



TRAIL e CAMINHADA - “A Pérola da Zebreira” *Macieira / Sernancelhe*

REGULAMENTO

1. ORGANIZAÇÃO

- O Trail e Caminhada “Pérola da Zebreira” são organizados pela União de Freguesias de Ferreirim e Macieira, Câmara Municipal de Sernancelhe e Comissão de Festas de Macieira, no dia 11 de junho de 2023, na freguesia de Macieira.
- Este evento não tem cariz competitivo, e tem como objetivo promover a prática da atividade física em meio natural, dando a conhecer os lugares e costumes da freguesia de Macieira.
Deste modo, não haverá registo de ordem de chegada nem dos tempos dos participantes, apenas será atribuída uma lembrança como forma de agradecimento pela participação.
- A concentração será junto ao largo das festas de Macieira, local onde funcionará parte da logística associada ao evento, nomeadamente secretariado, aquecimento, partida e chegada.
- **Na ausência de balneários para os banhos a Organização disponibiliza as instalações da Piscina Municipal de Sernancelhe, a 14 km do local do evento ou o Centro Náutico da Vila da Ponte, com apenas 2 duches masculinos e 2 femininos, a 9 km.**

2. PARTICIPANTES

- **Podem participar pessoas de ambos os sexos, dos 5 aos 80 anos, cuja condição física permita realizar os percursos a correr ou a caminhar.**
- A inscrição de qualquer participante pressupõe a aceitação de forma incondicional do presente regulamento.
- Os participantes devem respeitar o percurso, salvaguardar o meio ambiente e evitar provocar poluição, não deixando lixo nos locais de passagem e imediações.

3. INSCRIÇÕES/ INFORMAÇÕES

- A inscrição tem um custo de 4€, e inclui:

Participantes Mini Trail e Trail Curto – dorsal, medalha finisher, seguro desportivo, abastecimento.

Participantes Caminhada – boné, seguro desportivo, abastecimento.

Almoço participantes – 4€



TRAIL e CAMINHADA - “A Pérola da Zebreira” *Macieira / Sernancelhe*

Almoço acompanhante – 8€

Almoço acompanhante até 10 anos – 4€

- Para participar é imprescindível que esteja inscrito oficialmente.
- Todos os participantes devem ler o regulamento. O mesmo encontra-se disponível em <https://acorrer.pt>
- Os participantes, antes de se inscreverem, devem ter a noção da dificuldade dos percursos e inscreverem-se naquele que mais se adapta à sua condição física.
- Aos participantes menores de idade (≤18 anos) é exigida a assinatura do termo de responsabilidade aos pais, encarregado de educação, de forma a autorizar a sua participação (ver anexo1).
- As inscrições podem ser feitas online em: <https://acorrer.pt> no seguinte período:
 - até 4 de junho de 2023 **com direito** a dorsal, medalha e boné.
- **Terminados estes períodos só poderão inscrever-se no dia do evento, sem direito a dorsal, medalha e boné.**
- Os dorsais para o Trail e as lembranças serão entregues no dia do evento no secretariado.

4.SEGURO DESPORTIVO

- A Organização do evento assegura aos inscritos um seguro de acidentes pessoais. No entanto é da responsabilidade dos sinistrados o pagamento das taxas de tratamento. Assim todos os participantes que se desloquem ao Hospital devem fazer o pagamento dos tratamentos, devendo depois e sob sua responsabilidade apresentar as despesas de tratamento à Companhia Seguradora, de forma a serem ressarcidos dos valores pagos.
- As condições da apólice do seguro de acidentes pessoais são as do seguro desportivo obrigatório em vigor, conforme o Decreto-Lei n.º 10/2009 de 12 de Janeiro, aplicável a todos os participantes dos 5 aos 80 anos. Qualquer acidente que ocorra durante a execução do percurso é da responsabilidade dos praticantes, em tudo o que exceda o risco coberto pelo seguro. Este seguro cobre os riscos resultantes de acidentes sofridos durante a atividade. Atendendo à natureza do evento deverão os participantes estar conscientes dos riscos inerentes ao mesmo.
- Todas as ocorrências devem ser comunicadas à Organização após o final do evento, ou para o e-mail desporto@cm-sernancelhe.pt até às 15h00 do dia em que realizou o Trail e Caminhada.



