



REGULAMENTO “TRAIL POR TERRAS DE BANDARRA”

4 de dezembro de 2022

1- O **“TRAIL POR TERRAS DE BANDARRA”** é uma corrida de montanha, organizada pelo Grupo Desportivo e Recreativo de Aldeia Nova, a realizar no dia 4 de dezembro de 2022, na aldeia da Aldeia Nova-Trancoso.

Este evento pretende dinamizar a prática desportiva na região, nomeadamente o atletismo e a prática do trail running, trazendo ao concelho de Trancoso, atletas de vários locais para que se possa partilhar a experiência desta modalidade.

2- A organização conta com o apoio da Câmara Municipal de Trancoso, da Junta de Freguesia de Aldeia Nova, da Associação Vila Chã Aldeia Trail de Portugal, do NAV-Núcleo de Amigos de Vila Chã, do Grupo Desportivo de Trancoso-Trail, de Bandarras Trancoso, bem como de outras entidades e empresas locais.

3- O **“TRAIL POR TERRAS DE BANDARRA”** é uma prova de corrida de montanha, constituído por um Trail Longo, um Trail Curto e uma caminhada, realizados predominantemente em trilhos,

estradas, caminhos rurais, vias de terra batida e ribeiras circundantes às aldeias de Aldeia Nova e Aldeia Velha.

4- As provas curta e longa são abertas a todas as pessoas, podendo participar indivíduos filiados numa federação ou não, com idade igual ou superior a 18 anos à data do evento, ou indivíduos nascidos até 31 de dezembro de 2008, apenas para participações no percurso curto, apresentando termo de responsabilidade passado e assinado por um representante legal/tutor (ex.pai/mãe), desde que gozem de boa saúde e se encontrem com uma preparação física e psíquica apta a esforços longos, não se responsabilizando a organização por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela sua participação.

5- A inscrição deverá ser realizada através do preenchimento de formulário próprio, presente no site www.acorrer.pt.

6- Todos os participantes no evento, em qualquer uma das provas, devem estar conscientes das suas condições físicas em que se encontram, devendo gozar de boa saúde, preparação física e psíquica apta para esta prova, a decorrer em terreno montanhoso e grandes desníveis que possam surgir ao longo do percurso.

7- Será entregue a cada participante ou por ele representado, após apresentação do comprovativo da inscrição, o kit de atleta que, deverá ser levantado até 30 minutos antes do início da respetiva prova.

8- Os atletas deverão usar o dorsal bem visível, numa posição de fácil acesso e consulta durante toda a prova na parte da frente do corpo do concorrente.

9- O dorsal dispõe de números de telemóvel referentes a números de emergência e da organização.

Nota: Todos os participantes deverão ser portadores de alfinetes para o dorsal ou porta dorsal.

10- Todos os comportamentos no evento deverão ser pautados por um completo fair-play, assumindo a organização e os concorrentes, pelo fato de aceitarem este regulamento ao inscrever-se, aquilo que é o património cultural deste desporto: respeito pelo desafio, entre-ajuda e respeito pelos outros concorrentes, organizadores e colaboradores; respeito pelo ambiente natural em que decorrem procurando um impacto ambiental nulo.

11- O atleta que encontrar um colega a precisar de auxílio, terá que ficar com este, até que o próximo atleta chegue, e assim sucessivamente. Um atleta nunca deverá ficar sozinho em caso de lesão e/ou necessidade de apoio. Qualquer participante que visualize qualquer ilegalidade na participação do evento deverá comunicar, assim que possível, a organização.

12- 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.

13- Programa / Horário

- 3 de dezembro:

*14H00/18H00 - Abertura do secretariado junto ao local do paddock, sede do Grupo Desportivo e Recreativo de Aldeia Nova, rua do Centro de Dia, Aldeia Nova 6420-302 Trancoso.

