

HIMALAIAS **TRAIL**
ANTÓNIO ANDRADE

NORMAS GERAIS





PREÂMBULO

NO ÂMBITO DAS COMEMORAÇÕES DOS 400 ANOS DO DESCOBRIMENTO DO TIBETE PELO OLEIRENSE ANTÓNIO DE ANDRADE, O MUNICÍPIO DE OLEIROS PROPÕE NOS DIAS 20 E 21 DE SETEMBRO DE 2024 A REALIZAÇÃO DO HIMALAIAS TRAIL ANTÓNIO DE ANDRADE, QUE LEVARÁ OS PARTICIPANTES A PERCORREREM ALGUMAS LOCALIDADES DAS FREGUESIAS DE ISNA E OLEIROS-AMIEIRA, COM O OBJETIVO DE ALCANÇAREM O PONTO MAIS ALTO DO CONCELHO DE OLEIROS – O CABEÇO RAINHA, LOCALIZADO NA SERRA DE ALVELOS.

ARTIGO 1.º

OBJETIVOS

SÃO OBJETIVOS DO HIMALAIAS TRAIL ANTÓNIO DE ANDRADE:

- FOMENTAR A PRÁTICA DESPORTIVA NO CONCELHO DE OLEIROS;
- CRIAR SINERGIAS ENTRE O DEPORTO E O TURISMO DE NATUREZA;
- PROMOVER O DESENVOLVIMENTO DA PRÁTICA DE ATLETISMO, EM ESPECIAL A TIPOLOGIA DO TRAIL, TENDO EM CONTA O ENQUADRAMENTO NATURAL QUE O CONCELHO DE OLEIROS POSSUI E OFERECE;
- PROMOVER O CONCELHO DE OLEIROS ENQUANTO DESTINO TURÍSTICO E DE LAZER.

ARTIGO 2.º

APRESENTAÇÃO DAS PROVAS

A PROVA PERCORRE TRILHOS, CAMINHOS FLORESTAIS, LEVADAS NATURAIS À BEIRA DA RIBEIRA DA ISNA E ESTRADÕES DO CONCELHO DE OLEIROS E CONTA COM DUAS DISTÂNCIAS:

- HIMALAIAS TRAIL ANTÓNIO DE ANDRADE (HTAA) – 35KM COM 1370D+
- TRAIL ROTA DO VENTO (TRV) – 17KM COM 720D+
- CAMINHADA ROTA DO VENTO (CRV) – 10KM COM 250D+





ARTIGO 3.º

PARTICIPAÇÃO

1) A PARTICIPAÇÃO NO HIMALAIAS TRAIL ANTÓNIO DE ANDRADE (HTAA) E NO TRAIL ROTA DO VENTO (TRV) É ABERTA À POPULAÇÃO RESIDENTE E NÃO RESIDENTE, ATLETAS FEDERADOS E NÃO FEDERADOS.

1.1. A PARTICIPAÇÃO NO HIMALAIAS TRAIL ANTÓNIO DE ANDRADE (HTAA) É ABERTA À POPULAÇÃO RESIDENTE E NÃO RESIDENTE, ATLETAS FEDERADOS E NÃO FEDERADOS, COM IDADE IGUAL OU SUPERIOR A 20 ANOS.

1.2. A PARTICIPAÇÃO NO TRAIL ROTA DO VENTO (TRV) É ABERTA À POPULAÇÃO RESIDENTE E NÃO RESIDENTE, ATLETAS FEDERADOS E NÃO FEDERADOS, COM IDADE IGUAL OU SUPERIOR A 18 ANOS.

2) A PARTICIPAÇÃO NA CAMINHADA ROTA DO VENTO (CRV) É ABERTA À POPULAÇÃO RESIDENTE E NÃO RESIDENTE, ATLETAS FEDERADOS E NÃO FEDERADOS, SEM LIMITE MÍNIMO DE IDADE, SENDO QUE OS PARTICIPANTES MENORES DEVERÃO SER ACOMPANHADOS PELOS PAIS/ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO, QUE SE RESPONSABILIZAM PELA SUA PARTICIPAÇÃO.