TRAIL e CAMINHADA - “A Pérola da Zebreira” *Macieira / Sernancelhe*

5.DEVOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO

- Não haverá direito a devoluções do valor do pagamento das inscrições, por adiamento da prova por motivos alheios á organização.

6.PERCURSOS

- Os percursos decorrerão pelos trilhos e caminhos rurais da freguesia de Macieira.
- Algumas partes do percurso serão percorridas por caminhos públicos e estradas municipais, estando os mesmos abertos à passagem de outro tipo de veículos, pelo que todos os participantes devem respeitar as regras de trânsito do código da estrada.
- O evento será composto pelos seguintes percursos:

Caminhada 7 Km aprox. – percurso acessível a qualquer pessoa com o mínimo de preparação física.

Mini Trail 7 km aprox. - percurso com dificuldade média, exige alguma preparação física.

Trail Curto 12 km aprox. - percurso com dificuldade média/alta, exige preparação adequada, tendo em conta as características do percurso.

- Durante os três percursos existirão pontos de abastecimento sólidos e líquidos.
- Os atletas devem respeitar os membros da organização, devendo avisá-los caso queiram desistir durante o percurso.
- No Trail os participantes deverão evitar andar sozinhos.
- O percurso será totalmente marcado com fitas e setas.
- Existirão viaturas de apoio nos percursos como forma de colmatar algum problema que possa ocorrer com os participantes.

7.SEGURANÇA

- Serão disponibilizados os números de contactos de telemóvel (S.O.S) dos elementos da organização.
- Em determinados pontos do percurso, estarão elementos identificados da organização, com o objetivo de retificarem/avisarem, se necessário a marcação, perigo do percurso e socorrerem algum eventual acidentado.



TRAIL e CAMINHADA - “A Pérola da Zebreira” *Macieira / Sernancelhe*

- A prova terá o apoio de uma viatura todo-o-terreno, que reagirá rapidamente a qualquer situação de acidente.
- Estará presente uma ambulância dos Bombeiros Voluntários de Sernancelhe, que prestará assistência em caso de necessidade.
- **Recomendamos o uso de vestuário e calçado apropriado e que os participantes se façam acompanhar de um reservatório com água, boné e telemóvel.**

8. CEDÊNCIA DOS DIREITOS DE IMAGEM

- O participante, autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional, à Organização do evento os direitos de utilização da sua imagem tal como captada nas filmagens que terão lugar durante o evento, autorizando a sua reprodução, sem direito, por parte do participante, a receber qualquer compensação económica.

9. PROGRAMA / HORÁRIO

- **Domingo – 11 de junho**

07h30 - Abertura do Secretariado
08h45 - Aquecimento
09h00 - Partida do Trail e Caminhada
13h00 - Almoço

10. DÚVIDAS E OMISSÕES

- Os casos omissos neste regulamento serão objeto de apreciação e decisão por parte da Organização.
- Em caso de necessidade, a Organização poderá, a qualquer momento, alterar o presente regulamento.



TRAIL e CAMINHADA - “A Pérola da Zebreira”
Macieira / Sernancelhe

ANEXO 1

TERMO DE RESPONSABILIDADE

Nome do participante: _____ Dorsal Nº _____

Tomei conhecimento do Regulamento do Trail e Caminhada 2023 (A Pérola da da Zebreira)

Declaro estar de acordo com o regulamento, não possuir quaisquer contraindicações para a realização do Trail e Caminhada “A Pérola da Zebreira”.

Autorizo ainda o uso de imagens para fins publicitários.

Assinatura do participante: _____ Data: ___ / ___ / 2023

Os menores de 18 anos que participarem no evento deverão solicitar a assinatura dos Pais ou Encarregado de Educação.

Eu, _____, Pai/Mãe, Encarregado de Educação pelo educando _____, declaro estar de acordo com o regulamento, e que o meu educando não possui quaisquer contraindicações para a realização do Trail e Caminhada “A Pérola da Zebreira”..

Autorizo ainda o uso de imagens para fins publicitários.

Assinatura do Pai/Mãe ou E. de Educação: _____ Data: ___ / ___ / 2023