



# REGULAMENTO DO EVENTO

## VIII 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 VIII 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;

## VIII EDIÇÃO MINHO E LIMA TRAIL – 23 DE FEVEREIRO DE 2025

- 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 “VIII 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 VIII 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 **23 de fevereiro de 2025**, na vila de Ponte de Lima e apresentará três provas distintas:
  - **Trail Longo** com a distância aproximada de **31 km**;
  - **Trail Curto** com a distância aproximada de **18 km**;

## VIII EDIÇÃO MINHO E LIMA TRAIL – 23 DE FEVEREIRO DE 2025

- **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

#### 22 de fevereiro de 2025:

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

**19H30** – Encerramento do secretariado.

#### 23 de fevereiro de 2025:

**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 VIII Minho e Lima Trail.

### 2.3. Distância

**Trail Longo** – distância aproximada de **31 Km** (Grau dificuldade 2);

**Trail Curto** – distância aproximada de **18 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 31 Km e um acumulado positivo (D+) de 1600 metros (grau dificuldade 2), com partida e chegada no Largo de Camões;
- Trail Curto:** percurso circular com cerca de 18 Km e um acumulado positivo (D+) de 900 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

## VIII EDIÇÃO MINHO E LIMA TRAIL – 23 DE FEVEREIRO DE 2025

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;

## VIII EDIÇÃO MINHO E LIMA TRAIL – 23 DE FEVEREIRO DE 2025

- 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**

## VIII EDIÇÃO MINHO E LIMA TRAIL – 23 DE FEVEREIRO DE 2025

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 2024.
- c) O fecho das inscrições é a 15 de fevereiro de 2025.

#### 3.2. Valores e período de inscrição

##### **Fase de inscrições 01 dezembro de 2024 até dia 15 de fevereiro de 2025:**

- Trail Longo 31 km – 24,00 euros;
- Trail Curto 18 km – 15,00 euros;
- Caminhada 10 km – 10,00 euros.

#### 3.3. Lotação

- Trail Longo 31 km – 400 vagas;
- Trail Curto 18 km – 600 vagas;
- 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 2026 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

#### **22 de fevereiro de 2025:**

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

**19H30** – Encerramento do secretariado.

#### **23 de fevereiro de 2025**

**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 31 Km e Trail Curto de 18 Km serão considerados os seguintes escalões:

#### **a) Classificação Sexo Feminino:**

- Geral: 1.<sup>a</sup> Classificada; 2.<sup>a</sup> Classificada; 3.<sup>a</sup> Classificada;
- Juniões: 18 e 19 anos - 1.<sup>a</sup> Classificada; 2.<sup>a</sup> Classificada; 3.<sup>a</sup> Classificada;

## VIII EDIÇÃO MINHO E LIMA TRAIL – 23 DE FEVEREIRO DE 2025

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

### **b) Classificação Sexo Masculino:**

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