

8ª Edição
Regulamento
Geral da Prova

24 Outubro
2021

Organização



1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

1.1 IDADE PARTICIPAÇÃO DIFERENTES PROVAS

Trail Longo e Trail Curto: poderão participar indivíduos com 18 anos ou mais, no dia do evento.

1.2 INSCRIÇÃO REGULARIZADA

As inscrições serão efetuadas online, no site da Recorde Pessoal com o link a ser disponibilizado com a devida antecedência.

A veracidade dos dados recebidos é da inteira responsabilidade do atleta, inclusive para efeito de seguro desportivo. O envio da ficha de inscrição e o seu pagamento para a prova do **Trail de Fátima** significa que o atleta tomou conhecimento e aceitou sem reservas o presente Regulamento.

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

1.3 CONDIÇÕES FÍSICAS

Podem participar os atletas que gozem de boa saúde e se encontrem com uma preparação física e psíquica apta a esforços longos, e dificuldades específicas das corridas de trail não se responsabilizando a organização por qualquer tipo de consequências provocadas pela sua falta de preparação na participação do evento. Os atletas devem ter uma capacidade real de autonomia em prova, que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de evento, nomeadamente, conseguir enfrentar sem ajuda externa, condições ambientais e climatéricas adversas (chuva, vento, frio, nevoeiro, noite, etc.) e os problemas físicos e mentais decorrentes de uma fadiga extrema. Para qualquer eventualidade deverá contactar com a organização ligando para o número de emergência, que estará impresso no peitoral 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 DORSAL/PEITORAL

O número do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser colocado de forma visível durante a prova, de preferência à altura do peito.

Em caso de perda ou alteração do peitoral, o atleta será desclassificado. Em caso de desistência, ou desclassificação o atleta é obrigado a entregar o dorsal à organização, sem prejuízo do mesmo ser devolvido no final da prova.

1.6 REGRAS 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.

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

2. PROVA

2.1 APRESENTAÇÃO DA PROVA(S)/ORGANIZAÇÃO

O percurso Trail Longo terá a distância aproximada de 30 km. É uma prova, dirigida a atletas experimentados. **É uma prova com certificação ATRP e pontuável para a Taça de Portugal.**

O percurso Trail Curto tem a distância aproximada de 15km. É uma prova de promoção do Trail dirigida a atletas que se iniciam na prática desta especialidade do Atletismo. **É uma prova com certificação ATRP.**

Ambas as distâncias competitivas (Trail Longo e Trail Curto) integram o Calendário Competitivo do [CTR – Circuito de Trail do Ribatejo](#), (este ano devido á pandemia Covid-19 foi cancelado) contudo, podendo as imagens aqui captadas serem fornecidas ao Circuito de Trail do Ribatejo, unicamente para a utilização em fins promocionais do próprio Circuito.

Todos os atletas inscritos em ambas as distâncias estão automaticamente a pontuar para o referido Circuito.

2.2 PROGRAMA/HORÁRIO

Sábado, Dia 23 de Outubro

17.00/ 20.00 h – abertura do secretariado no Salão Fátima (Junto Igreja)

Domingo, Dia 24 de Outubro

06H30 às 8H30– Reabertura do secretariado Entrega dos Dorsais no Salão Fátima (Junto Igreja)

Trail Longo

08h00 – Partida dos Atletas para a prova

Trail Curto

09h00 – Partida dos Atletas para a prova

Mini Trail

10h00 – Partida dos Atletas para a prova

Caminhada

10h30 – Partida dos Caminheiros

2.3 DISTANCIA (CATEGORIZAÇÃO POR DISTÂNCIA) / ALTIMETRIA (DESNÍVEIS POSITIVO E NEGATIVO ACUMULADOS)/CATEGORIZAÇÃO DE DIFICULDADE ATRP/CAMPEONATO QUE INTEGRA

Trail Longo – 31kms

Trail Curto – 16kms

Mini trail – 10kms

Caminhada – 10kms

2.4 MAPA/ PERFIL ALTIMÉTRICO/ DESCRIÇÃO PERCURSO

Trail Longo – 1200D+



Trail Curto – 800D+



2.5 TEMPOLIMITE

O Trail Longo terá um tempo limite de 7 horas. O curto não tem tempo limite.

2.6 METODOLOGIA DE CONTROLO DE TEMPOS

A Cronometragem será feita através de chip eletrónico. A perda do chip é da exclusiva responsabilidade do participante.

