

REGULAMENTO (05-04-2023)

CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO
2. INSCRIÇÃO REGULARIZADA
3. CONDIÇÕES FÍSICAS
4. AJUDA EXTERNA
5. COLOCAÇÃO DO DORSAL
6. REGRAS DE CONDUTA DESPORTIVAS

PROVA

1. APRESENTAÇÃO
2. PERCURSOS 3.
- SECRETARIADO 4.
- HORÁRIOS 5.
- BARREIRA HORÁRIA 6.
- CONTROLO DE TEMPOS 7.
- REFORÇOS ALIMENTARES 8.
- MATERIAL RECOMENDADO E OBRIGATÓRIO 9.
- PASSAGEM DE LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO 10.
- PENALIZAÇÕES/DESCLASSIFICAÇÕES 11.
- ABANDONOS 12.
- MARCAÇÕES 13.
- RESPONSABILIDADES DOS PARTICIPANTES 14.
- SEGURO DESPORTIVO 15.
- BANHOS 16.
- SEMI-AUTONOMIA 17.
- ALTERAÇÃO DO PERCURSO/CANCELAMENTO DA PROVA 18.
- CONSELHOS 19.
- AJUDA EXTERNA

INSCRIÇÕES

- 1. PROCESSO DE INSCRIÇÃO
- 2. VALORES E PERÍODOS DE INSCRIÇÃO
- 3. DEVOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO 4.
- MATERIAL INCLUÍDO COM A INSCRIÇÃO

PRÉMIOS E CATEGORIAS

- 1. PRÉMIOS
- 2. CATEGORIAS.....
- 3. PRAZOS DE RECLAMAÇÃO

COMUNICAÇÃO

14 DIREITOS DE IMAGEM

.....

15 PROTEÇÃO DE DADOS

.....

16 RESPONSABILIDADE

AMBIENTAL.....

CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

1.1. Idade para participação das diferentes provas:

1.1.1. Trail Longo e Trail Curto, a partir dos 18 anos.

1.1.2. Caminhada 8 km, aberta a todo público, mas os menores de 14 anos terão de ir acompanhados por um adulto e após o preenchimento do respetivo termo de responsabilidade.

2. INSCRIÇÃO REGULARIZADA

2.1. A inscrição no **Trail Noturno Monte Santo Antão** implica compreender e aceitar sem reservas as regras e o regulamento da Prova.

2.2. Efetuar corretamente a inscrição em: www.sinctime.com/evento/94

2.3. A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de seguro.

2.4. Proceder ao pagamento da respectiva taxa de inscrição dentro do prazo.

2.5. **O ato da inscrição pressupõe a total aceitação deste regulamento.**

3. CONDIÇÕES FÍSICAS

3.1. Para participar é indispensável estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por Trilhos de Montanha, do desnível positivo/negativo e de se encontrar adequadamente preparado fisicamente e mentalmente.

3.2. De ter adquirido, antes do evento, uma capacidade real de autonomia em Montanha que permita a gestão dos problemas que derivam deste tipo de prova, nomeadamente conseguir enfrentar as condições ambientais e climatéricas adversas (calor, vento, nevoeiro, chuva, etc.).

3.3. Saber gerir os problemas físicos e/ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares, as pequenas lesões, etc.

4. AJUDA EXTERNA

- 4.1. **Não será permitida qualquer ajuda externa fora dos locais definidos pela organização**, pelo que o atleta deve estar consciente da sua condição física e gerir os seus problemas, que surjam para uma atividade em montanha, de forma segura.

5. COLOCAÇÃO DO DORSAL

- 5.1. O número do atleta é pessoal e intransmissível. O dorsal deverá estar sempre visível, sendo a sua colocação **obrigatória** à frente. É **estritamente proibida** a sua colocação em mochilas.
- 5.2. Em caso de desistência, desclassificação ou barramento horário, o atleta é obrigado a entregar o dorsal à organização, o qual ser-lhe-á devolvido no final da prova.
- 5.3. Em caso de perda do dorsal, o atleta ficará com o tempo do último classificado da prova.
- 5.4. Os dorsais serão identificados por cores diferentes, dependendo da prova a realizar. Também serão identificados os perfis e os abastecimentos.
- 5.5. Não serão admitidas trocas, vendas, cedências ou outras entre atletas do Dorsal.

