





NOTA INTRODUTÓRIA

A **Junta de Freguesia de Gouveia** irá realizar a 3ª edição do evento “**Montes de Sensações**”, que este ano consistirá numa caminhada com cerca de 6km e numa prova de trail com dois percursos: um de 22km e outro de 12km, passando ambos os percursos por paisagens fantásticas da Freguesia de Gouveia.

A partida e a chegada serão junto à Junta de Freguesia de Gouveia (Pólo de S. Pedro) na Avenida 25 de Abril, nº 2 – 6290-554 Gouveia. (<https://g.page/freguesiadegouveia?share>)
O Presente regulamento é destinado aos participantes e está sujeito a alterações.



1. Condições de Participação

1.1. Idade para a participação na prova.

Trail Longo e Curto - idade maior ou igual a 18 anos de idade completados até ao dia anterior ao evento.

Caminhada - idade maior ou igual a 14 anos de idade completados até ao dia anterior ao evento.

Para os menores de 18 anos será obrigatória a declaração dos pais/encarregado de educação, a ser disponibilizada pela organização, devidamente assinada consentindo desse modo a participação dos mesmos na prova.

1.2. Inscrição regularizada

A inscrição é considerada regularizada após o preenchimento da ficha de inscrição online no site meutempo.pt ou na sede da Junta de Freguesia até às 23h59 do dia 21-04-2024 e o pagamento seja efetuado através dos métodos de pagamento disponíveis, gerado no momento da inscrição. Todos os participantes deverão regularizar o pagamento da inscrição até às 23h59 do dia 21-04-2024.

1.3. Condições Físicas

Para participar é indispensável:

- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos e do desnível das mesmas e ainda de se encontrar adequadamente preparado física e mentalmente.
- De haver adquirido, antes do evento, uma capacidade de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivam neste tipo de prova, nomeadamente: o Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas (vento, calor, frio, nevoeiro e chuva)
- Saber gerir problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc.

1.4. Ajuda Externa

Não é possível que os atletas recebam ajuda externa, a não ser nos abastecimentos por membros da organização. Qualquer ajuda externa, que não a prestada pela organização, em toda a extensão da prova, exceto em situações de emergência, levará à desqualificação.



1.5. Colocação do Dorsal

O dorsal é pessoal e intransmissível. O dorsal do atleta deve estar em local facilmente visível aos elementos da organização e demais entidades que apoiam e/ou colaboram com a mesma. Em caso de desistência o atleta deverá entregar o dorsal à organização no secretariado da prova, comunicando dessa forma a sua desistência.

1.6. Regras e conduta desportiva

O comportamento inadequado, tais como, o recurso a linguagem ofensiva, a agressão verbal ou física assim como deixar lixo nos trilhos, não será tolerado e dará direito a desqualificação.

1.7. Comunicação e Contacto com a organização

Consideram-se os meios oficiais de comunicação e informação com a organização do evento os seguintes:

Email: montesdesensacoes@gmail.com

Facebook: facebook.com/freguesiadegouveia



2. A Prova

2.1. Apresentação da prova / Organização

O evento “**Montes de Sensações**” desdobra-se em três iniciativas: uma prova de Trail com dois percursos: um percurso de 22km que levará os participantes ao ponto mais alto da Freguesia e outro de 12km. Terá também uma Caminhada de 6km, trajetos que, na sua grande extensão, estão implantados em plena área serrana, inserida no Parque Natural da Serra da Estrela, contígua a Gouveia.

Para além da salutar competição desportiva, o evento visa também proporcionar o contacto com a paisagem deslumbrante da Serra e, consequentemente, a sua promoção e salvaguarda do meio ambiente e da natureza.

Haverá brindes de presença e duches para todos os participantes. Medalha de finisher para todos os participantes que concluírem o Trail e troféus para os 3 primeiros classificados de cada distância de Trail, masculinos e femininos.

O evento termina com um almoço-convívio à boa moda serrana entre todos os participantes.

Quem vier será certamente absorvido por Montes de Sensações!

A organização deste evento estará a cargo da Junta de Freguesia de Gouveia, com o apoio de várias Entidades, que serão brevemente divulgadas nas redes sociais.

****NOTA:** A organização reserva o direito de alterar qualquer distância se assim o entender ou necessitar.

A realização deste evento só é possível com a tua participação e com ajuda das dezenas de voluntários.

OBRIGADO A TODOS!



2.2. Programa/Horário

1 de Maio de 2024 (Quarta-Feira) (Junta de Freguesia de Gouveia – Polo de S. Pedro)

7h30 – Abertura do Secretariado

8h45 – Briefing das Provas Competitivas (TC e TL)

8h50 – Partida do Trail Longo

8h55 – Partida do Trail Curto

9h00 – Partida da Caminhada

13h30 – Almoço

2.3. Distância/Altimetria e Mapa

Será divulgado na nossa [página de Facebook](#) em breve.

2.4. Tempo Limite

Trail Longo – 5h

Trail Curto – 4h

Caminhada – 3h.

Todo o participante que se retirar deverá avisar a organização do seu abandono, comunicando à mesma o seu nº de dorsal.