Regulamento 7.º Edição Trail de Fátima

Os atletas correrão em contra-relógio, com um (1) minuto de intervalo na partida.

Partidas com Horários definidos de 5 atletas de 1 em 1 minuto. Consultar anexo de boxes e tempos de saída.

2.7 POSTOS DE CONTROLO

Haverá o Posto de Controlo **(PC) ZERO**, efetuado pela organização antes da partida dos percursos de **Trail Longo e no Trail Curto** para controle dos atletas que alinham à partida. Haverá PC's de passagem dos atletas em lugares não revelados.

Existirá um controlo intermédio de tempo na prova do **Trail Longo e Curto**.

2.8 LOCAIS DOS ABASTECIMENTOS/APOIO EXTERNO

Haverá postos de abastecimento **(PA's)** regulares em todos os percursos (somente líquidos):

Trail Longo– 30 km:

- 8kms
- 15kms
- 23kms

Trail Curto 15 km

- 8 kms

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. **De salientar o uso obrigatório de máscara durante o abastecimento e se tiverem 5 atletas nesse abastecimento o atleta seguinte terá de esperar pela saída de algum com 2 metros de distancia mínima.**

2.9 MATERIAL OBRIGATÓRIO/ VERIFICAÇÕES DE MATERIAL

A organização aconselha os participantes para sua segurança, a transportarem consigo o seguinte material:

MATERIAL OBRIGATÓRIO

- Impermeável ou corta-vento;
- Telemóvel
- Manta Térmica
- Apito
- Um sistema próprio para o transporte de água (porta-bidon, camelback ou outro);
- Documento de Identificação.
- MÁSCARA

2.10 INFORMAÇÃO SOBRE PASSAGEM DE LOCAIS COM TRAFEGO RODOVIÁRIO

O trânsito não será cortado sendo o atleta responsável por tomar as devidas precauções na passagem de estradas devendo cumprir as regras de trânsito nas vilas e estradas 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 várias corporações de bombeiros 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/DESCCLASSIFICAÇÕES

Será desclassificado todo o participante que:

- Não cumpra o presente regulamento.
- Não complete o percurso segundo a sinalização.
- Não seja controlado em todos os postos de controlo.
- Não mostre o peitoral sempre que solicitado.
- Não respeite as indicações da organização e deteriore ou suje o meio ambiente.

2.12 RESPONSABILIDADES PERANTE O ATLETA/ PARTICIPANTE

- 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

Regulamento 7.º Edição Trail de Fátima
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, de acordo com o Decreto-Lei nº 10/2009 de 12 de janeiro é possuidora de um seguro desportivo em que estão abrangidos todos os participantes, atletas ou caminheiros.

A entidade seguradora será comunicada junto ao evento, através da APÓLICE a divulgar posteriormente e cujos capitais e franquias são apresentados a quem os solicitar.

3. INSCRIÇÕES

3.1 PROCESSO INSCRIÇÃO

As inscrições terão que ser feitas dentro dos prazos indicados, em formulário próprio online no site:

www.recordepessoal.pt

Devem efetuar o pagamento da inscrição nos links fornecidos no mesmo site.

A veracidade dos dados recebidos é da inteira responsabilidade do atleta inclusive para efeito de seguro.

A pré inscrição não necessita de pagamento imediato e assegura a prioridade na inscrição definitiva do evento a quem a tiver efectuado. Além disso permite pagar ao mesmo preço num período mais tarde e bem mais perto da prova.

Pré Reserva até 24 de Setembro de 2020. Fora da Pré reserva é de 25 de Setembro a 10 de Outubro de 2020.

3.2 VALORES E PERÍODOS DE INSCRIÇÃO

A data limite de inscrições online são até 10 de outubro de 2021.

TRAIL LONGO 30 Km

Na Pré Reserva	18 euros
Fora Pré Reserva	20 euros

TRAIL Curto 15 Km

Na Pré Reserva	16 euros
Fora Pré Reserva	18 euros

Mini Trail 10 Km

Na Pré Reserva	13 euros
----------------	-----------------

Fora Pré Reserva	15 euros
------------------	-----------------

Caminhada 10kms

Na Pré Reserva **10 euros**

Fora Pré Reserva	10 euros
------------------	-----------------

3.3 CONDIÇÕES DEVOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO

A Organização só emitirá as referências para pagamento a 15 dias da prova quando tiver todas as certezas por parte das entidades competentes e obtiver a aprovação pela DGS para este tipo de eventos. Assim que o pagamento for efetivado **não poderá o valor ser devolvido** pelo prazo curto de preparação de brindes, abastecimentos e todos outros aspectos envolventes.

