

ÍNDICE

1. Condições de participação	03
1.1. Idade participação das diferentes provas	03
1.2. Inscrição regularizada	03
1.3. Condições físicas	03
1.4. Definição possibilidade ajuda externa	03
1.5. Colocação da dorsal	03
1.6. Regras conduta desportiva	04
2. Prova	04
2.1. Apresentação da prova / organização	04
2.2. Programa	05
2.3. Mapa / perfil altimétrico / descrição percurso	05
2.4. Tempo limite	05
2.5. Metodologia de controlo de tempos	05
2.6. Postos de controlo	06
2.7. Partidas e Chegadas	06
2.8. Locais de Abastecimento	06
2.9. Material recomendado e obrigatório	07
2.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário	08
2.11. Desqualificações	08
2.12. Responsabilidades perante o atleta / participante	08
2.13. Seguro desportivo	08
3. Inscrições	09
3.1. Processo inscrição (local, página web)	09
3.2. Valores e períodos de inscrição	09
3.3. Condições devolução do valor inscrição	09
3.4. Material incluído com a inscrição	09
3.5. Secretariado da prova / horários e locais	09
4. Categorias e Prémios	10
4.1. Data, local e hora entrega de prémios	10
4.2. Categorias etárias / sexo individuais e equipas	10
5. Informações	11
5.1. Local da partida e secretariado	11
6. Marcação e controlos	11
7. Responsabilidade ambiental	11
8. Direitos de imagem	11
9. Apoio de emergência	12
10. Casos omissos	12
11. Diversos	12
12. Termo de responsabilidade	13



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.
- 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.
- 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 julgue mais adequado(s) para a sua hidratação (preferencialmente servindo também para bebidas quentes).**
- O presente regulamento está sujeito a alterações;



1.

Condições de participação

1.1. Idade de participação

As provas competitivas do evento **SOAJO TRAIL** são destinadas apenas a atletas maiores de 18 anos.

1.2. Inscrição regularizada

Para a participação na prova o atleta deverá ter a sua inscrição previamente regularizada nos prazos estabelecidos e aceitar todas as normas constantes do presente regulamento.

1.3. Condições físicas

É imprescindível ter a condição física adequada às características desta prova de extrema dureza, onde estão presentes em simultâneo, elevada quilometragem, longa duração de tempo para a sua conclusão, terreno extremamente montanhoso com características de alta montanha e grandes desníveis, com trilhos técnicos. O terreno onde se desenrola a prova está sujeito a alterações climáticas repentinas, pelo que os atletas poderão estar expostos a situações meteorológicas tão diferentes como: calor, frio, vento forte, nevoeiro denso e precipitação intensa. É fundamental que o atleta tenha a noção de autogestão do esforço, quer físico, quer mental, perante situações adversas extremas às quais poderá ficar exposto, sem que seja possível ajuda/resgate imediato. É fundamental o atleta saber como atuar em caso de pequenas lesões, indisposições gástricas, entre outras situações normais, decorrentes de atividades em montanha.

1.4. Possibilidade de ajuda externa

O apoio aos atletas por elementos externos à organização é apenas permitido nos postos de abastecimento, devendo o atleta, de acordo com o ponto 1.3., ter noção das suas necessidades durante a prova, assim como a sua capacidade de resolução dos problemas perante situações inesperadas.

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. Conduta desportiva

O comportamento inadequado, o recurso a linguagem ofensiva, a agressão verbal ou de qualquer outra espécie, será comunicado às autoridades sempre que o ato seja merecedor de tal.

2. Prova

2.1. Apresentação da prova / organização

Será no dia 20 de Março de 2022, que a **ACADEMIA DESPORTIVA DE ARCOS DE VALDEVEZ** organizará o **SOAJO TRAIL**

O Soajo Trail é uma corrida de montanha, organizado pela Academia Desportiva de Arcos de Valdevez, que oferece aos seus participantes o Parque Nacional Peneda-Gerês como cenário.

