

## REGULAMENTO II Trail do Rio Paiva

### 1. O EVENTO

O III Trail do Rio Paiva é um circuito de provas competitivas de corrida de montanha, organizado pela Duelo D'Ocasão Associação. Este evento tem o apoio institucional e logístico do Município de Cinfães. Conta ainda com o apoio de diversas instituições e autarquias locais.

O evento está aberto à participação de qualquer atleta que se encontre em boas condições físicas para o esforço físico necessário.

### 2. PROGRAMA

O evento III Trail do Rio Paiva e seus afluentes decorrerá a 16 de Janeiro de 2022 em Souselo, sendo constituído por duas provas distintas: o Trail longo com 25km, o Mini trail com 17km e uma caminhada de 8km. Todas as provas terminarão às 15:00. Todos os percursos serão divulgados no site [www.stopandgo.com.pt](http://www.stopandgo.com.pt).

| Prova              | Data da Partida        | Limite de Inscrições |  |
|--------------------|------------------------|----------------------|--|
| Trail longo (25km) | 16 de Janeiro(Domingo) | 300                  |  |
| Mini Trail (17km)  | 16 de Janeiro(Domingo) | 300                  |  |
| Caminhada          | 16 de Janeiro(Domingo) | 200                  |  |

TOTAL INSCRITOS: 800

### PROGRAMA

15 De Janeiro de 2022– Sábado

18:00 – Abertura Secretariado – Escola Eb 2,3 de Souselo 20:00 – Encerramento Secretariado

17 De Janeiro de 2022 – Domingo

7:30 – Abertura Secretariado Escola Eb 2,3 de Souselo – Encerramento Secretariado 09:00

PARTIDA Trail longo: 09:05

Partida Mini Trail: 09:20

PARTIDA Caminhada 09.25

12:00 – Início da cerimónia de entrega prémios (Assim que tiverem chegado os 3 primeiros classificados de cada prova)

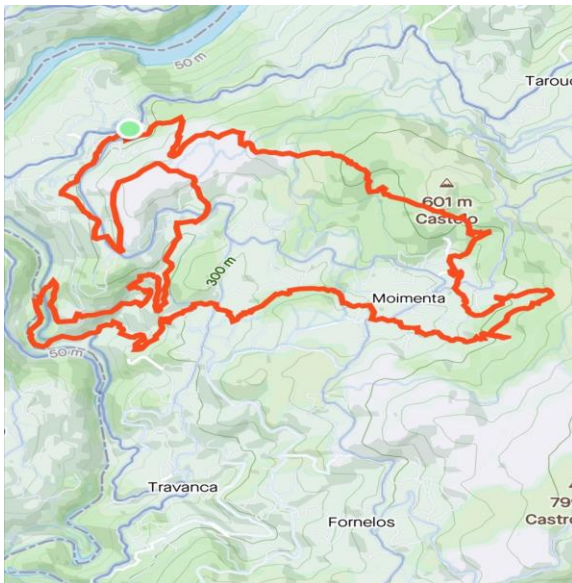
17:30 – Fim do evento

Todas as actividades terão início e fim na Escola Eb 2,3 de Souselo

#### Descrição das provas

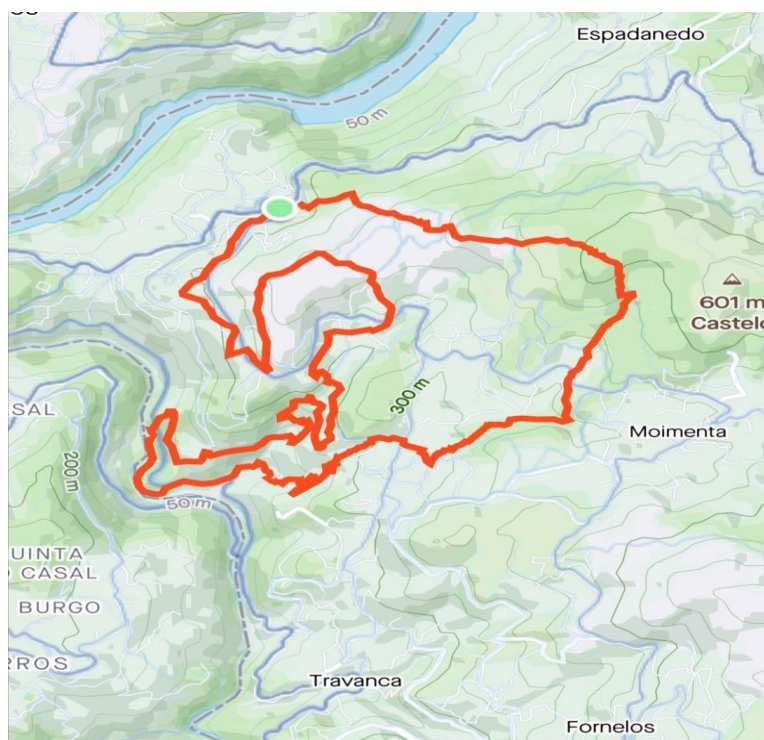
Trail Longo 25km | 1050D m+ – Distância, horários e tempo limite

Terá início às 9H05m do dia 16 de Janeiro , na Escola Eb 2,3 de Souselo (junto à Igreja), dirigindo-se para o Rio Paiva ,num percurso com uma distância de 25km e aproximadamente 1100 D+metros de desnível positivo, terminando na Escola Eb 2,3 de Souselo . O percurso passará pelas seguintes localidades: Souselo, Travanca, Moimenta.



