



## **REGULAMENTO I TRAIL TRILHOS DOS CORNOS**

O **I Trail Trilhos dos Cornos** será realizado no dia **13 de Março de 2022**, na **Aldeia de Adões, Barcouço**. É uma prova que vai percorrer trilhos e caminhos em locais rurais e florestais, sendo organizada pela equipa de Trail Adões Trail e contando com o apoio do Centro Cultural e Recreativo de Adões, da Comissão Organizadora das Festas em Honra de Nossa Senhora do Livramento, do Município da Mealhada, da União de Freguesias de Trouxemil e Torre Vilela e de diversos patrocinadores.

Este evento será composto por um **Trail Curto com cerca de 19 Kms** e por uma **Caminhada com cerca 10 kms**.

### **OBJETIVOS DO EVENTO**

Ao organizar este evento o organizador pretende:

- Promover a corrida por trilhos (Trail Running);
- Promover a Aldeia dos Adões como palco para este desporto, como região natural que deve ser preservada e visitada e os seus produtos característicos;
- Promover a prática de um desporto com um impacto ambiental nulo como forma de chamar a atenção da população para a preservação do meio ambiente.

### **IDADE PARA PARTICIPAÇÃO NAS DIFERENTES PROVAS**

A prova de corrida é aberta a todas as pessoas que ao dia anterior à data da prova sejam maiores de 18 anos, filiados numa federação ou não.

A atividade de caminhada, não têm carácter competitivo e está aberta a todas as pessoas, sem limite de idade.

#### **A. INSCRIÇÃO**

O ato de inscrição pressupõe a aceitação integral do regulamento da prova, das normas da ATRP/FPA adaptadas ao trail e das decisões do júri da prova (Organização - Equipa Adões Trail) que são soberanas e das quais não cabe recurso.

A inscrição será formalizada através do preenchimento completo de um formulário online que está disponível no site: (<https://runmanager.net/eventos/i-trail-trilhos-dos-cornos/585>) e do pagamento do valor da inscrição.

O período de inscrições termina no dia **6 de Maio de 2022**.

A confirmação das inscrições válidas será feita através da comunicação que receberá após os atos da inscrição online.

A prova está limitada a 600 inscritos, com inscrições válidas, (300 na prova de trail e 300 na caminhada), após atingir este limite, não são asseguradas vagas para atletas já inscritos, mas que, pelas mais diversas circunstâncias não tenham regularizado o pagamento. A organização reserva o direito da possibilidade de abertura de mais vagas.

Não haverá direito a devoluções do valor do pagamento da inscrição exceto se verifique alguma situação exposta no **ponto K** ou a prova for anulada previamente por motivos imputáveis à Organização.

## **B. HORÁRIOS E LOCAL PONTO DE PARTIDA DAS PROVAS**

- Trail Curto (TC): **Início às 9h:30**
- Caminhada: **Início às 9h:45**

O I Trail Trilhos dos Cornos (19k) e a Caminhada (10km) **têm 5h de tempo limite para a sua conclusão.**

**Notas:** 1. Se a Organização entender que a segurança dos participantes está posta em causa, poderão ser alterados, até ao início das provas, os percursos e as distâncias previamente estabelecidos para os 2 eventos.

2. Os participantes devem estar devidamente preparados com pelo menos meia hora de antecedência, devidamente equipados e aptos a participar no evento correspondente.

3. Existirá um controlo zero para os participantes do trail curto, sendo o mesmo realizado junto da equipa de cronometragem *Runmanager*.

4. Percurso e Altimetria das provas

4.1 Trail Longo

4.2 Caminhada

Atempadamente serão disponibilizados os gráficos de altimetria provisórios, bem como os definitivos, através das plataformas de divulgação habituais, página do *Facebook* (<https://www.facebook.com/adoestrail>) da Equipa Adões Trail e do site de inscrições *Runmanager* (<https://runmanager.net/eventos/i-trail-trilhos-dos-cornos/585>)

A organização sinalizará o percurso com fitas sinalizadoras, placas e marcas no pavimento, se justificável. É imperativo seguir os caminhos sinalizados sem tomar atalhos. Os participantes, se deixarem de ver sinalização, durante aproximadamente 100 metros, deverão voltar para trás até encontrar novamente a respetiva sinalização ou ligar aos contactos de apoio de percurso, disponíveis no dorsal e na última página deste regulamento, **ponto X**. O bom senso deverá imperar.

- **Ponto de partida para as provas:** Centro Cultural e Recreativo de Adões - Barcouço, Rua do Centro Cultural.

