

## **IV Trail dos Bombeiros Voluntários de Mêda**

A Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Mêda, irá organizar o “IV TRAIL DOS BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE MÊDA”.

### **REGULAMENTO**



**MUITO IMPORTANTE: AO INSCREVER-SE ESTÁ A CONCORDAR, NA ÍNTEGRA, COM O PRESENTE REGULAMENTO**

## 1. PROVAS

- Trail Longo: 25Km;
- Trail Curto: 18Km;
- Caminhada: caminhada turística 12Km;

## 2. OBJETIVO

O IV Trail dos Bombeiros Voluntários Mêda tem como objetivo a promoção da corrida pedestre na natureza em pleno concelho de Mêda.

### **Ética e Valores**

Todos os participantes devem ter a ecoresponsabilidade de nunca deitar lixo ao chão, mas sim nos locais próprios para o efeito, (caixotes do lixo) respeitando desta forma a fauna e a flora. Devem seguir estritamente a rota marcada sem nunca cortar caminhos. Toda a marcação utilizada pela organização na realização da prova, irá ser removida no mesmo dia, logo após a passagem do último atleta. Solidariedade, respeito pelos corredores, voluntários, parceiros públicos, são elementos essenciais deste evento. Ética, todos os atletas têm a obrigação de prestar ajuda a outros participantes que dela necessitem, de acordo com a sua condição. Não realizar esta ajuda implica um ato grave, caso o atleta não consiga chegar ao próximo controlo pelos seus próprios meios siga as seguintes instruções:

- Marque o contacto de emergência localizado no dorsal;

**Caso não tenha rede marque 112. Atenção:** Não abandone o trilho, quando se preparar para a prova tenha sempre previsto um cenário em que terá que caminhar longas horas em diversas situações atmosféricas. Deve informar sempre que haja alteração de algum elemento desde o seu último contacto com a equipa de socorro.

## 3. ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DE INSCRIÇÕES

3.1. O evento é organizado pela “A.H.B.V.M.” (Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Mêda), com os apoios institucionais aderentes e imprescindíveis na realização das atividades.

3.2. As classificações e gestão de inscrições são da responsabilidade da **meutempo**

## 4. INSCRIÇÕES

A inscrição será feita através do site: [www.meutempo.pt](http://www.meutempo.pt) .

## 5. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

5.1. **Trail Longo:** com idades iguais ou superiores a 18 anos

**Trail Curto:** terá que ter até à prova os 18 anos efetuados ou 16 anos com autorização parental. (Anexo I no final do presente Regulamento).

5.2. **Caminhada:** participantes sem limitação de idade, desde que os menores se façam acompanhar por um adulto que seja responsável pelo mesmo.

**Nota:** Os menores deverão entregar o termo de responsabilidade, devidamente preenchido e assinado pelo tutor ou encarregado de educação, aquando do levantamento do dorsal; no ato do levantamento do dorsal só é necessário fazer-se acompanhar pelo documento de identificação.

#### **Recomendações importantes:**

- É preciso ter a condição física adequada às características da prova.
- É imprescindível beber em todos os abastecimentos e alimentar-se convenientemente.
- Devido às características tão especiais da prova é recomendável a utilização de calçado e roupa adequada.
- O participante deverá ter em conta a necessidade de levar abastecimento líquido e sólido adicional pessoalmente.
- 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.

## **6. VALORES**

6.1. CAMINHADA - 10€\*

6.2. TRAIL CURTO - 13€\*

6.3. TRAIL LONGO – 16€\*

\* Inclui 1 T-shirts técnicas alusiva ao Trail dos B.V.Meda e Almoço; Outras ofertas que a organização venha a conseguir junto dos patrocinadores.

## **7. PERÍODO DE INSCRIÇÃO**

7.1. As inscrições devem ser efetuadas até ao dia 23 de Abril de 2023, até às 23h59.

7.2. A partir de 10 de Abril de 2023 não serão aceites alterações/trocas de distâncias, atletas e/ou equipas, assim como alteração de nome de equipa.

7.3. Não é possível ceder a participação a um terceiro em nenhuma das provas.

7.4. As inscrições não pagas após a fase de inscrição serão anuladas e a referência Multibanco bloqueada, tendo o atleta que realizar uma nova inscrição.