O tempo limite para conclusão Trail Longo é de 5 horas, passadas as quais todos os atletas em prova serão retirados do percurso.

### Mini Trail 17km | 635 D m+ – Distância, horários e tempo limite



Terá início às 9H20m do dia 16 de Janeiro, na Escola Eb 2,3 de Souselo (junto à Igreja), dirigindo-se para o Rio Paiva, num percurso com uma distância de 17km e aproximadamente | 800 D m+ metros de desnível positivo, terminando na Escola Eb 2,3 de Souselo. O percurso passará pelas seguintes localidades: Souselo, Travanca, Moimenta.

O tempo limite para conclusão mini Trail é de 4 horas, passadas as quais todos os atletas em prova serão retirados do percurso.

Caminhada ( Correr ou caminhar )

Depois da partida de todos os atletas será a vez dos caminheiros. A Caminhada terá início pelas 9h25m com início na Escola Eb 2,3 de Souselo, percorrendo todo o percurso na Freguesia de Souselo,. Apresenta-se com uma distância de cerca de 8km e será devidamente marcada com fitas pela organização cada participante será livre de fazer a mesma ao ritmo que pretender .

TODAS AS DISTÂNCIAS PODERÃO SOFRER ALTERAÇÕES.

### 3. REQUISITOS E OBRIGAÇÕES DOS PARTICIPANTES

Para participar no III Trail do Rio Paiva , os atletas deverão reunir os seguintes requisitos:

- Aceitar e cumprir todas as normas em vigor referentes a proteção de todos contra a Covid-19
- Menores de 16 anos devem enviar à organização um termo de responsabilidade do seu encarregado de educação ;
- Conhecer e aceitar as condições do presente regulamento;
- Efetuar corretamente a inscrição;
- Os atletas inscritos no III Trail do Rio Paiva aceitam participar voluntariamente e sob sua própria responsabilidade na competição. Por conseguinte, concordam em não reclamar ou exigir à organização, colaboradores, autoridades, patrocinadores e outros participantes de qualquer responsabilidade com os mesmos e seus herdeiros, em tudo o que exceda a cobertura das suas responsabilidades, da dos seus colaboradores e participantes;
- Uma vez que não haverá corte de tráfego rodoviário, os participantes devem cumprir com as regras de trânsito nas vilas e estradas de uso público, assim como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento;
- Os atletas devem estar conscientes da distância e das particularidades das provas e estarem suficientemente treinados para isso;
- Os atletas devem 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 ( vento, frio, nevoeiro, chuva);
- Os atletas terão de saber enfrentar problemas físicos e mentais resultantes da fadiga extrema, problemas digestivos, articulares e dores musculares, etc;
- Ter 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;
- Estas provas são de participação individual, não é permitido fazer-se acompanhar de animais.

#### INFORMAÇÃO:

Para qualquer assunto relacionado com inscrições, protocolos, patrocínios, atletas e equipas, deverão ser direcionados para o seguinte e-mail: [Hugo\\_fonseca1474@hotmail.com](mailto:Hugo_fonseca1474@hotmail.com) .

Devido a situação que atravessamos em virtude da Covid-19 a data do evento poderão ser publicitadas nas nossas paginas do Faceboock , obrigatoriedades a cumprir no dia de prova , tais como apresentação de certificado de vacinação Etc..

#### 4. INSCRIÇÕES

| Inscrições                    | Valor Inscrição- 1ªfase     | 2ªfase                     |
|-------------------------------|-----------------------------|----------------------------|
| 25 de Outubro a 12 de Janeiro | 25 /10/2021 A<br>10/12/2021 | 11/12/2021<br>a 11/01/2022 |
| Trail Longo 25km              | 12€                         | 15€                        |
| Mini Trail 17km               | 12€                         | 15€                        |
| Caminhada 8km                 | 8€                          | 10€                        |

-Cada participante poderá fazer reserva de camisola alusiva ao evento , pelo valor de 5€

Todos os valores incluem iva 23%.

Refeição: 2 Bifanas +1 Bebida (sumo ou fino) incluído no valor da inscrição.