### **C. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO**

**Para participar é indispensável:**

**C.1** Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas do Trail e da Caminhada e do desnível positivo e negativo das mesmas, devendo encontrar-se adequadamente preparado fisicamente e mentalmente.

**C.2** Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas (vento, chuva, frio, nevoeiro, entre outras).

**C.3** Saber gerir os problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares, as pequenas lesões, entre outros.

**C.4** Ter adquirido, antes do evento, capacidades reais de autonomia em trilhos que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de provas;

**C.5** Ter em conta que um cuidado e extenso serviço de resgate e apoio médico e de enfermagem estará disponível durante todo o evento e após o final das provas e que a entidade médica relevante desta equipa detém autoridade para dar ordem de retirada da prova aos concorrentes que, no seu entender, não reúnam condições de saúde para continuar sem fazer perigar a sua saúde.

**C.6** Ter em consideração que não haverá um corte integral de trânsito em vias onde a circulação automóvel seja possível devendo cumprir-se escrupulosamente todas as normas aplicáveis aos peões.

**C.7** Estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas.

#### **D. REGRAS GERAIS DO EVENTO:**

**D.1** O ato de inscrição pressupõe a total aceitação das regras estabelecidas no presente regulamento.

**D.2** Cada atleta é responsável pela sua hidratação/alimentação, sendo que a Organização apoia com a disponibilização de água/alimentos em diversos pontos de abastecimento ao longo das provas, nomeadamente em:

**D.2.1** Ponto de abastecimento (sólidos e líquidos) – Trail Curto: 7kms e aos 13kms.

**D.2.2** Ponto de abastecimento (sólidos e líquidos) - Caminhada: 5kms.

**D.3** Será desclassificado o atleta que:

- (1)** Receber qualquer abastecimento ou qualquer outro tipo de materiais ou géneros ao longo do percurso;
- (2)** Saia da zona considerada parte integrante do percurso;
- (3)** Não cumpra o presente Regulamento;
- (4)** Não complete a totalidade do percurso;
- (5)** Não leve o dorsal bem visível;
- (6)** Ignore as indicações transmitidas pela Organização;
- (7)** Demonstre uma conduta antidesportiva;
- (8)** Demonstre um comportamento inadequado, faça uso de linguagem ofensiva ou recorra a agressão verbal ou de qualquer espécie, em todas as modalidades. Serão alvo de advertência, expulsão ou desqualificação;

**(9)** Demonstre uma conduta poluidora, ao deixar ao longo do percurso, fora dos locais de recolha de lixo, invólucros ou outros resíduos provenientes dos abastecimentos que transporte consigo;

**(10)** Seja acompanhado por pessoas que não estejam em competição, em mais de 150m, no percurso da prova;

**(11)** Exceda o tempo máximo de prova que é de 5 Horas.

## **E. MATERIAL RECOMENDADO/OBRIGATÓRIO**

### **Prova de Trail Curto:**

- Telemóvel (material recomendado);
- Depósito de água 250ml (a organização não irá fornecer copos para os abastecimentos) (material recomendado);
- Apito (material recomendado);
- Máscara cirúrgica.

Tendo em conta eventuais condições climáticas adversas, será também aconselhável, manta térmica, *camelbak*, corta-vento, chapéu, entre outros.

Sendo que, caso se verifiquem na semana anterior à prova, condições climáticas especialmente adversas para o dia da prova, a organização da prova poderá definir em comunicado na página do *Facebook* Adões Trail material obrigatório.

## **F. TAXAS DE INSCRIÇÃO**

**F1.** 1ª Fase até 20/02/2022 - Trail Curto K19 - 14€

2ª Fase de 21/02/2022 a 06/03/2022 - 16€

**F.2** 1ª Fase até 20/02/2022 - Caminhada K10 - 10€

2ª Fase de 21/02/2022 a 06/03/2022 - 12€

Possibilidade de aquisição de t-shirt personalizada por mais 5€.

**F.3** Inscrições em Equipa - Por cada 10 Atletas com inscrições efetivas, oferta da 11ª inscrição. Todas as inscrições têm que ser efetuadas e pagas selecionando-se a opção pagamento de grupo (várias) através do site: (<https://runmanager.net/eventos/i-trail-trilhos-dos-cornos/585> )

#### **F.4 O prazo limite de inscrições é dia 06/03/2022**

Os pedidos de inscrição devem ser realizados e finalizados de acordo com o prazo limite indicado em **E.4**, através do preenchimento do formulário específico que está disponível no site: (<https://runmanager.net/eventos/i-trail-trilhos-dos-cornos/585>) A Organização confirmará, sempre via e-mail/sms a receção dos pedidos de inscrição. Para qualquer esclarecimento enviar e-mail para [trilhosdoscornos@outlook.pt](mailto:trilhosdoscornos@outlook.pt) ou contactar contactos de apoio (**ponto X e Y**) para questões técnicas das provas e [suporte@runmanager.net](mailto:suporte@runmanager.net) para questões de inscrições.