6. REGRAS DE CONDUTA DESPORTIVAS

- 6.1. O **Trail Noturno Monte Santo Antão** é um evento que promove e privilegia o Fair-Play.
- 6.2. O comportamento inadequado, como seja, o recurso de linguagem ofensiva, a agressão verbal ou física, em todas as provas, será punido com advertência, multa, desqualificação ou expulsão com proibição de inscrição em eventos posteriores.
- 6.3. O **Trail Noturno Monte Santo Antão** reserva-se o direito de excluir da corrida, mesmo antes do seu início, qualquer participante que, através do seu comportamento, condicione a gestão ou o bom funcionamento do evento.
- 6.4. Qualquer atleta que for recriminado ou mesmo expulso do Evento, devido a má Conduta Desportiva, não será reembolsado.

PROVA

1. APRESENTAÇÃO

- 1.1. O **V Trail Noturno Monte Santo Antão** é organizado pela Desnível Positivo, com apoio da Câmara Municipal de Caminha e das Juntas de Freguesia de Vila Praia de Âncora e Âncora. Será realizado no sábado 8 de julho de 2023, independentemente das condições climatéricas do dia, desde que a organização entenda que não ofereça risco aos participantes.

2. PERCURSOS

- 2.1. Todos os percursos decorrem em Vila Praia de Âncora.
- 2.2. Todos os percursos arrancam e terminam no Forte da Lagarteira, em Vila Praia de Âncora. As provas terão início às 20.00h.
- 2.3. O limite de participantes será de 200 (indicativo) atletas por prova.
- 2.4. Haverá vários reforços alimentares (sólidos e líquidos) durante o percurso em todas as provas, assim como controlos de passagem e horários.
- 2.5. O evento será composto por duas provas:
- 2.5.1. Caminhada de 10 kms
 - 2.5.2. Trail de 25 Kms e 1000 metros de Desnível Positivo, grau de dificuldade médio/elevado.
 - 2.5.3 Trail de 15 Kms e 550 metros de Desnível Positivo, grau de dificuldade médio/elevado.
- 2.6. As distâncias correspondem a um valor aproximado, poderão não coincidir com todos os GPS.
- 2.7. Se a organização entender e a segurança dos participantes o justificar, poderão ser alterados os percursos previamente estabelecidos para as duas provas.

3. SECRETARIADO

- 3.1. O secretariado (entrega de dorsais) funcionará das 18h às 19.30 junto ao Forte da Lagarteira em Vila Praia de Âncora.
- 3.2. Ao levantar o dorsal será necessário apresentar um documento que identifique o titular do dorsal.
- 3.3. Se forem levantar vários Dorsais, terá que levar uma listagem com os números do CC, para poder recolher os Dorsais. Assim tentamos evitar trocas, má-fé e até brincadeiras de alguns participantes.
- 3.4. Também haverá a possibilidade de levantar todos os Dorsais de uma Equipa, para isso os interessados deverão enviar um email (d.positivo.trail@gmail.com) à organização a fazer esse pedido.
- 3.5. Todos os atletas deverão chegar ao Local do Evento pelo menos uma hora antes da partida, a fim de ter tempo para: estacionar, levantar o dorsal, equipar-se e ouvir os últimos conselhos.

