

V Trilho de S. Miguel Liceia



Regulamento Geral

16 de Agosto de 2021



APRESENTAÇÃO DA PROVA

O **Centro Cultural Recreativo e Desportivo de Liceia** vai realizar no próximo dia 03 de Outubro de 2021, o “**V Trilho de S. Miguel**”, na aldeia de Liceia, Concelho de Montemor-o-Velho, distrito de Coimbra.

É uma prova de Trail running, realizada em trilhos sinalizados, em piso acidentado, estradões e obstáculos naturais, dentro da Freguesia de Liceia.

Pelo 4º ano consecutivo, o Trail Curto de +/-17Kms integra o Circuito Distrital de Trail Curto da ADAC (CDTRC), havendo condições especiais de inscrição para os seus atletas.

1. Condições de participação

1.1. Idade participação diferentes provas

Trail Curto (TC, aprox.:17Km): Poderão participar indivíduos com idade igual ou superior a 18 anos, 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.

A idade do participante é relativa a data da prova.

1.2. Condições físicas

Todos os participantes no evento, em qualquer uma das provas, devem estar conscientes das condições físicas em que se encontram, devendo gozar de boa saúde e com uma preparação física e psíquica apta a esforços longos e devendo estar preparados para os terrenos acidentados e para as condições climatéricas que se apresentarem no dia da prova.

1.3. Definição possibilidade ajuda externa

Não será permitida ajuda de pessoas alheias à prova, durante a realização e no percurso da mesma.



1.4. Colocação do Dorsal e Chip (Reutilizável)

Nota: Todos os atletas deverão ser portadores de alfinetes para o dorsal. Não serão fornecidos alfinetes.

Os Atletas participantes no Trail deverão usar o dorsal bem visível e numa posição de fácil acesso e consulta.

O atleta deverá velar pela integridade do Chip (reutilizável) que o acompanhará durante a prova e do seu Dorsal, pelo seu correto manuseamento e fixação.

O atleta ao chegar à meta deverá devolver o seu Chip ao elemento da organização encarregue desta tarefa. O tempo realizado pelo atleta só será validado após devolução do mesmo, pelo que deverá este, caso não o interpelem, promover o encontro com o membro da organização que recolherá os Chips.

Os atletas do Trail Curto com partida às 09h 00m deverão fazer o levantamento dos dorsais até às 08h30m.

1.5. 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, 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.

2. Prova

2.1. Apresentação da Prova

Trail Curto: O Percurso principal tem a distância aproximada de **+/- 17 Km**.

Estará sinalizado com fita identificadora e placas de direção.

A Prova terá início e término no recinto de Festas do Centro Cultural Recreativo e Desportivo de Liceia

2.2. Programa / Horário

07h30 – Abertura do secretariado

08h45 – Encerramento do secretariado

08h45 – Início do aquecimento

08h50 – Briefing antes da partida

09h00 – Partida da Prova de Trail Curto (17 Km)

A partir das 11h00 – Entrega de saco reforço volante e entrega de prémios.

Nota: A prova iniciará rigorosamente à hora marcada.

2.3. Distância / altimetria/ categorização de dificuldade ATRP

O percurso **Trail Curto** terá a distância de **+/- 17 km** (Trail Curto) e um desnível Acumulado de +/- 200 m tendo a classificação de **GRAU 1** (conforme avaliação ATRP).

2.4. Tempo limite / Cronometragem

O Trail Curto tem como tempo limite para a sua conclusão 3 horas.

Os “Corredores Vassoura” ou o responsável de cada controle terão poder para retirar da prova qualquer corredor se o seu tempo na corrida, ou o seu estado de saúde assim aconselhar.



O corredor que se retirar deverá avisar a organização (secretariado) do seu abandono, comunicando à mesma o seu nº de dorsal.

A Cronometragem oficial será feita através de cronómetro digital junto ao local de partidas da prova e de forma visível para todos.