O valor da inscrição inclui:

- Lembranças que a organização possa adquirir;
- Dorsal;
- Abastecimentos sólidos e líquidos;
- Seguro de Acidentes Pessoais;
- Transporte para a chegada, em caso de o atleta abandonar a prova ou ser impedido pela organização de continuar;
- Apoio em caso de acidente pelos Bombeiros Voluntários de Nespereira;
- Apoio caso necessário de retirada do percurso por desistência por Veículos TT
- Fotógrafos

As inscrições devem ser feitas de acordo com os prazos apresentados na tabela e através dos seguintes meios:

- Na internet, no site da StopandGo (inscrições abertas a partir de 25 de Outubro );
- A inscrição apenas será válida se o pagamento for recebido 2 dias após a sua realização. O pagamento deve ser realizado de acordo com as referências Multibanco geradas no ato de inscrição. Ultrapassado este prazo de pagamento, a inscrição será retirada;
- As inscrições para o III Trail do Rio Paiva podem ser feitas até ao dia 11 de Janeiro de 2022;

- Os atletas poderão inscrever-se a título individual ou representando clubes.

#### 4.1. Desistência ou alteração da inscrição

Na eventualidade de desistência após a inscrição a organização não reembolsa o valor da inscrição, exceto no seguinte caso:

– Motivo de lesão ou doença (será necessário apresentar atestado médico) devolve-se 50% do valor de inscrição até ao dia 01 de Janeiro de 2022. A partir desta data, não será reembolsado qualquer valor;

– Os 50% serão calculados após subtraindo as taxas e impostos de processamento da inscrição;

#### 5. MATERIAL

Material recomendado (opcional):

- Bastões;
- Luvas e gorro/boné (dependendo da situação meteorológica do dia da prova);
- Óculos
- Sal (para as câimbras)
- KIT Primeiros socorros;
- Cobertor de emergencia

#### 6. SEMI-AUTONOMIA – IMPORTANTE

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

#### 7. SECRETARIADO

O secretariado estará aberto no dia 15 de Janeiro das 17:00 às 20:00, na Escola Eb 2,3 de Souselo, e no dia 16 de Janeiro a partir das 07:30, na Escola Eb 2,3 de Souselo. Todos os atletas devem fazer-se acompanhar de:

- Documento de identificação e comprovativo de inscrição.

## 8. DORSAL

O atleta deve velar 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.

Uma vez que haverá 3 provas a decorrer em simultâneo, os dorsais do III Trail do Rio Paiva e, terão uma numeração e desenho diferenciados, permitindo assim a rápida associação do atleta à prova que está a fazer.

## 9. CLASSIFICAÇÕES/ESCALÕES

Os escalões para as provas TRAIL longo(25km) Masculinos/Femininos:

- Classificação geral (3primeiros)
- 1º Escalão: 18 aos 29 anos (Seniores masculinos e femininos);
- 2º Escalão: dos 30 aos 39 anos (M30/F30);
- 3º Escalão: dos 40 aos 49 anos M40/F40);
- 4º Escalão: + 50. (M50/F50).

Mini Trail (17Km) Masculinos/Femininos:

- Classificação geral (3primeiros)
- 1º Escalão: 15 aos 19 anos (Juniões masculinos e femininos);
- 2º Escalão: até aos 29 anos (Seniores masculinos e femininos);
- 3º Escalão: dos 30 aos 39 anos (M30/F30);
- 4º Escalão: dos 40 aos 49 anos (M40/F40);
- 5º Escalão: + 50 (M50/F50).

Podem consultar o esquema de classificações no final do regulamento.

Classificações por equipas

Os escalões são definidos em função dos dados disponibilizados pelos atletas no ato da inscrição, e tendo como referência a data da prova.

## 10. ABASTECIMENTOS 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 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 no pavimento 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 encontrarem novamente as respetivas fitas. O bom senso deverá imperar.

## 12. BARREIRAS HORÁRIAS

O II Trail do Rio Paiva tem como tempo limite para a sua conclusão 14:00 horas. Todas as provas terminarão às 14:00 horas do dia 16 de Janeiro de 2022.

- As barreiras horárias são calculadas para permitir aos participantes alcançar a linha de meta no tempo limite imposta, 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 em 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.

Durante o percurso os atletas poderão encontrar postos de controlo surpresa!

## 13. PRÉMIOS

- No III Trail do Rio Paiva serão premiados os 3 primeiros classificados de cada escalão.
- Os prémios serão entregues no dia do evento. Quem não os levantar nesse dia, a organização não enviará por correspondência.

## 15. ABANDONO, APOIO E EMERGÊNCIA

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

O número de contato da organização e da equipade 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.

## 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 e/ou por questões de segurança. Por estes ou outros motivos, a partida pode ser adiada no máximo duas horas, após as quais, a prova é cancelada. Em qualquer dos casos, não haverá direito a reembolso.

## 18. COMUNICAÇÃO

Considera-se o meio oficial de comunicação e informação do III Trail do Rio Paiva a pagina de facebook da prova denominada Trail do Rio Paiva . O atleta deve consultar periodicamente a pagina para se manter informado acerca de novidades ou possíveis alterações no circuito e respetivo regulamento, 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 III Trail do Rio Paiva 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 [Hugo\\_fonseca1474@hotmail.com](mailto:Hugo_fonseca1474@hotmail.com).

## 21. DIVERSOS

O preenchimento e envio da ficha de inscrição para as provas do III Trail do Rio Paiva implicam que o atleta que se inscreve, tome conhecimento e aceite sem quaisquer reservas o presente Regulamento.