3.4 MATERIAL INCLUÍDO COM A INSCRIÇÃO

Todas as distâncias vão ter brindes a definir pela organização e no final da prova, para aconchegar o estômago **um reforço alimentar**.

- Participação no evento no percurso escolhido;
- Seguro de acidentes pessoais;
- Abastecimentos cumprindo as normas de segurança da DGS (só líquidos);
- Peitoral personalizado;
- Prémio finisher para atletas de percursos Trail Longo, Trail Curto e caminhada.
- Lembranças publicitárias que a organização venha a angariar.

3.5 SECRETARIADO DA PROVA/HORÁRIOS E LOCAIS

O secretariado funcionará no Salão de Fátima (GPS: 39.618055, -8.651537) nos horários definido nos pontos anteriores.

3.6 3.6 SERVIÇOS DISPONIBILIZADOS

- Em relação a **dormidas** existem na região várias ofertas de hotelaria.

4. CATEGORIAS E PRÉMIOS

Trail Longo

Troféu “Trail de Fátima®” aos 3 primeiros classificados da geral (mas/fem).

Troféu “Trail de Fátima®” aos 3 primeiros classificados de cada escalão (mas/fem).

Troféu “Trail de Fátima®” às 3 primeiras equipas (somadas as classificações dos primeiros 3 elementos do clube a pontuar).

Trail Curto

Troféu “Trail de Fátima®” aos 3 primeiros classificados da geral (mas/fem).

Troféu “Trail de Fátima®” aos 3 primeiros classificados de cada escalão (mas/fem).

Troféu “Trail de Fátima®” às 3 primeiras equipas (somadas as classificações dos primeiros 3 elementos do clube a pontuar).

Mini Trail

Troféu “Trail de Fátima®” aos 3 primeiros classificados da geral (mas/fem).

4.1 DEFINIÇÃO DATA, LOCALE HORA ENTREGA PRÉMIOS

- Não existirá entrega de Prémios no local, sendo que os mesmos prémios serão enviados à posteriori aos atletas premiados.

CATEGORIAS ETÁRIAS/ SEXO INDIVIDUAIS E EQUIPAS CONFORME DEFINIÇÃO ATRP

O evento “Trail de Fatima” destina-se a todos os atletas, federados ou não federados, em representação individual ou coletiva, depois de devidamente inscritos nos respetivos percursos.

- O Trail Longo e o Trail Curto têm os seguintes escalões:

MASCULINOS e FEMININOS	ANOS
M/F Sub-23	18 a 22
M/F Seniores	23 a 39
M/F 40	40 a 44
M/F 45	45 a 49

Regulamento 7.º Edição Trail de Fátima

M/F50	50 a 54
M/F55	55 a 59
M/F60	+ 60 anos

Para efeito de classificação e pontuação dos atletas nos escalões será considerada a idade que o atleta terá a 31 de Outubro da corrente época competitiva.

Os caminheiros não terão escalões etários nem terão carácter competitivo.

4.2 PRAZOS PARA RECLAMAÇÃO DE CLASSIFICAÇÕES

Reclamações devem ser feitas até às 48h seguintes. Classificações são definitivas 72h depois de findo este prazo. O Júri de análise de reclamações deverá reunir sempre que possível no local da prova e integrar, além do Diretor de Prova e um representante dos atletas.

5. ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO

Acompanhamento de animais de estimação - devem entregar à organização no dia da prova uma declaração de responsabilidade por todos os actos antes, durante e pós prova. Terá de ir sempre atrelado o animal, na caminhada poderão partir de qualquer posição pois não é cronometrada a prova- no Trail longo, Mini Trail e curto como são provas cronometradas o dorsal será chipado para controlo de tempo mas não será considerado para efeitos de pódio a fim de evitar vantagens de ajuda por tração animal. A partida deve ser sempre das últimas posições para evitar situações de stress no animal e perturbações na partida dos restantes atletas.