Os atletas passaram pelo carismático Santuário da Sra. da Peneda, pelos lugares da freguesia da Gaveira, atravessando o coração da Vila do Soajo com os seus monumentais Espigueiros, por entre trilhos, estradas ladeadas por montanhas e rios e passando por Brandas e casario, onde ao longo dos anos os habitantes desenvolveram as suas artes de pastoreio e cultivo.

Este evento contará com várias distâncias competitivas, distâncias essas de 50 Km, 35Km, 20Km e ainda uma não competitiva caminhada 10Km.

No caso de existirem menos de 40 inscritos no ULTRA TRAIL no dia 28 de Fevereiro de 2022 a organização não realiza a prova e as inscrições transitam para o trail longo ou se o participante preferir realiza-se o reembolso do mesmo.

Todos os participantes na caminhada devem usar a t-shirt incluída no kit.

A organização irá informar em breve as barreiras horárias existentes nas prova

Todos os participantes devem dirigir-se para a **Vila do SOAJO** (local de concentração) de forma autónoma.

No final das suas provas todos os participantes terão reforço alimentar na meta.

2.2. Programa

19 de Março (Sábado)

15h00 – 19h00 – Funcionamento do secretariado (Vila de Arcos de Valdevez)

20 de Março (Domingo)

06h30 – 07h15 – Entrega de dorsais Vila do Soajo para a prova de 50 Km

07h30 – Partida da prova Trail Ultra 50Km

06h30 – 08h30 – Entrega de dorsais para a prova de 35km

08h45 – Partida da prova Trail Longo 35 km

06h30 – 09h45 - Entrega de dorsais para as provas de 20Km e Caminhada 10km

10h00 – Partida das provas Trail Curto 20 km

10h00 – Partida da Caminhada 10km

13h30 – Cerimónia de entrega de prémios

2.3. Mapa / perfil altimétrico

Brevemente mais informações

2.4. Tempo limite

- O corredor que se retirar deverá avisar a organização do seu abandono, comunicando à mesma o seu nº de dorsal.
- O tempo para concluir o **SOAJO TRAIL 50 Km é de 10h.**
- A organização irá informar em breve as barreiras horárias
- Para as restantes provas não haverá tempo limite.

2.5. Metodologia de controlo de tempos

Controlo realizado através dum chip que o atleta tem de validar em cada um dos postos de controlo. A não entrega e/ou perda de um chip à organização é da exclusiva responsabilidade do participante. Ficarão a cargo dos participantes todos os custos associados à sua reposição.



2.6. Postos de controlo

Os controlos intermédios estarão em lugar a definir pela organização.

2.7. Partidas e Chegadas

Se na data de realização do evento a Pandemia por COVID-19 ainda se mantiver serão aplicadas as medidas de segurança que se descreverão neste e nos pontos seguintes do regulamento.

Em função do estado da Pandemia e das restrições inerentes à data do evento, a organização orientará a forma de fazer a partida, de acordo com as orientações das autoridades de saúde.

O uso de máscara facial é obrigatório na partida e até 400m após a mesma, podendo depois ser retirada em local que estará devidamente assinalado.

O relógio iniciará a contagem no momento estabelecido, com ou sem a presença dos participantes. À chegada, após cortar a meta, todos os participantes são obrigados a colocar novamente a máscara de proteção.

2.8. Locais de abastecimento

Brevemente mais informações

À entrada nos abastecimentos é obrigatória a desinfecção das mãos e o uso de máscara de proteção durante a permanência nos mesmos. São aconselhados todos os participantes a manter o distanciamento social de 2m e a fazer a lavagem eficaz das mãos sempre que possível.

Os elementos da organização irão gerir o bom funcionamento dos Abastecimentos e o cumprimento das regras de segurança, nomeadamente no que diz respeito ao tempo de permanência nos mesmos, apelando sempre ao bom senso dos intervenientes.

