



# Regulamento Oficial

## 1. APRESENTAÇÃO

O **Trail dos Calceteiros** é um evento desportivo de carácter lúdico e competitivo que tem por objetivo divulgar e promover não só a prática desportiva, em especial na modalidade de trail running, mas também as localidades onde decorre o evento. É um evento organizado pela equipa desportiva Trilhos do Costume e com organização técnica da Xistarca, Promoções e Publicações Desportivas, Lda e o apoio institucional da Junta de Freguesia de Fanhões, integrando três provas competitivas e caminhada:

- ✓ Ultra Trail de 47 km (aproximadamente);
- ✓ Trail de 30 km (aproximadamente);
- ✓ Mini Trail de 15 km (aproximadamente);
- ✓ Caminhada de 10km (aproximadamente).

Fanhões é uma freguesia portuguesa do município de Loures, com 11,63 km<sup>2</sup> de área, e desde 2018 ostenta o título de "**Capital do Calceteiro**".

Inclui os sítios de Alto do Andrade, Cabeço de Montachique, Casaínhos, Fanhões, Ribas de Baixo, Ribas de Cima, Tocadelos e Torre da Besoeira. Confina com as freguesias de Bucelas, Loures, Lousa, Santo Antão do Tojal, São Julião do Tojal, e com o concelho de Mafra (freguesia do Milharado).

O **Trail dos Calceteiros** desenvolve-se por várias zonas de beleza natural e património cultural e ambiental. Os percursos desenvolvem-se pelas Freguesias de Fanhões, São João do Tojal, Bucelas e Lousa. Pretendendo valorizar e promover o território e o património local e regional, contribuindo em particular para a preservação do património geológico e cultural existente.

## 2. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

O ato de inscrição pressupõe a aceitação integral do presente Regulamento, das normas da WA/FPA adaptadas ao trail running e das decisões dos juízes e do diretor da prova, que são soberanas e das quais não cabe recurso. Para além do acima exposto, todo e cada um dos inscritos obrigam-se a cumprir as regras de conduta desportiva estabelecidas, imperando o respeito por todos atletas, organização e ambiente. O estabelecido pelo presente regulamento tem, em primeiro e último lugar, o objetivo de salvaguardar a segurança do atleta.

## 3. DATA / HORA / LOCAL

As partidas da prova de Ultra Trail (47km) terão início às 8h30 do dia 20 de Março de 2022.

As partidas da prova de Trail (30km) terão início às 9h00 do dia 20 de Março de 2022.

As partidas do Mini Trail (15km) terão início às 9h30 do dia 20 de Março de 2022.

As partidas da Caminhada (10km) terão início às 9h45 do dia 20 de Março de 2022.

A partida de todas as provas é efetuada no Largo do Monumento ao Calceteiro em Fanhões.

#### 4. PERCURSO / DISTÂNCIA / ALTIMETRIA

O Ultra Trail tem uma distância aproximada de 47km e um desnível positivo acumulado (D+) de 2500m.

O Trail tem uma distância aproximada de 30km e um desnível positivo acumulado (D+) de 1300m.

O Mini Trail tem uma distância aproximada de 15km e um desnível positivo acumulado (D+) de 700m.

A Caminhada tem uma distância aproximada de 10km e um desnível positivo acumulado (D+) de 400m.

A organização sinalizará o percurso com fitas sinalizadoras (vermelha e branca) com uma banda refletora e placas de sinalização vertical. É imperativo seguir os caminhos sinalizados sem tomar atalhos. Os participantes, se deixarem de ver a sinalização durante aproximadamente 500m, deverão voltar para trás até encontrar a respetiva sinalização.

#### 5. BARREIRA HORÁRIA

O Ultra Trail terá uma barreira horária num dos postos de controlo/abastecimento, a divulgar atempadamente pela organização. Só são autorizados a continuar em prova os participantes que entrem ou saiam do posto de abastecimento antes da respetiva barreira horária. Os participantes que não cumpram o tempo limite de chegada ou saída definido são desclassificados.

Os elementos da organização podem a qualquer momento, não permitir a continuação de qualquer atleta em prova se este não apresentar condições físicas e/ou psicológicas para prosseguir a prova em condições de segurança.

