



9º X-Mas Night Trail

Introdução / Organização

Os Liz Runners – Associação Desporto, Cultura e Recreio com o apoio da Câmara Municipal de Leiria, organiza no dia 04 de Dezembro de 2021 o 9º Leiria X-Mas Night Trail , que consiste numa prova de Trail, em Leiria com partida junto á Tosel no Soutocito e chegada junto ao Jardim Camões em Leiria.

A prova é constituída no seu percurso por trilhos, carreiros e caminhos com pouco desnível, no entanto e estando o tempo húmido se podem tornar escorregadios. Por tal a organização aconselha a máxima prudência aos participantes. O percurso alia beleza, técnica conciliado com alguma dureza. Dado o carácter da prova, a organização limita o número de atletas, de acordo com as normas da DGS, à data do evento e à logística disponível.

1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

1.1. Idade de participação nas diferentes provas

No Trail só poderão participar indivíduos maiores de 18 anos (no dia da prova), desde que gozem de boa saúde e se encontrem com uma preparação física e psíquica apta a esforços longos, não se responsabilizando a organização por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela sua participação, aconselhando os participantes a atestarem a sua condição física pelas vias médicas adequadas.

1.2. Inscrição regularizada

As inscrições para a prova devem conter os elementos solicitados no formulário de inscrição (individual e coletivo), que servirão para identificação de cada participante no processo de cronometragem, mas também para ativação de seguro. As inscrições serão realizadas

em www.recordepessoal.pt . A organização confirmará sempre a receção das inscrições e o respetivo pagamento através do email fornecido pelo atleta. A veracidade dos dados é da inteira responsabilidade do atleta. O Pagamento da inscrição implica que o atleta compreendeu e aceitou sem reservas o regulamento da prova.

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.

Para qualquer eventualidade deverá contactar a organização ligando para o número de emergência, que estará impresso no dorsal 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 do dorsal

- O dorsal (número de atleta) é pessoal e intransmissível que deve ser colocado á frente do corpo de preferência à altura do peito, sempre visível.
- Em caso de perda ou alteração do dorsal, o atleta será desclassificado.
- Em caso de desistência o atleta deve informar a organização através do numero telefónico que consta no dorsal.

1.6. Regras de conduta desportiva

- O comportamento inadequado ou o recurso a linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, em todas as modalidades, serão alvo de advertência, expulsão ou desqualificação.
- A prova 9º Leiria X-Mas Night Trail é organizado com total respeito pela natureza e promove acima de tudo o fair-play.
- É fundamental que o participante ajude qualquer pessoa em perigo e alerte o organizador.
- 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).

1.7. Regras de distanciamento social

- Os atletas devem garantir o distanciamento social antes da partida, durante a prova e após a realização da mesma.
- Antes da partida, o atleta deve permanecer de máscara e garantir o distanciamento social entre participantes, a máscara só poderá ser retirada 300m após saída do recinto do evento.
- 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 do atleta a ser ultrapassado, os atletas ultrapassados devem facilitar a manobra de ultrapassagem, encostando-se o máximo ou parando, caso seja necessário.
- À chegada o atleta tem de OBRIGATORIAMENTE voltar a colocar a máscara.
- O participante deverá preencher o Termo de Responsabilidade para participação em competição durante a crise COVID-19 Online, para ser validado pela organização aquando do levantamento do dorsal. Este formulário poderá ser acedido através do site de cronometragem do evento e o mesmo terá de ser devidamente assinado e entregue no levantamento do dorsal.
- Na entrada para a zona de “controlo de partida” irá ser efetuada a leitura da temperatura corporal a todos os atletas. Serão impedidas de participar aqueles que tenham uma temperatura superior a 38° ou qualquer outra sintomatologia associada ao COVID19. Não será feito qualquer registo da temperatura tirada às pessoas.