Os participantes devem sempre obedecer às orientações dos elementos da organização

As várias provas deste evento realizam-se em semi-autonomia, sendo fundamental que

cada atleta se faça acompanhar por uma quantidade mínima de calorias e líquidos, de forma a satisfazer as suas necessidades entre abastecimentos.

Informa-se 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 julgue mais adequado (s) para a sua hidratação (preferencialmente servindo também para bebidas quentes).

Apenas os elementos do staff tocarão nos recipientes com a comida e bebidas disponibilizadas.

Os atletas não devem tocar nos recipientes e apenas indicar o que pretendem.

Após abastecerem-se, os atletas devem sair da Área de alimentação, manter o distanciamento social de 2m recomendado pela DGS relativamente a outros atletas e, só após, retirarem a máscara de proteção para poderem comer.

2.9. Material Obrigatório

É obrigatório o uso de máscara de proteção no recinto de levantamento dos dorsais, na arena do evento, no local da partida até ponto devidamente assinalado, nos abastecimentos e logo após o corte da meta.

Material Obrigatório	Trail curto 20 km	Trail longo 35 km	Ultra trail 50 km
Reservatório de água	x	x	x
Manta de Sobrevivência (140cmx200cm, tamanho mínimo)	x	x	x
Apito	x	x	x
Telemóvel	x	x	x

Independentemente das condições climáticas os participantes devem considerar este material como o seu Kit de Sobrevivência, portanto aconselha-se que acompanhe sempre os atletas em terreno montanhoso de difícil acesso.

2.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

A organização terá um sistema de segurança ao longo de todo o percurso, contudo, dado que será impossível realizar corte de tráfego rodoviário nalgumas passagens, os participantes devem cumprir as regras de trânsito nas estradas de uso público, devendo ainda respeitar o meio envolvente ao percurso, tendo consciência de que o percurso pode atravessar propriedade privada sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento

2.11. Desqualificações

- Não cumpra o presente regulamento;
- Não complete a totalidade do percurso;
- Não leve o dorsal visível;
- Ignore as indicações da organização
- Tenha alguma conduta antidesportiva;
- Deteriore ou suje o meio por onde passe.

2.12. Responsabilidades perante o atleta / participante

A inscrição na prova implicará 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.

Durante a prova os atletas poderão efetuar ultrapassagens desde que as mesmas não coloquem em risco a sua integridade e a dos seus concorrentes, tendo o cuidado de a sinalizar, devendo manter sempre um afastamento de 2 metros do atleta a ser ultrapassado. Os atletas ultrapassados devem facilitar a manobra de ultrapassagem, encostando-se ao máximo ou parando se necessário.

2.13. 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.

3. Inscrições

3.1. Processo inscrição (local, página web)

A inscrição é realizada *online* através do site www.stopandgo.com

3.2. Valores e períodos de inscrição

Abertura das inscrições ___15 de Janeiro de 2022

Fecho das inscrições ___15 de Março de 2022

Valores (€) e períodos de inscrição		
PROVA	1ª FASE	2ª FASE
	15 DE JANEIRO - 15 DE FEVEREIRO	16 DE FEVEREIRO A 15 DE MARÇO
ULTRA TRAIL	30 €	35 €
TRAIL LONGO	22 €	25 €
TRAIL CURTO	15 €	18 €
CAMINHADA	10 €	12 €

No caso de existirem menos de **40 inscritos no ULTRA TRAIL** no dia **28 de Fevereiro de 2022** a organização não realiza a prova e as inscrições transitam para o trail longo ou se o participante preferir realiza-se o reembolso do mesmo

3.3. Material incluído na inscrição

Dorsal, seguro de acidentes pessoais, t-shirt alusiva à prova, abastecimentos, banhos, lanche na meta, assim como todas as ofertas que a organização venha ainda a conseguir. A organização poderá substituir algumas destas ofertas por outras similares.

