Atenção: **Todos os atletas inscritos devem permanecer atentos ao Facebook onde serão colocados todos os avisos oportunos que sirvam de complemento a este regulamento. Se se justificar a organização procederá a ajustes no presente regulamento.**
https://www.facebook.com/trailpedonegro/
https://www.facebook.com/EDLTRAIL/

ORGANIZAÇÃO

O evento Trail Pé do Negro Ponte de Lima é organizado e promovido Escola Desportiva Limiana.

A sua realização será dia 29 de Outubro 2023, pelas diversas zonas circundantes na Freguesia do Bárrio - Ponte de Lima e Freguesias contiguas.

1 - Condições de participação

1.1 - Idade de participação nas diferentes provas

- ✓ Trail Longo - 27KM (aprox.); a partir dos 18 anos;
- ✓ Trail Curto - 17 Km (aprox.); a partir dos 18 anos;
- ✓ Caminhada - 10 Km (aprox.); a partir dos 12 anos (Termo responsabilidade do seu tutor) terão que ir acompanhados por um adulto e após preencherem o respetivo termo de responsabilidade (estará disponível no secretariado).;

1.2 - Inscrição regularizada

O ato de inscrição pressupõe a total aceitação das regras aqui estabelecidas.
A organização confirmará sempre via correio eletrónico a receção dos pedidos de inscrição a fim de fazerem o respetivo pagamento.
A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de seguro.
O atleta apenas considera-se inscrito após o pagamento do valor da inscrição.

1.3 - Condição física

Para participar é indispensável:

a) Estar consciente da distância e dificuldades específicas da corrida por trilhos e vales, e do desnível (positivo/negativo) da mesma e de se encontrar adequadamente preparado fisicamente e mentalmente.
b) De haver adquirido, antes do evento, uma capacidade real de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de prova, nomeadamente:

1) Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas (vento, chuva, nevoeiro e neve).
2) Saber gerir os problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares, as pequenas lesões, etc.
C) Cumprir com todas as normativas da DGS quer durante o período competitivo quer em período prévio á competição.

1.4 - Utilização do dorsal

O dorsal contém um número de identificação do atleta é pessoal e intransferível e deve ser visível e usado à frente do corpo, preferencialmente à altura do peito.
O atleta que não estiver com o seu número à frente do corpo será advertido. Em caso de reincidência, sofrerá uma penalização de dez minutos.

Em caso de desistência ou desclassificação o atleta é obrigado a entregar o numero do dorsal à organização, mas que será devolvido no final da prova (na meta ou secretariado).

1.5 - 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 caso de advertência, multa, desqualificação ou expulsão.
Em caso de desistência ou desclassificação o atleta é obrigado a entregar o dorsal à organização, mas que será devolvido no final da prova (na meta ou secretariado).

2 - Prova

2.1 - Apresentação da prova

Irá ser realizado dia de 29 de Outubro 2023 pelas 8h00, independentemente das condições climatéricas do dia, desde que a organização entenda que não ofereçam risco aos participantes.
Este será constituído por uma prova de carater competitivo.

Nota COVID-19: Se na data de realização do evento, a pandemia por COVI-19 ainda se mantiver serão aplicadas as medidas de segurança que se descreverão neste regulamento, e por isso o programa apresentado poderá sofrer alterações devido as restrições da pandemia COVID -19.
No caso da Pandemia se manter, as partidas serão feitas faseadas e com a devida distância de segurança. Os atletas irão partir em grupos, com intervalos de 2 a 5 minutos, ordenados conforme lista de inscrição, exceto os dorsais VIP que partirão no primeiro grupo.
O uso de máscara facial é obrigatório na partida e até 400m apos a mesma, podendo depois ser retirada em local que estará devidamente sinalizado.

Nos postos de abastecimento e na chegada á meta e apos, os atletas são obrigados ao uso da máscara de proteção facial.

Dado tratar-se de uma modalidade exigente, a organização se o entender e a segurança dos participantes o justificar, poderá ter que alterar os percursos previamente estabelecido para ambos os eventos.
As Provas de Trail e caminhada percorrem caminhos e trilhos na Freguesia do Bárrio e freguesias contiguas.