2. PROVA

2.1. Apresentação da prova(s) / Organização

- A prova denominada 9º Leiria X-Mas Night Trail é organizada por Liz Runners – Associação Desporto, Cultura e Recreio, com o apoio da Câmara Municipal de Leiria.
- Será realizado no dia 04 de Dezembro de 2021 independentemente das condições climáticas do dia desde que a organização entenda que não há riscos acrescidos pelas mesmas para este tipo de evento.
- A prova terá o seu início com um sistema de pré-partida (condição obrigatória para todos os participantes), em que a mesma será feita no Soutocico, junto à Tosel, que permitirá fasear os atletas num corredor em que será garantido o distanciamento social.
- No local da meta, junto ao Jardim Luis de Camões, após o atleta finalizar a sua prova, deverá retirar-se da zona de chegada e dirigir-se para o Mercado de Santana.

- O evento é composto por **duas provas competitivas**:
 - **Trail (T 19Km)** - Percurso com cerca de 19km de fácil progressão, e com pouco desnível positivo.
 - **Mini-Trail (T 9Km)** - Percurso com cerca de 9km de fácil progressão, ideal para iniciantes à prática de Trail Running.

O evento é ainda composto por uma caminhada não competitiva a realizar no mesmo percurso do Mini-Trail.

2.2. Programa / Horário

- 09h00m – abertura do secretariado no Mercado de Santana
- 15h00m – Saída dos autocarros das provas junto ao Banco de Portugal , junto à Meta
- 15h30m – encerramento do secretariado
- 15h45m – briefing na zona de partida do Mini-Trail (T 9km) e Caminhada
- 16h00m – Partida do T 9 km e Caminhada
- 16h45m – briefing na zona de partida do Trail (T 19km)
- 17h00m – Partida do T 19 km

NOTA: Por razões de força maior, os horários poderão sofrer alterações

2.3. Distancia / altimetria / categorização

- 19 Km / 600m desnível positivo
- 9 Km / 200m desnível positivo

Segundo a categorização da ATRP, trata-se de um Trail Curto de Grau 1.

O percurso ainda se encontra a ser definido pelo que o presente regulamento será mantido atualizado na página da prova à medida que forem reunidas novas informações.

2.4. Mapa/ Perfil altimétrico/ descrição percurso

- O percurso estará balizado com fita sinalizadora e/ou fita refletora.
- Nos locais com múltiplos carreiros ou caminhos tem elementos da organização, ou indicações em placas a indicar a direção correta.
- Qualquer outra sinalização, cor ou fita, não deve ser levada em conta.

- Os atletas ficam obrigados a seguir as fitas balizadoras, colocadas em todo o percurso. Em caso de engano ou ausência de marcações deve voltar imediatamente atrás e seguir as indicações corretas.
- O percurso assim como a prova poderão ser alterados ou anulados se a segurança dos atletas for colocada em causa.
- Seguindo o último atleta das provas competitivas, percorrerão todo o percurso a pé elementos da Organização intitulados “Vassouras”, que prestarão apoio e informação se caso for necessário.

2.5. Tempo limite

A prova deverá ser concluída num tempo máximo de 4 horas, conta após a passagem no pódio de partida, para as duas distâncias competitivas.

2.6. Metodologia de controle de tempos

Será utilizado um sistema de cronometragem eletrónico com registo feito com chip eletrónico. O registo de tempos será efetuado assim que o atleta passe no pódio de partida dando assim início à contagem do tempo de prova. A perda ou danificação do dorsal pode provocar a desclassificação do atleta por não ser possível fazer o registo da passagem.

Poderá haver em algumas zonas controlo intermédio de passagem, devidamente assinalado com antecedência.

2.7. Marcações e Postos de controle

A Marcação do percurso é da responsabilidade da organização e o mesmo será marcado com fita plástica nova, setas de viragem em alguns pontos e placas de avisos de perigos e atravessamento de estradas.

Os postos de controlo são zonas obrigatórias de passagem e estão localizadas em locais mencionados pela organização. Em cada um destes controlos estará um responsável da organização.

Não passar nas zonas de controlo, leva à desclassificação do participante.