3) NO ÂMBITO DA CAMINHADA ROTA DO VENTO (CRV), OS MENORES DE 18 ANOS QUE SE APRESENTEM SOZINHOS SÓ PODERÃO PARTICIPAR SE ENTREGAREM UMA DECLARAÇÃO DE AUTORIZAÇÃO DOS PAIS/ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO PARA O EFEITO.

4) PARA PARTICIPAÇÃO NAS PROVAS (HTAA, TRV OU CRV), OS PARTICIPANTES DEVERÃO TER A SUA INSCRIÇÃO PREVIAMENTE REGULARIZADA NOS PRAZOS ESTABELECIDOS E ACEITAR O CONTEÚDO DAS PRESENTES NORMAS GERAIS.



ARTIGO 4.º

CONDIÇÕES FÍSICAS/SAÚDE

OS PARTICIPANTES DEVEM TER CONSCIÊNCIA DE QUE GOZAM DE BOA SAÚDE FÍSICA E MENTAL, BEM COMO DE UMA PREPARAÇÃO FÍSICA E PSÍQUICA APTA A ESFORÇOS INTENSOS E A CONDIÇÕES METEOROLÓGICAS ADVERSAS, NÃO SE RESPONSABILIZANDO A ORGANIZAÇÃO DA PROVA POR QUAISQUER CONSEQUÊNCIAS NEGATIVAS PROVOCADAS PELA SUA PARTICIPAÇÃO.

ARTIGO 5.º

PROGRAMA/SECRETARIADO

DIA 20 DE SETEMBRO DE 2024 (SEXTA-FEIRA)

15H00– ABERTURA DO SECRETARIADO NO PAVILHÃO MULTIUSOS DAS DEVESAS ALTAS

22H00– TERTÚLIA SOBRE NUTRIÇÃO DESPORTIVA E A SUA IMPORTÂNCIA NO DESEMPENHO DA ATIVIDADE FÍSICA NO PAVILHÃO MULTIUSOS DAS DEVESAS ALTAS

00H00– ENCERRAMENTO DO SECRETARIADO

DIA 21 DE SETEMBRO DE 2024 (SÁBADO)

06H00– ABERTURA DO SECRETARIADO NO PAVILHÃO MULTIUSOS DAS DEVESAS ALTAS

07H00– TRANSPORTE DOS PARTICIPANTES PARA A PROVA HTAA

07H30– TRANSPORTE DOS PARTICIPANTES PARA A PROVA TRV

08H00– ENCERRAMENTO DO SECRETARIADO

08H00– INÍCIO DA PROVA HTAA

08H15– INÍCIO DA PROVA TRV

08H30– TRANSPORTE DOS PARTICIPANTES PARA A PROVA CRV

09H00– INÍCIO DA PROVA CRV

13H00– INÍCIO DO ALMOÇO E ENTREGA DOS PRÉMIOS NO PAVILHÃO MULTIUSOS DAS DEVESAS ALTAS





ARTIGO 6.º

INSCRIÇÃO

1) A INSCRIÇÃO NAS PROVAS (HTAA, TRV OU CRV) É PESSOAL, INTRANSMISSÍVEL E ACEITE POR ORDEM DE CHEGADA.

2) A INSCRIÇÃO NAS PROVAS (HTAA, TRV OU CRV) DEVERÁ SER REALIZADA EXCLUSIVAMENTE ATRAVÉS DO SITE [HTTPS://STOPANDGO.NET](https://stopandgo.net)

3) A VERACIDADE DOS DADOS FORNECIDOS É DA RESPONSABILIDADE DOS PARTICIPANTES.

4) AS INSCRIÇÕES ONLINE INICIAM NO DIA 30 DE MARÇO DE 2024 E ENCERRAM A 01 DE SETEMBRO DE 2024 OU QUANDO FOREM ATINGIDOS OS LIMITES DE INSCRIÇÃO PARA CADA PERCURSO, E SERÃO DISTRIBUÍDAS POR DUAS FASES:

- 1ª FASE DE INSCRIÇÃO – 30 DE MARÇO A 03 DE AGOSTO DE 2024
- 2ª FASE DE INSCRIÇÃO – 04 DE AGOSTO A 01 DE SETEMBRO DE 2024

5) NO MÊS QUE ANTECEDE O EVENTO NÃO É PERMITIDA A ALTERAÇÃO DE DADOS CONSTANTES DA INSCRIÇÃO.