As provas têm início entre 9h00 e 9h30, com partida e chegada na:
Junta Freguesia Bárrio
Amorim - Bárrio
4990-540 Ponte de Lima,
(Coordenadas: 41.831659, -8.584792)
Os participantes devem estar devidamente preparados com pelo menos meia hora de antecedência, devidamente equipados e aptos a participar na corrida. Existirá o controlo que abrirá 30 minutos antes da prova e encerrará 5 minutos antes da partida.

2.2 – Partida / Meta:

Concentração (Coordenadas: 41.831659, -8.584792)

- ✓ Trail Longo - tem início às 8H45
- ✓ Trail Curto - tem início às 9H00
- ✓ Caminhada – tem início às 9h15 e não sendo caracter competitivo

2.3 - Distância/Altimetria

- ✓ Trail Longo 27 km – Aprox. (Mapa / Distancia / Altimetria brevemente)
- ✓ Trail Curto 17 km – Aprox. (Mapa / Distancia / Altimetria brevemente)
- ✓ Caminhada: 10 km – Aprox. (Mapa / Distancia / Altimetria brevemente)

2.4 - Mapa / Perfil

- Brevemente (Mapa / Distancia / Altimetria)

2.5 - Metodologia de controlo de tempos

O chip é entregue no levantamento do dorsal, o Chip é descartável e não o têm de devolver e também não requer qualquer custo adicional. Este é colocado como indicado pela empresa fornecedora e obrigatório, de forma a garantir o seu correto funcionamento. A má colocação ou perda do chip implica a desclassificação, pela impossibilidade de registo

2.6 - Postos de controlo / Marcações

A marcação do percurso é da responsabilidade da organização estando este assinalado com fitas plásticas / setas, devendo os atletas respeitá-lo ao longo de toda a prova, sendo expressamente proibido optar por atalhos e remover as sinalizações.
Existirão também alertas de zonas de perigo (se necessário) / controles / abastecimentos.
Ao longo do percurso existirão postos de controlo surpresa para registo de passagem. Os atletas terão que parar a fim de ser registado o controlo no seu dorsal ou indicar o seu número de dorsal ao controlador. Os atletas devem respeitar a ordem de chegada ao controlo. O controlo é da responsabilidade do atleta, pelo que este deve-se certificar que foi registada a sua passagem.

2.7 - Locais dos abastecimentos

Os postos de abastecimento serão confirmados a todos os participantes entre as duas semanas anteriores ao evento.
Informa-se que os abastecimentos líquidos não vão dispor de copos de plástico.

2.8 - Material obrigatório / Verificações de material

Todos os participantes nas provas deverão ter em atenção, que pela dureza da prova e dificuldades acrescida, condições atmosféricas que se poderão verificar, o material abaixo mencionado é OBRIGATORIO, para as provas de trail.

Material Obrigatório no Trail Curto e Trail Longo:

- ✓ Manta de sobrevivência;
- ✓ Apito;
- ✓ Telemóvel;
- ✓ Reservatório para líquidos (minino 500 ml).
- ✓ Impermeável, corta vento;

Nota: O material acima mencionado é **Obrigatório** para as provas de Trail , na falta de um dos itens de material obrigatório, se aplica uma penalização de pelo menos 15 minutos por cada item de material obrigatório em falta.

2.9 - Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

Apesar de ser montado um dispositivo de segurança distribuído por todo o percurso, o atleta deve ter atenção redobrada em zonas de tráfego rodoviário. As zonas de passagem de estrada estarão devidamente assinaladas antecipadamente com sinalética bem visível a alertar para o tráfego rodoviário.

O atleta é responsável pela passagem em estradas.

2.10 - Penalizações / Desclassificações

As penalizações serão aplicadas consoante a gravidade dos fatos verificados.
Penalização por falha em:

- ✓ - 1 PC – 30 minutos,
- ✓ - 2 PC – 60 Minutos,
- ✓ - 3 PC ou PC ZERO – Desclassificação.

A penalização máxima será a desqualificação do evento e/ou perda do prémio, também aplicada por conduta não desportiva.

