



1. ORGANIZAÇÃO

O Trail das Três Senhoras é um projeto desportivo da Freguesia de Quintela de Azurara, da União das Freguesias de Santiago de Cassurrães e Póvoa de Cervães e da União das Freguesias de Tavares. Esta edição conta ainda na co-organização com o Município de Mangualde e o Rancho Folclórico "Os Azuraras" de Quintela.

A designação do Trail surge na sequência da importância que a religião tem nestas comunidades e na devoção que as populações têm à Senhora da Esperança, à Senhora de Cervães e à Senhora do Bom Sucesso.

Esta triangulação entre ermidas é realizada no Trail Longo em todas as edições.

A Freguesia de Quintela de Azurara será a anfitriã da prova em 2022, num Trail que conta com o alto patrocínio da Fundação INATEL.

O Evento é promovido pelas Juntas de Freguesia de Quintela de Azurara, União das Freguesias de Tavares e União de Freguesias de Santiago de Cassurrães e Póvoa de Cervães.

2. APRESENTAÇÃO

O evento tem como objetivo a promoção da prática de atividade física e turismo ativo nas três freguesias envolvidas, dando a conhecer o património histórico, cultural e ambiental da região. O evento é composto por três percursos:

- Trail Longo de 40 km;
- Trail Curto 20km;
- Mini-Trail 12Km;
- Caminhada 10km

3. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

3.1 Idade de participação nas diferentes provas

- Mini-Trail, Trail Curto e Trail Longo - podem inscrever-se, maiores de 18 anos à data do evento;
- Caminhada 10 km - não haverá restrições quanto à idade, no entanto na caminhada os menores de 18 anos participam sob total responsabilidade do seu responsável legal.

3.2 Condições físicas para participação nas provas

Todos os participantes devem estar conscientes da distância e das particularidades da prova em que vão participar e estar suficientemente treinados para concluírem a mesma.

3.3 Regularização da Inscrição

O processo de inscrição é feito através de formulário específico, disponível no site www.meutempo.pt e é válido apenas após a concretização do pagamento, recebendo o participante um comprovativo de inscrição. A inscrição no evento implica a aceitação do presente regulamento.

3.4 Prazos e Taxas de Inscrição



REGULAMENTO

- Trail Longo 40 km - 20,00 €
- Trail Curto 20 km – 14,00 €
- Mini-Trail 12 km – 10,00 €
- Caminhada 10 km - 7,00 €

As inscrições encerram no dia 19 de Junho de 2022, ou quando atingido o número de participantes que a organização entenda como limite.

3.5 Material incluído com a inscrição (Kit de Atleta)

Mini-Trail/ Trail Curto / Trail Longo :

- Dorsal com o número do atleta + chip;
- Medalha finisher;
- Seguro de prova;
- Outros brindes e ofertas;

Caminhada:

- Dorsal com o número do atleta
- Medalha finisher;
- Seguro de prova;
- Outros brindes e ofertas;

A organização coloca ainda à disposição dos atletas:

- Abastecimento de sólidos e líquidos
- Transporte para a chegada, em caso de abandono ou de ser impedido de continuar em prova;
- Abastecimento na chegada;
- Banho
- Almoço.

3.6 Colocação de Dorsal

O dorsal é pessoal e intransmissível e tem o número do atleta. Deve ser usado à frente do corpo, preferencialmente, à altura do peito, com a parte de baixo solta com o objetivo de registo do controlo. Caso seja perdido o dorsal durante a prova, o participante deve informar a organização nos postos de controlo do seu número de dorsal no sentido de ficar registada a sua passagem. Os atletas são obrigados, sempre que solicitado pela organização, a mostrar o dorsal para efeitos de controlo e ou passagem.

3.7 Possibilidade de ajuda externa

REGULAMENTO



Todos os participantes podem receber assistência pessoal durante a prova, a qual apenas pode ser prestada nos postos de controlo/abastecimento previamente definidos pela organização do evento.

3.8 Cancelamento da Inscrição

A inscrição de um participante pode ser cancelada mediante pedido apresentado por escrito pelo próprio, até dia 19 de Junho, com direito à devolução de 50% do valor da inscrição.

3.9 Devolução do valor de inscrição

Não haverá direito a devoluções do valor do pagamento da inscrição depois do fecho das inscrições, e por adiamento da prova por motivos alheios à organização.

