



[TRILHO DO GRANITO 2023]

[REGULAMENTO]

ÍNDICE

1. ORGANIZAÇÃO.....	3
2. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO.....	3
3. REGRAS DE CONDUTA DESPORTIVA	5
4. PROGRAMA	5
5. INSCRIÇÕES.....	10
6. CATEGORIAS E PRÉMIOS	12
7. INFORMAÇÕES.....	13
8. ANEXO.....	15

1. ORGANIZAÇÃO

1.1. O evento é organizado pela equipa “ACRA RUNNING”, integrada na Secção Desportiva da Associação Cultural e Recreativa de Arcozelo (ACRA), com os apoios institucionais aderentes e imprescindíveis na realização das atividades.

O "TRILHOS DO GRANITO" surge com o objetivo de divulgar o património histórico e cultural da Freguesia de Arcozelo, bem como a promoção à prática do desporto e turismo de Natureza na localidade. O nome do evento é um tributo à população de Arcozelo que tem como principal atividade económica a extração e beneficiação artesanal do granito. O granito que dá forma e estrutura às inúmeras casas senhoriais que embelezam a paisagem e são um marco da prosperidade senhorial que em tempos se vivia nesta região. Após o sucesso da edição anterior, realizada em Setembro de 2019, o intuito da equipa sempre foi a realização de uma 2ª edição, adiada até então pela situação pandémica que o país enfrenta. Neste contexto decidiu-se realizar o evento de corrida de montanha (Trail Running) pelos trilhos mais representativos locais, passando por pontos de grande interesse histórico, cultural e paisagístico.

1.2. A organização acompanha, em permanência, a evolução das condições meteorológicas podendo anular ou adiar a prova em qualquer altura;~

2. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

2.1. Idade Participação Diferentes Provas

A 3ª Edição contará com três distâncias de Trail competitivas e uma Caminhada. Trail Longo de 27km, Trail Curto de 18km, Mini-Trail de 12km e Caminhada de 8Km.

- Trail Longo: Participantes a partir dos 18 anos, obtidas até 31 de Outubro do presente ano.
- Trail Curto e Mini-Trail: Participantes com idade mínima de 15 anos, obtidas até 31 de Outubro do presente ano. Participantes com idade inferior a 18 anos terão que apresentar o termo de responsabilidade anexo a este documento.
- Caminhada: Participante sem limitação de idade, desde que os menores se façam acompanhar por um adulto.

2.2. Condições Físicas

- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida realizada em trilho e do seu desnível positivo e negativo, sendo da total responsabilidade do atleta a sua

avaliação física e psicológica para a realização da mesma.

- É fundamental que o atleta tenha a noção de autogestão do esforço, quer físico, quer mental, perante situações adversas extremas às quais poderá ficar exposto, sem que seja possível ajuda/resgate imediato. É fundamental, o atleta saber como atuar em caso de pequenas lesões, indisposições gástricas, entre outras situações normais, decorrentes de atividades em montanha.
- Estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas; sendo que a organização só irá atuar em caso de estar em causa a segurança e/ou integridade física do participante.
- Os atletas podem receber ajuda externa desde que não haja interferência com outro atleta, e que não interfira com a classificação da prova.
- O participante deverá ter em conta a necessidade de levar abastecimento líquido e sólido adicional pessoalmente.

2.3. Definição possibilidade ajuda externa

Aos participantes é possível assistência pessoal, dada apenas por uma pessoa e somente autorizada nos 100 metros que antecedem a entrada e saída nos postos de controlo/abastecimento, desde que não interfira com os outros participantes.

2.4. Colocação dorsal

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado à frente do atleta e de preferência à altura do peito, não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação.

O chip deve ser colocado, obrigatoriamente, na sapatilha para uma eficaz leitura por parte do sistema. Em caso de desistência o atleta deverá entregar o chip à organização no local do fim da prova, comunicando dessa forma a sua desistência.

3. REGRAS DE CONDUTA DESPORTIVA

3.1. O comportamento inadequado, o recurso a linguagem ofensiva, a agressão verbal ou física, em todo o evento poderá ser punido. Os graus de penalização podem ser: advertência, desclassificação, expulsão e consequente proibição de inscrição em futuros eventos efetuados pela organização;

As possíveis reclamações/sugestões sobre a prova, devem ser enviadas para o e-mail acrarunning@gmail.com.