2.5. Locais dos abastecimentos e Postos de Controlo:

Haverá Postos de Abastecimento (**PA**) durante o percurso.

Trail Curto 17 Km: 3 PA, 2 no percurso e 1 no final.

Os abastecimentos durante o percurso serão apenas de líquidos e o abastecimento no final terá líquidos e sólidos (apenas fruta).

Nota Importante: Nos postos de abastecimento, não existirão copos de plástico nem serão fornecidas garrafas de água; os atletas devem transportar um recipiente (copo, caneca ou bidon) próprio para beberem nos postos de abastecimento.

Os postos de controlo são pontos obrigatórios de passagem e estão localizados em locais delineados pela organização. Em cada um destes controlos estará um responsável da organização.

Durante a prova existirão “controlos-surpresa” de forma a assegurar o cumprimento integral do percurso.

Cada atleta, ao deixar cada posto de abastecimento, é responsável por ter a quantidade de água necessária para alcançar o próximo abastecimento.

2.6. Material obrigatório

Aconselham-se os atletas a transportar consigo o seguinte material:

- Telemóvel;



- Um sistema próprio para o transporte de água (bidon, “camelbak”, copo ou outros);
- Apito;
- Equipamento adequado às condições da prova.

2.7. Segurança

O percurso poderá atravessar vias rodoviárias onde o trânsito não será cortado sendo o atleta responsável por tomar as devidas precauções na passagem de estradas;

Ao longo de todo o percurso, nas partes mais técnicas e cruzamentos, estarão membros da organização, para garantir a segurança de todos os participantes.

No dorsal do atleta, serão indicados três números de telefone a serem usados em caso necessário. Bombeiros, GNR e Organização.

2.8. Penalizações/ desclassificações

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

Será desclassificado todo o atleta que não cumpra o presente regulamento, não complete o percurso segundo o indicado, deteriore ou suje o meio ambiente, não leve o dorsal bem visível e não respeite as indicações da organização.

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

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, sob pena de poder vir a ser desclassificado, caso não cumpra estas regras.



2.9. Seguro Desportivo

A organização contratualizará um seguro desportivo de Acidentes Pessoais para todos os atletas não filiados na ADAC, de acordo com a Legislação em Vigor.

A organização declina, no entanto, toda a responsabilidade em caso de acidente, negligência, roubo dos objetos e/ou valores de cada participante.

O pagamento da franquia do seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos atletas.

Qualquer ocorrência durante a prova, passível de participação ao seguro, deverá ser comunicada por e-mail à organização num prazo máximo de 48h após o encerramento do evento, não assumindo esta o pagamento de quaisquer despesas de sinistros que não tenham sido comunicados em tempo oportuno.

Os custos serão suportados pelo atleta/sinistrado e reembolsados posteriormente pela Seguradora mediante apresentação dos comprovativos.

*Nº da apólice a disponibilizar em breve

Os atletas/participantes deverão fornecer no ato da inscrição os dados necessários para que constem na listagem do seguro de Acidentes Pessoais (nome completo, data de nascimento e número de contribuinte) sob pena de este não ser concretizado.

A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do atleta/participante.

3. Inscrições

3.1. Processo

As inscrições devem ser feitas dentro dos prazos indicados. Serão aceites e efetuadas on-line através do site www.meutempo.pt, (<https://meutempo.pt/prova?TrilhoSaoMiguel2021>) num link existente para o efeito, onde estão todas as informações necessárias e o formulário de inscrição.



O pagamento deverá ser efetuado através das referências multibanco enviadas após a inscrição (Online) ou no secretariado (Presencial).

