

23 **MAIO**
2020

OLIVEIRA DO BAIRRO



TRAIL 16KMS
CAMINHADA 9KMS

**OLIVEIRA**
a Mexer

INSCRIÇÕES EM: www.stopandgo.pt/traildocertima

ORGANIZAÇÃO:

APOIO:



Oliveira

Índice

- 1. Condições de participação**
 - 1.1. Idade participação diferentes prova**
 - 1.2. Inscrição regularizada**
 - 1.3. Condições físicas**
 - 1.4. Definição possibilidade ajuda externa**
 - 1.5. Colocação da dorsal**
 - 1.6. Regras conduta desportiva**
- 2. Prova**
 - 2.1. Apresentação da prova / organização**
 - 2.2. Programa**
 - 2.3. Distância, altimetria e caracterização de dificuldade ATRP**
 - 2.4. Mapa / perfil altimétrico / descrição percurso**
 - 2.5. Tempo limite**
 - 2.6. Metodologia de controlo de tempos**
 - 2.6. Postos de controlo**
 - 2.7. Abastecimento**
 - 2.8. Material obrigatório**
 - 2.9. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário**
 - 2.10. Penalizações / desqualificações**
 - 2.11. Responsabilidades perante o atleta / participante**
 - 2.12. Seguro desportivo**
- 3. Inscrições**
 - 3.1. Processo inscrição**
 - 3.2. Valores e períodos de inscrição**
 - 3.3. Condições devolução do valor inscrição**
 - 3.4. Material incluído com a inscrição**
 - 3.5. Secretariado da prova / horários e locais**
- 4. Categorias e Prémios**
 - 4.1. Data, local e hora entrega de prémios**
 - 4.2. Categorias etárias / sexo individuais e equipas**
- 5. Informações**
 - 5.1. Localização**
 - 5.2. Onde ficar**
 - 5.3. Estacionamento**
 - 5.4. Banhos**
 - 5.5. Contatos**
- 6. Marcação e Pontos de Controlo**
- 7. Responsabilidade ambiental**
- 8. Direitos de imagem**
- 9. Apoio de emergência**
- 10. Casos omissos**
- 11. Diversos**
- 12. Normas de Conduta**

NOTA PRÉVIA

O Evento desportivo, I Trail do Cértima, a realizar no dia 23 de Maio de 2020, atravessando alguns locais da Freguesia de Oliveira do Bairro é composto por uma prova competitiva de aproximadamente 16Km e e uma caminhada de 9Km. Todos os atletas inscritos devem permanecer atentos ao site e ao facebook da prova, onde serão colocados todos os avisos oportunos que sirvam de complemento a este regulamento. Se se justificar a organização procederá a ajustes no presente regulamento.

1. Condições de participação

1.1. Idade de participação

A prova competitiva (16 km) do evento Trail do Cértima a todas as idades sendo que os menores de idade terão de apresentar termo de responsabilidade assinado pelo encarregado de educação.

A prova recreativa (caminhada) destina-se a todos os indivíduos masculinos e femininos, cuja condição física o permita. Serão permitidos animais, desde que os donos se responsabilizem por eventuais danos.

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 que os atletas gozem de boa saúde e se encontrem com uma preparação física e psíquica apta a esforços longos, não se responsabilizando a Organização por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela sua participação. Aconselha-se, assim, que os participantes atestem a sua condição física pelas vias médicas adequadas.

É fundamental, também, que o atleta tenha a noção de autogestão do esforço, quer físico, quer mental, perante situações adversas às quais poderá ficar exposto, sem que seja possível ajuda/resgate imediato. O atleta deverá, ainda, 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.

No dorsal do atleta, serão indicados números de telefone da Organização, a serem usados em caso necessário.

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

O Trail do Cértima é organizado pela Freguesia de Oliveira do Bairro com o apoio do Município de Oliveira do Bairro.

No dia 23 de Maio 2020 decorrerá a prova competitiva de Trail 16 km. Decorrerá também uma prova recreativa: Caminhada (9 km).