4. SECRETARIADO

Todos os atletas devem proceder ao levantamento dos dorsais/peitorais durante o período de funcionamento do Secretariado, podendo ser solicitado pela organização a apresentação do Cartão de Cidadão e vistoria ao material obrigatório.

5. PROGRAMA

Sábado,

25 de Junho de 2022

17:00h - Abertura do secretariado na Junta de Freguesia de Quintela de Azurara

19:00h - Encerramento do Secretariado.

Domingo,

26 de Junho de 2022

06:30h - Abertura de secretariado situado no local de partida/meta

08:00h – Partida para o Trail Longo 40Km

09:00h – Partida para o Trail Curto 20km

09:30 – Partida para o Mini-Trail 12km

10:00h – Partida para Caminhada 10km

12:30h – Início do serviço de Almoço

14:30h – Entrega de prémios.

A organização reserva-se ao direito de alteração do programa por motivos que advenham do decorrer do evento.

6. PROVA

6.1 Percurso

Todos os percursos são marcados de acordo com as setas, fitas e ou indicação específica, de modo a que sejam de fácil identificação para o atleta.

6.2 Distâncias, categorias e altimetrias



REGULAMENTO

O evento é composto por três percursos:

- Trail Longo de 40 km
- Trail Curto de 20 km
- Mini-Trail de 12 km
- Caminhada 10 km.

Para todos os percursos serão divulgados previamente os respetivos perfis altimétricos nos diferentes formatos de promoção da prova.

6.3 Sistema de Controlo de Tempos

6.3.1 Os participantes devem estar preparados com pelo menos meia hora de antecedência do horário de partida e devidamente equipados.

6.3.2 Para o controlo de tempos é utilizado um sistema eletrónico de chip, em caso de necessidade extrema, poderá também ser usado controlo manual.

6.4 Material Obrigatório

O material obrigatório para todos os atletas participantes é:

- O peitoral/dorsal visível,
- Telemóvel
- Reserva para líquidos
- Manta Térmica (Trail Longo, Trail Curto e Mini-Trail)
- Apito (Trail Longo, Trail Curto e Mini-Trail)

Os atletas que não se façam acompanhar do material obrigatório durante a prova, podem ser penalizados, sendo da responsabilidade dos atletas qualquer incidente por falta do mesmo.

6.5 Postos de Controlo e Abastecimento

Os postos de abastecimento poderão funcionar simultaneamente como posto de controlo de passagem, e para além dos mencionados, poderá também haver outros postos de controlo aleatórios.

6.6 Segurança

O evento realiza-se independentemente das condições climatéricas do dia do evento, podendo a organização entender pelo seu cancelamento ou adiamento, sempre que entenda estar em risco a integridade física dos participantes;

Na passagem em locais com tráfego rodoviário ou em áreas de perigo devidamente sinalizadas, como tal durante os percursos os atletas devem ser responsáveis, cumprir as normas de trânsito relativas ao código da estrada e a sua legislação regulamentar, e zelar pela sua segurança e integridade física;

O peitoral/dorsal incluirá um número de contato de emergência.

6.8 Responsabilidade do Atleta



REGULAMENTO

O participante é responsável pelo transporte dos invólucros e outro lixo não natural, provenientes de géis, barras, entre outros materiais, no seu próprio material, e depositá-lo no abastecimento mais próximo ou transportá-lo até à meta.

Não é permitido destruir ou alterar propositadamente qualquer elemento natural (muros, plantações, sinalética, marcações, etc.) ao longo do percurso.

Os atletas devem ser responsáveis e abster-se de quaisquer atos que possam causar danos a terceiros, nomeadamente em terrenos contíguos aos percursos.

O comportamento inadequado ou o recurso de linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, em todas as modalidades, serão caso de advertência, desqualificação e/ou expulsão, sem lugar a qualquer tipo de reembolso.

Sendo este um evento que promove e privilegia os princípios da Ética Desportiva, todos os participantes encontram-se obrigados a prestar auxílio durante a prova a qualquer participante em situação de perigo, bem como a alertar os elementos da organização no posto de controlo/abastecimento mais próximo.

6.9 Seguro

1 - Todos os participantes no evento beneficiarão de um seguro desportivo, da responsabilidade da organização.

2 - 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

Todas as ocorrências devem ser comunicadas, formalmente, para o correio eletrónico, até 24h após a prova.

