

38º GRANDE PRÉMIO DE ATLETISMO

EDIÇÃO ESPECIAL COMEMORATIVA
50º ANIVERSÁRIO A.D.A.



Um futuro com passado!

LAMEGO - AVÕES
TRAIL
DA LIBERDADE



15H00 **DE ABRIL**
2024

16KM

TRAIL

500 A 1000M

KIDS

6KM

CAMINHADA

INSCRIÇÕES
+ INFORMAÇÕES

WWW.MEUTEMPO.PT



TERRAS
DOM PEDRO



LAMEGO



DESPORTO
PARATODOS
PROGRAMA NACIONAL

Índice

1. O Evento	3
2. Programa	3
1.1. Trail curto (16kms) – Distância e Horários	3
1.2. Kids - Distância e Horários	4
1.3. Caminhada (6kms) - Distância e Horários	4
3. Requisitos e obrigações dos participantes	4
3. Inscrições	5
3.1. Desconto para Equipas	7
3.2. Desistência ou alteração de prova	7
3.3. Alteração de inscrição	7
4. Material obrigatório	8
5. Semi-autonomia	9
6. Secretariado	9
7. Dorsal	9
8. Escalões	10
9. Cronometragem	10
10. Abastecimento e Postos de Controlo	11
11. Balizagem	11
12. Barreiras Horárias	11
13. Prémios	12
13.1. Prémios de Equipas	12
13.2. Entrega de Prémios	12
14. Penalizações e Desqualificações	13
15. Abandono, Apoio e Emergência	14
16. Seguro Desportivo	14
17. Alteração do percurso, cancelamento da prova	15
18. Comunicação	15
19. Direitos de Imagem e Publicidade	16
20. Proteção de Dados	16
21. Diversos	16

Regulamento

Trail da Liberdade Lamego - Avões

38.º Grande Prémio de Atletismo

1.

2.O Evento

O **Trail da Liberdade Lamego Avões** é uma prova inserida nas comemorações dos 50 anos da Associação Desportiva de Avões e surge como evolução do Tradicional Grande Prémio de Atletismo Lamego Avões e tem como princípios a oferta de uma prova diferente onde se pretende envolver toda a família dos atletas. Para isso além da prova de trail disponibiliza-se um trilho para caminhada e diversas atividades para as crianças.

3.Programa

O **Trail da Liberdade Lamego Avões** realiza-se no dia 25 de abril de 2024 com início na Avenida Dr. Alfredo de Sousa e término no campo de futebol da freguesia de Avões.

Prova	Data	Limite de inscrições
TLLA (16km)	25 de abril de 2024	100
Caminhada (6km)	25 de abril de 2024	50
Kids	25 de abril de 2024	50
Entrega dos prémios	17h30 25 de abril de 2024	Associação Desportiva de Avões

1.1. Trail da Liberdade (16kms) – Distância e Horários

O Trail da Liberdade tem início às **15h00** do dia **25 de abril de 2024**, na avenida Dr. Alfredo de Sousa e término no campo de futebol de Avões percorridos **16kms** de distância e um **Desnível Acumulado** de cerca de **1000m**.

Esta prova tem um **tempo limite de 3 horas**.

1.2. Caminhada (6 kms) - Distância e Horários

A Caminhada terá início às **16h00** do dia **25 de abril**. Com início no campo de futebol da Associação Desportiva de Avões e regresso a este mesmo local ao fim de percorridos **6 kms** de distância

O percurso é de dificuldade média, pelo que não é aconselhado a participação de crianças menores que 12 anos.