6) A ORGANIZAÇÃO RESERVA-SE O DIREITO DE ACEITAR INSCRIÇÕES DE ÚLTIMA HORA.

7) CADA FASE DE INSCRIÇÃO TEM UM CUSTO ASSOCIADO, RESPETIVAMENTE:

- 1ª FASE DE INSCRIÇÃO – 18 EUROS PARA HTAA/15 EUROS PARA TRV/10 EUROS PARA CRV;
- 2ª FASE DE INSCRIÇÃO – 20 EUROS PARA HTAA/17 EUROS PARA TRV /10 EUROS PARA CRV.



8) O VALOR DA INSCRIÇÃO INCLUÍ:

- ALMOÇO NO FINAL DA PROVA (HTAA, TRV E CRV);
- DORSAL (HTAA, TRV E CRV);
- T-SHIRT TÉCNICA ALUSIVA AO EVENTO (HTAA E TRV);
- MEDALHA DE FINALISTA (HTAA, TRV E CRV);
- SEGURO OBRIGATÓRIO POR LEI PARA A REALIZAÇÃO DESTE TIPO DE PROVAS (HTAA, TRV E CRV);
- ABASTECIMENTOS LÍQUIDOS E SÓLIDOS (HTAA, TRV E CRV);
- SERVIÇO DE SEGURANÇA E SOCORRO (HTAA, TRV E CRV);
- TRANSPORTE PARA O INÍCIO DAS PROVAS (HTAA, TRV E CRV);
- BANHOS (HTAA, TRV E CRV) – NO COMPLEXO DESPORTIVO DAS PISCINAS MUNICIPAIS DE OLEIROS.

ARTIGO 7.º

DESISTÊNCIA/REEMBOLSO

1) EM CASO DE DESISTÊNCIA DO PARTICIPANTE, O REEMBOLSO DO VALOR PAGO PELA INSCRIÇÃO SERÁ PROCESSADO DE ACORDO COM A DATA EM QUE É SOLICITADA A RESPETIVA DESISTÊNCIA:

DATA DA DESISTÊNCIA	PERCENTAGEM DO REEMBOLSO
ATÉ 30 DE JUNHO DE 2024	REEMBOLSO DE 70 € DO VALOR DA INSCRIÇÃO
ENTRE 01 DE AGO E 01 DE SET DE 2024	REEMBOLSO DE 40 € DO VALOR DA INSCRIÇÃO
APÓS 01 DE SET DE 2024	SEM DIREITO A REEMBOLSO

2) SE CONDIÇÕES ATMOSFÉRICAS ADVERSAS OU MOTIVOS DE FORÇA MAIOR NÃO PERMITIREM A REALIZAÇÃO DO EVENTO NO PERÍODO DEFINIDO PARA O EFEITO E LEVAREM AO SEU CANCELAMENTO, AS INSCRIÇÕES SERÃO AUTOMATICAMENTE TRANSFERIDAS PARA A EDIÇÃO DE 2025. OS PEDIDOS DE DESISTÊNCIA QUE DECORRAM DA REFERIDA ALTERAÇÃO, TERÃO DIREITO AO REEMBOLSO DE 70% DO VALOR DA INSCRIÇÃO.





