



TRILHOS OCULTOS

Entre Ambos-os-Rios, Ponte da Barca

REGULAMENTO

NORMAS

SEGURANÇA

IV Trilhos Ocultos

16 de Outubro de

2022



PARÓQUIA DE
SÃO MIGUEL
ENTRE AMBOS-OS-RIOS





TRILHOS OCULTOS

Entre Ambos-os-Rios, Ponte da Barca

ÍNDICE

INFORMAÇÃO DE ESPECIAL RELEVO – COVID19	3
MEDIDAS PREVENTIVAS – COVID19	3
RESPONSABILIDADE INDIVIDUAL – COVID19	4
RECOMENDAÇÕES BÁSICAS DE HIGIENE E SEGURANÇA – COVID19	4
1 – ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DE INSCRIÇÕES	5
2 - DATA DE REALIZAÇÃO DO EVENTO	5
3 - CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO.....	6
4 – DISTÂNCIAS.....	6
5 – VALORES DE INSCRIÇÃO/PERIODOS.....	6
6 - PERÍODO DE INSCRIÇÃO.....	7
7 – DATA E HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO DO SECRETARIADO	8
8 - COMPOSIÇÃO DO KIT DE PARTICIPAÇÃO	8
9 - POSTOS APOIO/ABASTECIMENTOS	8
10 - MATERIAL OBRIGATÓRIO	9
11 – MARCAÇÕES	9
12- TEMPO LIMITE/BARREIRA HORÁRIA.....	10
13 - CLASSIFICAÇÕES, CATEGORIAS E PRÉMIOS	10
14 - LOCAL E HORA DE ENTREGA DE PRÉMIOS	11
15 - PUBLICAÇÃO DOS RESULTADOS E PEDIDOS DE CORREÇÃO.....	12
16 - SEGURO DE ACIDENTES PESSOAIS	12
17 - INFORMAÇÕES DIVERSAS / TERMO DE RESPONSABILIDADE	12
18 - INFORMAÇÃO SOBRE PASSAGEM EM LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO	13
19 - CANCELAMENTO DO EVENTO	14
20 – APOIO	14
21 - DIREITOS DE IMAGEM	14
22 - PROTECÇÃO DE DADOS	15
23 - DIVERSOS.....	15
24 - CONTACTOS DA ORGANIZAÇÃO	15





TRILHOS OCULTOS

Entre Ambos-os-Rios, Ponte da Barca

INFORMAÇÃO DE ESPECIAL RELEVÂNCIA – COVID19

Atendendo à crise pandémica (COVID 19) a organização reserva-se o direito de proceder às alterações necessárias com vista ao ajustamento da inerente logística do evento ao protocolo sanitário requerido/validado pela autoridade de saúde pública local.

- Ao participar está a concordar na íntegra com o explanado neste regulamento;
- O presente regulamento está sujeito a alterações. À medida que vão surgindo novos dados far-se-á chegar aos atletas a informação necessária com vista aos ajustamentos indispensáveis à data, no período antecedente ao evento;
- Todo e qualquer elemento que participa diretamente no evento deverá ter a real noção da importância que pressupõe ter comportamentos socialmente responsáveis e manter os níveis de alerta e rigor em termos de protocolo sanitário a todo o momento.

MEDIDAS PREVENTIVAS – COVID19

Para um regresso competitivo tão seguro quanto possível importa adotar um conjunto de medidas preventivas que atenuem ao mínimo possível o eventual risco de contágio.

Nomeadamente:

1. Pessoas diagnosticadas com COVID-19, mesmo que assintomáticas, não podem competir sem a necessária alta médica;
2. Recomenda-se aos atletas a auto-monitorização diária de sintomas (nomeadamente o controlo diário da sua temperatura corporal), abstendo-se de participar em caso Covid-19;
3. Recomenda-se também a não participação de pessoas com histórico de saúde envolvendo outros fatores de risco que possam agravar as consequências de infeção por SARS-CoV-2;
4. Atletas e organização devem manter uma adequada conduta de higiene pessoal, nomeadamente a lavagem frequente das mãos e a etiqueta respiratória;
5. É proibida a partilha de materiais e equipamentos de utilização comum sem a prévia desinfecção dos mesmos;
6. Os atletas não devem partilhar material pessoal, nem bebidas, alimentos ou quaisquer outros produtos (particular atenção às garrafas de água).
7. Os atletas devem lavar as mãos com água e sabão ou com gel hidro-alcoólico antes durante a competição, nos abastecimentos e depois da competição;
8. Haverá uma limitação ao número de atletas em competição;
9. As cerimónias protocolares serão reduzidas ao mínimo essencial.