1.3. Kids - Distância e Horários

	Local de Partida	Escalão
15:30	Campo de Futebol Avões	6 aos 7 anos – 1 volta 8 aos 9 anos – 2 voltas
15:35	Campo de Futebol Avões	10 aos 12 anos – 3 voltas
15:40	Campo de Futebol Avões	13 aos 14 anos - 4 volta

2. Requisitos e obrigações dos participantes

Os Atletas que queiram participar n devem reunir à data os seguintes requisitos:

1. Conhecer e aceitar as condições do presente regulamento;
2. Realizar de forma correta a sua inscrição;
3. Os participantes inscritos no Trail aceitam participar voluntariamente e sob a sua própria responsabilidade na competição. Concordam em não reclamar ou exigir à organização, colaboradores, autoridades, patrocinadores e outros participantes qualquer responsabilidade com os mesmos e seus herdeiros, em tudo o que exceda a cobertura das suas responsabilidades, da dos seus colaboradores e participantes;

4. Uma vez que não haverá qualquer corte no tráfego rodoviário, os participantes devem cumprir com as regras de trânsito nas vias e estradas de uso público, assim como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob a pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento;
5. Os participantes devem estar conscientes da distância e das particularidades das provas e estarem suficientemente treinados/preparados para realizar as mesmas;
6. Terem adquirido, antes da prova, uma real capacidade de auto-suficiência em montanha, que permita a gestão dos problemas induzidos por este tipo de competições, nomeadamente em condições de alterações climáticas (noite, vento, frio, nevoeiro, chuva ou neve);
7. Os atletas terão de saber enfrentar problemas físicos, mentais resultantes da fadiga extrema, problemas articulares, digestivos, etc.;
8. Ter a consciência de que não é responsabilidade da organização auxiliar um atleta a ultrapassar estes problemas e que tal depende unicamente da sua capacidade em adaptar-se às situações problemáticas decorrentes deste tipo de provas.

3. Inscrições

Taxas de inscrição:

Datas Limite	16km	Caminhada	Kids
9 a 10 março	6€	3€	Gratuito
11 a 31 março	8€	5€	Gratuito
1 Abr a 21 Abr	12€	8€	2 €

As inscrições devem ser realizadas de acordo com os prazos apresentados na tabela e através do site www.meutempo.pt.

A inscrição inclui:

	16km	Caminhada	Kids
T-shirt oficial do evento	X	X	X
Dorsal	X	X	X
Abastecimentos Sólidos e Líquidos	X	X	X
Prémio Finisher	X	X	X
Duche	X	X	X
Seguros de acidentes pessoais e responsabilidade Civil	X	X	X
Transporte para o local de partida no caso de o atleta abandonar a prova ou ser impedido pela organização de continuar	X	X	X
IVA à taxa legal em vigor	X	X	X

A inscrição apenas ficará validada após o pagamento. O pagamento deve ser realizado de acordo com as instruções recebidas.

As inscrições podem ser feitas até ao **dia 21 de Abril de 2024**.

O número de participantes é limitado:

- 100 Atletas no Trail – 16 km;
- 50 Atletas na caminhada – 6 kms;
- 50 Atletas nos kids;

Os atletas podem inscrever-se a título individual ou representando equipas/clubes. A concretização da inscrição corresponde a uma declaração de aptidão física e psicológica por parte do atleta.

3.1. Desconto para Equipas

O Trail da Liberdade o oferece às equipas inscritas as seguintes condições:

- Por cada 5 atletas inscritos na provas de Trail e Caminhada) Oferecemos 1 inscrição gratuita;

A equipa com mais atletas inscritos na prova de trail (16km) recebe um cabaz de produtos regionais característicos da região.

3.2. Desistência ou alteração de prova

No caso de desistência após a inscrição e até 15 dias antes da prova (10 de abril), será devolvido 50% do valor da inscrição. Após esta data não haverá direito a qualquer reembolso.

São aceites alterações de inscrição entre provas até 10 dias antes da prova (15 de abril).

Em qualquer situação de upgrade de prova será cobrado o valor da diferença entre as provas. No caso contrário, será devolvido 50% do valor da diferença entre provas nas situações de alteração da inscrição para uma distância inferior.

3.3. Alteração de inscrição

Na impossibilidade de comparecer à prova, os atletas com inscrição confirmada podem ceder o seu dorsal a outro atleta (alteração dos dados de inscrição), mediante o pagamento de uma taxa no valor de 5€. O pedido de alteração deve ser feito até 10 abril 2024, se for realizado depois desta data o valor a cobrar pela taxa de alteração será de 10€. Este tipo de alteração só será aceite até dia 18 abril.