ARTIGO 8.º

TRANSPORTE

O TRANSPORTE DOS PARTICIPANTES PARA O INÍCIO DAS PROVAS (HTAA, TRV E CRV) SERÁ ORGANIZADO DA SEGUINTE FORMA:

PROVA	HORA DE SAÍDA	LOCAL DE SAÍDA
HTAA	7H00	EM FRENTE AO PAVILHÃO MULTIUSOS DAS DEVESAS ALTAS
TRV	7H30	
CRV	8H30	

ARTIGO 9.º

INÍCIO DA PROVA

OS HORÁRIOS PREVISTOS PARA O INÍCIO DAS PROVAS (HTAA, TRV E CRV) E OS RESPECTIVOS LOCAIS DE PARTIDA SÃO OS SEGUINTE:

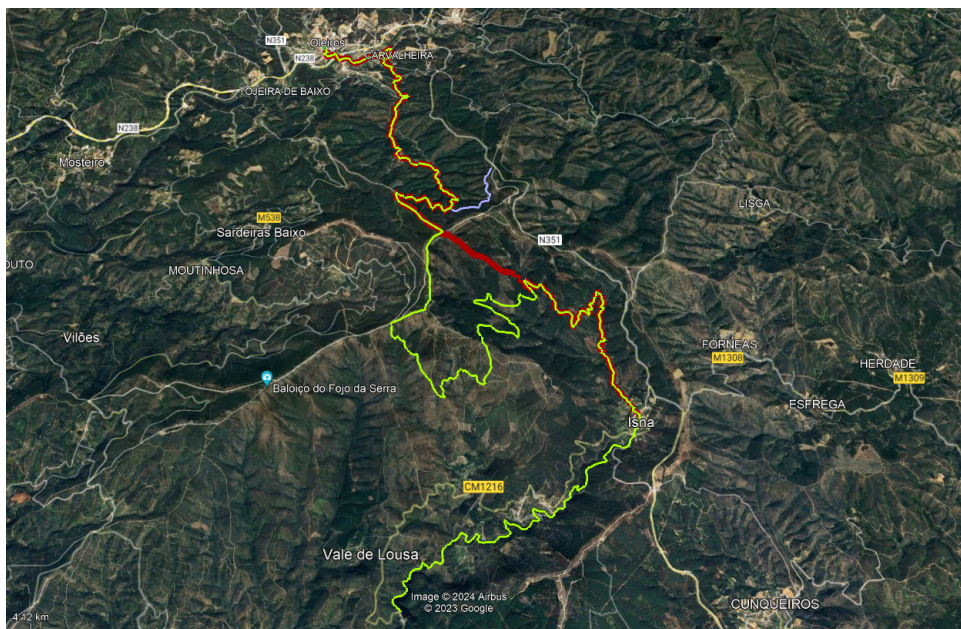
PROVA	HORA DE PARTIDA	LOCAL DE PARTIDA
HTAA	8H00	JUNTO À BARRAGEM DAS CORGAS, ISNA
TRV	8H15	EM FRENTE À FONTE DO REI, ISNA
CRV	9H00	JUNTO À FONTE DA SERRA DA ISNA



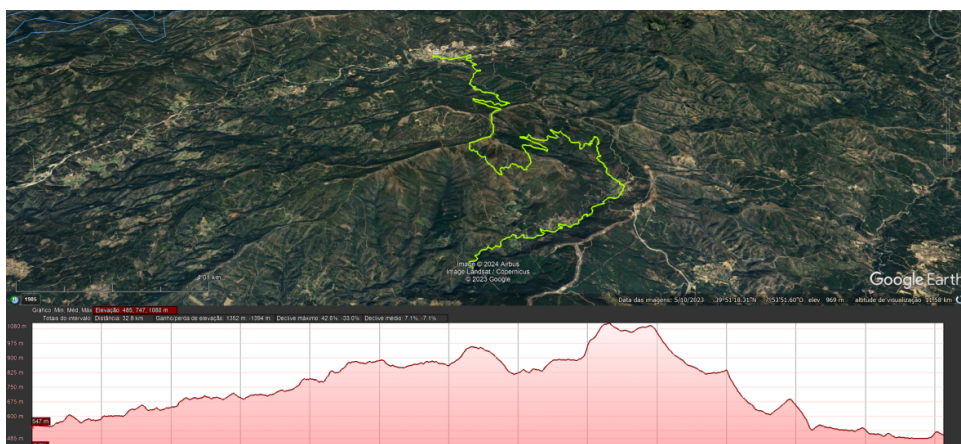
ARTIGO 10.º

MAPAS DE ALTIMETRIAS

1) VISÃO GERAL DOS PERCURSOS DAS PROVAS (HTAA, TRV E CRV):

