

# TRAIL SÃO GONÇALO 2021

## Regulamento



### 1. Condições de participação

- 1.1. Idade de participação nas diferentes provas
- 1.2. Inscrição regularizadas
- 1.3. Condições físicas
- 1.4. Definição possibilidade ajuda externa
- 1.5. Colocação da identificação
- 1.6. Regras conduta desportiva

### 2. Prova

- 2.1. Apresentação da prova (s) / Organização
- 2.2. Programa / Horário
- 2.3. Distância / altimetria / dificuldade
- 2.4. Mapa/ Perfil altimétrico/ descrição percurso
- 2.5. Tempo limite
- 2.6. Metodologia de controlo de tempos
- 2.7. Postos de controlo
- 2.8. Locais dos abastecimentos
- 2.9. Material obrigatório / verificações de material
- 2.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário ou ferroviário
- 2.11. Penalizações/ desclassificações
- 2.12. Seguro desportivo

### 3. Inscrições

- 3.1. Processo inscrição
- 3.2. Valores e períodos de inscrição
- 3.3. Condições de devolução do valor de inscrição
- 3.4. Material incluído com a inscrição
- 3.5. Secretariado da prova/ horários e locais
- 3.6. Serviços disponibilizados (massagem, duche, etc)

### 4. Categorias e Prémios

- 4.1. Entrega de prémios

4.2. Classificações por categorias etárias/ sexo individuais e equipas

4.3. Prémios

4.4. Protestos

## **5. Informações**

5.1. Como chegar

5.2. Proteção dados - Regulamento Geral de Proteção de Dados (“RGPD”)

5.3. Orientações DGS

5.4. Casos omissos

5.5. Cancelamento do evento

## **MUITO IMPORTANTE**

- É preciso ter a condição física adequada às características desta prova de extrema dureza, que junta ao mesmo tempo alta quilometragem, longa duração, terreno montanhoso, grandes desníveis, exposição ao sol, etc.
- Ao inscrever-se está a concordar na íntegra com o presente regulamento.
- É imprescindível beber em todos os abastecimentos e alimentar-se convenientemente.
- A inscrição é pessoal e intransmissível e é aceite por ordem de chegada.
- A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de Seguro.
- Em caso de um participante não poder participar no evento a organização não se vê no dever de devolver o valor da inscrição.
- 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 2022 ou será feita a devolução de 50% do valor da inscrição aos participantes que requeiram o reembolso.
- Mantenha-se no trilho traçado.
- Preserve a flora e evite perturbar a fauna.
- Não deixe lixo ou outros vestígios de passagem.
- Não faça lume.
- Seja afável com as pessoas que encontre no local.
- Atendendo à necessidade imperiosa de preservar um património natural de uma enorme riqueza, queremos que, em plena comunhão com a natureza, usufruam do mesmo, respeitando-o e protegendo-o. Por este mesmo facto, informamos que os abastecimentos líquidos não serão fornecidos através de garrafas nem de copos plásticos. Cada atleta é responsável por levar consigo o (s) recipiente (s) que julguem mais adequado (s) para a sua hidratação (preferencialmente servindo também para bebidas quentes).
- Cumpra todas as regras impostas pela organização em conta as orientações da DGS no combate à COVID-19.
- A Organização reserva-se o direito de aceitar inscrições de última hora.
- O presente regulamento está sujeito a alterações.

## **1. Condições de participação**

### **1.1. Idade de participação nas diferentes provas:**

O “**TRAIL SÃO GONÇALO**”, um evento de trail-running que percorre trilhos e caminhos no conselho da Barcelos. As corridas têm carácter competitivo e a caminhada sem caráter competitivo. A Caminhada está aberta a menores (a partir dos 10 anos) desde que acompanhados por um adulto.

### **1.2. Inscrição regularizada:**

A pré-inscrição será aceite mediante as vagas disponíveis, ficando regularizada após a liquidação do pagamento.

A inscrição implica a concordância na íntegra com o presente regulamento. A lista de inscrições regularizadas será publicada e atualizada no site da bestmove.pt ou meutempo.pt. **É obrigatório o atleta verificar na lista de inscritos se a sua inscrição está regularizada corretamente.**

### **1.3. Condições físicas:**

Para participar é indispensável:

- 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.
- Ter adquirido, antes do evento, capacidades reais de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de provas.
- Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas tais como calor, vento, nevoeiro e chuva.
- Saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc.
- Cumprir todas as regras impostas pela organização em conta as orientações da DGS no combate à COVID-19.
- Estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o atleta a gerir os seus problemas e que para uma atividade em montanha a segurança depende da capacidade do atleta de se adaptar aos problemas que surjam. Para a Caminhada é necessária alguma agilidade física para enfrentar o piso irregular (por vezes muito irregular) e as subidas de grau acentuado.