Os pedidos de alteração devem ser enviados para o e-mail: adavoes@gmail.com pelo atleta com inscrição regularizada, tem que indicar o número do dorsal, nome e nº do cartão de

cidadão do atleta inscrito e todos os dados do atleta que o vai substituir (nome, morada, código postal, data de nascimento, nº de identificação civil, telefone, e-mail, equipa, tamanho da t-shirt e dados de faturação). Ao receber este pedido a organização enviará o IBAN para o atleta realizar o pagamento da taxa de alteração, e só depois de rececionado este pagamento, a alteração será efetuada.

4. Material obrigatório

Para as diferentes provas os participantes têm de se fazer acompanhar de todo o material obrigatório (Tabela seguinte). Em qualquer momento podem ser questionados acerca da sua posse, sob pena de sofrer as penalizações descritas no ponto 14.

Material recomendado (opcional):

- Bastões;
- Luvas e gorro/boné;
- Calças compridas, que no mínimo cubram o joelho;

Material Obrigatório	BTL (160km)	Caminhada
Manta Térmica	X	
Depósito de água	X	X
Copo com 15cl de capacidade, no mínimo	X	X
Telemóvel operacional	X	X
Apito	X	
Alfinetes para o dorsal ou porta dorsal	X	X

5. Semi-autonomia

Semi-autonomia é definida como a capacidade de ser autónomo entre dois postos de abastecimento, não somente na comida e hidratação mas também no vestuário e segurança, sendo capaz de se adaptar particularmente a situações adversas (complicações climatéricas, problemas físicos, etc.). Os participantes devem possuir capacidade de semi-autonomia.

6. Secretariado

Horário do secretariado:

Data	Local	Horário
24 de abril	Piscinas Municipais de Lamego	10h-20h
25 de abril	Av. Dr. Alfredo de Sousa	10h-12h00
25 de Abril	Av. Dr. Alfredo de Sousa	13h00-15h00

Todos os atletas devem fazer-se acompanhar de:

- Documento de identificação;

7. Dorsal

O atleta deve zelar pela integridade do seu dorsal e pelo seu correto manuseamento e fixação. Todos os atletas devem fazer-se acompanhar de alfinetes para colocação do dorsal. Durante a prova o atleta deve colocar o dorsal bem visível na parte da frente do corpo (ver penalizações no ponto 14).

Uma vez que haverá provas a decorrer em simultâneo, os dorsais terão uma numeração e desenho diferenciados, permitindo assim a rápida associação do atleta à prova que corre.

8. Escalões

Escalões	Masculinos	Femininos
Sub 23 - 18 aos 22 anos	x	x
Seniores – 23 aos 39 anos	x	x
Veteranos A – 40 aos 44 anos	x	x
Veteranos B – 45 aos 49 anos	x	x
Veteranos C – 50 aos 54 anos	x	x
Veteranos D – 55 aos 59 anos	x	x
Veteranos E - 60 anos e seguintes	x	x
Equipas	Três primeiras com melhor pontuação	

9. Cronometragem

No secretariado, para além da entrega do dorsal, este dorsal já inclui um **Chip** com a respetiva identificação de cada atleta. Este chip identifica o atleta nos **pontos de controlo** instalados ao longo das provas, bastando que o atleta passe no local indicado para o efeito. Este sistema serve para cronometragem nos pontos intermédios e para controlo de passagem e segurança dos atletas. Ao mesmo tempo, esta informação é difundida em tempo real. No pórtico da meta estão instaladas antenas que fazem a leitura dos chips, não sendo necessária a intervenção do atleta. O controlo de passagem é obrigatório. Caso o atleta se aperceba de alguma anomalia durante o decorrer da prova deve comunicar a ocorrência ao responsável do posto de controlo. Serão cronometradas todas as provas.

As **classificações provisórias** serão lançadas logo após a prova no portal. Qualquer reclamação ou reparo às classificações deve ser comunicado à organização via e-mail (adacoes@gmail.com), no período de 1 semana após a data da prova. Após este período as classificações serão consideradas definitivas.

Os escalões são definidos em função dos dados disponibilizados pelos atletas no ato da inscrição, e tendo como referência o ano de nascimento do atleta, ou seja, considera-se a idade que o atleta terá no dia da prova.