Qualquer participante que, tendo sido desclassificado ou impedido de prosseguir nos termos do presente artigo, pretenda continuar o percurso, fá-lo-á por sua exclusiva responsabilidade e em total autonomia.

#### 6. POSTOS APOIO E CONTROLO (PAC)

O **Trail dos Calceteiros**, prova de corrida em semiautonomia maioritariamente por trilhos e estrada, contará com um total de 4 PAC

Os PAC são pontos obrigatórios de passagem. Em cada um destes controlos estará um responsável/Juiz da organização. Não controlar um ou mais pontos de controlo, levará à desclassificação do participante. Poderão existir outros PAC, não comunicados e que servirão para controlo de passagem dos atletas. Por semiautonomia, entende-se a capacidade de ser autónomo entre dois PAC, tanto do ponto de vista alimentar, como do vestuário e da segurança, que permita adaptar-se a problemas imponderáveis ou climatéricos que surjam.

Este princípio implica as seguintes regras:

1. Cada corredor tem de transportar durante a totalidade da prova todo o material obrigatório que vem descrito no ponto “Equipamento”;
2. Este material deverá ser transportado em saco/mochila apropriado e deverá ser presente para inspeção aos juizes sempre que estes o solicitarem sob pena de desclassificação caso não o possuam ou não consintam a inspeção;
3. Nos PAC haverá abastecimentos líquidos e sólidos destinados aos atletas. As bebidas serão distribuídas aos atletas pelos colaboradores e os alimentos sólidos individualizados serão recolhidos pelos atletas (sem partilha de recipientes);
4. Não é permitida a ingestão dos abastecimentos nos PACs, devendo os atletas afastar-se do PAC para os consumir, de forma a diminuir o ajuntamento de indivíduos (medida no âmbito do COVID-19). Apenas os líquidos podem ser cedidos para completar os recipientes que para esse efeito os concorrentes transportem consigo;
5. É proibido fazer-se acompanhar ou aceitar ser acompanhado durante a totalidade ou parte da corrida por pessoa não inscrita;
6. Os participantes devem ter ainda em consideração que não haverá qualquer corte de trânsito em vias onde a circulação automóvel seja possível devendo cumprir, escrupulosamente, todas as normas aplicáveis aos peões.

#### 7. DURAÇÃO/TEMPO LIMITE

A prova terá a duração máxima de 8h00

#### 8. VALORES E PERÍODOS DE INSCRIÇÃO

| <b>Prova</b>       | <b>1 / 1 a 31 / 1</b> | <b>1 / 2 a 28 / 2</b> | <b>1 / 3 a 15 / 3</b> |
|--------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <b>Ultra Trail</b> | 20€                   | 25€                   | 30€                   |
| <b>Trail</b>       | 15€                   | 20€                   | 25€                   |
| <b>Mini Trail</b>  | 10€                   | 15€                   | 20€                   |
| <b>Caminhada</b>   | 7€                    | 12€                   | 18€                   |

Não haverá direito à devolução do valor do pagamento da inscrição exceto se a prova for anulada previamente por motivos imputáveis à organização, fundamentalmente em contexto de pandemia COVID19. Em caso de incêndio, catástrofe natural ou se as forças de segurança ou socorro determinarem medidas excecionais devido a fenómenos naturais que obriguem à interrupção ou cancelamento da prova, não haverá direito à devolução do valor da inscrição. As inscrições são pessoais e intransmissíveis.

##### 8.1 LOCAIS DE INSCRIÇÃO

As inscrições podem ser realizadas através do site [www.xistarca.pt](http://www.xistarca.pt) ou pessoalmente na Xistarca, Calçada da Tapada, 71 A, 1349-012, Alcântara, Lisboa.

## 9. EQUIPAMENTO

### 9.1 EQUIPAMENTO PRÓPRIO DO ATLETA

À semelhança de todas as regras estabelecidas no presente regulamento, também, e muito especialmente o material obrigatório, tem como objetivo principal garantir a segurança dos participantes. Este é o material que faz parte das primeiras medidas em caso de emergência: as medidas de autoproteção do próprio atleta. Nesse sentido e também para garantir o princípio de semi-autonomia, todos e cada um dos atletas em prova deverá, para a sua própria segurança, levar sempre consigo:

1. Telemóvel operacional
2. Reservatório Água (mínimo 500ml)
3. Manta Térmica
4. Apito

### 9.2 KIT PARTICIPAÇÃO ENTREGUE PELA ORGANIZAÇÃO

O kit do atleta alusivo ao evento, oferecido pela organização, contempla: 1 t-shirt técnica, 1 saco/mochila, 1 chip, 1 dorsal e 1 medalha. Os tamanhos disponíveis para a camisola serão os seguintes: S, M, L, XL e XXL. Os tamanhos serão distribuídos de acordo com os pedidos efetuados no momento da inscrição. Caso se verifique rutura de stock de algum tamanho, a organização proporá ao atleta um tamanho alternativo.