### **1.4. Definição possibilidade ajuda externa:**

Os atletas podem receber ajuda externa desde que não haja interferência com outro atleta.

#### **1.5. Colocação da identificação:**

A identificação por número de peitoral (também conhecido por dorsal embora seja usado à frente) do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado à frente do atleta e de preferência à altura do peito. Não é permitida qualquer alteração da identificação sob pena de desclassificação. O participante é responsável pela integridade do respetivo “dorsal”.

#### **1.6. Regras 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. O atleta é 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.

### **2. Prova:**

#### **2.1. Apresentação da prova (s) / Organização:**

O “**TRAIL SÃO GONÇALO**”, é uma organização da BestMove com a colaboração da Junta de Freguesia de Carapeços.

Realiza-se no dia 19 de setembro de 2021, em Carapeços, Barcelos e será constituído por três atividades:

- Trail Longo +/- 25km (Limite 200 participantes)
- Trail Curto +/- 15km (Limite 200 participantes)
- Caminhada +/- 10km (Limite 200 participantes)

A organização reserva-se o direito de alterar ligeiramente os percursos/distâncias previamente estabelecidos se assim o entender e a segurança dos participantes o justificar.

#### **2.2. Programa / Horário:**

Dia 18 de setembro (Sábado):

15h00 - Abertura do secretariado para entrega dos kits de participante – Parque de merendas da Coutada Carapeços (local da prova) – Barcelos

Localização (Ver no Google Maps): <https://is.gd/6ggCpS>

**Apelamos a todos os participantes para que o levantamento do dorsal seja feito neste dia e não no dia de realização do evento, para evitar constrangimentos no secretariado facilitando o cumprimento das orientações da DGS relativamente à Pandemia por COVID-19.**

O levantamento do dorsal será pessoal, isto é, o dorsal só será entregue ao atleta em questão.

Todos os atletas devem fazer-se acompanhar de um documento de identificação.

Tendo em conta as orientações da DGS no combate à COVID-19, no ato do levantamento do dorsal será solicitado a cada participante a assinatura de um Termo de Responsabilidade, no qual assumirá o seguinte:

- Que leu e aceita na integra o presente regulamento;
- Que tem capacidade física e psicológica para participar neste tipo de evento;
- Que não apresenta sintomatologia suspeita de infecção por COVID-19;
- Que não teve contacto com caso confirmado ou provável de infecção por SARS-Cov2 ou Covid-19 nos últimos 14 dias.

20h00 - Encerramento do secretariado

Dia 19 de setembro (Domingo):

- 07h00 - Abertura do secretariado para entrega dos kits – local da prova
- 08h45 - Partida do Trail Longo (Partidas programadas 10 atletas de cada vez com máscara)
- 09h15 - Partida do Trail Curto (Partidas programadas 10 atletas de cada vez com máscara)
- 09h30 - Início da Caminhada (Partidas programadas 10 atletas de cada vez com máscara)
- 10h15 - Chegada prevista dos primeiros atletas do Trail Curto
- 10h45 - Chegada prevista dos primeiros atletas do Trail Longo
- 12h00 - Entrega de prémios
- 14h30 - Chegada dos últimos atletas e fecho do percurso

### **Partida e Chegada**

- A partida em cada uma das distâncias será feita de forma faseada. Os atletas irão partir em grupos de 10 elementos, com intervalos de 1 minuto, devendo assim posicionar-se sobre as marcas numeradas que estarão dispostas na box de partida.
- Todos os participantes serão informados no site onde consta a lista de inscritos, sobre o seu horário de partida.**

- O uso de máscara facial é obrigatório na partida e até 200m quando a da mesma, podendo depois ser retirada em local que estará devidamente assinalado.
- O relógio iniciará a contagem no momento estabelecido, com ou sem a presença dos participantes.
- **Os participantes que não estiverem presentes até 15 minutos após a partida ou que se apresentem para além deste período serão impedidos de partir, como tal não serão classificados.**
- À chegada, após cortar a meta, todos os participantes são obrigados a colocar novamente a máscara de proteção.

### **2.3. Distância / altimetria / dificuldade:**

O Trail Longo tem +/- 25km de distância e 1100m de desnível positivo (D+) tendo a classificação de Trail Longo grau 2 TL2.

O Trail Curto tem +/-15km de distância e 600m de desnível positivo (D+) tendo a classificação de Trail Curto grau 2 TC2.