Os pedidos de inscrição só serão considerados válidos após pagamento por referência Multibanco ou MbWay através do site do evento (<https://runmanager.net/eventos/i-trail-trilhos-dos-cornos/585>) e após confirmação por parte da Organização e/ou *Runmanager*.

#### **F.5 O valor de inscrição para todas as provas inclui:**

1 porta-dorsais, dorsal, seguro de acidente pessoal, 1 ou 2 abastecimentos (conforme prova), banho quente (sujeito a autorização da DGS), almoço volante (que inclui: 1 sandes de bifana + 2 finos ou água ou sumo + 1 caldo verde + fruta variada - necessário apresentar dorsal) e brindes.

#### **G. SECRETARIADO**

O secretariado funcionará no Centro Cultural e Recreativo de Adões-Barcouço, Rua do Centro Cultural 3050-71, Barcouço nos dias **12 de Março/2022 das 14h:00 às 20h00 e no dia 13 das 07h:00-09h:00**.

Os atletas devem ser portadores de BI/CC, de forma a viabilizar a confirmação das respetivas identidades e datas de nascimento, no ato de levantamento do dorsal, antes e durante a realização da prova.

Os dorsais podem ser levantados pelo representante da equipa desde que esta intenção seja comunicada com antecedência via e-mail ([trilhosdoscornos@outlook.pt](mailto:trilhosdoscornos@outlook.pt)) à Organização.

Apelamos a todos os participantes para o cumprimento destes horários e de preferência que se desloquem ao secretariado no dia 12 para evitarem constrangimentos no dia das provas, facilitando o cumprimento das orientações da DGS relativamente à Pandemia por COVID-19. É obrigatória a desinfeção das mãos e o uso de máscara durante a

permanência no secretariado. Poderá ser obrigatório a apresentação de certificado digital de vacinação.

#### **H. DORSAIS**

O dorsal não poderá ser dobrado ou cortado e deverá ser transportado perfeitamente visível durante toda a prova na parte da frente do concorrente (peito ou abdómen).

O dorsal é pessoal e intransmissível, não podendo ser, em momento algum, transmitido a outro/a atleta. A Organização não fornece alfinetes.

#### **I. POSTOS DE APOIO E CONTROLO (PAC).**

A marcação do percurso (fitas, cal e sinalética) é da responsabilidade da Organização, devendo os atletas respeitá-lo ao longo de toda a prova, sendo expressamente proibido optar por atalhos. As fitas estarão colocadas num máximo de 100m entre elas.

Ao longo do percurso existirão 2 postos de controlo no Trail Curto. Nesses postos os concorrentes certificarão a continuidade da prova através de um controle eletrónico e/ou por membro do júri.

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 2m e a fazer a lavagem eficaz das mãos sempre que possível.

Para além dos PAC que a Organização divulga, haverá outros pontos de controlo ao longo do percurso cuja localização não será comunicada aos participantes. A não passagem dos concorrentes por todos estes postos implica a sua desclassificação.

Atingindo o respetivo tempo limite - 5horas, deverão os atletas retirar-se da prova pois nem a organização nem os serviços de assistência podem garantir a sua cobertura.

O responsável de cada PAC poderá retirar da prova qualquer corredor se o seu tempo na corrida, ou o seu estado de saúde assim aconselhar. Os "Corredores Vassoura" terão o poder para retirar da prova qualquer corredor se o seu tempo na corrida ou o seu estado de saúde assim aconselhar.

#### **J. CRONOMETRAGEM**

Será realizada de forma contínua pela empresa *Runmanager*, iniciando-se com o sinal de partida e para efeitos de classificação, terminará quando o atleta passar a linha de

meta. Será utilizado um sistema de controlo eletrónico (chips). A classificação final estabelece-se pela ordem de chegada à meta de cada concorrente. Os resultados serão apresentados com indicação do tempo global de cada concorrente.

#### **K. CONDIÇÕES DE DEVOLUÇÃO DO VALOR DA INSCRIÇÃO**

Na eventualidade de desistência após a inscrição a organização não reembolsa o valor da inscrição, exceto nos seguintes casos:

Motivo de lesão ou doença com a apresentação de atestado médico devolve-se o valor de inscrição até ao dia 1 de Março de 2022. A partir desta data, não será reembolsado qualquer valor. O atleta deve remeter um e-mail com os seus dados de inscrição, atestado médico e o IBAN para [trilhosdoscornos@outlook.pt](mailto:trilhosdoscornos@outlook.pt) para que a organização possa proceder ao respetivo reembolso, caso existe direito ao mesmo.