4. PROGRAMA

4.1 Será no dia 3 de Setembro de 2022, que a **Acra Running** organizará a 3ª edição do evento **Trilhos do Granito 2022**.

A aposta nestes trilhos surge do reconhecimento das potencialidades fantásticas desta região, com toda a sua beleza e relevo agreste, para a prática da modalidade.

Este evento terá as distâncias de 27 Km, 18Km, 12km e caminhada solidária 8Km. A prova rainha será o Trail Longo com cerca de 27kms.

Os participantes percorrerão mais uma vez os trilhos locais mais representativos, passando por pontos de grande interesse histórico, cultural e paisagístico.

Trilhos duros, íngremes e desafiantes que conduzem aos mais belos miradouros sobre o Vale do Lima. Do ponto mais alto da Serra de Antelas poderão desfrutar das mais extraordinárias paisagens que Ponte de Lima nos pode apresentar. Vão ter a oportunidade de descobrir algumas das maravilhas da Vila de Arcozelo que se encontram escondidas.

LOCAL DE PARTIDA/META:

- O ponto de partida e chegada será comum para todas as distâncias será na **Igreja de Santo António da Torre Velha**, em Arcozelo – Ponte de Lima, parte integrante do centro histórico da vila de Arcozelo.

Irão percorrer parte dos Caminhos de Santiago, entrando posteriormente na zona de montanha, que abrange as freguesias de **Arcozelo, Calheiros, Labruja e Moreira do Lima**.

Os pontos mais altos compreendem a **Serra do Formigoso e Serra de Antelas**, terminando com a subida ao monte de **Santo Ovídio**, passando pelo seu célebre miradouro e pela capela onde se venera o mesmo santo.

Posteriormente é feita a descida do monte em direção ao ponto de partida, Largo da Alegria, pelos lugares de Tendeiros e Outeiro, sendo ainda possível vislumbrar o **aqueduto secular** que se encontra nesse trajeto.

No final das suas provas todos os participantes terão direito a banhos no Clube Náutico de Ponte de Lima e reforço alimentar na meta.

4.2. Programa / Horário

O secretariado localizar-se-á no Largo da Freiria – Arcozelo, Ponte de Lima.

Dia 2 de Setembro (Sábado)

14:00 – 19:00 - Funcionamento do secretariado junto à Igreja de Santo António da Torre Velha.

Dia 3 de Setembro (Domingo)

07:30 – 08:45 - Entrega de dorsais junto à Igreja de Santo António da Torre Velha

09:00 - Partida do Trail Longo e Curto junto à Igreja de Santo António da Torre Velha.

09:30 - Partida do Mini-Trail e Caminhada junto à Igreja de Santo António da Torre Velha

13:00 - Cerimónia de entrega de prémios junto à Igreja de Santo António da Torre Velha.

*caso as condições climatéricas o justificam o horário das provas pode vir a sofrer alteração.

4.3. Distância/altimetria

O TRILHOS DO GRANITO apresentará no seu programa 4 percursos:

- Trail Longo – distância aproximada de 27km (D+ 1600)
- Trail curto – distância aproximada de 18km (D+ 850)
- Mini-Trail – distância aproximada de 12km (D+ 450)
- Caminhada – distância aproximada de 8bkm (D+ 400)

*As distâncias e o acumulado podem sofrer pequenas alterações.

4.4. Mapa/ Perfil altimétrico/ descrição percurso

Trail Longo: percurso circular com cerca de 27 Km e um acumulado positivo (D+) de 1600 metros (grau dificuldade 3), com partida e chegada junto à Igreja de Santo António da Torre Velha.

Trail Curto: percurso circular com cerca de 18 Km e um acumulado positivo (D+) de 850 metros (grau dificuldade 2), com partida e chegada junto à Igreja de Santo António da Torre Velha.

Mini- Trail: percurso circular com cerca de 12 km e um acumulado positivo (D+) de 450 metros, com partida e chegada junto à Igreja de Santo António da Torre Velha.

Caminhada: percurso circular com cerca de 8Km e um acumulado positivo (D+) de 400metros, com partida e chegada junto à Igreja de Santo António da Torre Velha.

Mapa e perfil de altimétrico disponível brevemente na página do evento:

<https://www.facebook.com/TRILHOSDOGRANITO/>

4.5. Tempo limite

Os atletas podem fazer o percurso a correr ou a caminhar desde que não ultrapassem o tempo limite, que será de **7 horas**.