É um evento que percorre o Parque dos Pinheiros Mansos, Rota das Cegonhas, Vale do Cértima acompanhado pelos seus arrozais e rio proporcionando ao atleta a travessia de trilhos de beleza ímpar que vale a pena conhecer.

2.2. Programa

22 de Maio de 2020

14h00 – 20h00: Abertura do secretariado; entrega de dorsais / kit de participação na Junta de Freguesia de Oliveira do Bairro

23 de Maio de 2020

08h00 – 14h00 – Funcionamento do secretariado na sede da Junta de Freguesia de Oliveira do Bairro

05 de Abril de 2020

15h45 – Briefing geral aos participantes;

16h00 – Aquecimento

16h15 – Partida Trail (16k)

16h30 – Partida Caminhada (9k)

– Entrega de prémios;

–

Encerramento.

2.3. Distância

Trail Curto – 16 km

Caminhada – 9km

2.4. Tempo limite

- Não haverá tempo limite para conclusão das provas;
- Os “Corredores Vassoura” ou o responsável de cada controle terão o poder para retirar da prova qualquer corredor se o seu estado de saúde assim aconselhar.
- O corredor que se retirar deverá avisar a organização do seu abandono, comunicando à mesma o seu nº de dorsal.

2.5. Metodologia de controlo de tempos

Controlo realizado através de:

- Chip que o atleta tem de validar nas passagens assinaladas (tapete de partida e final);
- Dorsal que o atleta deverá validar em cada posto de controlo (picagem);

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 definidos pela organização, devidamente sinalizados e com elementos da organização identificados.

2.7. Abastecimentos

Trail 16 km

- Abastecimento 1

Caminhada 9 km

- Abastecimento1

No final da prova haverá abastecimento líquido e sólido.

2.8. Material Obrigatório/ Recomendado

Material obrigatório: Telemóvel, Reservatório de água

Informamos também que os abastecimentos líquidos não serão fornecidos através de garrafas. Cada atleta é responsável por levar consigo o (s) recipiente (s) que julguem mais adequado (s) para a sua hidratação ou beber no local em copos.

2.9. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

A organização terá um sistema de segurança ao longo de todo o percurso, contudo, 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.

2.10. Desqualificações

Ficará desclassificado o atleta que:

- Não cumpra o presente regulamento;
- Não complete a totalidade do percurso;
- Falhe um dos postos de controlo;
- Deteriore ou suje o meio por onde passe;
- Não leve o seu numero de dorsal bem visível;

- Perca o seu chip e/ou dorsal;
- Ignore as indicações da organização;
- Tenha alguma conduta anti-desportiva.

A organização impedirá em futuras edições as inscrições de participantes que sejam abrangidos por alguma das últimas duas alíneas.

2.11. 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.

2.12. 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

A inscrição é realizada online através da plataforma da Stop and Go.

Ao inscrever-se está a concordar na íntegra com o presente regulamento; 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; A Organização reserva-se o direito de aceitar inscrições de última hora.

3.2. Valores e períodos de inscrição

As inscrições online abrem no dia 09 de Fevereiro de 2020.

• Trail (16 km)

09/02/2020 a 01/05/2020 - 6 euros

02/05/2020 a 17/05/2020 - 10 euros

• Caminhada (9 km)

09/02/2020 a 01/05/2020 – 3 euros

02/05/2020 a 17/05/2020 – 5 euros

3.3. Condições devolução do valor inscrição

Não serão devolvidas taxas de inscrição.

Os atletas são responsáveis por verificar se todos os seus dados se encontram corretos nas listas de inscritos, entretanto publicadas. Só serão aceites retificações apenas até ao encerramento das inscrições. Caso o atleta solicite alteração de inscrição da prova de trail para caminhada o valor de diferença não será restituído.