6. INFORMAÇÕES

6.1 COMO CHEGAR

Informação a fornecer no site oficial do evento

6.2 ONDE FICAR

Informação a fornecer no site oficial do evento

7. DIREITOS DE IMAGEM E PUBLICIDADE

A entidade organizadora reserva-se ao direito exclusivo da exploração da imagem do evento Trail de Fátima e dos registos audiovisuais e/ou fotográficos, assim como registos jornalísticos do evento. Qualquer projeto ou suportes publicitários produzidos para publicação devem obter o prévio consentimento da Organização. A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza utilizar a sua imagem para a difusão da prova em todas as suas formas de comunicação (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e que estas possam ser utilizadas de forma intemporal em qualquer ação publicitária, com o único fim de promoção e divulgação do evento. Cede também todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do participante/atleta, a receber qualquer compensação económica.

8. 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 fatimatrailteam@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.

9. COMUNICAÇÃO

Consideram-se meios oficiais de comunicação e informação do Trail de Fátima, o Site e a página no Facebook. O participante no evento deverá consultar periodicamente o Site e/ou a página do Facebook para se manter informado acerca de novidades ou possíveis alterações nos circuitos e respetivo Regulamento, bem como para consultar ou confirmar inscrições.

10. NOTAS E ALTERAÇÕES

A organização declina a responsabilidade em caso de acidente, roubo dos objetos ou valores de cada participante nas suas viaturas;

Os casos omissos ou duvidosos deste regulamento serão resolvidos pela direção da prova;

Por decisão da Direção da prova, devido a condições climatéricas ou de outra natureza, o traçado da prova poderá ser alterado.

11. NORMAS DE SEGURANÇA

A COVID-19 é uma doença causada pela infeção pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2). A doença manifesta-se predominantemente por sintomas respiratórios, nomeadamente, febre, tosse e dificuldade respiratória, podendo também existir outros sintomas, entre os quais, odinofagia (dor de garganta), dores musculares generalizadas, cefaleias (dores de cabeça), fraqueza, e, com menor frequência, náuseas/vómitos e diarreia.

A competição tem um responsável máximo que pode, caso se justifique, modificar e ampliar as regras de segurança e, caso se detete algum caso suspeito de COVID-19, cancelar o evento.

Apenas poderão participar nesta competição os atletas que assinem um termo de

responsabilidade. No caso dos atletas menores de 18 anos esse termo deverá ser assinado pelo encarregado de educação.

Os atletas que apresentem sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19 não deverão dirigir-se para o local da competição. Deverão contactar a Linha SNS24 (808 24 24 24) ou outras linhas telefónicas criadas especificamente para o efeito e seguir as recomendações que lhe forem dadas.

Ao longo de toda a competição, estarão em permanência no recinto do secretariado / partida / chegada cerca de 20 elementos afetos à organização, divididos pelas várias zonas do evento. Para além destas pessoas, nunca estarão em simultâneo mais do que 30 atletas dentro do Centro de Atividades. Estes atletas/caminhantes estarão divididos por setores. Sempre que possível, os atletas deverão deslocar-se para o local de competição em veículo próprio, evitando o contacto com terceiros.

O aquecimento para a competição será feito fora do recinto da prova, de forma individual e

evitando ajuntamentos.

A entrada e saída do recinto será feita em locais diferenciados. A entrada e saída será feita pelo portão do lado este do recinto. Nas corridas e caminhada, a saída do recinto bem como

a sua entrada durante a competição, é feita pelo portão oeste. Haverá elementos afetos à organização a controlar as entradas e saídas do Centro de Atividades.

No momento da entrada no recinto os atletas deverão usar máscara ou viseira, entregar o termo de responsabilidade devidamente preenchido e exibir o dorsal. Quem não trouxer máscara, o termo de responsabilidade e o dorsal não será autorizado a entrar no recinto.

Será medida a temperatura a todas as pessoas que entrem no recinto e serão impedidas de entrar aquelas que tenham uma temperatura superior a 38º ou qualquer outra

sintomatologia associada ao COVID19. Não será feito qualquer registo da temperatura tirada às pessoas.

Os horários das provas serão desfasados para evitar que os atletas entrem todos ao mesmo tempo no recinto.

Não será permitida a entrada de público. Apenas poderão entrar no recinto os atletas que vão competir, e os elementos afetos à organização do evento.

Dentro do recinto, todos os elementos afetos à organização e os atletas deverão usar máscara e/ou viseira.

No momento da entrada, todas as pessoas deverão higienizar as mãos com uma solução de base alcoólica disponibilizada pela organização.

O Fátima Trail Team colocará à entrada e em vários outros pontos do recinto informações sobre as regras de segurança a respeitar dentro do espaço de competição.