Caso o atleta solicite alteração de inscrição para uma prova com uma distância inferior, o eventual valor de diferença não será restituído. Esta mesma intenção tem que remetida pelo atleta à Organização via e-mail até ao dia 01/03/2022.

#### **L. DESISTÊNCIAS / TRANSFERÊNCIAS DE INSCRIÇÃO**

Em hipótese alguma o dinheiro da inscrição será devolvido caso o atleta desista da prova, depois do dia 1 de Março de 2022.

Em caso de desistência, somente serão permitidas as transferências de inscrição para outro atleta, mediante o pagamento de uma taxa de 5€, após análise individual dos casos/motivos por parte da Organização sendo que lhes devem ser transmitidas (via e-mail) todas as informações e comprovativos requeridos pela Organização.

O atleta que iniciar a prova e que desista não terá direito a qualquer reembolso e é obrigado a comunicar o facto à Organização. O número de contacto da organização, para efeitos de emergência, estará impresso no dorsal do participante e deverá ser igualmente gravado antecipadamente no telemóvel do participante.

#### **M. CLASSIFICAÇÕES, PRÉMIOS E CATEGORIAS**

Somente existirão prémios para os atletas que participem no Trail Curto K19 e caso obtenham os seguintes resultados:

- Os 3 primeiros classificados (Masculino e Feminino) na geral.
- Os 3 primeiros classificados de cada escalão conforme tabela **k.1**.



- As 3 primeiras equipas (contando o menor somatório da classificação dos 3 primeiros atletas de cada equipa, independentemente do sexo, a terminarem a prova). O critério de desempate das equipas será a soma dos 3 melhores tempos.

- As 3 primeiras equipas com o maior número de atletas inscritos no conjunto dos 2 eventos.

1º Prémio	2º Prémio	3º Prémio
1 Leitão	1 Bacalhau	1 Cabaz de Fruta

#### K.1 Definição das Categorias Etárias/ Sexo / Individuais e Equipas

GERAL MASCULINA	GERAL FEMININA	IDADES (anos)*
MSub-23	MSub-23	18 a 22
MSénior	MSénior	23 a 39
M40	M40	40 a 49
M50	M50	50 a 59
M60	M60	Mais de 60

\*A atribuição do escalão tem em conta a idade do/a atleta no dia da prova.

Se assim o entender, a Organização, pode ainda vir a estabelecer outros prémios não considerados no presente regulamento ou alterá-los. **A entrega de prémios será realizada pelas 12h30 de dia 13/03/2022.**

#### N. SEGURO

A Organização do I Trail Trilhos dos Cornos irá realizar um seguro de prova a todos os participantes (independentemente da prova em que se inscrevam) assim como um seguro de responsabilidade civil, conforme condições em anexo e de acordo com a lei em vigor. A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante. Em caso de acidente a franquia será suportada pelo atleta.

Será subscrito um seguro por participante de acordo com a lei em vigor para os concorrentes devidamente inscritos. Caso algum dorsal seja utilizado durante a prova por um concorrente não devidamente inscrito fica claro que a Organização e a

seguradora não assumem qualquer responsabilidade por tudo o que possa decorrer desse ato ilegítimo.

A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para efetivar a participação ao seguro.

#### **O. TERMO DE RESPONSABILIDADE**

A Organização do I Trail Trilhos dos Cornos irá disponibilizar (através do site: <https://runmanager.net/eventos/i-trail-trilhos-dos-cornos/585>) um documento de termo de responsabilidade para ser preenchido pelos pais caso o atleta seja menor de idade e queira participar sozinho na caminhada. Caso esse documento não seja entregue à Organização (via e-mail para: [trilhosdoscornos@outlook.pt](mailto:trilhosdoscornos@outlook.pt) ou pessoalmente no secretariado) até ao dia da prova, o menor não poderá participar, não havendo direito a qualquer reembolso.

Atendo à evolução pandémica, a Organização poderá vir a solicitar o preenchimento de outros termos de responsabilidade e/ou a obrigatoriedade de apresentação de certificado de vacinação e/ou obrigatoriedade da apresentação de um teste com resultado negativo para SARS-CoV-2. Caso o atleta não cumpra com as orientações por parte da DGS e/ou por parte da Organização não será permitida a sua presença nas provas nem terá direito a qualquer reembolso.