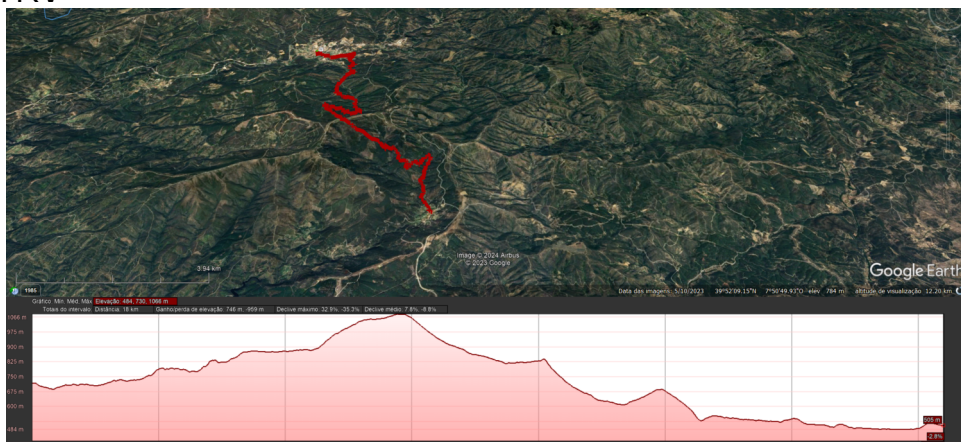


2) PROVA HTAA





3) PROVA TRV



ARTIGO 11.º

ABASTECIMENTOS

1) OS ABASTECIMENTOS CONTEMPLADOS NA INSCRIÇÃO NAS PROVAS HTAA, TRV E CRV SERÃO DISTRIBUÍDOS DA SEGUINTE FORMA:

TIPO DE ABASTECIMENTO	PROVA HTAA	PROVA TRV	PROVA CRV
ÁGUA	KM 7 KM 27	KM 12	KM 5
LÍQUIDOS E SÓLIDOS	KM 10 KM 22 NO FINAL DA PROVA	KM 7 NO FINAL DA PROVA	NO FINAL DA PROVA

2) A ORGANIZAÇÃO DO EVENTO RECOMENDA AOS PARTICIPANTES QUE BEBAM ÁGUA E SE ALIMENTEM CONVENIENTEMENTE EM TODOS OS ABASTECIMENTOS.

3) OS ABASTECIMENTOS DE LÍQUIDOS NÃO SERÃO FORNECIDOS ATRAVÉS DE GARRAFAS NEM DE COPOS DE PLÁSTICO.

4) CADA PARTICIPANTE É RESPONSÁVEL POR LEVAR CONSIGO O(S) RECIPIENTE(S) QUE JULGUE MAIS ADEQUADO(S) PARA A SUA HIDRATAÇÃO.





5) OS PARTICIPANTES SÃO OS ÚNICOS RESPONSÁVEIS POR TRANSPORTAR OS RESÍDUOS (NATURAIS OU NÃO NATURAIS) RESULTANTES DA SUA PARTICIPAÇÃO PARA OS LOCAIS DE DEPÓSITO EXISTENTES NOS PONTOS DE ABASTECIMENTO OU TRANSPORTÁ-LOS ATÉ À ZONA DE META.

ARTIGO 12.º

EQUIPAMENTO RECOMENDADO

É RECOMENDADO QUE OS PARTICIPANTES SE FAÇAM ACOMPANHAR DO SEGUINTE EQUIPAMENTO: CALÇADO E VESTUÁRIO ADEQUADOS PARA A PRÁTICA DE CAMINHADA OU CORRIDA TRAIL, TELEMÓVEL, PROTETOR SOLAR, BONÉ/CHAPÉU, ÁGUA, ALIMENTOS ENERGÉTICOS, APITO E MANTA DE PROTEÇÃO.

