

TRAIL SÃO GONÇALO 2022

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.
- 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 carácter 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 <https://bestmove.pt/> ou <https://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 climáticas 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 2022, em Carapeços, Barcelos e será constituído por três atividades:

- Trail Longo +/- 30km - **Campeonato:** Taça de Portugal **Serie:** 100 Grau 3
- Trail Curto +/- 19km - **Campeonato:** Circuito Jovem **Serie:** 150 Grau 3
- Mini Trail +/- 11km – **Grau 2**
- Trail Kids (RafaKids) - (Sem caráter competitivo)
- Caminhada +/- 10km (Sem caráter competitivo)

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 17 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>

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.

20h00 - Encerramento do secretariado

Dia 18 de setembro (Domingo):

07h00 - Abertura do secretariado para entrega dos kits – local da prova

08h20 – Partida Trail Kids (FafaKids)

08h45 - Partida do Trail Longo

09h15 - Partida do Trail Curto

09h30 – Partida Mini Trail

09h35 – Partida Caminhada

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

2.3. Distância / altimetria / dificuldade:

- Trail Longo tem +/- 30km de distância e 1500m de desnível positivo (D+) tendo a classificação de Trail Longo grau 3

TL3. **Campeonato:** Taça Portugal de Trail **Serie:** 100 **Grau** 3

- Trail Curto tem +/-19km de distância e 900m de desnível positivo (D+) tendo a classificação de Trail Curto grau 3

TC3. **Campeonato:** Circuito Jovem **Serie:** 150 **Grau** 3

- Mini Trail tem +/- 11km de distância e 600m de desnível positivo pelo que apresenta piso irregular (por vezes muito irregular) e subidas de grau 2. **Grau** 2

- Trail Kids (Rafakids) tem 600 metros feitos em circuito.

- A Caminhada tem +/- 10km de distância e 500m de desnível positivo pelo que apresenta piso irregular (por vezes muito irregular) e subidas de grau 2. **Grau** 2.

2.4. Mapa/ Perfil altimétrico/ descrição percurso:

Percurso 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 +/- 30km
- Trail Curto +/- 19km
- Mini Trail +/- 11km
- Trail Kids (RafaKids) 600m
- 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 colocado no frontal. 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.

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

2.9. Material obrigatório / verificações de material:

Material Obrigatório para todos os atletas:

- Documento de identificação (para levantamento dos dorsais);

- Telemóvel Operacional
- COPO ou Recipiente similar para enchimento de líquidos nos locais de abastecimento indicados pela Organização.

O meio ambiente é uma preocupação diária, permanente e tudo temos que fazer para reduzir os impactos ambientais e melhorar a nossa pegada ambiental. É com essa consciencialização de diminuir o consumo de plásticos, que organização decidiu que não serão disponibilizados copos nos abastecimentos. A única pegada que vamos deixar, será o rasto dos ténis.

Material aconselhado pela Organização:

- Manta térmica
- Apito
- Calçado apropriado
- Mochila de Hidratação ou Cinto com recipiente (s).

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 <https://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:

O fecho das inscrições está agendado para dia **04 setembro de 2022**, mas reserva-se o direito de fechar as mesmas quando o entender e informar do motivo.

De 01 julho a 8 julho de 2022

Inscrições promocionais de abertura:

Trail Longo 12€

Trail Curto 10€

Mini Trail 8€

Trail Kids (RafaKids) Gratuito

Caminhada 5€

De 9 julho a 22 de agosto 2022

Trail Longo 20€

Trail Curto 15€

Mini Trail 10€

Trail Kids (RafaKids) Gratuito

Caminhada 7€

De 22 de agosto a 04 setembro 2022

Trail Longo 20€

Trail Curto 15€

Mini Trail 12€

Trail Kids (RafaKids) Gratuito

Caminhada 8€



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. 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 2023 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 17 setembro 2022

Secretariado para entrega dos dorsais no Parque de Merendas da Coutada – Carapeços, Barcelos 15h00 às 20h00.

Domingo 18 setembro 2022

Secretariado para entrega dos dorsais no Parque de Merendas da Coutada – Carapeços, 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):

Disponíveis banhos: <https://bit.ly/3HKba6B>

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.

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

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

Trail Kids (Rafakids) – participantes dos 5 aos 10 anos.

Classificação por escalões. As idades indicadas dizem respeito ao dia 31 outubro 2022.

4.3. Prémios

(Idade e escalões p/ PRÉMIOS)

Na prova **Trail Longo 30 km**, existirão os seguintes escalões/categorias

Masculinos / Femininos:

- Troféu para os 3 primeiros (masculinos e femininos) dos seguintes escalões

- 1º lugar geral (masculino e feminino): troféu + inscrição em 2023.

- 2º lugar geral (masculino e feminino): troféu + inscrição em 2023.

- 3º lugar geral (masculino e feminino): troféu + inscrição em 2023.

(Total de 6 prémios)

- M Sub 23 – F Sub 23 (18 a 22 anos)
- M Seniores – F Seniores (23 a 39 anos)
- M40 – F40 (40 a 44 anos)
- M45 – F45 (45 a 49 anos)
- M50 – F50 (50 a 54 anos)
- M55 – F55 (55 a 59 anos)
- M60 – F60 (mais de 60 anos inclusive)

(Total de 42 Prémios)

- Prémio por equipas para os 3 primeiros da prova. (O critério será a soma das posições dos 3 primeiros atletas da equipa)

(Total de 3 Prémios)

Na prova **Trail Curto 19 km**, existirão os seguintes escalões/categorias.

Masculinos / Femininos:

- Troféu para os 3 primeiros (masculinos e femininos) dos seguintes escalões
- 1º lugar geral (masculino e feminino): troféu + inscrição em 2023.
- 2º lugar geral (masculino e feminino): troféu + inscrição em 2023.
- 3º lugar geral (masculino e feminino): troféu + inscrição em 2023.

(Total de 6 prémios)

- M Sub23 – F Sub23 (18 a 22 anos) – Troféu
- M Seniores - F Seniores (23 a 39 anos) – Troféu
- M40 – F40 (40 a 49 anos) – Troféu
- M50 – F 50 (+ de 50 anos, inclusive) – Troféu

(Total de 24 Prémios)

- Prémio por equipas para os 3 primeiros da prova. (O critério será a soma das posições dos 3 primeiros atletas da equipa)

(Total de 3 Prémios)

Na prova **Mini Trail 11km**, existirão os seguintes escalões/categorias.

- Trofeu para os 3 primeiros (masculinos e femininos) Geral,
(Total de 6 Prémios)

Na prova Trail Kids (Rafakids) e caminhada não há carisma competitivo nem prémios.

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 Programa 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 íntegra 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 padock, 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.