3.2. Valores de inscrição / Vagas:

250 vagas

De 30/08/2021 a 31/08/2021 (Online):

Trail Curto 17 Km: 12,50€

(apenas para atletas da ADAC)

De 01/09/2021 a 19/09/2021 (Online):

Trail Curto 17 Km: 14,00€ (Público em Geral)

Trail Curto 17 Km: 12,50€ (Atletas da ADAC)

De 20/09/2021 a 22/09/2021 (Online):

Trail Curto 17 Km: 14,50€ (Público em Geral)

Trail Curto 17 Km: 13,00€ (Atletas da ADAC)

Dia 03/10/2021 – Dia do Evento (Presencial)*:

Trail Curto 17 Km: 15,00€ (Público em Geral), limitado aos dorsais disponíveis para o efeito

*Não garantimos entrega imediata de T-Shirt's e respetivo tamanho para inscrições nestas datas.

3.3. Outras Condições

- Data limite para inscrição (online) 26 de Setembro de 2021.
- Serão aceites inscrições no dia 03 de Outubro de 2021, sendo limitadas aos dorsais extra disponíveis para o efeito.



- Para as inscrições presencias posteriores a 26-09-2021 não garantimos dorsal personalizado nem o tamanho de T-Shirt pretendido.
- Para as inscrições presenciais no dia 03/10/2021 não garantimos entrega imediata da T-Shirt, em virtude de se poder esgotar o Stock das mesmas para este efeito, no entanto, o participante, caso o pretenda, poderá levantá-la em data posterior a combinar com o secretariado.
- O não levantamento da T-shirt pelo atleta/participante durante o período combinado não dá direito ao mesmo a qualquer reembolso relativamente ao valor pago para participação na prova.
- Em caso de desistência, o valor da inscrição não será devolvido ao atleta.
- A organização não reembolsa os atletas caso se verifique uma situação de alerta vermelho determinado pela Proteção Civil ou caso similar.
- Os atletas são responsáveis por verificar se todos os seus dados se encontram corretos nas listas de inscritos entretanto publicadas. Só serão aceites retificações até **01 de Outubro de 2021**.

3.4. O valor da participação dá direito a:

Trail Curto 17K

- Participação na prova
- T´shirt técnica
- Prémio Finisher
- Seguro desportivo para a prova
- Abastecimentos
- Dorsal
- Reforço no final da prova



3.5. Secretariado da prova/ horários e locais

O Secretariado funcionará das 10:00 às 18:00 horas de sábado dia 02 de Outubro de 2021 e no dia da prova (03-10-2021) das 7:30 às 8:45, nas instalações do Centro Cultural Recreativo e Desportivo de Linceia, junto à partida das provas.

Todos os atletas devem proceder ao levantamento dos dorsais e Kit de inscrição no secretariado, nos períodos indicados.

Aconselha-se que o levantamento de dorsais e kits de inscrição possa ser feito de forma antecipada para assim evitar filas de espera.

Os dorsais dos atletas e Kits de inscrição serão entregues mediante a apresentação de documento comprovativo da inscrição **e entrega do Termo de Responsabilidade devidamente assinado.**

Funcionamento do secretariado

O levantamento do dorsal é feito individualmente e não serão permitidos acompanhantes.

Obrigatório o uso permanente de máscara, colocação de gel desinfetante e cumprimento da distância de segurança.

Obrigatória a entrega do Termo de Responsabilidade, a ser disponibilizado pela organização na plataforma de inscrições e devidamente assinado pelo Atleta onde este comprova que não esteve infetado, não tem sintomas, nem esteve em contacto com pessoas infetadas nos últimos 14 dias, a contar do dia em que levanta o seu dorsal.



3.7. Termo de Responsabilidade

Para participação na Prova o atleta terá obrigatoriamente de entregar, devidamente assinado, o **Termo de Responsabilidade para utilização de instalações desportivas durante a crise COVID-19**, que estará disponível para “descarregar” na plataforma de inscrições.

3.8. Balneários e Banhos

Devido às medidas excecionais que vivemos e tendo em conta o Plano de Contingência, não haverá balneários nem banhos.