### 9.3 LEVANTAMENTO KIT PARTICIPAÇÃO

Para o levantamento do kit deverá fazer-se acompanhar do número de dorsal que lhe foi atribuído, após realizar o pagamento da inscrição, por email. A apresentação do mesmo poderá ser feita em formato eletrónico (smartphone/tablet).

- ✓ 18 de março, 6ª feira, entre as 10h00 e as 18h30, nas instalações da Xistarca;
- ✓ 20 de março, domingo, entre as 6h00 às 8h00, no local da partida

## 10. DORSALE CHIP

A utilização do dorsal e chip oficiais da prova é obrigatória para todos os participantes. O dorsal deve ser colocado na parte frontal, visível e sem adereços por cima do mesmo.

## 11. PRÉMIOS

As provas do **Trail dos Calceteiros** são ganhas pelos participantes que obtiverem o menor tempo no final das mesmas, aí se incluindo as penalizações, se a elas houver lugar.

Os escalões etários serão definidos 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 2022, sendo as seguintes:

- ✓ Seniores M/F – dos 23 aos 39 anos
- ✓ M40/F40 – dos 40 aos 44 anos
- ✓ M45/F45 – 45 a 49 anos
- ✓ M50/F50 – dos 50 aos 54 anos
- ✓ M55/F55 – 55 a 59 anos
- ✓ M60/F60 – mais de 60 anos

Para cada prova é estabelecida uma classificação individual feminina e masculina, à geral e por escalões (apenas nas provas Ultra e Trail), e uma classificação por equipas (apenas nas provas Ultra e Trail).

Os três primeiros classificados da geral e dos escalões terão direito a subir ao pódio e receber o troféu correspondente. Todos os atletas que cortem a linha de meta terão direito a medalha e poderão fazer o download do seu diploma de participação no site da Xistarca, através do menu resultados.

As reclamações relativas às classificações devem ser apresentadas à organização até 30 minutos após a chegada do último participante da distância respetiva.

A organização decide sobre todas as reclamações antes da publicação oficial dos resultados do **Trail dos Calceteiros**.

## 12. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

A participação na prova está aberta a todos os interessados, sem distinção de nacionalidade ou sexo. Para qualquer das distâncias da prova **Trail dos Calceteiros**, só poderão participar indivíduos com idade superior a 18 anos, sendo indispensável:

1. estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos e do desnível positivo e negativo das mesmas e de se encontrar adequadamente preparado;
2. conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas (vento, frio ou calor, nevoeiro e chuva);
3. saber gerir os problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares, as pequenas lesões, etc;
4. estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas e que para uma atividade em montanha a segurança depende da capacidade do corredor de se adaptar aos problemas que surjam.

## 13. RESPONSABILIDADE AMBIENTAL

Os Trilhos do Costume têm como objetivos principais, não só o fomento da prática desportiva em geral e a do trail running em específico, mas também a divulgação dos territórios onde desenvolvem as suas atividades, sempre com uma forte preocupação no que respeita ao seu património ambiental.

Por forma a minimizar o impacto e a pegada ambiental nos territórios por onde passam o **Trail dos Calceteiros**, adotamos um conjunto de medidas das quais salientam-se: o não fornecimento

de garrafas plástico durante o evento (inclusive nos abastecimentos, pelo que os atletas terão de levar os seus próprios recipientes para a ingestão de líquidos), a reutilização de todo o material de marcação, entre outros.

