveis por todas as ações suscetíveis de produzir danos materiais, morais, ou de qualquer natureza a si mesmos e/ou a terceiros.

A organização declina toda a responsabilidade em caso de acidente, negligência ou de roubo de objetos e/ou valores, de cada participante. Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos de responsabilidade dos atos acima descritos.

## **2.13. SEGURO DESPORTIVO**

2.13.1. A organização contratualiza os seguros obrigatórios por Lei (Acidentes Pessoais e de Responsabilidade Civil) conforme o Decreto-Lei nº 10/2009 de 12 de Janeiro, para este tipo de prova, estando o seu prémio incluído no valor da inscrição. O pagamento da franquia do seguro é da exclusiva responsabilidade dos atletas.

## **3. INSCRIÇÕES**

### **3.1. PROCESSO INSCRIÇÃO**

As inscrições terão de ser efetuadas através de formulário próprio, disponibilizado em <http://www...../leiria-xmas-trail>

Após preenchimento do formulário, o atleta ou clube receberá um e-mail com informação para pagamento da inscrição.

O número limite de participantes é de 500 no Trail 19K e 200 na caminhada (este limite poderá ser alterado).

### **3.2. VALORES E PERIODOS DE INSCRIÇÃO**

Prova	Até 28 Novembro	De 29 a 2 Dezembro
TRAIL 19 K	15,00 €	17,00 €
CAMINHADA	8,00 €	9,00 €

### **3.3. CONDIÇÕES DEVOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO**

Não haverá lugar a reembolso em caso de desistência qualquer que seja o motivo.

### **3.4. MATERIAL/ SERVIÇOS INCLUIDOS COM A INSCRIÇÃO\***

- \* Dorsal
- \* Abastecimentos
- \* T-shirt Técnica
- \* Pack Inscrição
- \* Seguro de responsabilidade civil
- \* Seguro de acidentes pessoal
- \* Banhos
- \* Transporte para a meta (em caso de desistência)
- \* Assistência médica e socorro nos locais devidamente assinalados;
- \* Outros brindes que a organização possa angariar e anuncie oportunamente.

### **3.5. SECRETARIADO DA PROVA / LOCAL**

O secretariado da prova irá funcionar no Jardim Luís de Camões, no centro da cidade de Leiria.

Onde fica:

Entre a Rodoviária e a Fonte Luminosa (cidade de Leiria) – 39°44'40.2"N 8°48'23.1"W

### **3.6. SERVIÇOS DISPONIBILIZADOS**

- \* Banhos (no Estádio Municipal de Leiria)
- \* Estacionamento (junto ao Estádio Municipal de Leiria);
- \* Outros a anunciar mediante disponibilidade.

## **4.CATEGORIAS E PRÉMIOS**

### **4.1. DEFINIÇÃO DATA, LOCAL E HORA PARA ENTREGA DE PREMIOS**

A cerimónia de entrega de prémios terá lugar às 19h30 no local da meta.

### **4.2. PRÉMIOS**

4.2.1. – 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).

### **4.2.2.- ESCALÕES**

#### **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
M50	- 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
F50	- 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.

## **5.INFORMAÇÕES**

Toda informação extra será colocada no site da prova em  
<http://www...../leiria-xmas-trail-2019> e na página do evento no Facebook.

### **5.1. COMO CHEGAR**

#### **\* VINDO DA AUTOESTRADA A1**

Saída de Leiria, seguir direção ao Hospital, na 1<sup>a</sup> rotunda 2<sup>a</sup> 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 M<sup>a</sup> Grande, Leiria Centro e Castelo, na rotunda 2<sup>a</sup> saída, na seguinte novamente na 2<sup>a</sup> saída. Seguir em frente até uma terceira rotunda onde devem sair na 1<sup>a</sup>, depois seguir em frente até ao local da prova.

### **5.2. ONDE FICAR**

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

### **5.3. LOCAIS A VISITAR E ATRACÇÕES LOCAIS**

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

## **6.PROTEÇÃO DE DADOS**

Os dados dos participantes indicados no formulário de inscrição serão registados pela empresa organizadora e pela empresa Trilhoperdido para efeitos de processamento no evento nomeadamente, Seguradoras, lista 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 .....(e-mail).

## **7.SUSPENSÃO E/OU ANULAÇÃO DAS PROVAS**

Caso as condições climatéricas e/ou ambientais se verifiquem extremas (ex.: incendio florestal, tempestades, ciclones, etc) a prova é cancelada,

As mesmas também podem ser suspensas e/ou anuladas por decisão das entidades oficiais tais como, Proteção Civil, GNR,MAI etc.

Em qualquer das situações descritas não haverá em caso algum direito a reembolso.

## **NOTAS E ALTERAÇÕES**

O presente regulamento poderá sofrer alterações, as quais serão comunicadas a todos os participantes através de e-mail, site do evento ou página do evento (facebook).