A Caminhada tem +/- 10km de distância e 200m de desnível positivo percorre quase todo o percurso do Trail Curto pelo que apresenta piso irregular (por vezes muito irregular) e subidas de grau acentuado.

### **2.4. Mapa/ Perfil altimétrico/ descrição percurso:**

Percorso circular com partida e chegada no mesmo local, com desnível, zonas técnicas, misto de single track, linhas de água e estradão nas ligações.

- Trail Longo +/- 25km
- Trail Curto +/- 15km
- Caminha +/- 10km

### **2.5. Tempo limite:**

O tempo limite para completar o Trail Longo será de 5h. Haverá um controle de tempo de passagem no posto de abastecimento dos 12km em que serão retidos os atletas que ultrapassem as 2h30 de prova.

O tempo limite para completar o Trail Curto será de 3h.

### **2.6. Metodologia de controlo de tempos:**

A cronometragem será realizada pela empresa MeuTempo.pt de forma contínua com chip eletrónico que terá de ser devolvido no final da corrida. Iniciando com o sinal de partida e para efeitos de classificação, terminará quando o atleta passar a linha de meta.

### **2.7. Postos de controlo:**

Postos de controlo serão colocados ao longo do percurso em pontos estratégicos surpresa. Os atletas terão de parar a fim de ser registado o controlo no seu dorsal. Os atletas devem respeitar a ordem de chegada ao controlo.

## **2.8. Locais dos abastecimentos:**

A definir brevemente local de abastecimentos.

Durante a permanência no posto de abastecimento o uso de máscara de proteção é obrigatório.

Após abastecerem-se os atletas devem sair do local de abastecimento, manter o distanciamento social de 2m recomendado pela DGS relativamente a outros atletas e, só após, retirarem a máscara de proteção.

Trail Longo, Trail Curto e Caminhada, só existirão abastecimentos líquidos, durante o percurso, onde todos os atletas devem usar copo próprio ou semelhante uma vez que não haverá garrafas nem copos nos abastecimentos.

Será assegurado depósitos próprios com água e sais para todos os atletas com um responsável para a colocação dos líquidos nos próprios recipientes do atleta para não haver contacto entre atletas e partilha de objetos.

## **2.9. Material obrigatório / verificações de material:**

Todos os atletas deverão trazer o seu próprio copo ou semelhante uma vez que não haverá garrafas nem copos nos abastecimentos (**a organização não disponibiliza copos**).

Material aconselhado: calçado adequado, chapéu / boné / buff, reserva de água tipo camelbag ou portabidon.

## **2.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário ou ferroviário:**

Os atletas devem respeitar os sinais e regras de trânsito.

## **2.11. Penalizações/ desclassificações:**

### **Será desclassificado todo aquele que:**

- Deteriore ou suje o meio por onde passe.
- Tenha alguma conduta antidesportiva.
- Não complete a totalidade do percurso.
- Não passe nos postos de controle

### **Será penalizado todo aquele que:**

- Não leve o dorsal bem visível (penalizado em 2min).

- Ignore as indicações da organização (penalizado em 30min).

## **2.12. Seguro desportivo:**

Todos os participantes com inscrição regularizada estarão cobertos pelo seguro desportivo.

## **3. Inscrições**

### **3.1. Processo inscrição:**

- O acto de pré-inscrição pressupõe a total aceitação das regras estabelecidas no regulamento.
- A pré-inscrição deve ser feita de acordo com os prazos indicados e através da plataforma de inscrições Meutempo.pt.
- A pré-inscrição é anulada automaticamente caso o pagamento não seja efetuado no prazo.
- A inscrição é pessoal e intransmissível, e será aceite por ordem de pagamento.
- A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de Seguro.

### **3.2. Valores e períodos de inscrição:**

A organização reserva-se o direito de fechar as inscrições quando o entender, e informar do motivo.

Até 31 agosto 2021

Trail Longo 14€

Trail Curto 11€

Caminhada 6€

De 01 de setembro a 13 setembro 2021

Trail Longo 16€

Trail Curto 15€

Caminhada 6€

### **3.3. Condições de devolução do valor de inscrição:**

Em momento nenhum o valor da inscrição será devolvido caso o atleta desista da prova, a qualquer tempo. **Em caso de desistência, somente serão permitidas as transferências de inscrição para outro atleta, no prazo máximo de 15 dias de antecedência à realização da prova.** A transferência deve ser efetuada pelo detentor da inscrição para o seguinte email: [bestmove.pt@gmail.com](mailto:bestmove.pt@gmail.com). **Não serão aceites pedidos de**

alterações por outros meios de comunicação. Outros motivos poderão ser válidos após análise individual dos casos/motivos.