10. Abastecimento e Postos de Controlo

Os postos de controlo são pontos obrigatórios de passagem e estão localizados em locais delineados pela organização. Em cada um destes controlos estará um responsável da organização.

Durante a prova poderão existir “controlos-surpresa” de forma a assegurar o cumprimento integral do percurso.

Somente os atletas com o dorsal visível terão acesso aos postos de controlo e abastecimentos. Os abastecimentos serão constituídos por sólidos e líquidos para serem consumidos no local. Somente a água é destinada a encher depósitos ou outros recipientes. Cada atleta, ao deixar cada posto de abastecimento, é responsável por ter a quantidade de bebida e comida necessária para alcançar o próximo abastecimento.

11. Balizagem

A organização balizará o percurso com fitas sinalizadoras, placas e marcas ou outros suportes apropriados.

É imperativo seguir os caminhos balizados sem tomar atalhos. Caso deixem de ver sinalização durante aproximadamente 200 metros, os atletas deverão voltar para trás até encontrar novamente as respetivas fitas. O bom senso deverá imperar.

12. Barreiras Horárias

O Trail da Liberdade tem como tempo limite para a sua conclusão 3 horas.

As barreiras horárias são calculadas para permitir aos participantes alcançar a linha de meta no tempo limite imposto, contabilizando já as possíveis paragens (descanso, abastecimentos, etc.).

Para serem autorizados a continuar em prova, os atletas devem chegar e sair do posto de

controlo/abastecimento antes do seu encerramento, caso contrário serão impedidos de prosseguir e, consequentemente, desclassificados.

Qualquer participante excluído da prova e que deseje continuar, só poderá fazê-lo entregando o seu dorsal, prosseguindo à sua própria responsabilidade e completa autonomia. Por razões meteorológicas e/ou de segurança, a organização reserva-se o direito de alterar as barreiras horárias e/ou de suspender, reduzir, neutralizar ou parar a prova. Não haverá direito a reembolso.

13. Prémios

No trail serão premiados os **3 primeiros classificados por escalão** (ver ponto 9). Os 3 primeiros atletas da geral de cada prova, receberão ainda a inscrição na próxima edição da mesma prova. Todos os atletas que finalizem a prova receberão um prémio de Finisher.

Poderá haver outros prémios, sendo da responsabilidade das entidades parceiras do evento.

13.1. Prémios de Equipas

Haverá classificação por equipas nas prova de trail As 3 melhores equipas de cada prova serão premiadas com um troféu.

A classificação coletiva determina-se com base na classificação geral absoluta (sem distinção de escalão ou sexo), somando os lugares dos 3 primeiros classificados de cada equipa. As equipas vencedoras serão as que menor pontuação obtiverem através do cálculo anterior. Situações de empate serão resolvidas pela soma dos tempos dos atletas em causa.

13.2. Entrega de Prémios

A entrega de prémios será feita no dia 25 de abril em horário a definir pela organização. Nas situações de não comparência, os atletas premiados poderão nomear outro atleta para receber o prémio. Nas situações de envio de troféus, prémios de chegada, ou quaisquer outros elementos por correio postal ou outro meio de distribuição, o envio será feito à cobrança.

14. Penalizações e Desqualificações

O júri da prova é composto pelo diretor de prova, e pelos comissários de cada ponto de controlo, estando assim responsáveis pela aplicação das regras e regulamento que regem a prova.

Estão assim autorizados a aplicar as penalizações e desclassificações descritas abaixo:

O Júri da prova reserva-se o direito de sancionar condutas não descritas anteriormente e que infrinjam as disposições do presente regulamento.