- 4 de dezembro:

*07:30/08:45 – Abertura do Secretariado, no mesmo local;

*08:45 - Abertura do Controlo 0, (início da entrada dos atletas para a zona da partida)

*08:50 - Briefing;

*09:00 - Início da prova longa;

*09:15 - Início da prova curta;

*09:15 - Início da caminhada;

*13:00 – Encerramento da prova curta (poderá ser antecipado caso todos os atletas cheguem à meta antes do tempo limite);

*13:30 - Encerramento da prova longa (poderá ser antecipado caso todos os atletas cheguem à meta antes do tempo limite);

*14:00 - Entrega de prémios/encerramento (poderá ser antecipada caso se verifiquem condições para a entrega dos troféus e os respetivos atletas estejam presentes para tal);

14- Distâncias:

- Prova longa: 23km (aprox. 1000D+)

- Prova curta: 13km (aprox. 600D+)

- Caminhada: 7km

15- Mapa/Perfil altimétrico, será publicado/divulgado posteriormente na página do evento nas redes sociais e enviado via email para cada um dos participantes inscritos.

16- A realização e a conclusão da prova longa (aprox. 23Km) tem 04:30 de tempo limite e para a prova curta (aprox. 12Km+/-) tem 03:45 de tempo limite.

17- 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.

18- Por motivos de segurança – mau tempo, incêndio, outro motivo – a organização reserva-se o direito de modificar o traçado ou a distância a ser percorrida ou mesmo a cancelar o evento. Os Postos de Controlo serão os postos de informação privilegiados para comunicar aos concorrentes as decisões técnicas respeitantes ao evento.

19- Tempo controlado eletronicamente por sistema informático, sendo comunicadas as classificações e respetivos tempos posteriormente.

20- Haverá dois pontos de controlo ao longo da prova longa e um ao longo da prova curta.

21- É obrigatória a passagem dos concorrentes pelos postos de apoio e controlo que se situam no seu percurso, caso contrário o atleta será desclassificado.

22- Haverá dois (2) postos de abastecimento na prova longa, um (1) na prova curta e um (1) na caminhada.

23- A água é destinada a encher depósitos ou outros recipientes, obrigatoriamente transportados por cada atleta.

24- Ao deixar cada posto de abastecimento, o participante é responsável por ter a quantidade de bebida necessária para alcançar o próximo abastecimento.

25- Material sugerido/obrigatório/verificações de material:

- Calçado e vestuário adequados para a prática de atletismo nas condições acima indicadas;

- Telemóvel (obrigatório);

- Boné;

- Corta vento;

- Mochila;

- Apito;

- Água (obrigatório recipiente para água);

- Manta térmica.

26- A prova irá decorrer em poucos troços de passagem com tráfego rodoviário, no entanto, todos os atletas terão que ter cuidado ao passar nos troços rodoviários, devendo os mesmos cumprir escrupulosamente todas as normas aplicáveis aos peões.

27- O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da organização colocados na zona de partida e ao longo do percurso.

28- Será penalizado ou desqualificado todo aquele que:

- Não cumpra o presente regulamento.

- Não complete a totalidade do percurso escolhido pela zona marcada.

- Altere o dorsal ou não seja transportado visivelmente.

- Ignore as indicações da organização.

- Tenha alguma conduta antidesportiva.

- Não passe nos postos de controlo.

- Deteriore ou suje o meio ambiente.

29- Todo o atleta que utilize meios ilícitos para obter vantagem em relação a outros, será automaticamente desclassificado.

30- O atleta é o responsável pelo transporte de todas as embalagens 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.

31- Não haverá direito a devoluções do valor do pagamento da inscrição, exceto se a prova for anulada previamente por motivos imputáveis à organização.

32- Todos os participantes com inscrição regularizada são abrangidos por seguro desportivo. 33- Processo inscrição:

- Realizar inscrição no site www.acorrer.pt – Inscrição regularizada após pagamento. 33.1- Valores e períodos de inscrição

- O ato de inscrição pressupõe a total aceitação das regras aqui estabelecidas.