4. HORÁRIOS

4.1. Sábado dia 08 de julho de 2023:

4.1.1. 18:00h – Abertura do Secretariado (entrega de Dorsais)

4.1.2. 19:30h – Encerramento do Secretariado

4.1.3. 19:45h – Abertura Controlo Zero Trail (curto e longo)

4.1.4. 20:00h – Partida do Trail (curto e longo)

4.1.5. 20:15h – Partida da Caminhada

4.1.6. 22:00h – Hora prevista de chegada do primeiro atleta do Trail

4.2. Domingo dia 09 de julho de 2023:

4.2.1. 00:00h – Cerimónia protocolar de entrega de prémios do Trail

4.2.2. 01:00h – Encerramento do evento

4.3. O horário é o horário de Portugal Continental.

4.4. Os horários apresentados são estimados pela organização face ao decorrer da prova, podendo ser alterados durante o evento se assim se justificar.

5. BARREIRA HORÁRIA

- 5.1. As barreiras horárias são calculadas para permitir aos participantes alcançar a linha de meta no tempo limite imposto, contabilizando já as possíveis paragens (descanso, abastecimentos, etc.).
- 5.2. Para evitar passar em zonas mais sensíveis do ponto de vista da segurança, na prova do Trail, são estabelecidos os seguintes tempos máximos de passagem:
 - 5.2.1. Segundo Abastecimento – 23:00h
 - 5.2.2. Meta - 01:00
- 5.3. Para continuar em prova, os atletas deverão sair do posto de controlo antes do seu encerramento. Caso contrário, só poderão continuar se entregarem o dorsal e o chip à organização, prosseguindo à sua inteira responsabilidade e completa autonomia.
- 5.4. As distâncias (aproximadas) indicadas poderão não corresponder ao GPS de cada atleta, pelo que só os dados da organização serão válidos para o tempo da passagem no posto de controlo.
- 5.5. A caminhada não terá corte horário.

6. CONTROLO DE TEMPOS

- 6.1. Chip integrado no dorsal.
- 6.2. O dorsal deverá estar sempre visível, sendo a sua colocação **obrigatória** à frente. É **estritamente proibida** a sua colocação em mochilas.
- 6.3. Haverá mais alguns controlos intermédios para que as provas decorram da forma mais íntegra possível.
- 6.4. Ao longo do percurso existirão postos de controlo que coincidem com os abastecimentos. Os atletas terão que parar a fim de ser registado o controlo no seu dorsal. Os atletas devem respeitar a ordem de chegada ao controlo.

7. REFORÇOS ALIMENTARES

- 7.1. Cada atleta, ao deixar cada posto de abastecimento, é responsável por ter a quantidade de bebida e comida necessária para alcançar o próximo abastecimento.
- 7.2. Os líquidos não se servirão nem em garrafas, nem em copos, cada atleta terá de levar consigo algum recipiente para poder abastecer.

7.3. **Abastecimentos**

7.3.1. +/- 8 Kms - **Abastecimento Líquidos**

7.3.2. +/- 15 Kms - **Abastecimento Líquidos e Sólidos**

7.4. Reforço na Meta para todos os Participantes.

7.5. Os abastecimentos serão compostos por alimentos líquidos (água, isotônico, coca-cola, etc.) e sólidos (fruta, frutos secos, batatas fritas, marmelada, etc.)

7.6. Dependendo das condições atmosféricas poderá haver mais reforços líquidos nos locais apropriados.

8. MATERIAL RECOMENDADO E OBRIGATÓRIO

8.1. Recipiente com capacidade para 250ml (**obrigatório**), nos abastecimentos não haverá nem copos, nem garrafas de plástico.

8.2. Frontal (**obrigatório**).

8.3. Telemóvel a funcionar com carga e saldo (**obrigatório**).

8.4. Manta de sobrevivência (**obrigatório**).

8.5. Mochila tipo Camelbak ou Cinto com recipiente com capacidade mínima de 1 litro (**recomendado**).

8.6. Alimentação adicional suficiente para ser utilizada entre os reforços alimentares, caso seja necessário (**recomendado**).

8.7. Boa disposição e intenção de se divertirem.

9. PASSAGEM DE LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO

9.1. Uma vez que não haverá corte de tráfego rodoviário, os participantes devem cumprir com as regras de trânsito nas vilas e estradas de uso público, assim como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

9.2. Apesar de estar montado um dispositivo de segurança distribuído por todo o percurso, o atleta deve ter atenção redobrada em zonas de tráfego rodoviário.