Em caso de um participante não poder participar e/ou as condições climáticas não permitirem a realização do evento ou seu cancelamento, a organização não se vê no dever de devolver o valor das inscrições, assim como o reembolso aos patrocinadores;

3.4. Material incluído com a inscrição

Trail: dorsal, t-shirt técnica, seguro de acidentes pessoais, abastecimentos, banhos, medalha finisher e outros brindes que a organização consiga obter.

Caminhada: t-shirt técnica, seguro de acidentes pessoais, abastecimentos, banhos e outros brindes que a organização consiga obter.

3.5. Secretariado da prova: horários e locais

• 22 de Maio de 2020

14h00 – 20h00: Abertura do secretariado; entrega de dorsais / kit de participação na Junta de Freguesia de Oliveira do Bairro

23 de Maio de 2020

08h00 – 14h00 – Funcionamento do secretariado na sede da Junta de Freguesia de Oliveira do Bairro

Todos os atletas devem fazer-se acompanhar de um documento de identificação e de quatro alfinetes ou porta dorsal.

4. Categorias e Prémios

4.1. Data, local e hora entrega de prémios conforme programa.

4.2. Categorias etárias / sexo individuais e equipas

IDADES E ESCALÕES	FEMININOS	MASCULINOS
18 A 39 ANOS	SÉNIORES	SÉNIORES
40 A 49 ANOS	VETERANOS F40	VETERANOS M40
50 A 59 ANOS	VETERANOS F50	VETERANOS M50
60 ANOS A MAIS	VETERANOS F60	VETERANOS M60

Classificação Geral	Masculino	Feminino
1º Lugar	Troféu	Troféu
2º Lugar	Troféu	Troféu
3º Lugar	Troféu	Troféu

Classificação Escalões	Masculino	Feminino
1º Lugar	Troféu	Troféu
2º Lugar	Troféu	Troféu
3º Lugar	Troféu	Troféu

5. Informações (junto ao tribunal de Oliveira do bairro)

5.1. Localização

40°30'49.6"N 8°29'29.5"W

40.513776, -8.491518

5.2. Onde ficar

Residencial Estância e Hotel Paraíso.

5.3. Estacionamento

A organização não se responsabiliza por qualquer dano causado aos veículos no dia da prova.

5.4. Banhos

A Organização disponibiliza banhos aos atletas nos balneários do Estádio Municipal de Oliveira do Bairro ou Oliveira do Bairro Sport Clube.

5.5. Contato www.facebook.com/traildocertima/

Tel. +351 747903

6. Marcação e Pontos de Controlo

O percurso estará marcado com fitas e placas sinaléticas, sendo obrigatória a passagem pelos pontos de controlo estabelecidos.

7. Responsabilidade ambiental O atleta é o único responsável pelo transporte de todos os invólucros e resíduos naturais (mesmo que bio- degradáveis), 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 organização, 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 devido a força maior.

12. Normas de Conduta

Todos os participantes deverão:

1. Conhecer e aceitar as condições do presente regulamento;
2. Efetuar corretamente a inscrição;
3. Aceitar participar no evento voluntariamente e sob sua própria responsabilidade na competição e por conseguinte, concordar em não reclamar ou exigir à organização, colaboradores, autoridades, patrocinadores em tudo o que exceda a cobertura das suas responsabilidades, da dos seus colaboradores e participantes.
4. Estar conscientes da distância e das particularidades das provas e estarem suficientemente treinados para isso.
5. Saber enfrentar problemas físicos e mentais resultantes da fadiga, problemas digestivos, articulares e dores musculares, tendo a consciência de que não é papel da organização ajudar um atleta a ultrapassar estes problemas e que tal depende principalmente da sua capacidade em adaptar-se às situações problemáticas decorrentes deste tipo de competição.
6. Saber que a prova competitiva é de participação individual, e que não podem fazer-se acompanhar de animais.
7. Aceitar que, caso desistam de participar nas provas em que se encontram inscritos, a organização não devolverá o valor das respetivas inscrições.
8. Saber que não se aceita alterações dos dados pessoais fornecidos pelos participantes após o termo das inscrições.