- Os pedidos de inscrição devem ser feitos de acordo com os prazos indicados, a data-limite é 29 de novembro de 2022.

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

- A inscrição é pessoal e intransmissível.

- Não se aceita alterações dos dados fornecidos pelos participantes inscritos após o término das inscrições.

34- A inscrição na prova curta tem um custo de 12€, na prova longa tem o custo de 14€ e de 7€ para a caminhada. Todos os participantes que pretendam almoçar, haverá um acréscimo de 5€ e deverão demonstrar essa vontade no momento da inscrição.

34.1- O almoço é servido à medida que os atletas forem concluindo a sua prova, para evitar aglomerados.

35- As inscrições são pessoais e intransmissíveis. Os kit de atletas serão entregues individualmente ou a responsável de equipa para levantamento coletivo, deverão apresentar o CC/BI no momento de recolha dos mesmos.

36- O valor da inscrição inclui:

-Seguro de acidentes pessoais;

-Dorsal (apenas para os participantes nas provas curta e longa).

-Abastecimentos sólidos e líquidos;

-Brinde finisher (apenas a quem concluir as provas curta e longa);

-Camisola técnica alusiva ao evento a todos os participantes;

37- Os prémios serão entregues consoante horário indicado acima, junto à meta do evento. 38- Definição das categorias etárias - provas curta e longa: Masculinos/

Femininos:

- Gerais M/F;

- Sub23 M/F-(14 a 23anos);

- Seniores M/F - (24 a 39 anos);

- Veteranos M40/F40 - (40 a 49 anos);
- Veteranos M50+/F50+ - (50 a 59 anos);
- Veteranos M60+/F60+ - (+60 anos)

Nota: Os escalões têm como referência todo o ano civil de 2022. Ex: Um atleta que faça 50 anos a 1 de janeiro ou a 31 de dezembro, participará no escalão "Veteranos M/F 50".

39- Prémios **"TRAIL POR TERRAS DE BANDARRA"**:

- Medalha aos três primeiros classificados da geral M/F da prova longa e curta;
- Medalha aos três primeiros classificados de cada escalão M/F das provas curta e longa;

40- Os participantes individuais ou equipas, estes através do seu delegado, poderão efetuar reclamações sobre ocorrências relevantes tais como lesões ou acidentes, junto do secretariado, até ao encerramento de cerimónia de entrega de prémios, ou via mail, no prazo máximo de 72 horas a contar da hora de abertura do secretariado da etapa em que apresenta protesto, por questões técnicas ou de classificação.

41- A marcação principal será constituída por fita pendurada em elementos naturais. A cor da fita será anunciada no momento da partida.

Para além da fita sinalizadora, serão utilizadas outras sinaléticas como setas impressas, pó de pedra a cortar as estradas e informações diversas para além de indicações por colaboradores da organização em atravessamento de estradas e outros locais.

Os concorrentes obrigam-se a percorrer todo o percurso sinalizado o mais perto possível das marcações não devendo atalhar nos pontos em que eventualmente tal seja possível. O não acatamento desta norma pode levar à desclassificação se no entender da organização da prova tal for feito com a intenção de diminuir a distância percorrida ou de diminuir as naturais dificuldades técnicas do percurso.

No caso de um concorrente percorrer alguma parte do percurso sem sinalização deverá voltar atrás pelo caminho que seguiu e procurar o caminho sinalizado.

42- Os casos omissos serão resolvidos pela organização.

43- Serão publicadas notícias e informações adicionais, de forma regular, na página do evento nas redes sociais da organização, mais próximo da data do evento será enviado um email a todos os participantes.

44- Cumprimento rigoroso e obrigatório de todas as regras e restrições decretadas pela DGS e em vigor na altura da realização do evento.

45- Este documento pode sofrer alterações de acordo com a evolução da pandemia Covid.

A Organização

"TRAIL POR TERRAS DE BANDARRA"