Ficará desclassificado todo aquele que:
a) Não cumpra o presente regulamento;
b) Não complete a totalidade do percurso;
c) Deteriore ou suje o meio por onde passe;
d) Não leve o seu número bem visível;
e) Ignore as indicações da organização;
f) Tenha algum tipo de conduta antidesportiva.
g) A organização impedirá em futuras edições as inscrições de participantes que sejam abrangidos por alguma das últimas duas alíneas.

O atleta desclassificado durante o decorrer da prova, no percurso, por qualquer elemento da organização, deve retirar-se imediatamente da competição. A desclassificação implica a cessão da responsabilidade da organização nomeadamente quanto à segurança, assistência e seguro da prova.

2.11 - Responsabilidades perante o atleta / Participante

O participante declara que cumpre as condições descritas no ponto **1.3** e assume, por livre e espontânea vontade, os riscos e suas consequências decorrentes da participação na prova, sejam eles danos morais, físicos, materiais ou de qualquer natureza. Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos da

2.12 - Seguro desportivo

Todos os atletas terão seguro de Responsabilidade Civil para o evento, não abrangendo este qualquer dano causado por atletas de forma deliberada, resultante de ato negligente ou criminoso, ou como resultado de ação contrária às instruções da Organização.

3 - Inscrições

3.1. Inscrição

Pode inscrever-se através do formulário específico que estará disponível no Site:

http://sinctime.com/evento/120

A inscrição é anulada automaticamente caso o pagamento não seja efetuado no prazo de 3 dias, perdendo assim a vaga.
O levantamento do dorsal depende da exibição do comprovativo de pagamento da inscrição correspondente.

3.2 - Valores e períodos de inscrição

As inscrições deverão ser feitas até ao 22/10/2023 (Inclusive)

Taxas de inscrição nas provas:

- **Prova de Trail Longo**

1 de Junho a 15 de Outubro 2023	23 euros
16 de Outubro a 22 de Outubro 2023	25 euros

- **Prova de Trail Curto**

1 de Junho a 15 de Outubro 2023	14 euros
16 de Outubro a 22 de Outubro 2023	16 euros

- **Caminhada 10 km**

1 de Junho a 15 Outubro 2023	8 euros
16 de Outubro a 22 de Outubro 2023	10 euros

OBS: As datas-limite de inscrição poderão sofrer alteração com aviso prévio via Facebook na página do evento:

https://www.facebook.com/trailpedonegro/

https://www.facebook.com/EDLTRAIL/

O valor de inscrição das provas inclui:

- ✓ T-shirt oficial do evento
- ✓ Dorsal personalizado
- ✓ Abastecimentos sólidos e líquidos
- ✓ Prémio de chegada (finisher)
- ✓ Seguros de Acidentes Pessoais e Responsabilidade Civil
- ✓ Outros brindes que a organização consiga angariar

3.3 - Condições devolução do valor de inscrição

Em caso de um participante não poder participar e/ou as condições climatéricas não permitirem a realização do evento ou seu cancelamento, a organização não se vê no direito de devolver o valor das inscrições, assim como o reembolso aos patrocinadores. Nestes casos a organização reserva-se no direito de nos 30 dias seguintes à data prevista para a realização do evento emitir um parecer acerca das ações a serem tomadas resultantes da gravidade do cancelamento.

3.4 - Limite de inscrições:

- Prova de Trail Longo : 350 Inscrições
- Prova de Trail Curto : 350 Inscrições
- Caminhada: 300 Inscrições

4 - Secretariado da prova/ horários e locais

Traga consigo o número do dorsal para simplificar a entrega do Kit

Levantamento de dorsais:
Todos os participantes devem levantar o seu dorsal nos dias e horários previstos, para evitar constrangimentos no secretariado facilitando o cumprimento das orientações da DGS relativamente à Pandemia por COVID-19

Local: Junta Freguesia Bárrio
Amorim - Bárrio
4990-540 Ponte de Lima,
(Coordenadas: 41.831659, -8.584792)

- Dia 28 Outubro
  Horário: 10:00 - 12.00 / 14h00 - 18h00
- Dia 29 Outubro (dia da prova)
  Horário: 07h15 - 8h15