ARTIGO 13.º

CONTROLO DE TEMPOS

1) O CONTROLO DOS TEMPOS DAS PROVAS (HTAA, TRV E CRV) SERÁ FEITO ATRAVÉS DE UM CHIP INSERIDO NO DORSAL DE CADA PARTICIPANTE.

2) O CONTROLO DAS PARTIDAS E DAS CHEGADAS, BEM COMO OS CONTROLOS INTERMÉDIOS SERÃO REALIZADOS PELA ORGANIZAÇÃO DO EVENTO E POR UMA EMPRESA CONTRATADA PARA O EFEITO.

3) OS CONTROLOS INTERMÉDIOS SERÃO FEITOS EM LOCAIS A DEFINIR PELA ORGANIZAÇÃO DO EVENTO.

4) É OBRIGATÓRIA A PASSAGEM DOS PARTICIPANTES PELOS POSTOS DE CONTROLO PARA QUE OS SEUS TEMPOS SEJAM CONSIDERADOS.



5) CADA UMA DAS PROVAS TERÁ UM LIMITE DE TEMPO PARA SER CONCLUÍDA, RESPECTIVAMENTE:

- HTAA – TEMPO LIMITE DE PROVA 6 HORAS;
- TRV – TEMPO LIMITE DE PROVA 4 HORAS;
- CRV – TEMPO LIMITE DE PROVA 4 HORAS.

ARTIGO 14.º

CATEGORIAS/PREMIAÇÃO

1) A CLASSIFICAÇÃO GERAL DOS PARTICIPANTES EM CADA ESCALÃO TERÁ POR BASE OS TEMPOS ALCANÇADOS.

2) A PREMIAÇÃO SEGUIRÁ A SEGUINTE ESTRUTURA:

PRÉMIOS	MAS./FEM.	N	HTAA	TRV	CRV
GERAL	GERAL	1º AO 5º	✓	✓	---
SUB 20	18/19 ANOS	1º, 2º E 3º	✓	✓	---
SUB 23	20/22 ANOS	1º, 2º E 3º	✓	✓	---
SÉNIORES	23/34 ANOS	1º, 2º E 3º	✓	✓	---
+35	35/39 ANOS	1º, 2º E 3º	✓	✓	---
+40	40/44 ANOS	1º, 2º E 3º	✓	✓	---
+45	45/49 ANOS	1º, 2º E 3º	✓	✓	---
+50	50/54 ANOS	1º, 2º E 3º	✓	✓	---
+55	55/59 ANOS	1º, 2º E 3º	✓	✓	---
+60	60/64 ANOS	1º, 2º E 3º	✓	✓	---
+65	65/69 ANOS	1º, 2º E 3º	✓	✓	---
+70	+ DE 70 ANOS	1º, 2º E 3º	✓	✓	---



ARTIGO 15.º

DESCCLASSIFICAÇÃO

OS PARTICIPANTES NO EVENTO SERÃO DESCLASSIFICADOS SE:

- NÃO CUMPRIREM O CONSTANTE NAS PRESENTES NORMAS GERAIS;
- NÃO COMPLETAREM A TOTALIDADE DO PERCURSO ESCOLHIDO PELA ZONA MARCADA;
- NÃO LEVAREM O DORSAL BEM VISÍVEL;
- ALTERAREM O DORSAL;
- IGNORAREM AS INDICAÇÕES DA ORGANIZAÇÃO;
- APRESENTAREM ALGUMA CONDUTA ANTIDESPORTIVA;
- NÃO PASSAREM NOS POSTOS DE CONTROLO;
- DETERIORAREM OU SUJAREM O MEIO AMBIENTE ENVOLVENTE;
- UTILIZAREM MEIOS ILÍCITOS PARA OBTER VANTAGEM EM RELAÇÃO A OUTROS.

ARTIGO 16.º

DIVERSOS

1) OS PARTICIPANTES SERÃO RESPONSÁVEIS POR TODAS AS AÇÕES SUSCETÍVEIS DE PRODUZIREM DANOS MORAIS E/OU MATERIAIS OU DE QUALQUER OUTRA NATUREZA, A SI MESMOS OU A TERCEIROS.