Assim que entrarem no recinto, os atletas deverão dirigir-se imediatamente para o local da partida onde decorrerá a sua prova. Ao longo desse trajeto deverão usar máscara ou viseira. Todos os agentes desportivos deverão observar uma distância de 2 metros entre si e, no caso dos atletas que estão a competir, essa distância deverá ser de 3 metros. Caso se encontrem em fila, essa distância deverá ser entre 5 metros. Nalguns casos pontuais e excecionais, como por exemplo no caso de eventuais ultrapassagens e conforme as recomendações da DGS, poderá haver uma maior proximidade entre atletas ou até entre atletas e juízes. Nestes casos, essa maior proximidade deve ser mantida durante o menor tempo possível.

Os atletas e juízes deverão cumprir rigorosamente com as regras definidas para cada prova. Não poderá, em caso algum, haver contacto físico entre atletas. O desrespeito desta regra

Regulamento 7.º Edição Trail de Fátima
implicará a desclassificação do atleta.

Os resultados da competição apenas serão disponibilizados online, no site da Recorde Pessoal. O secretariado atualizará os resultados sempre que possível.

Assim que terminarem a competição, os atletas serão encaminhados para fora do recinto. Antes, durante e no final da competição, a organização fará a higienização de todos os equipamentos e espaços de competição utilizados. Será também desinfetado tudo o que possa ser tocado por vários utilizadores, como maçanetas das portas ou corrimões. Sempre que possível, as portas devem permanecer abertas.

Deve-se promover o arejamento dos espaços fechados, como por exemplo o Wc, ou do secretariado, de forma natural.

É proibida a partilha de materiais e equipamentos pessoais.

Caso algum agente desportivo manifeste sintomas de infeção por COVID19 durante a competição, será encaminhado para uma sala de isolamento (espaço criado para tal) que possui todos os requisitos exigidos pela DGS.

Ao caso suspeito deve ser colocada uma máscara cirúrgica, preferencialmente pelo próprio. A pessoa/caso suspeito deverá ser encaminhada por um só colaborador para a sala de isolamento. De seguida, deve ser contactada a Linha SNS24 (808 24 24 24) e seguir as recomendações.

Os utentes sem suspeita de COVID-19 devem contactar previamente o seu centro de saúde por telefone ou por email.

TERMO DE RESPONSABILIDADE

TRAIL FATIMA, 25 de Outubro 2020

Eu, _____, portador do documento de identificação nº _____, declaro por minha honra que:

1. Li e aceito na íntegra o regulamento da prova;
2. Tenho capacidade física e psicológica para participar neste tipo de evento;
3. Adotarei um comportamento socialmente responsável, cumprindo de forma exemplar as medidas gerais recomendadas pela Direção-Geral da Saúde, durante o evento desportivo em questão, designadamente, a etiqueta respiratória, a higienização frequente das mãos, e, sempre que aplicável, o distanciamento físico e a utilização de máscara;
4. Comprometo-me a utilizar máscara em todas as situações previstas no regulamento da prova;
5. Não apresento sintomatologia suspeita de infeção por COVID-19, nomeadamente febre, tosse e dificuldade respiratória;
6. Não tive contacto com caso confirmado ou provável de infeção por SARS-Cov-2 ou Covid-19 nos últimos 14 dias.
7. Não comparecerei no evento se apresentar sintomatologia suspeita de infeção por COVID-19, nomeadamente febre, tosse e dificuldade respiratória ou se tiver conhecimento de ter estado em contacto com caso confirmado ou provável de infeção por SARS-Cov-2 ou Covid-19 nos últimos 14 dias.

_____ de _____ de 2020

Assinatura:

Assinatura do Encarregado de Educação (no caso de participantes menores de idade):

ENTREGA OBRIGATÓRIA NO LEVANTAMENTO DE DORSAL

12. PLANO DE CONTINGENCIA

O FET – Fatima Escola de Triatlo juntamente com a sua secção de trail Fátima Trail Team em co-organização o CTR – Circuito Trail Ribatejo e a ATRP – Associação de Trail Running Portugal, com o apoio da Câmara Municipal de Ourém e Junta de Freguesia de Fátima, organiza no dia 25 de Outubro de 2020 a 7ª Edição do Trail Fátima.

Como tal e face à necessidade de terem de existir e salvaguardar o distanciamento social, resumimos seguidamente os vários pontos que tivemos em conta, para uma segura realização do evento e de acordo com as indicações da DGS.