#### **P. RESPEITO PELA NATUREZA**

Os atletas são responsáveis pelo transporte dos invólucros e outro lixo não natural, provenientes de géis, barras, reforços musculares, entre outros, na sua própria mochila ou bolsos e têm que obrigatoriamente depositá-los nos abastecimentos mais próximos ou transportá-los até à meta.

Não é permitido destruir ou alterar propositadamente qualquer elemento natural (muros, plantações, sinalética, marcações, entre outros) ao longo dos percursos.

#### **Q. BANHOS**

Poderão ser realizados no Centro Cultural e Recreativo de Adões-Barcouço, Rua do Centro Cultural 3050 – 071, Barcouço entre as 11h:30 e as 15h:00. Sujeito a autorizações da DGS.

#### **R. ALIMENTAÇÃO**

O almoço volante está incluído, conforme condições expostas no ponto F.5, na taxa de inscrição e será servido a partir das 12h00.

## **S. PANDEMIA E DGS**

Será dada resposta à situação pandémica à data do evento de acordo com as recomendações/imposições da DGS, que resultarão na execução de um plano de contingência à medida das necessidades. Serão dadas atempadamente indicações específicas para a boa execução do mesmo através da página de *Facebook* da organização (<https://www.facebook.com/adoestrail>).

Cada participante, ao aceitar o presente regulamento tem a responsabilidade de cumprir com um conjunto de comportamentos básicos para sua proteção e dos seus pares, a saber:

Adotar um comportamento socialmente responsável, cumprindo de forma exemplar, as medidas gerais emanadas pela DGS, durante a prova, designadamente a etiqueta respiratória, a higienização frequente das mãos, e sempre que aplicável, o distanciamento físico e a utilização da máscara facial;

Garantir que não apresenta sintomatologia suspeita de infeção por COVID-19, nomeadamente, febre, tosse e dificuldade respiratória;

Garantir que não teve contacto com qualquer caso confirmado ou provável de infeção por SARS-COV-2 ou Covid-19 nos últimos 14 dias;

Não comparecer em qualquer espaço do evento se apresentar sintomatologia suspeita de infeção por COVID-19, nomeadamente febre, tosse e dificuldade respiratória;

Garantir a comunicação à organização em caso de infeção por COVID-19 nos 14 dias posteriores ao evento.

Qualquer procedimento, testes COVID-19, Certificado de Imunidade imposto pelas Autoridades de Saúde é da responsabilidade dos participantes. A organização não se responsabiliza por quaisquer danos decorrentes desta situação.

## **T. REEMBOLSOS**

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 via e-mail à Organização até dia 13/05/2022.

Durante a prova, em caso de mau tempo, e por razões de segurança, à organização reserva-se o direito de modificar as barreiras horárias e, ou, de suspender, reduzir, neutralizar ou parar a prova. Não haverá direito a reembolso.

#### **U. RECLAMAÇÕES**

Todas as reclamações devem ser formuladas por escrito em impresso próprio disponível no secretariado e aí depositado contra o pagamento de uma caução de 100€, que serão devolvidos no caso de a reclamação ser considerada procedente pelo júri da prova.

As reclamações só serão aceites se depositadas até 30 minutos após a divulgação dos resultados do atleta que queira reclamar. A reclamação será analisada e proferida uma decisão em 7 dias úteis da qual não será passível de reclamação.

#### **V. DIREITOS DE IMAGEM**

Todos os participantes, ao efectivarem a inscrição, autorizam automaticamente a cedência de forma gratuita, incondicional e perpétua à Organização os direitos de utilização da sua imagem e que podem ser cedidos a terceiros, desde que autorizados pela própria Organização e incluem vídeos, fotos ou qualquer outro registo do evento.

#### **W. CASOS OMISSOS**

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

O Regulamento poderá vir a ser enriquecido ou alterado com informações complementares até à data de realização do evento - 13/03/2022. A sua versão final pode ser consultada dia 13/03/2022 no secretariado.

## **X. CONTACTOS DE APOIO - PERCURSSO**

Fernando Rodrigues: 966 286 822

Gonçalo Rodrigues: 917 170 187

Paulo Rama: 916 615 128

Ricardo Silva: 913 869 716

Rui Ferreira: 913 215 611

Telma Costa: 966 643 527

## **Y. CONTACTOS DE APOIO GERAIS**

Ana Neves: 918 905 014

André Carvalho: 915 998 735

Tiago Bernardes: 914 480 400

**A Organização,**

**1 de Janeiro de 2022**

**Adões Trail**