Incumprimento	Penalização
Não cumprir o percurso estipulado	1h
Não passar em um ou mais pontos de controlo	Desclassificação
Exceder o tempo limite nos pontos de controlo com barreira horária	Desclassificação
Desobedecer às medidas de segurança indicadas por elementos da organização ou colaboradores	Desclassificação
Conduta anti-desportiva	Desclassificação
Conduta poluidora	Desclassificação
Abandonar a prova sem dar conhecimento à organização	Desclassificação; Proibição de participar em futuras edições do circuito.
Dorsal não visível	1h
Não ajudar um atleta/colega quando a sua integridade física estiver em causa	Desclassificação
Retirar sinalização do percurso	Desclassificação; Proibição de participar em futuras edições do circuito; Processo-crime

Não assinar o controlo de partidas	Desclassificação
Troca de Dorsal	Desclassificação

15. Abandono, Apoio e Emergência

Os abandonos devem ser feitos somente nos postos de controlo/abastecimentos, exceto nos casos em que o atleta se encontre imobilizado e não consiga alcançar um posto de controlo, devendo nestes casos ativar a operação de socorro entrando em contacto com a organização. Haverá equipas de apoio, socorro e emergência para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem.

O número de contacto da organização e da equipa de socorro estará impresso no dorsal e deverá ser igualmente gravado no telemóvel do atleta.

A organização não se responsabiliza pela condição física dos atletas, por qualquer acidente ou outro dano sofrido antes, durante ou após a realização da prova, para além daqueles que se encontrem cobertos pelo seguro da prova.

16. Seguro Desportivo

Todos os participantes serão cobertos por seguro de acidentes pessoais que inclui o pagamento de despesas de tratamento e repatriamento, incluindo internamento hospitalar e medicamentos, até ao montante anual de € 3 500, e pagamento de um capital de € 20 000, em caso de morte ou invalidez permanente dos seus clientes, reduzindo-se o capital por morte ao reembolso das despesas de funeral até ao montante de € 3 000.

Os atletas deverão fornecer no acto da inscrição, e até 48h antes do evento, os dados necessários para a ativação do seguro de acidentes pessoais (nome completo e data de nascimento), sob pena de este não ser concretizado.

Em caso de acidente, o participante deverá, em primeiro lugar, contatar a organização, a qual providenciará o seu encaminhado para a instituição médica mais adequada ao seu estado de

saúde, juntamente com o impresso de participação de sinistro com o respetivo número da apólice, carimbado e assinado pela empresa (tomador do seguro). Por vezes, dada a urgência / gravidade de alguns acidentes, torna-se impossível diligenciar o preenchimento da participação no ato do sinistro. Nestas circunstâncias, a participação do sinistro poderá ser tratada após concluídos os primeiros socorros ao participante.

O impresso de participação de sinistro estará disponível no secretariado do Boticas Trail. Todo e qualquer documento de despesa relacionado com um sinistro já participado, será previamente liquidado pelo respetivo sinistrado e os seus originais enviados à seguradora para posterior reembolso.

A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro.

Em caso de acidente, o atleta terá que suportar uma franquia no valor de 70 euros.

17. Alteração do percurso, cancelamento da prova

A organização reserva-se o direito de alterar, reduzir ou suspender a qualquer momento o percurso, as barreiras horárias e a posição dos postos de controlo/abastecimentos, sem aviso prévio assim como neutralizar ou parar a prova. No caso de condições climáticas fortemente adversas, a partida pode ser adiada no máximo duas horas, após as quais, se as mesmas não melhorarem, a prova é cancelada. Não haverá direito a reembolso.

18. Comunicação

Considera-se o meio oficial de comunicação e informação a Página do Trail da Liberdade e da Associação Desportiva de Avões no facebook. O atleta deve consultar periodicamente a página para se manter informado acerca de novidades ou possíveis alterações no circuito e respetivos regulamentos, bem como para consultar ou confirmar inscrições.

19. Direitos de Imagem e Publicidade

A entidade organizadora reserva-se ao direito exclusivo da exploração da imagem do Boticas Trail e de audiovisuais fotográficos e jornalísticos do evento. Qualquer projeto ou suportes publicitários produzidos para publicação devem obter o prévio consentimento da organização.

20. Proteção de Dados

Os dados dos atletas indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora para efeitos exclusivos de processamento no evento, sendo publicados nomeadamente na lista de inscritos, notícias diversas e classificação. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para adavões@hotmail.com.

21. Diversos

O preenchimento e envio da ficha de inscrição implicam que o atleta que se inscreve, tome conhecimento e aceite sem quaisquer reservas o presente Regulamento.

Os casos omissos deste regulamento, serão resolvidos pela organização, de cujas decisões não haverá recurso.