5 - Serviços disponibilizados

Banho e outros serviços que a organização a garantir até ao dia do evento (Conforme recomendações DGS)

6- Categorias e Prémios

a) Definição

A Classificação da prova corresponde ao resultado do Trail com lugar a entregas de prémios. Conforme ponto **6C)**
Para efeito de enquadramento nas categorias etárias, é considerada a idade do atleta até 31 de Dezembro do ano corrente.

b) Data, local e hora entrega prémios

Os prémios serão entregues na zona da Meta após 30 minutos da chegada dos 3º classificados de cada categoria e prova.

C) Definição das categorias etárias/Sexo individuais e equipas

Individuais Masculinos e Femininos:

Sub23 -18 a 22 Anos

Seniores - 23 a 39 anos

Veteranos 40 - 40 a 49 anos

Veteranos 50 - mais de 50 anos

6C) Para a classificação da Prova, serão considerados os seguintes escalões:

- **Prova de Trail TC / TL**

- ✓ Classificação M/F Geral: 1º, 2º, 3º Classificado
- ✓ Classificação M/F Sub23: 1º, 2º, 3º Classificado
- ✓ Classificação M/F Sénior: 1º, 2º, 3º Classificado
- ✓ Classificação M/F 40: 1º, 2º, 3º Classificado
- ✓ Classificação M/F 50: 1º, 2º, 3º Classificado
- ✓ Classificação M/F 60: 1º, 2º, 3º Classificado
- ✓ Classificação Equipas Coletivo Geral: 1º, 2º, 3º Classificado

Só é considerado equipa, equipa com 3 ou mais elementos representados na prova, e que todos os elementos terminem a prova legalmente conforme o regulamento.
As 3 melhores equipas de cada prova serão premiadas com um troféu.
A classificação coletiva determina-se com base na classificação geral absoluta (sem distinção de escalão ou sexo), somando os lugares dos 3 primeiros classificados de cada equipa. As equipas vencedoras serão as que menor pontuação obtiverem através do cálculo anterior. Situações de empate serão resolvidas pela soma dos tempos dos atletas em causa.

Exemplo:

- ✓ Equipa A: 3º + 6º + 7º = 16 => 1º lugar
- ✓ Equipa B: 3º + 4º + 12º = 19 => 2º lugar
- ✓ Equipa C: 1º + 2º + 18º =21 => 3º lugar

- **Caminhada – 10KM**

- ✓ S/ Classificação

7 - Publicidade e Imagem

a) Os concorrentes estarão livres de captar imagens fotográficas e vídeos do evento.
b) Os concorrentes poderão afixar no seu vestuário pessoal ou da sua equipa de assistência,
qualquer inscrição publicitária de marcas, produtos ou empresas.
c) A Organização da prova, respetivos Patrocinadores e as Entidades que colaboram na Organização desta Manifestação Desportiva, reservam-se os direitos de utilizar livremente, em
todos os resultados por eles obtidos. A prova poderá ser gravada em vídeo e/ou fotografada pela Organização do evento e jornalistas para posterior aproveitamento publicitário. Os participantes que tiverem alguma restrição quanto ao uso da sua imagem deverão automaticamente a autorizar o uso a qualquer tempo, independentemente de compensação financeira.

8 - Direitos de Imagem

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.

9 - Proteção de dados

Os dados dos atletas indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora para efeitos de processamento no evento, sendo publicados nomeadamente na lista de inscritos. Serão também registados para divulgação futura de eventos da Escola Desportiva Limiana (entidade organizadora do evento). Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para:

- **edltrail2020@gmail.com**

10 - Responsabilidade ambiental

Os espaços, em que este evento decorrerá, merecem ser acarinhados para poderem ser usufruídos pelas pessoas que nele treinam, caminham ou mesmo trabalham. A organização pede a todos os atletas que guardem consigo qualquer material que seja nocivo para o meio ambiente e o deposite no posto de controlo mais próximo ou na chegada da sua prova. Se queremos que este evento se mantenha por muitos e bons anos, é essencial que a conduta dos seus participantes seja a mais correta.