7.5. A organização assume a responsabilidade de entregar as T-shirts técnicas no secretariado das inscrições efetuadas e pagas até ao dia 23 de Abril de 2023 **(todas as inscrições efetuadas após a data limite de inscrição, poderão não ter direito à mesma).**

7.6. A partir do dia 23 de Abril de 2023, a organização aceita inscrições podendo estas estar sujeitas ao agravamento do valor e sem garantias de entrega da T-shirt técnica no dia ou entrega no dia de outros tamanhos.

## **8. MATERIAL INCLUÍDO COM A INSCRIÇÃO**

8.1. Dorsal. **(Apenas Trail Longo e Trail Curto).**

8.2. T-shirt técnica alusiva ao evento (Caminhada).

8.3. Cronometragem/classificações/medalha de finisher **(somente para as provas de Trail Longo e Trail Curto).**

8.4. Seguro de acidentes pessoal **(todas as inscrições efetuadas após a data limite de inscrição 23 de Abril de 2023, podem não estar cobertas por este).**

8.5. Abastecimentos (durante a prova).

8.6. Banhos/vestiários no Quartel do Bombeiros Voluntários de Mêda.

8.8. Almoço (Bifana, cerveja e sopa ou outros a definir pela organização).

## **9. PROGRAMA DE PROVA**

9.1. O IV Trail dos Bombeiros Voluntários de Meda realiza-se no dia 30 de Abril de 2023.

9.2. Horários:

### **Dia 29 de Abril**

**19h30m / 21h00** – Abertura do secretariado no Quartel dos B. Voluntários de Mêda.

### **Dia 30 de Abril**

**07h00m / 08h00m** – Abertura do secretariado no Quartel dos B. Voluntários de Mêda.

**08h20m** – Transporte(autocarro) dos atletas do Trail Longo, Trail Curto e Caminhada para Casteição.

**09h00m** – Breves palavras.

**09h15m** – Partida do Trail Longo.

**09h20m** – Partida do Trail Curto e Caminhada.

**13h30m** – Entrega de Prêmios (a mesma poderá ser antecipada, caso existam condições técnicas para tal).

**14h00m** – Encerramento do IV Trail dos Bombeiros Voluntários de Mêda.

## **10. MAPA / PERFIL ALTIMÉTRICO / DESCRIÇÃO DO PERCURSO**

10.1. Todas as provas, Trail Longo, Trail Curto e Caminhada devem-se apresentar nos separadores criados para o efeito.

## **11. MATERIAL OBRIGATÓRIO**

11.1 **Trail Longo / Trail Curto:** aconselháveis bastões, depósito de água ou equivalente com 0,5 litro de capacidade no mínimo, Telemóvel, manta térmica, corta-vento e chapéu ou gorro.

11.2. **Caminhada:** Telemóvel, depósito de água ou equivalente com 0,5 litro de capacidade no mínimo e bastões.

## **12. MARCAÇÃO E CONTROLOS**

12.1. O percurso estará marcado com fitas de plástico de cor anunciada 15 minutos antes da partida pela organização da prova, assim como placas de sinalização, sendo obrigatória a passagem pelos controlos estabelecidos.

12.2. A cronometragem será efetuada de forma eletrónica levando o chip no dorsal

12.3. O chip é entregue juntamente com o dorsal.

12.4. Em caso de não participação/ desistência deve comunicar à organização, o número de dorsal em causa.

## **13. TEMPO LIMITE/BARREIRA HORÁRIA**

13.1. O tempo de conclusão do Trail Longo e Trail Curto será de 5 horas.

13.2. Os participantes do Trail Longo e Trail Curto que não passarem num determinado ponto do percurso até determinada hora anunciada pela organização (após a conclusão de 2/3 do percurso) serão aconselhados a abandonar a prova, pois nem a organização, nem os serviços de assistência podem garantir a sua cobertura.

13.3. 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.

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

13.5. Na caminhada o tempo de conclusão será de 5 horas.

#### **14. ABASTECIMENTOS**

14.1. Todas as provas (Trail Longo, Trail Curto e Caminhada) têm direito a abastecimentos sólidos e líquidos durante o percurso.

#### **15. LOCAL E HORA DE ENTREGA DE PRÉMIOS**

15.1. A cerimónia de entrega de prémios será realizada junto à zona de meta, com previsão para as 13h30.

15.2. A cerimónia protocolar será efetuada 15 minutos após o 3ª atleta referente a cada escalão terminar a prova e quando as condições para tal estiverem reunidas.