7.PRÉMIOS, CATEGORIAS E CLASSIFICAÇÕES

7.1 Prémios

- Prémios (Trail Longo, Trail Curto e Mini-Trail) serão atribuídos prémios aos 3 primeiros classificados de cada escalão M/F.
- Prémios para as 3 equipas com maior número de atletas inscritos e a participar na prova.

7.2 Sistema de Classificação e Pontuação

As categorias etárias serão definidas automaticamente em função dos dados disponibilizados pelos participantes no ato da inscrição. Considera-se a idade que o atleta terá a 31 de dezembro de 2022.

- Sénior M/F – 18 a 39 anos;
- Maiores 40 M/F – 40 a 49 anos;
- Maiores 50 M/F – 50 a 59 anos
- Maiores 60 M/F – mais de 60 anos;

7.3 Penalizações e Reclamações

Qualquer reclamação às classificações deve ser efetuada à organização no dia do evento, para que a mesma possa ser analisada e deliberada o mais rápido possível pela organização.

REGULAMENTO



Outras reclamações ou sugestões podem ser dirigidas à organização da prova através do correio eletrónico geral ou da página de Facebook.

8. ANPC- Autoridade Nacional da Proteção Civil

Qualquer impedimento pela ANPC- Autoridade Nacional da Proteção Civil para a realização do evento na data prevista por condições de segurança, a organização reserva-se ao direito de marcar uma nova data, em que reúna total e inequívoca segurança para os participantes.

9. PROTEÇÃO DE DADOS

Todo o participante, ao formalizar a sua inscrição, autoriza a publicação dos seus dados pessoais necessários ao desenrolar da prova, seja nas listas oficiais, em meios de comunicação ou internet, assim como, o seu uso para envio de informação relativa ao evento, incluindo posteriores edições. Igualmente autoriza que as imagens recolhidas (fotografia ou vídeo) possam ser utilizadas de forma intemporal em qualquer ação publicitária, com o único fim de promoção e divulgação do evento. Cada participante é responsável pela veracidade dos dados fornecidos na sua inscrição. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um correio eletrónico.

10. OMISSÕES

Os casos omissos no presente regulamento são decididos pela organização com respeito pelas normas legais e regulamentares em vigor.

Por razões de força maior a organização reserva-se ao direito de proceder a alterações ao presente Regulamento, sendo estas comunicadas previamente nos locais de promoção do evento.

11. Medidas excecionais COVID 19

Face à incerteza relativamente à evolução da Covid 19, pode este regulamento ser alterado nos pontos relativos a:

- Horários e forma de partida;
- Acesso aos postos de abastecimento;
- Acesso a balneários e banhos;
- Abastecimento final;
- Entrega de prémios.

Cada atleta deve usar máscara facial nas zonas de partida/ chegada, abastecimentos e outros pontos onde não seja possível manter o distanciamento social necessário.

Cada atleta compromete-se a:

a) Adotar um comportamento socialmente responsável, cumprindo de forma exemplar as medidas gerais recomendadas pela Direção-Geral da Saúde, na vida em sociedade e durante a prática desportiva, designadamente, a etiqueta respiratória, a higienização frequente das mãos, e, sempre que aplicável, o distanciamento físico e a utilização de máscara;

b) Utilizar máscara em todas as situações previstas e recomendadas pelas autoridades de saúde;

c) Monitorizar os meus sinais e sintomas, nomeadamente febre, tosse e dificuldade respiratória, durante a prática desportiva, quer em contexto de treino quer em competição, em particular, nas vésperas e no dia do treino e competição;

d) Informar o meu clube ou federação, de imediato, relativamente a eventuais contactos com;



REGULAMENTO

- e) Indivíduos suspeitos de COVID-19 ou com casos confirmados de infeção por SARS-CoV-2, bem como da manifestação de sinais e sintomas de COVID-19, nomeadamente febre, tosse, ou dificuldade respiratória. Aplicar esta mesma regra a todos os elementos do seu agregado familiar;
- f) Submeter-se a todos os testes e exames laboratoriais determinados pela equipa médica do seu clube, federação ou pelas Autoridades de Saúde;
- g) Participar, sempre que solicitado, nas iniciativas de cariz social e educativo de sensibilização de todos os agentes desportivos e da sociedade para a prevenção e controlo da COVID-19.

11. INFORMAÇÕES E CONTACTOS

Correio eletrónico: traltressenhoras@gmail.com

Contactos: 963409895 / 962985201 / 962700095