TRILHOS OCULTOS

Entre Ambos-os-Rios, Ponte da Barca

RESPONSABILIDADE INDIVIDUAL – COVID19

Todos os participantes devem ter presente que o risco de contágio é uma possibilidade latente e que apesar do atletismo ser uma modalidade individual e praticamente sem contacto físico, mesmo que a organização cumpra com todos os procedimentos de prevenção no sentido de reduzir essa possibilidade ao mínimo, não é possível garantir a total ausência de risco de contágio, pelo que os participantes devem conhecer e assumir esse risco que é inerente a qualquer prática desportiva. Ao decidir participar numa competição desportiva os atletas fazem-no de livre vontade e assumindo os riscos inerentes à própria competição.

RECOMENDAÇÕES BÁSICAS DE HIGIENE E SEGURANÇA – COVID19

1. Caso tenha sintomas de infeção, fique em casa e isole-se da restante família.
2. Lave as mãos frequentemente e de forma meticulosa com água e sabão (ou, em alternativa, com uma solução de gel alcoólico).
3. Evite tocar os olhos, nariz e boca.
4. Adote medidas de etiqueta respiratória: tape o nariz e a boca quando espirrar ou tossir (com lenço de papel ou com o braço, nunca com as mãos; deite o lenço de papel no lixo);
5. Se tem sintomas desta doença ou regressou nos últimos 14 dias de uma área com transmissão comunitária ativa, ligue para a linha sns24: 800 24 24 24.

O presente regulamento foi elaborado com base nas regras de conduta e segurança em vigor no momento. Desta forma, caso não haja evolução desfavorável da situação pandémica e não seja necessário proceder a alterações, serão aplicadas as medidas de segurança que se descrevem nos pontos seguintes do regulamento;



PARÓQUIA DE
SÃO MIGUEL
ENTRE AMBOS-OS-RIOS





TRILHOS OCULTOS

Entre Ambos-os-Rios, Ponte da Barca

1 – ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DE INSCRIÇÕES

1. A iniciativa organizada pela ACRD Entre Ambos-os-Rios com o apoio da Junta de Freguesia de Entre Ambos-os-Rios, Ermida e Germil, Município de Ponte da Barca e a Paróquia de Entre Ambos-os-Rios;
2. A gestão de inscrições e cronometragem é da responsabilidade da empresa **Meu Tempo Unipessoal Lda.**
3. A inscrição será feita através do site: <https://meutempo.pt/> . No mesmo, consta toda a informação da prova.

2 - DATA DE REALIZAÇÃO DO EVENTO

1. O evento realiza-se no dia 16 de Outubro de 2022;
2. O ponto de encontro de todos os participantes é no recinto/estacionamento do centro escolar de Entre Ambos-os-Rios / Ponte da Barca.

(Coordenadas Maps: 41.819905, -8.316771)



PARÓQUIA DE
SÃO MIGUEL
ENTRE AMBOS-OS-RIOS





TRILHOS OCULTOS

Entre Ambos-os-Rios, Ponte da Barca

3 - CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

1. Trail longo e trail curto: participantes com idades iguais ou superiores a 16 anos;
2. Caminhada: participantes a partir dos 10 anos (inclusive), desde que os menores se façam acompanhar por um adulto.

Nota: Os menores deverão também entregar o termo de responsabilidade, devidamente preenchido e assinado pelo tutor ou encarregado de educação, no ato do levantamento do dorsal. É necessário fazerem-se acompanhar do seu documento de identificação.

4 – DISTÂNCIAS

- a) CAMINHADA – 10km *
- a) TRAIL CURTO – 18km *
- b) TRAIL LONGO – 30km *

- * As distâncias correspondem a um valor aproximado, pelo que podem não coincidir com todos os GPS.

- Mapa/ Perfil do percurso: Informação a fornecer oportunamente em:
<https://www.facebook.com/trilhosocultos/>

5 – VALORES DE INSCRIÇÃO/PERIODOS

1ª Fase de Inscrições

- a) CAMINHADA: 8€ - De 1 de Maio até 31 de Agosto de 2022;
- b) TRAIL CURTO: 12€ - De 1 de Maio até 31 de Agosto de 2022;
- c) TRAIL LONGO: 15€ - De 1 de Maio até 31 de Agosto de 2022.





TRILHOS OCULTOS

Entre Ambos-os-Rios, Ponte da Barca

2ª Fase de Inscrições

- a) CAMINHADA: 10€ - De 1 de Setembro até 10 de Outubro de 2022;
- b) TRAIL CURTO: 15€ - De 1 de Setembro até 10 de Outubro de 2022;
- c) TRAIL LONGO: 18€ - De 1 de Setembro até 10 de Outubro de 2022.