11 - Secretariado

Ver ponto 4

12 - Diversos

A organização reserva-se ao direito de realizar as modificações que considere necessárias dependendo das diferentes condições, assim como à suspensão da prova se as condições meteorológicas assim o obrigarem, ou devido a força maior.
Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados e a respeitar e cumprir as regras de viação sempre que atravessarem estradas, localidades.

13 - Apoio e Emergência

Haverá equipas de apoio, socorro e emergência para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem.
Irá constar no dorsal o único número para o qual deverão contactar em caso de emergência.

14 - Casos omissos

O omisso neste Regulamento será resolvido pela Organização, segundo os Regulamentos da Federação Portuguesa de Atletismo e das suas decisões não cabe recurso.

15 - Informações:

Local da Prova: Junta Freguesia Bárrio
Amorim - Bárrio
4990-540 Ponte de Lima,
(Coordenadas: 41.831659, -8.584792)

Site de Prova:

https://www.facebook.com/trailpedonegro/

https://www.facebook.com/EDLTRAIL/

http://sinctime.com/evento/

Nota: Este regulamento ainda pode ser alterado de modo que fique mais completa a informação.

O Presidente da Direção da Escola desportiva Limiana
(Olivério Soares)
Ponte de Lima, 21/11/2022

ANEXO II

Termo de Responsabilidade para atleta menor de 18 Anos

Eu (nome)_____nascido a __ /__ /____,
portador do Doc. de Identificação (B.I./C.C.)nº_ _____,
Residente em_____,
C.P.- , Localidade_____,
na qualidade de (pai, mãe, encarregado de educação)_____,
do atleta (nome) _ _____,
nascido a __ /__ /____ , portador do Doc. de Identificação (B.I./C.C.) nº _____,
para os devidos efeitos e sob minha inteira responsabilidade, DECLARO:

1) Não possuir, o menor, quaisquer contra-indicações médicas para a prática das atividades físicas a desenvolver no âmbito da CAMINHADA / CORRIDA do evento TRAIL PÉ DO NEGRO.

2) Que é da minha inteira responsabilidade assegurar previamente à participação, do estado de aptidão física do menor para o exercício daquelas atividades de acordo com o estabelecido na Lei n.º 5/2007, de 16 de Janeiro (Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto), n.º 2 do artigo 40.º;

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.

Bárrio - Ponte de Lima, ____ de_____ de 2023

O Declarante

_____

ANEXO III

Termo de Responsabilidade COVID-19

Eu (nome)_____ portador do Doc. de Identificação (B.I./C.C.)nº _____, agente desportivo federado da modalidade de _____ no Clube _____

Declaro por minha honra, que:

1) Adotarei comportamento socialmente responsável, cumprindo de forma exemplar as medidas gerais recomendadas pela Direção-Geral da Saúde, na minha vida em sociedade e durante a prática desportiva, designadamente, a etiqueta respiratória, a higienização frequente das mãos, e sempre que aplicável, o distanciamento físico e a utilização da máscara;

2) Comprometo-me a utilizar a máscara em todas as situações previstas e recomendadas pelas autoridades de saúde;

3) Monitorizarei os meus sinais e sintomas, nomeadamente febre, tosse e dificuldade respiratória durante a prática desportiva, quer em contexto de treino quer em competição, em particular, nas vésperas e no dia do treino ou competição;

4) Informarei o meu clube ou federação, de imediato, relativamente a eventuais contatos com indivíduos suspeitos de COVID-19 ou com casos confirmados de infeção por SARS-COV-2, bem como da manifestação de sinais e sintomas de COVID-19, nomeadamente febre tosse ou dificuldade respiratória. Aplicarei esta mesma regra a todos os elementos do meu agregado familiar;

5) Aceito submeter a todos os testes e exames laboratoriais determinados pela equipa medica do meu clube, federação ao Autoridades de Saúde;

6) Participarei, sempre que solicitado, nas iniciativas de cariz social e educativo de sensibilização de todos os agentes desportivos e da sociedade para a prevenção e controlo da COVID-19;

Ponte de Lima, ____ de_____ de 2023

O Declarante