



REGULAMENTO DO EVENTO

VII MINHO E LIMA TRAIL



NOTA: O PRESENTE REGULAMENTO ESTÁ SUJEITO A ALTERAÇÕES ATÉ 15 DIAS QUE ANTECEDEM À PROVA.

ATENÇÃO: todos os atletas inscritos devem permanecer atentos à página de facebook da prova ([@minhoelimatrail](#)), onde serão colocados todos os avisos oportunos que sirvam de complemento a este regulamento.

Caso se justifique, a organização procederá a ajustes no presente regulamento.

1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

1.1. Idade participação para as diferentes provas

O VII Minho e Lima Trail é uma prova que percorre trilhos, caminhos rurais e estradões do concelho de Ponte de Lima e concelho de Vila Verde, por isso, a prova Minho e Lima Trail (Caminhada, Trail Curto e o Trail Longo) destina-se:

- A atletas maiores de 18 anos;
- A menores, com idades compreendidas entre os 15 e os 18 anos, desde que autorizados pelo seu representante legal.

1.2. Inscrição regularizada

- a. A **inscrição** será feita através do site <http://www.cyclonessports.com>.
- b. 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;
- c. A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do atleta, inclusive para efeitos de seguro;
- d. O atleta considera-se inscrito após o pagamento do valor da inscrição.

1.3. Condições físicas

Para participar é indispensável:

- a. 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 fisicamente e mentalmente;
- b. De ter adquirido, antes do evento, capacidades reais de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de provas;
- c. Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas tais como nevoeiro, chuva, gelo e neve;

VII EDIÇÃO MINHO E LIMA TRAIL – 25 DE FEVEREIRO DE 2024

- d. Saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc;
- e. Estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas.

1.4. Possibilidade de 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.

1.5. Colocação dorsal e chip para cronometragem

- a. O dorsal é pessoal e intransmissível.
- b. O dorsal do atleta deve estar em local facilmente visível aos elementos da organização e demais entidades que apoiam e/ou colaboram com a mesma. Em caso de desistência, o atleta deverá entregar o dorsal à organização no secretariado da prova, comunicando dessa forma a sua desistência.

1.6. Regras de 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 alvo de advertência, expulsão ou desqualificação. É estritamente proibido deitar qualquer tipo de lixo no decorrer do percurso. Todos aqueles que desrespeitarem esta regra serão desqualificados.

2. PROVA

2.1. Apresentação da prova

- a. O “VII Minho e Lima Trail” é um evento organizado pela Associação Minho e Lima Trail, com o apoio e colaboração do Município de Ponte de Lima, das Juntas de Freguesia de Arca e Ponte de Lima, Fornelos e Queijada, Boalhosa, Serdedelo e Ribeira e com o apoio de várias empresas locais;
- b. A VII edição do MLT integra o Circuito Nacional de Trail e o Circuito Nacional de Trail de Sprint, nas séries 150 e séries 100, respetivamente.
- c. O evento será realizado no dia **25 de fevereiro de 2024**, na vila de Ponte de Lima e apresentará três provas distintas:
 - **Trail Longo** com a distância aproximada de **30 km – Séries 150 ATRP**;
 - **Trail Curto** com a distância aproximada de **16 km – Séries 100 ATRP**;

VII EDIÇÃO MINHO E LIMA TRAIL – 25 DE FEVEREIRO DE 2024

- o **Caminhada** com a distância aproximada de **10 km**.

NOTA: A organização reserva o direito de alterar as distâncias e o acumulado, num máximo de 15%, se assim o entender.

2.2. Programa

24 de fevereiro de 2024:

15H00 – Abertura do Secretariado para entrega de dorsais no Largo do Camões;

19H30 – Encerramento do secretariado.

25 de fevereiro de 2024:

07H00 – Abertura do Secretariado para entrega de dorsais no Largo do Camões;

08H30 – Partida Trail Longo;

09H00 – Partida Trail Curto e Caminhada;

11H30 – Previsão de chegada dos primeiros atletas;

13H00 – Entrega de Prémios no Largo do Camões;

17H00 – Encerramento do VII Minho e Lima Trail.

2.3. Distância

Trail Longo – distância aproximada de **30 Km** (Grau dificuldade 2);

Trail Curto – distância aproximada de **16 Km** (Grau dificuldade 2);

Caminhada – distância aproximada de **10 Km** (Grau dificuldade 1).