Nota: Os grupos/equipas com 10 ou mais elementos que pretendam realizar o Trail Longo ou Curto têm direito a 1 inscrição gratuita, por cada 10 inscrições (devem solicitar o desconto, para trilhosocultos@gmail.com):

Podem participar **gratuitamente** na **caminhada** crianças com idade inferior a 9 anos (inclusive) desde que acompanhadas por um adulto, entreguem o termo de responsabilidade, devidamente preenchido e assinado pelo tutor ou encarregado de educação e reúnam as condições/capacidades físicas e psicológicas para a sua realização e que estejam devidamente inscritos, podendo a organização impedir a participação se achar que se justifique.

6 - PERÍODO DE INSCRIÇÃO

1. As inscrições devem ser efetuadas e pagas até ao dia 10 de Outubro de 2022, até às 23h59;
2. A partir de 11 de Outubro de 2022 não serão aceites alterações/trocas de distâncias, atletas e/ou equipas, assim como alteração de nome de equipa.
3. **Em função da evolução pandémica poderá não ser possível efetuar inscrição para qualquer uma das provas no dia do evento pelo que, aconselhamos todos os participantes a se inscreverem atempadamente. Ainda que se verifique essa possibilidade, a organização apenas assume a responsabilidade de entregar as t-shirts técnicas e dorsais personalizados no secretariado para as inscrições efetuadas e pagas até ao dia 10 de Outubro de 2022;**
4. As inscrições não pagas após o encerramento da fase de inscrição (10 de Outubro pelas 23:59) serão anuladas e a referência Multibanco bloqueada não sendo possível validar a inscrição após essa data;





TRILHOS OCULTOS

Entre Ambos-os-Rios, Ponte da Barca

7 – DATA E HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO DO SECRETARIADO

O secretariado para levantamento dos kits de participação/dorsais estará a funcionar recinto/estacionamento do centro escolar de Entre Ambos-os-Rios / Ponte da Barca (Coordenadas Maps: 41.819905, -8.316771) nos dias:

- 15 de Outubro de 2022 entre as 14h e as 20h;
- 16 de Outubro de 2022 entre as 6h30 e as 8h45.

8 - COMPOSIÇÃO DO KIT DE PARTICIPAÇÃO

- Dorsal personalizado (para inscrições realizadas e pagas até dia 10/10);
- T-shirt técnica alusiva ao evento (para inscrições realizadas e pagas até dia 10/10);
- Cronometragem/classificações (para as provas de trail longo, trail Curto);
- Seguro de acidentes pessoais;
- Transporte para o local de conclusão no caso de o participante abandonar a prova ou ser impedido pela organização de continuar;
- Abastecimentos (durante e no final da prova);
- Brinde de participação.
- WC's e balneários junto à partida.

9 - POSTOS APOIO/ABASTECIMENTOS

A localização dos locais de abastecimento será indicada atempadamente. Estão previstos os seguintes abastecimentos de sólidos e líquidos em cada percurso.

- 1 abastecimento no percurso de caminhada;
- 3 abastecimentos no percurso de trail Curto;
- 4 abastecimentos no percurso de trail Longo.





TRILHOS OCULTOS

Entre Ambos-os-Rios, Ponte da Barca

A organização poderá ajustar o número de abastecimentos se as condições do percurso e/ou climáticas assim o justificarem;

- A organização não fornecerá copos nos abastecimentos, pelo que os atletas devem fazer-se acompanhar de meios para que possam abastecer-se, como bidon, camelback, garrafa etc.

10 - MATERIAL OBRIGATÓRIO

1. Trail Longo, Trail Curto: Depósito de água ou equivalente com 0,5 litro de capacidade, no mínimo e Telemóvel;
2. Caminhada: Telemóvel.