Entrega dos dorsais – A mesma será feita atempadamente, quer por envio via CTT, dos dorsais dos clubes, assim como a possibilidade das inscrições individuais poderem levantar os dorsais a partir do dia 20 de Outubro, na sede do clube. Os restantes dorsais serão entregues no próprio dia, numa sala ao lado das partidas. Todos atletas terão de levar máscara ou viseira para entrar no local e só entrarão 10 de cada vez ou menos caso as regras da DGS sejam alteradas.

1. Prova desportiva – Percursos:

- A Prova está dividida em 2 Percursos:
- Pre partidas todos atletas terão de levar máscara ou viseira
- Trail Longo - **Percurso de 31km** com pré partida a partir das 8h, sendo que o atleta com o dorsal número Ex. 001 até ao dorsal 005 serão os primeiros a partir (na pré partida), partindo o dorsal número 011 ao 020 passados 1 min, assim sucessivamente.
(Consultar anexo de boxes e horas de partida)
- Trail Curto - **Percurso de 16km** com pré partida a partir das 9h, sendo que o atleta com o dorsal número Ex. 201 até ao dorsal 205 serão os primeiros a partir (na pré partida), partindo o dorsal número 211 ao 220 passados 1 min, assim sucessivamente.
(Consultar anexo de boxes e horas de partida)

Para ambos os Percursos => A zona entre a pré partida e o Pórtico de Partida (inicio de cronometragem), de cerca de 100 metros, estará devidamente balizada e nunca poderão acumular mais de 05 atletas (ou menos caso as regras da DGS sejam alteradas)

2. Distanciamento social antes da prova:

Pretendemos distribuir os atletas até os mesmos chegarem à pré partida, com divisão física entre o percursos pela barreira horária.

- Os atletas devem garantir o distanciamento social antes da partida, durante a prova e após a realização da mesma.

Regras gerais na pré partida:

- Entrada para a pré partida - No Check-In irá ser efetuada a leitura da temperatura corporal a todos os atletas e serão impedidas de participar aqueles que tenham uma temperatura superior a 38º ou qualquer outra sintomatologia associada ao COVID19 – Estes atletas serão encaminhados para o uma sala que teremos reservada para casos suspeitos, que servirá de zona de isolamento, em que o atleta tem ao seu dispor WC e uma zona para aguardar as indicações que a linha saúde 24 indicar para o efeito, será identificado e terá de indicar se vem só ou acompanhado, para a prova.

Não será feito qualquer registo da temperatura tirada às pessoas. A estas pessoas não será de todo possível a sua participação nem a devolução de qualquer valor da inscrição.

- Distanciamento social antes da partida, o atleta deve permanecer de mascara e garantir o distanciamento social de 2m entre participantes, a mascara só poderá ser retirada após 250M da passagem do Pórtico de Partida (inicio de cronometragem).
- Os atletas deverão aguardar a sua hora de partida numa zona afastada das portas de entrada – para cada percurso. E ir preenchendo as boxes de pre partida assim que o seu horário se aproximar.

Regras Gerais durante a Prova:

- Durante a prova, os atletas podem efetuar ultrapassagens desde que a mesma não coloque em risco a sua integridade e a dos concorrentes, tendo o cuidado de a sinalizar, devendo manter sempre o distanciamento de 2m do atleta a ser ultrapassado, os atletas ultrapassados devem facilitar a manobra de ultrapassagem, encostando-se o máximo ou parando, caso seja necessário.
- Os Abastecimentos apenas serão com águas, em que o atleta terá de recolher todas as garrafas em que tocar, sendo que a prova será em regime de auto-suficiência (sólidos).

Regras Gerais no Final de Prova:

- Após finalizarem a prova os atletas devem voltar a colocar a máscara, caso já não possuam será disponibilizada pela organização da prova, no final da mesma os atletas devem garantir o distanciamento social e abandonar o local o mais rápido possível.
- No final da prova estará disponível um saco com lanche, água e lembrança, que cada atleta poderá levantar, sendo que os mesmos serão preparados com dias de antecedência e devidamente higienizados.
- Não existirá entrega de Prémios no local, sendo que os mesmos prémios serão enviados à posteriori aos atletas premiados via CTT.

Regras da DGS para participação em eventos desportivos:

- O participante deverá obrigatoriamente de preencher o Termo de Responsabilidade para participação em competição durante a crise COVID-19, para ser validado pela organização aquando do Check-In. Este formulário poderá ser acedido através do site de cronometragem do evento e o mesmo terá de ser devidamente assinado e entregue no check-In.