2) OS PARTICIPANTES SÃO OS ÚNICOS RESPONSÁVEIS PELA INTEGRIDADE DOS SEUS BENS PESSOAIS.

3) DURANTE AS PROVAS OS PARTICIPANTES PODERÃO FAZER ULTRAPASSAGENS DESDE QUE AS MESMAS NÃO COLOQUEM EM RISCO A SUA INTEGRIDADE E A DE TERCEIROS. OS PARTICIPANTES ULTRAPASSADOS DEVERÃO FACILITAR A MANOBRA DE ULTRAPASSAGEM.



4) O APOIO AOS PARTICIPANTES POR ELEMENTOS EXTERNOS À ORGANIZAÇÃO DO EVENTO É PERMITIDO, DESDE QUE NÃO PONHA EM CAUSA O NORMAL DESENVOLVER DAS PROVAS. OS LOCAIS PERMITIDOS PARA ESSA AJUDA EXTERNA SÃO A ALDEIA DA ISNA, A SERRA DO CABEÇO RAINHA E A LONTREIRA.

5) OS PERCURSOS DAS PROVAS ESTARÃO DEVIDAMENTE MARCADOS COM RECURSO A FITAS E BANDEIRAS.

6) OS PARTICIPANTES FICAM OBRIGADOS A AUXILIAR EM CASO DE ACIDENTE E A RESPEITAR AS REGRAS DE VIAÇÃO NOS CRUZAMENTOS DAS ESTRADAS.

7) O DORSAL ENTREGUE A CADA PARTICIPANTE É PESSOAL E INTRANSMISSÍVEL. DURANTE A PROVA DEVERÁ PERMANECER EM LOCAL FACILMENTE VISÍVEL AOS ELEMENTOS DA ORGANIZAÇÃO E DEMAIS ENTIDADES QUE APOIAM E/OU COLABORAM COM A MESMA.

8) RECOMENDA-SE A COLOCAÇÃO DO DORSAL NO PEITO OU NA CINTURA, NÃO PODENDO O MESMO SER RECORTADO, DOBRADO OU MODIFICADO.

9) AS INFORMAÇÕES REFERENTES A COMO CHEGAR, RESTAURAÇÃO OU ALOJAMENTOS DO CONCELHO DE OLEIROS PODE SER CONSULTADA EM [HTTPS://CM-OLEIROS.PT](https://cm-oleiros.pt)

ARTIGO 17.º

CONFIDENCIALIDADE E PROTEÇÃO DE DADOS

TODA A INFORMAÇÃO RESULTANTE DO PROCESSO DE INSCRIÇÃO E PARTICIPAÇÃO NAS PROVAS ESTARÁ SUJEITA AOS LIMITES CONSTITUCIONAIS E LEGAIS, DESIGNADAMENTE AO DISPOSTO NA LEGISLAÇÃO SOBRE PROTEÇÃO DE DADOS PESSOAIS, NO QUE DIZ RESPEITO AO ACESSO E TRATAMENTO DESSES DADOS E SIGILO PROFISSIONAL.



ARTIGO 18.º

DISPOSIÇÕES FINAIS

O DESCONHECIMENTO DAS PRESENTES NORMAS GERAIS NÃO JUSTIFICA O INCUMPRIMENTO DAS DISPOSIÇÕES NELAS CONSTANTES POR PARTE DOS VÁRIOS INTERVENIENTES.

ARTIGO 19.º

DÚVIDAS E OMISSÕES

TODAS AS SITUAÇÕES NÃO PREVISTAS NAS PRESENTES NORMAS GERAIS SERÃO ANALISADAS E RESOLVIDAS PELA ORGANIZAÇÃO DO EVENTO, DE ACORDO COM A LEGISLAÇÃO EM VIGOR.

ARTIGO 20.º

ALTERAÇÃO E REVISÃO

AS PRESENTES NORMAS GERAIS PODERÃO SER OBJETO DE REVISÃO OU ALTERAÇÃO SEMPRE QUE AS CONDIÇÕES ASSIM O EXIGIREM OU A ORGANIZAÇÃO DO EVENTO ENTENDA COMO ESTRITAMENTE NECESSÁRIO.