10. PENALIZAÇÕES/DESCLASSIFICAÇÕES

- 10.1. Não cumpra o regulamento.
- 10.2. Não complete a totalidade do percurso.
- 10.3. Não tenha os controlos obrigatórios.
- 10.4. Deteriore ou suje os meios por onde passe.
- 10.5. Não leve o dorsal visível.
- 10.6. Ignore as indicações da organização.
- 10.7. Tenha alguma conduta anti-desportiva ou de má educação, com a organização, atletas ou público em geral.
- 10.8. Falsificar os dados fornecidos na inscrição.
- 10.9. Modificar ou Eliminar as marcações colocadas pela Organização a fim de dificultar os demais atletas.
- 10.10. Destruir ou alterar propositadamente qualquer elemento natural (muros, plantações, sinalética, marcações, etc.) ao longo do percurso.
- 10.11. Não auxiliar todo e qualquer atleta acidentado.

11.ABANDONOS

11.1. Se tiver que abandonar por qualquer motivo, tente chegar ao reforço mais próximo, a organização dispõe de transporte para o levar a Meta.

11.2. Se estiver lesionado e não conseguir chegar ao próximo reforço, tem um número de telefone de emergência no dorsal para entrar em contacto com a organização, que irá com profissionais ao seu encontro. Basta mencionar o número do quilómetro em que se encontra (caso tenha GPS) ou o número da última marca quilométrica.

12.MARCAÇÕES

- 12.1. Os Percursos serão marcados com fita laranja.
- 12.2. Marcas no pavimento ou outros suportes apropriados.
- 12.3. A marcação do percurso é da responsabilidade da organização, devendo os atletas respeitá-la ao longo de toda a prova, sendo expressamente proibido optar por atalhos.
- 12.4. Uma vez que não haverá corte de tráfego rodoviário, os participantes devem cumprir com as regras de trânsito nas vilas e estradas de uso público, assim

como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

13. RESPONSABILIDADES DOS PARTICIPANTES

13.1. Os atletas inscritos no **V Trail Noturno Monte Santo Antão** aceitam participar voluntariamente e sob sua própria responsabilidade na competição. Por conseguinte concordam em não reclamar ou exigir à organização, colaboradores, autoridades, patrocinadores e outros participantes qualquer responsabilidade com os mesmos, em tudo o que exceda a cobertura das suas responsabilidades.

13.2. A organização declina toda a responsabilidade em caso de acidente, negligência, roubo, assim como dos objetos e valores de cada participante.

13.3. Os participantes serão responsáveis por todas as ações suscetíveis de produzir danos materiais, morais ou de saúde a si mesmos e/ou a terceiros.

13.4. A inscrição nas provas implicará total aceitação do presente Regulamento.

14. SEGURO DESPORTIVO

14.1. A organização contratualiza os seguros obrigatórios, conforme o Decreto-Lei n.º 10/2009 de 12 de janeiro, para este tipo de prova, estando o seu prémio incluído no valor da inscrição.

14.2. Aconselha-se, no entanto, que cada Participante tenha algum Seguro Desportivo Pessoal (privado).

15. BANHOS

15.1. O banho será de água quente para todos os atletas.

15.2. Os balneários estarão disponíveis no Pavilhão Desportivo junto às Piscinas de Vila Praia de Âncora. **(a confirmar)**

16. SEMI-AUTONOMIA

16.1.Semi-autonomia é definida como a capacidade de ser autónomo entre dois postos de abastecimento, não somente na comida e hidratação, mas também no vestuário e segurança, sendo capaz de se adaptar particularmente a situações adversas (mau tempo, problemas físicos, etc.). Os participantes devem possuir capacidade de semi-autonomia.