3.4. Condições devolução do valor inscrição

A organização não se vê no dever de devolver o dinheiro da inscrição dos atletas já confirmados e que não possam comparecer no dia do evento. Caso o atleta solicite alteração de inscrição para uma prova com uma distância inferior, o eventual valor de diferença não será restituído.

Em caso de as condições climatéricas/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.



3.5. Secretariado da prova / horários e locais

O secretariado funcionará nos seguintes dias e horários:

- Dia 19 de Março de 2022: 15h00 às 19h00, Vila de Arcos de Valdevez;
- Dia 20 de Março de 2022: 06h30 às 09h45, Vila do Soajo.

Todos os participantes devem levantar o seu dorsal nos dias e horários previstos, para evitar constrangimentos no secretariado facilitando o cumprimento das orientações da DGS relativamente à Pandemia por COVID-19. Todos os atletas devem fazer-se acompanhar de um documento de identificação e de quatro alfinetes.

É obrigatória a desinfeção das mãos e o uso de máscara durante a permanência no secretariado.

O levantamento do dorsal será pessoal, isto é, o dorsal só será entregue ao atleta em questão.

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 apresenta sintomatologia suspeita de infeção por COVID-19;
- Que não teve contato com caso confirmado ou provável de infeção por SARS-Cov-2 ou Covid-19 nos últimos 14 dias.

O Termo de Responsabilidade deve ser impresso, devidamente assinado e entregue no secretariado no ato do levantamento do dorsal. O link para download do ficheiro será facultado brevemente.

4. Categorias e Prémios

4.1. Data, local e hora entrega de prémios

Conforme programa.

4.2. Categorias etárias / sexo individuais e equipas/ Premiação

Haverá classificação e prémios por equipas para a qual contam os tempos dos 3 melhores atletas na classificação geral, (não há distinção de sexo ou idade).



Irá também haver classificação segundo os seguintes escalões etários:

- M/F Juniores – 18 e 19 anos
- M/F Sub 23 - dos 20 aos 22 anos
- M/F Seniores - dos 23 aos 39 anos
- M/F40 – dos 40 aos 49 anos
- M/F50 – dos 50 aos 59 anos
- M/F60 - mais de 60 anos

Serão atribuídos troféus aos 3 primeiros homens e 3 primeiras mulheres de cada escalão etário nas diferentes provas.

5. Informações

5.1. Local da partida e secretariado

<https://goo.gl/maps/xGcuGsAWBHvhYTy38>

6. Marcação e controles

O percurso estará marcado com fitas e bandeiras de cor viva, sendo obrigatória a passagem pelos controles estabelecidos.

7. Responsabilidade ambiental

O atleta é o único 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.

8. Direitos de imagem

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza aos organizadores da prova a gravação 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.



9. Apoio e emergência

Haverá equipas de apoio, socorro e emergência para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem.

10. Casos omissos

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

11. Diversos

- Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados e a respeitar as regras de viação nos cruzamentos da estrada.
- 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 por motivos de força maior.



TERMO DE RESPONSABILIDADE

(A entregar imediatamente no levantamento do dorsal)

Eu, _____,
nascido em ___ / ___ / _____, portador do B.I./C.C. n.º: _____, maior de idade, abaixo-assinado, declaro que desconheço qualquer impedimento de ordem física ou psicológica à minha participação, no dia 20 de MARÇO de 2022, no SOAJÓ TRAIL. Sou conhecedor na íntegra do regulamento e informações divulgadas e declaro que a minha participação é da minha inteira e exclusiva responsabilidade, não podendo exigir à organização qualquer responsabilidade criminal ou civil, por quaisquer danos físicos, morais ou materiais que ocorram durante a atividade, nas quais esteja envolvido direta ou indiretamente, que excedam a cobertura do seguro da atividade.

Declaro que não apresento sintomatologia suspeita de infeção Covid 19 e que não tive contacto confirmado ou provável de infeção por SARS – COV – 2 ou Covid 19 nos últimos 14 dias.

_____, 20 de Março de 2022

(Assinatura conforme B.I. ou C.C.)