Ultrapassando o tempo de passagem limite, os atletas serão aconselhados a abandonar a prova, pois nem a organização, nem os serviços de assistência podem garantir a sua cobertura.

Existirá também uma barreira horária intermédia na distância do Trail Longo (27km) **aos 18Km** (2º abastecimento sólido), com o tempo limite de passagem de **4 horas**.

Os “Corredores Vassoura” ou o responsável de cada controle terão poder para retirar da prova qualquer corredor, se o seu tempo na corrida ou se o seu estado de saúde assim aconselhar.

O corredor que se retirar da prova deverá avisar a organização.

4.6. Metodologia de controlo de tempos e sinalização

O percurso estará marcado com fitas de cor anunciada 15 minutos antes da partida pela organização da prova, assim como placas de sinalização, sendo obrigatória a passagem pelos postos de controlo estabelecidos.

O controlo será realizado através de um chip que o atleta tem de validar em cada um dos postos de controlo. A não entrega e/ou perda de um chip à organização é da exclusiva responsabilidade do participante. Ficarão a cargo dos participantes todos os custos associados à sua reposição.

4.7. Partidas/Chegadas

Se na data de realização do evento, a situação pandémica originada pelo COVID-19 ainda se mantiver serão aplicadas as medidas de segurança que se descreverão neste e nos pontos seguintes do regulamento.

No caso da Pandemia se manter, as partidas serão feitas de forma faseada. Os atletas irão partir em grupos de 100 elementos, com intervalos de 3 minutos;

Cada atleta deve respeitar a hora indicada para a sua partida, impreterivelmente. Essa hora será indicada previamente. Caso contrário, pode estar sujeito a desclassificação;

O uso de máscara facial é obrigatório na partida e até 400m após a mesma, podendo depois ser retirada em local que estará devidamente assinalado;

O relógio iniciará a contagem no momento estabelecido, com ou sem a presença dos

participantes;

À chegada, após cortar a meta, todos os participantes são obrigados a colocar novamente a máscara de proteção.

4.8. Postos de controlo

Estarão espalhados pelo percurso diversos postos de controlo, eletrónicos e de registo manual, devendo o atleta completar o percurso ao qual se propõe na íntegra e com o delineamento traçado pela organização.

4.9. Locais dos abastecimentos

Todas as provas (Trail Longo, Trail Curto, Mini-Trail e Caminhada) têm direito a abastecimentos durante e no final do percurso. Os postos de abastecimento estarão sinalizados nos gráficos de altimetria disponibilizados antes da prova.

Os elementos da organização irão gerir o bom funcionamento dos abastecimentos e o cumprimento das regras de segurança, nomeadamente no que diz respeito ao tempo de permanência nos mesmos, apelando sempre ao bom senso dos intervenientes;

Os participantes devem sempre obedecer às orientações dos elementos da organização;

Os abastecimentos líquidos não serão fornecidos através de garrafas nem de copos plásticos. Cada atleta é responsável por levar consigo o (s) recipiente (s) que julgue mais adequado (s) para a sua hidratação.

No caso da Pandemia se manter, respeitar-se-á o seguinte:

. À entrada nos abastecimentos é obrigatória a desinfecção das mãos e o uso de máscara de proteção durante a permanência nos mesmos. São aconselhados todos os participantes a manter o distanciamento social de 2 metros e a fazer a lavagem eficaz das mãos sempre que possível;

. Apenas os elementos do staff tocarão nos recipientes com a comida e bebidas disponibilizadas. Os atletas não devem tocar nos recipientes e apenas indicar o que pretendem;

. Após abastecerem-se, os atletas devem sair da área de alimentação, manter o distanciamento social de 2 metros, recomendado pela DGS, relativamente a outros atletas e, só após isso, retirarem a máscara de proteção para poderem comer.

4.10. Material Obrigatório

Pela dureza da prova e dificuldades acrescidas pelas condições atmosféricas que se poderão verificar, é **obrigatório** o seguinte material:

- . Manta térmica,
- . Apito,
- . Telemóvel
- . Reservatório de água, mínimo de 500ml.

Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário ou ferroviário

A organização terá um sistema de segurança ao longo de todo o percurso, contudo, dado que será impossível realizar corte de tráfego rodoviário nalgumas passagens, os participantes devem cumprir as regras de trânsito nas estradas de uso público, devendo ainda respeitar o meio envolvente ao percurso, tendo consciência de que o percurso pode atravessar propriedade privada sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

4.11. Penalizações/ desclassificações

Penalizações:

- . Não leve material obrigatório: penalização de 15 minutos por item obrigatório;
- . Não leve o dorsal bem visível: penalização de 10 minutos;
- . Ignore as indicações da organização: penalização de 5 minutos;

Desclassificações:

- . Não complete a totalidade do percurso;
- . Deteriore ou suje o meio por onde passe;
- . Alteração do dorsal;
- . Tenha alguma conduta antidesportiva;
- . Não passe nos postos de controlo.

A organização impedirá em futuras edições as inscrições de participantes que sejam abrangidos por alguma das últimas duas alíneas.

4.12. Responsabilidades perante o atleta/ participante

Todos os atletas deverão estar atentos e assistir ou alertar a organização sobre acidentes que aconteçam durante os eventos.

Os participantes serão responsáveis de todas as ações suscetíveis de produzir danos materiais, morais ou de saúde a si mesmo e/ou a terceiros. A organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, declina toda a responsabilidade em caso de acidente, negligência, roubo dos objetos e valores de cada participante.

4.13 Seguro desportivo

- . Todos os atletas serão cobertos por seguro de acidentes pessoal estando o seu prémio incluído no valor da inscrição.
- . O pagamento da franquia do seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos atletas.
- . Em caso de acidente, o participante deverá contactar a organização com a maior brevidade possível, pelo que a organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro.
- . Em caso de acidente o atleta terá obrigatoriamente de ceder à organização o seu dorsal e chip, para comprovativo perante o seguro.

5. INSCRIÇÕES

5.1. Processo inscrição

A inscrição será feita online através do site: <https://lap2go.com/trilhos-do-granito-2022>

5.2. Valores e períodos de inscrição

	Caminhada*	Mini -Trail	Trail Curto	Trail Longo
1 de Maio a 31 de Julho	10€	12€	14€	17€
1 a 28 de Agosto	10€	15€	17€	20€

*o valor da caminhada permanecerá inalterado durante todo o período de inscrição, sendo que 1€ da sua inscrição reverterá para a uma instituição a definir oportunamente pela organização.

**** Equipas c/ mais de 10 elementos terão direito a um desconto de 10% no valor da inscrição.**

28 AGOSTO (23:59h) – ENCERRAMENTO INSCRIÇÕES

5.3. Inscrição Regularizada

Para a participação na prova o atleta deverá ter a sua inscrição previamente regularizada nos prazos estabelecidos e aceitar todas as normas constantes do presente regulamento.

Condições devolução do valor de inscrição

A organização não se vê no dever de devolver o dinheiro da inscrição dos atletas já confirmados e que não possam comparecer no dia do evento. Em caso de desistência, somente serão permitidas as transferências de inscrição para outro atleta, que devem ser efetuadas no prazo máximo de 15 dias de antecedência à realização da prova. Outros motivos poderão ser válidos após análise individual dos casos/motivos.

Caso o atleta solicite alteração de inscrição para uma prova com uma distância inferior, o eventual valor de diferença não será restituído.

5.4 Material incluído com a inscrição

- Dorsal;
- Seguro de acidentes pessoal;
- Abastecimentos durante e no final das provas;
- Prémio *finisher*;
- Zona de descanso e duches;
- Massagens
- T-shirt técnica;

5.6. Secretariado da prova/ horários e locais

O secretariado localizar-se-á junto à Igreja de Santo António da Torre Velha – Arcozelo, Ponte de Lima.

Dia 3 de Setembro (Sábado)

14:00 – 19:00 - Funcionamento do secretariado junto à Igreja de Santo António da Torre Velha.

Dia 4 de Setembro (Domingo)

07:00 – 08:15 - Entrega de dorsais junto à Igreja de Santo António da Torre Velha.

6. CATEGORIAS E PRÉMIOS

6.1. Definição data, local e hora entrega prémios

A cerimónia de entrega de prémios será realizada no dia do evento, junto à Igreja de Santo António da Torre Velha pelas 13:00.

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.

Ex: Um atleta que faz 40 anos entre 1 de Janeiro e 31 de Outubro, será classificado no escalão M40.