17.ALTERAÇÃO DO PERCURSO/CANCELAMENTO DA PROVA

17.1.A organização reserva-se o direito de alterar, reduzir ou suspender a qualquer momento o percurso, as barreiras horárias e a posição dos postos de controlo/abastecimentos, sem aviso prévio assim como neutralizar ou parar a prova. No caso de condições climatéricas fortemente adversas, a partida pode ser adiada no máximo duas horas, após as quais, se as mesmas não melhorarem, a prova é cancelada. Não haverá direito a reembolso.

18.CONSELHOS

18.1. Os participantes devem estar devidamente preparados com, pelo menos, meia hora de antecedência, devidamente equipados e aptos a participar na corrida. A organização não atrasará as partidas por atrasos dos atletas, pelo que poderão iniciar a prova com o atraso que existir.

18.2. Devido às características tão especiais da prova, é recomendável a utilização de calçado e roupa adequada.

18.3. É imprescindível beber nos abastecimentos e alimentar-se convenientemente.

19.AJUDA EXTERNA

19.1. Não será permitido qualquer ajuda externa fora dos locais definidos pela organização, pelo que o atleta deve estar consciente da sua condição física e gerir os seus problemas que surjam para uma atividade em montanha, de forma segura.

19.2.A organização define como área específica para o auxílio ao atleta por parte de acompanhantes ou elementos da equipa a zona de saída dos abastecimentos, devendo estes, posicionarem-se de forma a não prejudicar o normal desenrolar da prova. Só nesta zona é que é permitida a ajuda externa.

INSCRIÇÕES

1. PROCESSO DE INSCRIÇÃO

- 1.1. A inscrição será feita através do formulário específico que estará disponível no Site: <https://www.sinctime.com/>
- 1.2. Será emitida uma referência multibanco, pelo que deve efetuar o pagamento do valor indicado no prazo estipulado.
- 1.3. A inscrição é anulada automaticamente caso o pagamento não seja efetuado no prazo indicado, perdendo consequentemente a vaga.
- 1.4. O atleta tem que confirmar, na lista de inscritos a sua situação, se a sua inscrição está validada.
- 1.5. As inscrições abrem no dia 08/04/2023.
- 1.6. A primeira fase de inscrições encerra no dia 8 de Junho às 00h:00.
- 1.7. As inscrições encerram no dia 07 de julho de 2023 para todas as provas.
- 1.8. Para alterações de inscrições, enviar um email à organização [**d.positivo.trail@gmail.com**](mailto:d.positivo.trail@gmail.com).
- 1.9. A idade mínima para participar no Trail será de 18 anos, cumpridos até ao final do ano de 2023.
- 1.10.A idade mínima para a Caminhada será a partir dos 14 anos, desde que acompanhados por um adulto e após preenchimento do respectivo termo de Responsabilidade.

2. VALORES E PERÍODOS DE INSCRIÇÃO

- 2.1. O período de inscrições decorre de 08 de Abril até 07 de julho de 2023 até às 23h59 (ou até esgotarem as vagas).
- 2.2. **Após as 23h59 do dia em questão, já não será permitido efetuar o pagamento, nem será criada nova referência bancária.**
 - 2.2.1. Caminhada – 7 €
 - 2.2.2. Trail Curto - 13 €
 - 2.2.3. Trail Longo - 18 €
- 2.3. Entre o dia 07 de junho e a data de encerramento das inscrições, o preço das inscrições acresce de 2€. **Após as 23h59 do dia em questão já não será permitido efetuar o pagamento, nem será criada nova referência bancária.**
 - 2.3.1. Caminhada – 9 €
 - 2.3.2. Trail Curto - 15 €
 - 2.3.3. Trail Longo - 20 €

3. DEVOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO

- 3.1. A organização apenas aceitará devolver o dinheiro da inscrição dos atletas já confirmados, caso seja informada até ao dia 18 de junho da impossibilidade do atleta participar.
- 3.2. Em caso de doença/lesão, devidamente comprovada com documentação clínica até 10 dias antes da prova, o valor da inscrição transitará para a edição seguinte do **V Trail Noturno Monte Santo Antão**.
- 3.3. Após estas datas não haverá direito a qualquer reembolso em caso de desistência.