#### 14. COMPORTAMENTOS ANTIDESPORTIVOS

São considerados comportamentos antidessportivos que levam à desqualificação de qualquer atleta que:

1. Falsifique qualquer elemento relativo à sua inscrição;
2. Não se apresente no local da partida, com o dorsal e o chip da prova colocados, em conformidade com os pontos 10 e 11 das normas de participação;
3. Manifeste mau estado físico;
4. Não leve dorsal na parte frontal da t-shirt e bem visível nos locais especificados pela organização;
5. Utilize o dorsal de outro atleta;
6. Utilize inadequadamente o chip fornecido;
7. Utilize mais do que um chip;
8. Utilize o chip de outro atleta;
9. Não cumpra a sinalética colocada pela organização e/ou salte barreiras;
10. Não cumpra o percurso na sua totalidade;
11. Não respeite as instruções da organização;
12. Manifeste comportamento antidessportivo (ex: empurrões e obstruções que prejudiquem de forma intencional os outros atletas);
13. Não respeite os restantes atletas;
14. Deite ou deixe lixo espalhado pelo percurso;

#### 15. FORÇAS DE SEGURANÇA E APOIO MÉDICO

Os participantes devem ter em consideração que não haverá qualquer corte de trânsito, em vias onde a circulação automóvel seja possível, devendo cumprir, escrupulosamente, todas as normas aplicáveis aos peões. O apoio médico será prestado a todos os atletas que apresentem alguma lesão ou que a organização indique como possível caso de lesão, durante o horário do evento. O apoio médico tem o direito de retirar da prova atletas que não apresentem condições para realizar com aptidão o percurso completo.

Nos casos em que o atleta considere necessária assistência médica, deve proceder da seguinte forma:

1. Solicitar apoio em um dos Postos de Abastecimento e Controle (PAC);
2. Solicitar assistência aos elementos da organização;
3. Telefonar para os números de telefone inscritos no peitoral;
4. Telefonar para o 112. Existirão equipas de emergência médica distribuídas de forma estratégica ao longo do percurso. Em caso de necessidade, essas equipas poderão entrar no percurso em veículos motorizados assinalando a sua marcha. Nesses casos os atletas devem facilitar, sem restrições, a sua passagem.

#### 16. SEGUROS

A organização assegura aos participantes inscritos um seguro de acidentes pessoais, conforme previsto no D.L. 10/2009 (Seguro Desportivo Obrigatório). Este seguro apenas será ativo aos participantes que contraíam uma lesão no decorrer da prova e que solicitem à organização a ativação do mesmo. Todos os participantes devem reunir condições de saúde, físicas e psicológicas necessárias à prática desportiva, isentando a organização da prova de qualquer responsabilidade.

#### 17. DIREITOS DE IMAGEM

O participante, com o ato de inscrição, autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional, à organização do evento e seus associados, os direitos de utilização da sua imagem captada durante o evento.

#### 18. PROTEÇÃO DE DADOS PESSOAIS

Os dados pessoais serão processados automaticamente, nos termos aprovados pelo Regulamento Geral de Proteção de Dados, da União Europeia, pela organização do evento, entidade responsável pelos dados, destinando-se exclusivamente à prestação dos serviços necessários à participação no evento em que se inscreve. O tratamento de dados para comunicação sobre o evento em que se inscreve é opcional e está sujeito a consentimento específico e expresso no formulário de inscrição do evento, sempre em conformidade com o Regulamento (UE) 2016/679. É garantido aos participantes, nos termos da mesma lei, o acesso aos seus dados, podendo solicitar por escrito junto da organização a sua atualização, correção ou eliminação. Os dados pessoais recolhidos em função do presente evento serão armazenados pelo prazo de dois anos e estarão acessíveis de forma gratuita para consulta, retificação ou eliminação através do email: [geral@xistarca.pt](mailto:geral@xistarca.pt).

#### 19. ALTERAÇÃO DE DADOS

É possível a alteração dos dados dos participantes (exclui-se a alteração do tamanho da camisola) até ao dia a definir, contactando diretamente a organização para o email [geral@xistarca.pt](mailto:geral@xistarca.pt).

#### 20. HISTORIAL DOPAGEM

A organização reserva-se ao direito de cancelar a inscrição de qualquer atleta que no seu passado esteja associado à utilização de substâncias ilegais à prática desportiva.