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 2022 ou será feita a devolução de 50% do valor da inscrição aos participantes que requeiram o reembolso.

#### **3.4. Material incluído com a inscrição:**

- Direito a participar no “TRAIL SÃO GONÇALO”
- Dorsal
- Classificação com chip eletrónico
- Reforço
- Seguro
- T-Shirt
- Troféus por escalões M/F
- Medalha finisher

#### **3.5. Secretariado da prova/ horários e locais:**

Sábado 18 setembro 2021

Secretariado para entrega dos dorsais na Junta de Freguesia Carvalhal - Barcelos 15h00 às 20h00.

Domingo 19 setembro 2021

Secretariado para entrega dos dorsais na Junta de Freguesia Carvalhal - Barcelos, a partir das 07h00.

A entrega de dorsais cessa meia hora antes do início da respetiva prova.

O levantamento do dorsal deverá ser feito pelo próprio mediante apresentação de documento identificativo ou poderá ser feito por terceiros desde que levem fotocópia de documento identificativo do atleta em causa.

#### **3.6. Serviços disponibilizados (duche):**

A confirmar

### **4. Categorias e Prémios**

#### **4.1. Entrega de prémios:**

A entrega de prémios será na arena de Partida/Chegada.

Os atletas serão chamados ao pódio cerca de 30 minutos após a chegada do 3º classificado/a. Poderá haver sorteio de material ou outro tipo de ofertas que a organização venha a angariar.

#### **4.2. Classificações por categorias etárias/ sexo individuais:**

##### **Trail Longo / Trail Curto**

Trail Longo – participantes com idades iguais ou superiores a 20 anos, obtida a 31 de outubro do presente ano.

Trail Curto – participantes com idades iguais ou superiores a 18 anos, obtida a 31 de outubro do presente ano.

Caminhada – participantes sem limitação de idade, desde que os menores se façam acompanhar por um adulto.

Classificação por escalões. As idades indicadas dizem respeito ao dia 31 outubro 2020.

(Idade e escalões p/ PRÉMIOS)

Na prova **Trail Curto 15 km**, existirão os seguintes escalões/categorias.

##### **Masculinos / Femininos:**

MSub23 – (18 a 22 anos) - Trofeu

MSeniores (23 a 39 anos) – Troféu

M40 (40 a 49 anos) – Troféu

M50 (+ de 50 anos, inclusive) – Troféu

Na prova **Trail Longo 25 km**, existirão os seguintes escalões/categorias

##### **Masculinos / Femininos:**

MSeniores (23 a 39 anos) – Troféu

M40 (40 a 49 anos) – Troféu

M50 (+ de 50 anos, inclusive) – Troféu

**Equipas** (3 primeiras equipas, Trail Longo e Trail Curto) – Troféu

Classificação por Equipas: contam os tempos dos 3 melhores atletas na classificação geral, (não há distinção de sexo ou idade).

### **Prémio equipa mais numerosa**

Para efeitos de contabilização do nº de elementos para atribuição do “Prémio Equipa mais Numerosa” será atribuído o prémio á equipa com o maior número de elementos inscritos e validados á hora de encerramento do secretariado. A contagem é realizada nas três distâncias. O nome da equipa fornecido tem de ser igual em todos os participantes a contabilizar para este prémio. Em caso de uma ou mais equipas apresentarem o mesmo número de participantes os critérios de desempate são os seguintes:

1. Equipa com o maior número de elementos a terminar a prova dentro do tempo limite definido e com os controlos de passagem efetuados.
2. Equipa que termine em menor tempo total, contabilizando-se para esse efeito todos os elementos que terminem a prova.
3. Equipa com a média de idades mais elevada;
4. Sorteio a efetuar pela organização no dia do evento.

### **4.4. Protestos**

Os protestos de qualquer natureza devem ser apresentados por escrito e assinados pelo próprio, entregues no secretariado ou ao diretor do evento no prazo máximo de 30 minutos após a ocorrência do objeto de reclamação. O protesto será devidamente analisado com vista a eventual investigação.

Só serão julgados os recursos por escrito e acompanhados de um depósito no valor de 25,00 € (vinte e cinco euros). Se for julgado procedente, o depósito será devolvido.

Os recursos devem conter informação precisa que suporte o mesmo, incluindo a descrição do incidente, testemunhas, nomes, contactos e assinatura do responsável pela apresentação do recurso.

A Organização dará o seu parecer sobre o recurso.