Os abandonos devem ser feitos única e exclusivamente nos postos de controlo ou nos postos de abastecimento PA's. Na eventualidade de um acidente ou lesão em que o participante

esteja imobilizado e não consegue alcançar um posto de controlo ou PA's, deve ativar a operação de salvamento, entrando em contacto com a organização.

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

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

2.8. Locais dos abastecimentos

- A prova será feita em regime de auto-suficiência por parte do atleta. Existindo no percurso abastecimentos limitados devido à situação epidemiológica do país.

- Cada atleta é livre de levar o seu abastecimento, líquido.

- 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.

2.9. Material obrigatório/ verificações de material

A segurança da prova e dos participantes é de extrema importância para a Organização, pelo que foi definido um conjunto de material obrigatório e outro aconselhado.

Na entrada do "controlo de partida" será feita a verificação do material obrigatório.

- Telemóvel (Obrigatório)
- Frontal (Obrigatório)
- Manta térmica (Obrigatório)
- Apito (Obrigatório)
- Impermeável ou corta-vento (Recomendado)
- Copo ou bidon para água (Recomendado *)

* a organização não disponibiliza copos nos abastecimentos

2.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

Estará montado um dispositivo de segurança ao longo do percurso, no entanto o trânsito não será cortado sendo o atleta responsável por tomar as devidas precauções na passagem de estradas devendo cumprir as regras de trânsito em vias 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 corporação dos bombeiros Leiria 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/ desclassificações

Será desclassificado todo o participante que:

- Não cumpra o presente regulamento.
- Não prestar assistência a um participante que esteja a necessitar de ajuda;
- Abandonar a prova sem avisar a organização;
- Partilhar o dorsal com outra pessoa, durante parte ou na totalidade do percurso;
- Não completar o percurso - Utilizar caminhos que não os sinalizados para a prova, atalhando intencionalmente o percurso;
- Utilizar transporte não autorizado (boleia);
- Retirar sinalização do percurso;
- Desobedecer às medidas de segurança indicadas pela organização e entidades associadas;
- Falhar um ou mais postos de controlo;
- Perda do Dorsal / Chip;
- Atirar lixo para o chão e/ou danificar o meio envolvente;
- Conduta antidesportiva

A desclassificação cessa a responsabilidade da organização perante o atleta.

2.12. Responsabilidades perante o atleta/ participante

O participante declara que cumpre com todas as condições do presente regulamento e assume por sua livre e espontânea vontade os riscos e suas consequências decorrentes da participação na prova, sejam eles danos físicos, morais, materiais ou de qualquer natureza. Fica a organização e todos os envolvidos isentos de outras responsabilidades que não as obrigatórias por Lei.

- 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 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

Todos os atletas estarão seguros com um seguro contratualizado para a prova. A organização contratualiza também um seguro de responsabilidade civil para o evento. Estes seguros não abrangem atos negligentes e ou deliberados assim como os atos criminosos.

3. INSCRIÇÕES

3.1. Processo inscrição (local, pagina web, transferência bancária)

A inscrição individual ou coletiva (equipas) é feita, única e exclusivamente, na página www.recordepeessoal.pt deverão seguir as instruções que o processo for indicando, em caso de dúvida deverão contactar geral@recordepeessoal.pt

Não serão aceites inscrições por email ou telefone.

Ao realizar a inscrição, os participantes aceitam os termos do presente regulamento.

A inscrição apenas é considerada válida após confirmação do pagamento. Aparecendo o nome do participante na lista de inscritos.

Levantamento de dorsais:

Para o levantamento do dorsal, será necessária a apresentação de documento de identificação.

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

3.2. Número de Inscrições e período limite de inscrição

As inscrições serão aceites até às 24h, do dia 28/11/2021 ou até completar:

- Limite de atletas

- 350 - Trail 19K
- 150 – Mini-Trail 9K
- 150 – Caminhada

3.3. Valor de Inscrição e períodos de inscrição

Inscrição	Até 15/11/2021	Até 28/11/2021
Trail 19K	16,00€	18,00€
Mini-Trail 9K	10,00€	12,00€
Caminhada 9K	10,00€	12,00€

Os atletas interessados em transporte para os locais de partida terão um custo acrescido de 1€.