11 – MARCAÇÕES

1. O percurso estará marcado com fitas de plástico de cor laranja com logótipo e identificação do evento assim como, placas de sinalização e setas;



2. A cor do cabeçalho de cada dorsal coincide com a cor das placas de sinalização/direcção a escolher nos locais onde se dividem os percursos.
(Ex: Trail Longo: Seta Laranja, Trail Curto: Seta Azul, Caminhada: Seta Vermelha);
3. A cronometragem será efetuada de forma eletrónica levando o chip no dorsal;
4. Devido as medidas implementadas no âmbito da Covid19 o chip entregue juntamente com o dorsal **não terá de ser devolvido no final.**





TRILHOS OCULTOS

Entre Ambos-os-Rios, Ponte da Barca

12- TEMPO LIMITE/BARREIRA HORÁRIA

1. O tempo de conclusão do Trail Longo é de 7 horas;
2. O tempo de conclusão do Trail Curto é de 6 horas;
3. O tempo de conclusão da caminhada é de 4 horas;

- Os participantes do Trail Longo e Curto que não passarem num determinado ponto do percurso até determinada hora (anunciada atempadamente pela organização) serão aconselhados a abandonar a prova, uma vez que, nem a organização, nem os serviços de assistência podem garantir a sua cobertura;

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

- **O corredor que se retirar da prova deverá avisar a organização.**

13 - CLASSIFICAÇÕES, CATEGORIAS E PRÉMIOS

- a) Nas provas trail Longo, trail Curto terão os seguintes escalões/categorias, relativas a cada prova:

Masculinos:

- MSub23 (16 – 22);
- MSenior (23 - 39);
- M40 (40 a 49 anos);
- M50 (50 a 59 anos, inclusive);
- M60 (+ de 60 anos, inclusive).

Prémio: Troféu

Femininos:

- FSub23 (16 – 22);
- FSenior (23 - 39);
- F40 (40 a 49 anos);





TRILHOS OCULTOS

Entre Ambos-os-Rios, Ponte da Barca

- F50 (50 a 59 anos, inclusive)
- F60 (+ de 60 anos, inclusive).

Prémio: Troféu

Equipas

Considerando a soma da classificação geral dos 3 primeiros atletas, não considerando escalões etários ou sexo.

- Às 3 primeiras equipas Trail Longo;
- Às 3 primeiras equipas Trail Curto.

Prémio: Troféu

Exemplo:

- **Equipa A:** $5^{\circ} + 6^{\circ} + 7^{\circ} = 18 \Rightarrow 1^{\circ}$ lugar (15 pontos)
- **Equipa B:** $3^{\circ} + 4^{\circ} + 12^{\circ} = 19 \Rightarrow 2^{\circ}$ lugar (13 pontos)
- **Equipa C:** $1^{\circ} + 2^{\circ} + 17^{\circ} = 20 \Rightarrow 3^{\circ}$ lugar (11 pontos)

b) Para efeitos de classificação e pontuação dos atletas nos escalões será considerada a idade que o atleta tenha no dia da competição.

14 - LOCAL E HORA DE ENTREGA DE PRÉMIOS

1. Não é permitida a aglomeração de atletas nem espectadores à chegada, pelo que caberá à organização avaliar de acordo com o espaço disponível quantas pessoas poderão permanecer em cada local;
2. A cerimónia de entrega de prémios será realizada junto à zona de meta e será efetuada 15 minutos após o 3^a atleta referente a cada escalão terminar a prova e quando as condições para tal estiverem reunidas;
3. A entrega de prémios deverá realizar-se com o devido distanciamento. Devendo o atleta evitar qualquer tipo de contacto físico e procurando ser o mais rápido possível.



PARÓQUIA DE
SÃO MIGUEL
ENTRE AMBOS-OS-RIOS





TRILHOS OCULTOS

Entre Ambos-os-Rios, Ponte da Barca

15 - PUBLICAÇÃO DOS RESULTADOS E PEDIDOS DE CORREÇÃO

- a) Os resultados provisórios da classificação geral de cada prova serão publicados na página da **meutempo.pt**;
- b) Os atletas terão um prazo de 1 semana, após a sua publicação, para que se dirijam à Organização para os pedidos de correção;
- c) Os pedidos de correção devem ser efetuados através do envio de um correio eletrónico para o endereço geral@meutempo.pt;

16 - SEGURO DE ACIDENTES PESSOAIS

- a) É garantido um seguro de acidentes pessoais a todos os participantes, válido apenas para as situações decorrentes no evento. A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para efetivar a participação ao seguro;
- b) No caso de ativação do seguro o valor da franquia do seguro é pago pelo participante.

17 - INFORMAÇÕES DIVERSAS / TERMO DE RESPONSABILIDADE

Dada a natureza lúdica das atividades, espera-se que sejam cumpridas as regras de solidariedade para com todos os participantes de modo a contribuir para um convívio agradável e de apreciação da paisagem e natureza.