6.2. Escalões/Classificações

Serão atribuídos prémios por escalões, nas provas 28Km, 17 Km e 12km:

- M Geral/ F Geral
- M Júnior/ F Júnior – (18 a 19 anos)
- M Sub-23 e F Sub-23 – 20 a 22 anos (3 primeiros homens e 3 primeiras mulheres);
- M Seniores e F Seniores – 23 a 39 anos (3 primeiros homens e 3 primeiras mulheres);
- M40 e F40 – 40 a 49 anos (3 primeiros homens e 3 primeiras mulheres)
- M50 e F50 – 50 a 59 anos (3 primeiros homens e 3 primeiras mulheres)
- M60 e F60 – mais de 60 anos (3 primeiros homens e 3 primeiras mulheres).

Equipas:

1º – Troféu

2º – Troféu

3º – Troféu

Para a classificação por equipas contam os tempos dos 3 melhores atletas na classificação geral, (não há distinção de sexo ou idade).

Caminhada – 8KM

S/ Classificação

7. INFORMAÇÕES

7.1. Proteção de dados e direitos de imagem

Os dados dos participantes indicados no formulário de inscrição serão registados pela organização e pela *Lap2Go* para efeitos de processamento no evento, nomeadamente seguradora, lista de inscritos e classificações. Todos os participantes podem exercer o seu direito de retificação e anulação dos seus dados pessoais, devendo para isso, enviar um email à organização para: acrarunning@gmail.com.

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza aos organizadores da prova a gravação total ou parcial da sua participação na mesma, pressupõe também a sua concordância para que a organização possa utilizar a imagem do atleta para a promoção e difusão da prova em todas as suas formas (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, internet, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica.

7.2. Como chegar

<https://wego.here.com/directions/mix//Trilhos-Do-Granito,-Ponte-Romana-de-Ponte-de-Lima,-4990-231-Ponte-de-Lima>

7.3. Onde ficar

<https://www.visitepontedelima.pt/pt/turismo/onde-ficar/>

7.4. Apoio e Emergência

Haverá equipas de apoio, socorro e emergência, da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Ponte de Lima, assim como apoio da Guarda Nacional Republicana na travessia de estradas.

7.5. Casos Omissos

Os casos omissos deste regulamento, serão resolvidos pela comissão organizadora, de cujas decisões não haverá recurso. O presente regulamento será alvo de atualizações sempre que se julgue necessário.

7.6. Localização

41 46'11.23" N

8 35'19.69" O

7.7. Cancelamento do evento

- O cancelamento do evento pode ocorrer derivado a fatores externos à organização: catástrofes naturais, greves, manifestações, impossibilidade de usar as vias de circulação de trânsito, impossibilidade de usar telecomunicações, restrições do governo, nova legislação.
- A organização reserva-se ao direito modificar o presente regulamento, sem aviso prévio, desde que a alteração respeite os princípios pelos quais se rege este evento.

Do mesmo modo, que organização tem o direito de tomar decisões acerca de parâmetros não mencionados/omitidos deste regulamento.

- Este regulamento ainda pode ser alterado, cuja objetividade centra-se na atualização da informação.

Sozinhos vamos mais rápido, Juntos vamos mais longe

Arcozelo, 9 de Fevereiro de 2022

Anexo

Trilhos do Granito 2022

Termo de Responsabilidade para atleta menor de 18 anos

Eu, _____, nascido em __/__/__,
portador do B.I./CC nº _____, residente em _____
na qualidade de (mãe, pai, tutor, encarregado de educação) do atleta
_____, nascido em __/__/__, portador
do B.I./CC nº _____, para os devidos efeitos e sobe minha inteira responsabilidade,
declaro que:

1. O menor não possui quaisquer contraindicações médicas para a prática das atividades físicas a desenvolver no evento Trilhos do Granito 2022.
2. Que é da minha inteira responsabilidade assegurar previamente à participação, do estado de aptidão física do menor para o exercício daquelas atividades, ciente das exigências e dificuldades descritas pela organização, de acordo como estabelecido na lei nº5/2007 (lei de _____ bases da atividade física e do desporto), nº 2 do artigo 40º.

3. Que com a presente declaração e por minha livre e expressa vontade, prescindo de apresentar atestado médico que comprove a aptidão física do menor.
4. Que a participação é efetuada por livre vontade do menor e que assumo a responsabilidade pelos riscos inerentes à sua participação.

Ponte de lima, ____ de _____ de 2022

(Assinatura do declarante conforme documento de identificação)