## 21. APOIO AOS ATLETAS

A organização dispõe de plataformas para dar suporte aos atletas:

Morada – Calçada da Tapada, 71 A, Lisboa

Internet – [www.xistarca.pt](http://www.xistarca.pt)

Email – [geral@xistarca.pt](mailto:geral@xistarca.pt)

Telefone – 21 361 61 60

Estes contatos estão disponíveis em dias úteis, entre as 9h30 e as 13h e as 14h e as 18h30. A resposta a questões via email poderá demorar até 48h.

NOTA Em caso de à data prevista para a realização da prova, não estarem reunidas as condições sanitárias necessárias para o efeito definidas pela DGS e Governo de Portugal, a organização reserva-se ao direito de adiar a prova e agendar uma nova data. Os atletas que não tenham condições para participar na nova data do mesmo ano, a organização transferirá automaticamente a inscrição para a edição seguinte.

## 22. CARACTERÍSTICAS DA ORGANIZAÇÃO DA COMPETIÇÃO EM CONTEXTO COVID-19

O protocolo seguinte poderá ser alvo de atualização consoante o estado da evolução pandémica e das indicações das autoridades competentes. À data da elaboração do presente regulamento é o seguinte:

### 22.1 ACESSO AO SECRETARIADO DA COMPETIÇÃO

Só terão acesso ao secretariado da competição, o pessoal da organização, voluntários e atletas.

### 22.2 ZONA DE PARTIDA

- Uso de máscaras é obrigatório;

### 22.3 PERCURSO

- Os atletas serão instruídos sobre a regra de ultrapassagens;
- Os atletas devem evitar correr demasiado próximo uns dos outros;
- Os atletas são instruídos sobre o cuspir, e outros métodos comuns de limpeza de secreções nasais e respiratórias durante a corrida (esta limpeza não deve ser realizada a menos de 10m de outro corredor).
- Sinalização no percurso lembrando os corredores do distanciamento físico e etiqueta de ultrapassagem.

### 22.4 ABASTECIMENTOS

- Ao ar livre;
- O staff que se encontram neste local utiliza, obrigatoriamente, máscaras;

- Existência de local para a higienização das mãos para o staff;
- Existência de desinfetante para as mãos na zona de entrada dos corredores;
- Garantir espaço para manter o distanciamento físico;
- Existência de marcações no pavimento para assegurar os requisitos de distanciamento físico;
- É proibida a afluência de público e apoiantes ao interior da zona de partida e meta;
- O contacto direto entre os atletas e o staff deve ser evitado. As zonas de abastecimento para que os atletas e staff estão sempre separados por uma mesa;
- São assegurados os padrões de higiene e segurança alimentar no fornecimento de líquidos;
- O sistema de enchimento de reservatórios individuais dos atletas, é efetuado por um elemento do staff;

#### 22.5 META

- Os participantes são incentivados a passar pela área de chegada rapidamente: sem selfies/fotos ou esperando por outros atletas;
- Ao passar pela área de meta têm de manter o distanciamento físico e é obrigatória a colocação da máscara;
- Os abastecimentos na zona de meta devem cumprir os mesmos requisitos dos demais, não permitindo aglomerados de pessoas;
- Prémio de finisher alusiva ao evento será entregue em mão.

#### 22.6 PÓDIO

- Apenas estarão na zona de pódio o pessoal-chave e convidados: organizadores, atletas vencedores;
- Será obrigatório o uso de máscara de proteção; • Obrigatório cumprir com o distanciamento físico e a etiqueta respiratória;
- Troféus Medalhas para os 3 primeiros serão entregues em mão após as confirmações dos resultados.

### 23. DISPOSIÇÕES FINAIS

A organização reserva o direito de alteração do regulamento em benefício do bom funcionamento dos **Trail dos Calceteiros**, sendo os atletas avisados de tal alteração no site e/ou na página do facebook do evento ou, nos casos que assim se justifique, no próprio dia do mesmo. Por motivos de segurança, incêndio ou qualquer outro motivo de força maior, a organização reserva-se o direito de modificar o traçado ou a distância a ser percorrida.

Os Postos de Abastecimento e Controle (PAC) serão os locais de informação privilegiados para comunicar aos concorrentes as decisões técnicas respeitantes ao evento. A organização decidirá sobre todos os assuntos relacionados com o evento e que não foram objeto de regulamentação ou sobre más interpretações do presente regulamento. Das decisões da organização não caberá recurso.