Atletas filiados/federados tem desconto de 1€, para todo o período de inscrições.

A lista de inscrições estará sempre disponível para consulta em: www.recordepeessoal.pt

3.4. Condições devolução do valor de inscrição

A Organização reserva-se ao direito de não proceder à devolução do valor da inscrição em caso de impossibilidade de participação do atleta.

3.5. Material incluído com a inscrição

- Dorsal personalizado;
- Brinde alusivo ao evento;
- Abastecimentos líquidos e sólidos (desde que existam condições);
- Lembranças que a organização venha a angariar para o evento;
- Seguro de responsabilidade civil e acidentes pessoais.

3.6. Secretariado da prova/ horários e locais

O secretariado funcionará no Mercado de Santana em Leiria nos horários definidos nos pontos anteriores (ponto 2.2 do presente regulamento).

3.7. Serviços disponibilizados

Face ao contexto atual de pandemia não haverá banhos nem massagens.

4. CATEGORIAS E PRÉMIOS

4.1. Definição data, local e hora entrega prémios

A entrega de prémios à geral e categorias será realizada no Mercado de Santana logo que seja possível definir a classificação dos 3 primeiros de cada Escalão..

4.2. Definição das categorias etárias/ sexo individuais e equipas

O evento 9º Leiria X-Mas Night Trail destina-se a todos os atletas, federados, em representação individual ou coletiva, depois de devidamente inscritos no respetivo percurso.

4.2.1 Classificação individual e por escalão

- **Trail 19 Km**

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).

- **Mini-Trail 9 Km**

Serão atribuídos troféus individuais para os três primeiros classificados Geral masculinos e femininos Mini Trail 9 Km.

4.2.2.- ESCALÕES (Trail 19 km)**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.

4.2.3 Divulgação Classificação

O participante autoriza que a sua classificação e identificação constem do ficheiro de classificações que a Organização poderá ter de submeter à Federação Portuguesa de Atletismo, para efeitos de gestão da Modalidade, designadamente, para que conste no Portal do Atletismo Português e nos Rankings da Modalidade.

4.3. Prazos para reclamação de classificações

- As reclamações da classificação devem ser feitas até 15 minutos antes da cerimónia de pódio.

Será constituída uma comissão com o diretor prova, um representante do atleta e um dos atletas que tenha realizado a prova, que decidirão sobre a reclamação.

5. PUBLICIDADE E DIREITOS DE IMAGEM

Os participantes são livres de captar imagens e vídeos do evento.

A organização, patrocinadores e parceiros que colaboram na realização das provas podem usar qualquer imagem da mesma.

5.1 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 geral@recordepessoal.pt.

6. RESPONSABILIDADE AMBIENTAL

Todos os espaços onde decorrerá este evento devem ser conservados e mantidos limpos e preservados para que no futuro todas as pessoas possam caminhar ou treinar nas mesmas condições anteriores ao evento.

Os participantes devem manter consigo qualquer lixo até ao PA's mais próximo onde existirão recipientes próprios para a recolha e separação dos mesmos a fim de serem reciclados.

7. APOIO E EMERGÊNCIA

A organização dispõe de equipas de apoio, socorro e emergência para prestar cuidados aos participantes. No dorsal estará impresso um número de emergência da organização.

A organização dispõe de pessoal de apoio em alguns locais que podem reter ou até mesmo retirar da prova o participante que não esteja em condições de prosseguir.

8. INFORMAÇÕES

8.1. Como chegar

VINDO DA AUTOESTRADA A1

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

8.2. Locais a visitar

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

8.3 . Onde Ficar

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

9. CASOS OMISSOS

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

10. DIREÇÃO TÉCNICA DA PROVA

Regina Fernandes

José Batista

Nelson Perpetua

Micheline Sousa

João Salgueiro

Data: 05 de Outubro de 2021