2.4. Mapa/perfil altimétrico/descrição percurso/dificuldade ATRP

- Trail Longo:** percurso circular com cerca de 30 Km e um acumulado positivo (D+) de 1400 metros (grau dificuldade 2), com partida e chegada no Largo de Camões;
- Trail Curto:** percurso circular com cerca de 16 Km e um acumulado positivo (D+) de 1000 metros (grau dificuldade 2), com partida e chegada no Largo de Camões;
- Caminhada:** percurso circular com cerca de 10 Km e um acumulado positivo (D+) de 400 metros, com partida e chegada no Largo de Camões.

(Mapa e perfil de altimétrico a divulgar brevemente na página oficial de Facebook do Minho e Lima Trail)

2.5. Tempo Limite

- a. Os atletas podem fazer o percurso a correr ou a caminhar desde que não ultrapassem o **tempo limite que será de 6 horas**.
- b. Ultrapassando o tempo de passagem limite, os atletas deverão afastar-se, pois nem a organização nem os serviços de assistência podem garantir a sua segurança, podendo “os corredores vassouras” levantarem as fitas de marcação do percurso após o tempo limite.
- c. Se a organização entender afastar um atleta devido ao seu estado de saúde este assim o deve fazer, de modo a garantir o seu bem-estar.

2.6. Separação de Percursos

- a) Nos locais devidamente identificados haverá separação dos percursos, devidamente marcados;
- b) É absolutamente proibido aos atletas tomarem um percurso diferente daquele para o qual está inscrito. Se o fizerem será considerado como abandono voluntário da prova e do percurso, ficando assim a organização exonerada de qualquer responsabilidade quanto à segurança, assistência e seguro da prova do respetivo atleta;
- c) O atleta que não se sinta em condições de concluir a prova deverá apresentar a sua desistência aos controladores na separação.

2.7. Metodologia de controlo de tempos

O chip deve ser colocado na sapatilha, obrigatoriamente, como indicado pela empresa fornecedora, de forma a garantir o correto funcionamento. A má colocação ou perda do chip implica a desclassificação, pela impossibilidade de registo. Este chip é entregue no levantamento do kit de atleta, sendo devolvido no final da prova. A não devolução do chip à organização implica o pagamento de 10,00€ e a respetiva desclassificação.

2.8. Partidas/Chegadas

- a) O relógio iniciará a contagem no momento estabelecido, com ou sem a presença dos participantes.

2.9. Postos de Controlo/Marcações

- a) A marcação do percurso é da responsabilidade da organização estando este assinalado com fitas plásticas/setas, devendo os atletas respeitá-lo ao longo

VII EDIÇÃO MINHO E LIMA TRAIL – 25 DE FEVEREIRO DE 2024

de toda a prova, sendo expressamente proibido optar por atalhos e remover as sinalizações;

- b) Existirão também alertas de zonas de perigo/controles/abastecimentos;
- c) Ao longo do percurso existirão postos de controlo intermédios em lugar a definir pela organização.

2.10. Locais de abastecimento

- a) Os postos de abastecimento serão confirmados a todos os participantes nas duas semanas anteriores ao evento;
- b) Informa-se que, nos abastecimentos líquidos **NÃO HAVERÁ COPOS PLÁSTICOS**, sendo obrigatório que o atleta se faça do próprio flask, garra ou recipiente semelhante;

2.11. Material Obrigatório:

Todos os participantes nas provas deverão ter em atenção que, pela dureza da prova e dificuldades acrescidas pelas condições atmosféricas que se poderão verificar, **é obrigatório** que se façam acompanhar do seguinte material:

- a. Manta de sobrevivência (manta térmica);
- b. Apito;
- c. Corta-vento ou Impermeável;
- d. Telemóvel operacional;
- e. Reservatório para líquidos, mínimo 500 ml;

2.12. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

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.

2.13. Penalizações/desclassificações

Penalizações:

- a. Não leve material obrigatório: penalização de 15 minutos por item obrigatório;
- b. Não leve o dorsal bem visível: penalização de 10 minutos;

VII EDIÇÃO MINHO E LIMA TRAIL – 25 DE FEVEREIRO DE 2024

- c. Ignore as indicações da organização: penalização de 5 minutos;

Desclassificações:

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

NOTA: haverá posto de controlo antes de entrar na linha de partida, caso o atleta não tenha consigo nenhum dos itens obrigatórios, não será permitida a sua partida para a prova.