1. Os participantes devem reunir condições de saúde necessárias à prática de esforços físicos. Ao se inscreverem, assumem que se sentem física e psicologicamente preparados para o esforço físico inerente à atividade em que vão participar, não sendo da responsabilidade da Organização, quaisquer acidentes que se venham a verificar antes e depois das atividades;
2. É imprescindível beber em todos os abastecimentos e alimentar-se convenientemente. O participante deverá ter em conta a necessidade de levar abastecimento líquido e sólido adicional pessoalmente;





TRILHOS OCULTOS

Entre Ambos-os-Rios, Ponte da Barca

3. Devido às características tão especiais da prova é recomendável a utilização de calçado e roupa adequada;
4. Os participantes serão responsáveis de todas as ações suscetíveis de produzir danos materiais, morais ou de saúde a si mesmos e/ou a terceiros;
5. A organização declina toda a responsabilidade em caso de acidente, dano, negligência ou roubo dos objetos e valores de cada participante;
6. Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados;
7. Por motivos de segurança, durante as atividades todos os participantes deverão manter-se exclusivamente no percurso oficial das mesmas, evitar andar sozinhos na montanha;
8. Não são permitidos cancelamentos de inscrições sendo que a não participação após o pagamento implica a perda do valor pago;
9. O dorsal 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 do dorsal sob pena de desclassificação;
10. Pede-se a todos os participantes que respeitem as indicações dadas pela organização;
11. Não abandonem lixo no percurso. **Todo o participante que seja visto a deixar lixo no percurso terá uma penalização de 30 minutos na contagem final;**

18 - INFORMAÇÃO SOBRE PASSAGEM EM LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO

1. Os participantes devem ter em consideração que não haverá qualquer corte de trânsito em vias onde a circulação automóvel seja possível, devendo cumprir-se escrupulosamente todas as normas aplicáveis aos peões;
2. Quando possível, ao longo de todo o percurso, em locais técnicos e cruzamentos, estarão membros da organização com o objetivo de apoiar a segurança de todos os participantes;





TRILHOS OCULTOS

Entre Ambos-os-Rios, Ponte da Barca

3. Em caso de urgência os participantes poderão ligar para o número de emergência que estará impresso no dorsal.

19 - CANCELAMENTO DO EVENTO

1. Se por motivos de força maior (incluem-se aspetos relacionados com a pandemia COVID-19 e inerente avaliação do risco pelo Delegado de Saúde local) a organização se vir obrigada a não realizar o evento e proceder ao seu cancelamento, as inscrições serão automaticamente transferidas para 2023;
2. A organização poderá suspender as atividades por qualquer questão que coloque em risco a segurança dos participantes, bem como atos públicos, vandalismo e/ou força maior;
3. O cancelamento do evento pode ocorrer devido a fatores externos à organização. Nesse caso, a organização reserva-se no direito de nos 30 dias seguintes à data inicialmente prevista, decidir e comunicar acerca das ações a serem tomadas resultantes do cancelamento;
4. Sendo adiado, caso o evento não se realize noutra data, o valor das inscrições será devolvido.

20 – APOIO

Será disponibilizado apoio por voluntários durante as atividades, bem como estará presente uma ambulância com respetiva equipa técnica que prestarão auxílio aos participantes, se necessário.

21 - DIREITOS DE IMAGEM

O participante, ao proceder à inscrição, autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional, dos direitos de utilização da sua imagem captada nas filmagens e fotografias realizadas no evento, autorizando a sua reprodução em material publicitário e/ou outras peças comunicacionais de apoio.





TRILHOS OCULTOS

Entre Ambos-os-Rios, Ponte da Barca

22 - PROTECÇÃO DE DADOS

Os dados dos participantes indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora para efeitos de processamento no evento nomeadamente, Seguradora, lista de inscritos, notícias e publicações.

Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para: trilhosocultos@gmail.com.

23 - DIVERSOS

1. 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 evento. Do mesmo modo, que organização tem o direito de tomar decisões acerca de parâmetros não mencionados/omitidos deste regulamento.
2. **Este regulamento ainda pode ser alterado em função da evolução pandémica no sentido, de se adaptar às regras de conduta e segurança em vigor à data da realização do evento.**
3. Este regulamento foi elaborado segundo os parâmetros do “regulamento tipo” da Associação de Trail Running de Portugal, não tendo, no entanto, este evento nenhuma ligação à referida ATRP.

24 - CONTACTOS DA ORGANIZAÇÃO

Francisco Lopes – 918 503 109

Afonso Graçoeiro – 914 491 676

Vera Rocha – 910 700 449 (Inscrições)

Página do Facebook: www.facebook.com/trilhosocultos/

Endereço eletrónico: trilhosocultos@gmail.com



PARÓQUIA DE
SÃO MIGUEL
ENTRE AMBOS-OS-RIOS