Ultrapassando o tempo de passagem limite os atletas serão barrados pelos "vassouras", pois nem a organização nem os serviços de assistência podem garantir a sua segurança, podendo “os corredores vassouras” levantarem as fitas de marcação do percurso após o tempo limite. Se a organização entender afastar um atleta devido ao seu estado de saúde este assim o deve fazer, de modo a garantir o seu bem-estar.

2.5. Posto de Controlo

O controlo intermédio estará em lugar a definir pela organização.

2.6. Banhos

O local dos banhos será divulgado na nossa [página de Facebook](#) em breve.

2.7. Locais dos Abastecimentos

Serão divulgados na [página de Facebook](#) quando sair o GUIA DO ATLETA.

A organização não colocará copos nos abastecimentos, devendo os participantes trazerem os próprios recipientes. É fundamental que os participantes ajudem qualquer pessoa em perigo, alertem o posto de controlo mais próximo e/ou contacte a organização. Os participantes devem acatar as decisões da organização e do pessoal médico especializado.



2.8. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

Alguns locais de passagem terão tráfego rodoviário, pelo que se alerta todos os participantes, o respeito e o cumprimento das regras dos pedestres. Haverá elementos da Junta de Freguesia e/ou membros do STAFF, nos pontos mais sensíveis, sendo que, no entanto, as estradas não serão cortadas ao trânsito automóvel, sendo da total responsabilidade do atleta cumprir as normas do Código da Estrada. Os elementos da Junta de Freguesia/STAFF referidos, apenas vão avisar os participantes nas estradas dos perigos, sendo que os mesmos pontos vão estar devidamente sinalizados.

2.9. Responsabilidades perante o atleta/participante

A inscrição na prova implica total aceitação do presente regulamento. Os participantes serão responsáveis por todas as ações suscetíveis de produzir danos materiais, morais, ou de qualquer outra natureza, a si mesmos e/ou a terceiros. A organização declina toda a responsabilidade, em caso de acidente, de negligência, ou de roubo de objetos e/ou valores, de cada participante. Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos de responsabilidade resultante dos atos acima descritos.

2.10. Seguro Desportivo

A organização contratualiza os seguros obrigatórios por lei para a realização deste tipo de provas. O prémio do seguro está incluído no valor da inscrição. **O pagamento total da franquia (90€) do seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos atletas.** Qualquer acidente ou incidente, que ocorra durante o decorrer do percurso é da responsabilidade dos participantes, em tudo que exceder o risco coberto pelo seguro. A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro. (Tempo máximo de 24h após a hora de partida). Os participantes com mais de 75 anos, de acordo com as Condições Particulares do Seguro, não estão salvaguardados por qualquer cobertura.

Todo e qualquer atleta que ativar o seguro da prova, deverá informar, obrigatoriamente, esta organização, a fim de seguir os trâmites normais do processo.



3. Inscrições

3.1. Processo de inscrição (local, pagamento)

As inscrições serão feitas através da plataforma meutempo.pt de acordo com normas por ali emanadas. O ato de inscrição é condição de aceitação das presentes normas de participação por parte do atleta. O levantamento do dorsal será individual e com o documento de identificação.

3.2. Valor da inscrição

A inscrição terá um valor de:

Trail Longo: 15€ e inclui: Brindes Publicitários, Dorsal, Seguro, Abastecimentos, Almoço, T-Shirt, Banhos, Medalha Finisher e Prémios não monetários para os três primeiros atletas da Geral Feminino e Masculino

Trail Curto: 10€ e inclui: Brindes Publicitários, Dorsal, Seguro, Abastecimentos, Almoço, T-Shirt, Banhos, Medalha Finisher e Prémios não monetários para os três primeiros atletas da Geral Feminino e Masculino

Caminhada: 10€ e inclui: Brindes Publicitários, Seguro, Abastecimentos, Brinde do Caminhante, Almoço, T-Shirt e Banhos

3.3. Secretariado da Prova

Local: Junta de Freguesia de Gouveia (Pólo S.Pedro) (<https://g.page/freguesiadegouveia?share>)

Horário: 01/05/2023 – 7h30

4. Categorias e Prémios - Trail

Os três primeiros atletas do género Masculino e Feminino (Classificação Geral), da prova, receberão Troféus referentes à sua posição.

Os prémios serão entregues assim chegarem todos os atletas.

5. Direitos de Imagem

Ao inscrever-se na prova, os concorrentes renunciam aos direitos de imagem durante todos os atos do evento, nomeadamente a prova e as cerimónias protocolares. Durante a prova existirão fotógrafos, que irão documentar o evento e posteriormente, se os atletas assim o entenderem, poderão adquirir as fotografias.



6. Proteção de Dados

Os dados dos participantes indicados no formulário de inscrição serão registrados pela entidade organizadora e empresa meutempo.pt para efeitos de processamento no evento, nomeadamente, seguradora, lista de inscritos, notícias e classificação.

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

7. Casos Omissos

Os casos omissos neste regulamento, serão resolvidos pela organização, de cuja decisão não haverá recurso. A organização reserva o direito de modificar o presente regulamento até à data do evento.

Gouveia, 1 de março de 2024

A organização,