2.14. Responsabilidades perante o atleta/participante

- a) 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;
- b) Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos da responsabilidade para além das obrigatórias por Lei;
- c) A inscrição nas provas implicará total aceitação do presente regulamento;
- d) Os participantes serão responsáveis por todas as ações suscetíveis de produzir danos materiais, morais, ou de qualquer outra natureza, a si mesmos e/ou a terceiros;
- e) A organização declina toda a responsabilidade, em caso de acidente, de negligência, ou de roubo de objetos e/ou valores, de cada participante;
- f) Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos de responsabilidade resultante dos atos acima descritos;
- g) Durante a prova os atletas poderão efetuar ultrapassagens desde que as mesmas não coloquem em risco a sua integridade e a dos seus concorrentes, tendo o cuidado de a sinalizar. Os atletas ultrapassados devem facilitar a manobra de ultrapassagem, encostando-se ao máximo ou parando se necessário.

2.15. Seguro desportivo

- a. A organização dispõe dos seguros obrigatórios, conforme Decreto-Lei próprio, estando o seu prémio incluído no valor da inscrição. O **pagamento**

VII EDIÇÃO MINHO E LIMA TRAIL – 25 DE FEVEREIRO DE 2024

da **franquia do seguro**, em caso de acidente, é da **exclusiva responsabilidade dos atletas**.

- b. Em caso de acidente, o participante deverá contactar a organização com a **maior brevidade possível, até 24 horas após o término do evento**, pelo que a organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro.
- c. Em caso de acidente o atleta terá obrigatoriamente de ceder à organização o seu dorsal e chip, para comprovativo perante o seguro.

3. INSCRIÇÕES

3.1. Processo inscrição

- a) A inscrição é realizada online através do site: <https://www.cyclonessports.com/>.
- b) As inscrições online abrem no dia 01 de dezembro de 2023.
- c) O fecho das inscrições é a 21 de fevereiro de 2024.

3.2. Valores e período de inscrição

Fase de inscrições 01 dezembro de 2023 até dia 21 de fevereiro de 2024:

- o Trail Longo 30 km – 24,00 euros;
- o Trail Curto 16 km – 14,00 euros;
- o Caminhada 10 km – 9,00 euros.

3.3. Lotação

- o Trail Longo 30 km – 400 vagas;
- o Trail Curto 16 km – 600 vagas;
- o Caminhada 10 Km – 600 vagas;

3.4. Condições de devolução do valor de inscrição

- a) A organização não tem o dever de devolver o dinheiro da inscrição dos atletas já confirmados e que não possam comparecer no dia do evento;
- b) No caso de as condições climatéricas ou motivos de força maior não permitirem a realização do evento e levarem ao seu cancelamento, as inscrições serão automaticamente transferidas para a edição de 2023 ou será feita a devolução de 50% do valor da inscrição aos participantes que requeiram o reembolso.

3.5. Material incluído com a inscrição

Trail Longo, Trail Curto e Caminhada:

- Dorsal;
- Sistema de cronometragem;
- Seguro de acidentes pessoais;
- Abastecimentos;
- Banhos;
- Medalha finisher;
- T-shirt;
- Outros brindes que a organização consiga angariar.

3.6. Secretariado da prova: horários e locais

24 de fevereiro de 2024:

15H00 – Abertura do Secretariado para entrega de dorsais no Largo de Camões;

19H30 – Encerramento do secretariado.

25 de fevereiro de 2023

07H00 – Abertura do Secretariado para entrega de dorsais no Largo de Camões;

08H45 – Encerramento do secretariado.

- a) O levantamento do dorsal será pessoal, isto é, o dorsal só será entregue ao atleta em questão;
- b) Todos os atletas devem fazer-se acompanhar de um documento de identificação e de quatro alfinetes ou porta dorsal;

4. PRÉMIOS

4.1. Data, local e hora entrega de prémios

Conforme programa.