4. MATERIAL INCLUÍDO COM A INSCRIÇÃO

- 4.1. Dorsal.
- 4.2. T-shirt alusiva ao Evento.
- 4.3. Reforços Alimentares durante o percurso.
- 4.4. Seguro Desportivo, Seguro de Acidentes Pessoais e Responsabilidade Civil.
- 4.5. Assistência Médica.
- 4.6. Chip para controlo de tempos (exceto para a Caminhada).

- 4.7. Limpeza e Marcação dos Percursos.
- 4.8. Prémio de Finalista para o Trail.
- 4.9. Banhos de água quente para todos os atletas.
- 4.10. Placas informativas durante os percursos.
- 4.11. Transporte para a meta, em caso de o atleta abandonar a prova ou ser impedido pela organização de continuar.
- 4.12. Reportagem Fotográfica.
- 4.13. Tudo mais o que a organização consiga até ao dia da Prova.

PRÉMIOS E CATEGORIAS

1. PRÉMIOS

1.1. A entrega de prémios terá lugar no dia da prova no horário previsto às 23 horas.

1.2. É obrigatória a presença dos premiados na cerimónia de entrega de prémios, a organização não enviará troféus ou prémios, por correio postal ou outro meio de distribuição.

1.3. Todos os atletas que terminarem o Trail terão direito a um prémio de finalista.

1.4. No Trail haverá Prémios para os três primeiros atletas, por categoria e por sexo.

1.6. Os premiados de pódio recebem um troféu.

2. CATEGORIAS

2.1. Haverá apenas prémios de pódio para a prova de Trail

2.2. Trail (categorias):

2.2.1. Sub 23 Masculino/Feminino - 18 anos a 22 anos.

2.2.2. Sénior Masculino/Feminino - 23 anos a 39 anos.

2.2.2. Master 40 Masculino/Feminino - 40 anos a 49 anos.

2.2.3. Master 50 Masculino/Feminino - 50 anos a 59 anos.

2.2.4. Master 60 Masculino/Feminino - 60 anos a 79 anos.

2.2.5. Equipas Colectivo Geral - 1º, 2º e 3º Classificado.

2.3. Desde que a categoria não tenha pelo menos 10 atletas, a categoria poderá ser inserida na anterior.

3. PRAZOS DE RECLAMAÇÃO

3.1. Toda e qualquer reclamação deve ser colocada por escrito e remetida à Organização, acompanhada de uma caução de 50.00€ (não reembolsável caso a reclamação seja indeferida) até duas horas após a chegada do participante em questão. Na reclamação deve constar o nome do reclamante, nº do dorsal e os motivos alegados.

3.2. O Júri pronunciar-se-á antes da fixação dos resultados oficiais.

COMUNICAÇÃO

Considera-se o meio oficial de comunicação e informação do **V Trail Noturno Monte Santo Antão** a página oficial do evento no **Facebook**. O atleta deve consultar periodicamente o site para se manter informado acerca de novidades ou possíveis alterações das provas e do respetivo regulamento, bem como para consultar ou confirmar inscrições.

DIREITOS DE IMAGEM

A entidade organizadora reserva-se ao direito exclusivo da exploração da imagem do **IV Trail Noturno Monte Santo Antão** e de audiovisuais fotográficos e jornalísticos do evento. Qualquer projeto ou suporte publicitário produzido para publicação deve obter o prévio consentimento da organização.

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.

PROTEÇÃO DE DADOS

Os dados dos atletas indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora para efeitos exclusivos de processamento no evento, sendo publicados, nomeadamente na lista de inscritos, notícias diversas e classificação. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um email para d.positivo.trail@gmail.com.

RESPONSABILIDADE AMBIENTAL

O atleta é o único responsável pelo transporte de todos os invólucros e resíduos naturais (mesmo que biodegradáveis), ou não naturais, provenientes de géis, barras e/ou outros. Deverá depositar os resíduos no abastecimento mais próximo, ou transportá-lo até à linha da meta.