#### **16. CLASSIFICAÇÕES, CATEGORIAS E PRÉMIOS**

16.1. **Geral:**

**Trail Longo**, Prémios para os três primeiros masculinos e femininos na geral;

**Trail Curto**, Prémios para os três primeiros masculinos e femininos na geral:

16.1.1. **Prémios por escalões Trail Longo e Trail Curto (Masculinos e Femininos)**

Séniiores – 18 a 39 anos

M40 – 40 a 49 anos

M50 – 50 em diante.

**Importante: Para efeitos de classificação e pontuação dos atletas nos escalões, será considerado o dia e mês de nascimento do atleta, ou seja, considera-se a idade que o atleta terá no dia da prova.**

### **16.1.3. Equipas:**

Será atribuído um prémio (Brinde) às 3 equipas mais numerosas presentes no evento com dorsal levantado, no conjunto da totalidade das 2 distâncias (Trail Longo e Trail Curto).

## **17. PUBLICAÇÕES DOS RESULTADOS E PEDIDOS DE CORREÇÃO**

17.1. Os resultados provisórios da classificação geral de cada prova serão publicados na página da meu tempo.

17.2. Os atletas terão um prazo de 1 semana, após a sua publicação, para que se dirijam à Organização para os pedidos de correção.

17.3. Os pedidos de correção devem ser efetuados através do envio de um e-mail para o endereço [geral@meutempo.pt](mailto:geral@meutempo.pt)

## **18. RESPONSABILIDADE**

18.1. Todos os participantes serão cobertos por seguro de acidentes pessoais.

18.2. Os participantes serão responsáveis de todas as ações suscetíveis de produzir danos materiais, morais ou de saúde a si mesmos e/ou a terceiros.

18.3. A organização declina toda a responsabilidade em caso de acidente, negligência, roubo, assim como dos objetos e valores de cada participante.

18.4. A organização reserva-se o direito a realizar as modificações que considere necessárias dependendo das diferentes condições, assim como à suspensão da prova se as condições meteorológicas assim o obrigarem, ou devido a força maior.

18.5. Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados e a respeitar as regras de viação nos cruzamentos da estrada.

## **19. 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 que terão lugar durante o evento, autorizando a sua reprodução em peças comunicacionais de apoio.

## **20. CANCELAMENTO DO EVENTO**

20.1. O cancelamento do evento pode ocorrer derivado 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.

20.2. 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.

20.3. Este regulamento ainda pode ser alterado, cuja objetividade centra-se na atualização da informação.

20.4. 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.

## **21. INFORMAÇÕES**

### **21.1 Como chegar**

<http://bvmeda.pt/pages/contactos.php> 279882115 – Sandra, São / 963428119 – Luís



## **IV TRAIL BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE MÊDA**

**30 de Abril 2023**

### **Anexo I**

#### **TERMO DE RESPONSABILIDADE PARA ATLETA MENOR DE 18 ANOS**

Para menores de dezoito (18) anos de idade, o pai, mãe, tutor ou responsável legal aceita e concorda com as condições descritas no regulamento da prova (IV Trail Bombeiros Voluntários de Mêda), confirmando que tem a capacidade jurídica e a autoridade para agir em nome do menor inscrito. Para o efeito vai assinar termo de responsabilidade anexo (anexo I) que deverá ser entregue à organização para efeitos de levantamento do dorsal de participação.

Eu (nome) \_\_\_\_\_, nascido em \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_, portador do (b.i/c.c) nº \_\_\_\_\_, residente em \_\_\_\_\_ na qualidade de (pai, mãe, tutor, encarregado de educação) \_\_\_\_\_ do atleta (nome) \_\_\_\_\_, nascido em \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_, portador do (b.i/c.c) nº \_\_\_\_\_, para os devidos efeitos e sobe minha inteira responsabilidade, declaro que:

1. Não possuir, o menor, quaisquer contraindicações médicas para a prática das atividades físicas a desenvolver no âmbito do evento “IV Trail dos Bombeiros Voluntários de Mêda”.

2. Que é da minha inteira responsabilidade assegurar previamente à participação, do estado de aptidão física do menor para o exercício daquelas atividades, ciente das exigências e dificuldades descritas pela organização, de acordo com o estabelecido na lei nº 5/2007 (lei de bases da atividade física e do desporto), nº 2 do artigo 40º.

3. Que com a presente declaração e por minha livre e expressa vontade, prescindo de apresentar atestado médico que comprove a aptidão física do menor.

4. Que a participação é efetuada por livre vontade do menor e que assumo a responsabilidade pelos riscos inerentes à sua participação.

Mêda, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2023

**O declarante**

---

**(assinatura conforme documento de identificação)**