4.2. Categorias de prémios

Para a classificação do Trail Longo de 30 Km e Trail Curto de 16 Km serão considerados os seguintes escalões:

a) Classificação Sexo Feminino:

- Geral: 1.^a Classificada; 2.^a Classificada; 3.^a Classificada;
- Juniões: 18 e 19 anos - 1.^a Classificada; 2.^a Classificada; 3.^a Classificada;

VII EDIÇÃO MINHO E LIMA TRAIL – 25 DE FEVEREIRO DE 2024

- Sub-23: 20 aos 22 anos - 1.^a Classificada; 2.^a Classificada; 3.^a Classificada;
- Seniores: 23 aos 39 anos - 1.^a Classificada; 2.^a Classificada; 3.^a Classificada;
- Veteranas M40: 40 aos 44 anos - 1.^a Classificada; 2.^a Classificada; 3.^a Classificada;
- Veteranas M45: 45 aos 49 anos - 1.^a Classificada; 2.^a Classificada; 3.^a Classificada;
- Veteranas M50: 50 aos 54 anos - 1.^a Classificada; 2.^a Classificada; 3.^a Classificada;
- Veteranas M55: 55 aos 59 anos - 1.^a Classificada; 2.^a Classificada; 3.^a Classificada;
- Veteranas M60: mais de 60 - 1.^a Classificada; 2.^a Classificada; 3.^a Classificada;

b) Classificação Sexo Masculino:

- Geral: 1.^o Classificado; 2.^o Classificado; 3.^o Classificado;
- Juniores: 18 e 19 anos - 1.^o Classificado; 2.^o Classificado; 3.^o Classificado;
- Sub-23: 20 aos 22 anos - 1.^o Classificado; 2.^o Classificado; 3.^o Classificado;
- Seniores: 23 aos 39 anos - 1.^o Classificado; 2.^o Classificado; 3.^o Classificado;
- Veteranos M40: 40 aos 44 anos - 1.^o Classificado; 2.^o Classificado; 3.^o Classificado;
- Veteranos M45: 45 aos 49 anos - 1.^o Classificado; 2.^o Classificado; 3.^o Classificado;
- Veteranos M50: 50 aos 54 anos - 1.^o Classificado; 2.^o Classificado; 3.^o Classificado;
- Veteranos M55: 55 aos 59 anos - 1.^o Classificado; 2.^o Classificado; 3.^o Classificado;
- Veteranos M60: mais de 60 - 1.^o Classificado; 2.^o Classificado; 3.^o Classificado;

Nota: as idades acima indicadas dizem respeito ao dia da competição.

c) Classificação por equipas:

- 1.º Classificado:
- 2.º Classificado:
- 3.º Classificado.

Só é considerado a equipa que comporte **3 ou mais elementos** representados na prova, e que todos os elementos terminem a prova legalmente conforme o regulamento. Conta o somatório do tempo dos 3 primeiros atletas de cada equipa a terminar a prova. 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. Caso permaneça o empate o critério seguinte de desempate será pela primeira equipa a fechar com os 3 atletas.

EXEMPLO:

- Equipa A: $5^{\circ} + 6^{\circ} + 7^{\circ} = 18 \Rightarrow 1^{\circ}$ lugar
- Equipa B: $3^{\circ} + 4^{\circ} + 12^{\circ} = 19 \Rightarrow 2^{\circ}$ lugar
- Equipa C: $1^{\circ} + 2^{\circ} + 17^{\circ} = 20 \Rightarrow 3^{\circ}$ lugar

5. PUBLICIDADE E IMAGEM

- a) Os atletas estarão livres de captar imagens fotográficas e vídeos do evento;
- b) Os atletas 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.

6. 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, pelo que 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.

7. 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, bem como pressupõe 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.

8. APOIO DE 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.

9. CASOS OMISSOS

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

10. DIVERSOS

- a) Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados e a respeitar as regras de viação nos cruzamentos da estrada;
- b) A organização reserva-se o direito a realizar as modificações que considere necessárias dependendo das diferentes condições, assim como à suspensão da prova se as condições meteorológicas ou motivos de força maior assim o obrigarem.
- c) Os eventuais protestos devem ser apresentados à organização até uma hora após a publicação da sua classificação provisória. Os protestos devem ser escritos e assinados pelo próprio. Da deliberação tomada pela direção da prova sobre o protesto, não haverá recurso às decisões tomadas;