3.9. Almoço

Será entregue no final reforço volante (Para consumo fora das instalações ou com o devido distanciamento social onde cada um achar conveniente. Não serão disponibilizadas mesas ou cadeiras para a refeição), contendo uma sandes mista, uma bebida, uma banana e uma taça de arroz doce.

4. Plano de Contingência Covid-19

Todos os elementos da organização usarão permanentemente máscara e terão na sua posse um frasco individual de gel desinfetante, para aplicação frequente.

4.1 Antes da Partida

Exercícios de aquecimento fora do perímetro da partida
Uso permanente da máscara e aplicação de gel desinfetante.
Afastamento de 2 metros entre atletas na zona de concentração.

4.2 Partida



Uso permanente de máscara durante os primeiros 200 metros de extensão da prova
Partidas de acordo com o que vier a ser determinado pelas entidades competentes, a indicar no dia da prova.
Haverá boxes de pré-partida e partida

4.3 Chegada à meta

O atleta deverá colocar a máscara no período de tempo mais curto possível, bem como uma dose de gel desinfetante nas mãos.
O atleta recebe o seu reforço alimentar e prémio de finisher, num saco individual e abandona a zona de chegadas de imediato.
Não haverá massagens de recuperação.
Não haverá momento de convívio entre atletas após competirem.

5. Categorias e Prémios

5.1. Definição data, local e hora entrega prémios

A entrega dos prémios será realizada no local de chegada (junto à meta), assim que fechem os escalões e a geral individual.

5.2. Definição das categorias etárias/ sexo, individuais e equipas

As competições destinam-se a todos os atletas, federados ou não, em representação individual ou coletiva (Clubes, Escolas, Associações desportivas, etc.), depois de devidamente inscritos, no âmbito da corrida para todos, tendo os seguintes escalões:

Trail curto 17 KM:

Masculinos:

MSeniores - 18 a 39 anos

M40 - 40 a 44 anos

M45 - 45 a 49 anos

M50 - 50 a 59 anos

M60 - mais de 60 anos

Femininos:



FSeniores – 18 a 39 anos

F40 - 40 a 44 anos

F45 - 45 a 49 anos

F50 - 50 a 59 anos

F60 - mais de 60 anos

Os escalões são definidos em função dos dados disponibilizados pelos atletas no ato da inscrição e tendo como referência a data da prova.

5.3 Prémios

Prémio (Troféu) “Trilho de S. Miguel” à equipa com mais elementos.

Prémio (Troféu) “Trilho de S. Miguel” para a prova Trail Curto aos 3 primeiros classificados de cada escalão (masc/fem).

Prémio (Troféu) “Trilho de S. Miguel” para a prova Trail Curto aos 3 primeiros classificados da Geral, independentemente do escalão e do género. (masc/fem).

Nos escalões que eventualmente tenham menos de três participantes a organização reserva o direito de não atribuir prémios de classificação de escalão.

Não existirão prémios monetários.

6. Informações

6.1. Como chegar

Via A14 – vindo do Norte – Vindo de Coimbra/Porto na A14, seguir a **saída 6** em direção a Cantanhede/Arazede – seguir em direção a Arazede – atravessar



Arazede – Atravessar Casal do Gaio – atravessar Bebedouro – atravessar Resgatados – atravessar Viso – chegada a **Liceia**.

Via A14 – vindo do Sul – Vindo da Figueira da Foz na A14, sair para **N111 (Coimbra/Montemor-o-Velho/Maiorca)** chegando ao cruzamento de **Quinhendros** virar à esquerda – atravessar **Gatões** – virar à esquerda para **Cabeça Grande/Raseira/Liceia** – atravessar **Raseira** – chegada a **Liceia**

6.2. Pontos de Referência

As instalações do Centro Cultural Recreativo e Desportivo de Liceia, local onde se realizará o evento, situam-se em Liceia, junto à Igreja de Liceia e Junta de Freguesia de Liceia.

6.3. GPS

Coordenadas GPS: 40° 14` 33.738” N      8° 43` 23.668” W