### **5. Informações**

#### **5.1. Como chegar**

O evento (secretariado, levantamento de dorsais, partida e chegada)

(Ver no Google Maps): <https://is.gd/6ggCpS>

#### **5.2. Proteção dados - Regulamento Geral de Proteção de Dados (“RGPD”)**

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza aos organizadores da prova a:

- Cedência dados pessoais á plataforma inscrições MeuTempo.pt.
- Cedência dos dados pessoais á empresa MeuTempo.pt e Bestmove para efeitos de classificação.
- Cedência de dados pessoais á seguradora da prova para realização seguro desportivo.
- Cedência de dados pessoais á empresas patrocinadoras, para promoção dos seus produtos.
- Gravação de imagens 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.

O presente regulamento constitui título bastante para conferir autorização para o tratamento dos meus dados pessoais no âmbito das ações de marketing da referida organização, sendo a sua base jurídica contratual. Os dados pessoais cujo tratamento se autoriza pela presente declaração não poderão servir para quaisquer fins de comercialização direta ou outros de natureza comercial, incluindo a definição de perfis ou para quaisquer outras decisões automatizadas e poderão ser objeto de portabilidade nos termos do art.º 20.º do RGPD. A Organização, compromete-se, no âmbito das Programas de Marketing, a cumprir o disposto na lei de Proteção de Dados, bem como nas demais legislações aplicáveis. Mais declaro, nos termos e para os efeitos do disposto nos artigos 13.º a 22.º do Regulamento Geral de Proteção de Dados (EU)2016/679 do P.E. e do Conselho de 27 de abril ter tomado conhecimento dos seguintes direitos que me assistem relativamente aos meus dados pessoais constantes da referida Base de Dados:

- Retirar o meu consentimento relativamente ao tratamento efetuado dos meus dados pessoais;
- Opor-se à continuação do tratamento dos meus dados pessoais;
- Solicitar ao responsável pelo tratamento dos meus dados pessoais o acesso aos mesmos, bem como a respetiva retificação ou apagamento, incluindo o exercício do “direito a ser esquecido”;
- Ser informado(a), e pedido, sobre as finalidades do tratamento, as categorias de dados envolvidos, a identidade dos destinatários a quem tenham sido divulgados e o período de conservação dos meus dados pessoais;
- Ser informado(a) sobre quais os dados pessoais em fase de tratamento e quaisquer informações disponíveis sobre a origem desses dados, por via eletrónica, caso não seja o presente documento;
- O direito de consulta, acesso, retificação, atualização ou eliminação dos meus dados pessoais disponibilizados no âmbito dos registos, mediante comunicação, para o efeito, por correio eletrónico enviado para a organização.

### **5.3. Orientações GDS**

Tendo em conta as orientações da DGS no combate à COVID-19, no ato do levantamento do dorsal será solicitado a cada participante a assinatura de um Termo de Responsabilidade, no qual assumirá o seguinte:

- Que leu e aceita na integra o presente regulamento;
- Que tem capacidade física e psicológica para participar neste tipo de evento;
- Que não teve contacto com caso confirmado ou provável de infeção por SARS-Cov2 ou Covid-19 nos últimos 14 dias;

É obrigatório o uso de máscara na zona de paddock, partidas, abastecimentos, chegadas e secretariado.

Manter o distanciamento social obrigatório por lei.

#### **5.4. Casos omissos:**

Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela organização, de cujas decisões não haverá recurso.

#### **5.5. CANCELAMENTO DO EVENTO**

O cancelamento do evento pode ocorrer devido a fatores externos à organização: catástrofes naturais, greves, manifestações, impossibilidade de usar as vias de circulação de trânsito, impossibilidade de usar telecomunicações, restrições do governo, nova legislação. Nestes casos a organização reserva-se no direito de nos 30 dias seguintes à data prevista para a realização do evento emitir um parecer acerca das ações a serem tomadas resultantes da gravidade do cancelamento.

A organização reserva-se ao direito modificar o presente regulamento, sem aviso prévio, desde que a alteração respeite os princípios pelos quais se rege este Troféu. Do mesmo modo, que organização tem o direito de tomar decisões acerca de parâmetros não mencionados/omitidos deste regulamento.

Este regulamento ainda pode ser alterado, cuja objetividade centra-se na atualização da informação. Este regulamento foi elaborado segundo os parâmetros do “regulamento tipo” da Associação de Trail Running de Portugal.

Entidade que certificou a regulamentação do Troféu “BEST RUNNERS BARCELOS”, integrando-o no calendário nacional de provas de Trail Running 2021.