



PALMILHAR A FREGUESIA

ÉVORA DE ALCobaça

2023

REGULAMENTO OFICIAL EVENTO

Índice

1. O EVENTO.....	- 3 -
1.1. APRESENTAÇÃO DOS PERCURSOS / ORGANIZAÇÃO	- 3 -
1.2. PROGRAMA / HORÁRIO	- 4 -
1.3. PERCURSOS	- 4 -
1.3.1. IDADES / DISTÂNCIAS	- 4 -
1.3.2. CONDIÇÕES DOS PERCURSOS	- 5 -
2. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO	- 5 -
2.1. IDADE PARTICIPAÇÃO DIFERENTES PROVAS.....	- 5 -
2.2. INSCRIÇÃO REGULARIZADA	- 5 -
2.3. CONDIÇÕES FÍSICAS	- 6 -
3. INSCRIÇÕES	- 6 -
3.1. PROCESSO INSCRIÇÃO (LOCAL, PÁGINA WEB, PAGAMENTO MULTIBANCO).....	- 6 -
3.2. VALORES DE INSCRIÇÃO	- 7 -
3.3. CONDIÇÕES DEVOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO.....	- 7 -
3.4. MATERIAL INCLUÍDO COM A INSCRIÇÃO (KIT PARTICIPANTE)	- 8 -
3.5. SECRETARIADO/LEVANTAMENTO KITS - HORÁRIOS E LOCAL.....	- 8 -
4. SEGURO DESPORTIVO.....	- 9 -
5. INFORMAÇÕES	- 9 -
5.1. SERVIÇOS DISPONIBILIZADOS	- 9 -
5.2. COMO CHEGAR.....	- 10 -
5.3. MARCAÇÃO E ACOMPANHAMENTO	- 10 -
5.4. LOCAIS DOS ABASTECIMENTOS	- 11 -
5.5. MATERIAL OBRIGATÓRIO/ VERIFICAÇÕES DE MATERIAL	- 11 -
5.6. INFORMAÇÃO SOBRE PASSAGEM DE LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO OU FERROVIÁRIO	- 11 -
5.7. COLOCAÇÃO DORSAL	- 11 -
5.8. REGRAS CONDUÇÃO DESPORTIVA.....	- 11 -
6. DIREITOS DE IMAGEM	- 12 -
7. CANCELAMENTO DO EVENTO	- 12 -
8. ACEITAÇÃO DO REGULAMENTO.....	- 13 -

A Junta de Freguesia de Évora de Alcobaça vai realizar no próximo dia 12 de Março de 2022 um evento denominado "Palmilhar a Freguesia"

O Palmilhar a Freguesia é um evento convívio de Trail Running, que decorre no Concelho de Alcobaça, Freguesia de Évora de Alcobaça e que integra três percursos distintos: Iniciação ao Trail, Caminhada e Kids Trail, todos eles **não competitivos**.

1. O EVENTO

1.1. APRESENTAÇÃO DOS PERCURSOS / ORGANIZAÇÃO

- A Junta de Freguesia de Évora de Alcobaça é a entidade organizadora do 4º Palmilhar a Freguesia – Évora de Alcobaça, que decorrerá no dia 12 de Março de 2023;
- A limitação total de participantes nos vários percursos é de 1000 (mil);
- Os percursos do 4º Palmilhar a Freguesia – Évora de Alcobaça atravessam zonas exclusivamente do Concelho de Alcobaça;
- A partida do Kids Trail será dada às 9:30 horas do dia 12 de Março de 2023 junto ao Pavilhão Gimnodesportivo de Évora de Alcobaça;
- A partida da caminhada e da Iniciação ao Trail será dada à 10:30 horas do dia 12 de Março de 2022 junto ao Pavilhão Gimnodesportivo de Évora de Alcobaça;
- Por motivos de força maior, os percursos e horários podem ter de ser alterados, sendo informado em:
www.facebook.com/palmilhar.evoradealcobaca
- Todas as informações relativas ao evento e toda a informação oficial por parte da organização é aquela que esteja publicada na página oficial do evento o Facebook:
www.facebook.com/palmilhar.evoradealcobaca

1.2. PROGRAMA / HORÁRIO

- **QUINTA-FEIRA, 12 DE JANEIRO 2023**
 - 00:01 - Abertura de Inscrições <https://stopandgo.net>
- **SEXTA-FEIRA, 03 DE MARÇO DE 2023**
 - 24:00 - Data limite das inscrições
- **DOMINGO, 12 DE MARÇO DE 2023**
 - 08:00 às 10:00 - Secretariado para todas as provas [Pavilhão Gimnodesportivo Évora de Alcobaça]
 - 9:15 – Aquecimento Kids Trail;
 - 9:30 – Partida Kids Trail;
 - 10h00 – Abertura FUN Zone
 - 10h15 – Aquecimento Caminhada e Iniciação ao Trail;
 - 10h30 – Partida Caminhada e Iniciação ao Trail;
 - 12:45- Hora prevista de chegada e alongamentos;
 - 13:00 - Almoço e Inicio da Animação Musical (concerto);

Nota: Por razões de força maior, os horários e locais poderão sofrer alterações.

1.3. PERCURSOS

1.3.1. IDADES / DISTÂNCIAS

PERCURSOS	IDADES	DISTÂNCIA
KIDS TRAIL	≤ 6	150 m
	7/10	500 m
Caminhada	–	8,19 KM
Iniciação ao Trail	–	12,3 KM

1.3.2. CONDIÇÕES DOS PERCURSOS

- **Trail e a Caminhada:** percursos que percorrerão trilhos, estradões, pequenos troços de alcatrão, onde os participantes encontrarão os normais obstáculos de percurso inerentes às atividades na natureza. Desta forma, é impossível a realização dos percursos com carrinhos de bebés;
- **Kids Trail** realizar-se-á no Aldeamento SÃOTIAGO junto à meta dos outros dois percursos, onde os participantes encontrarão um percurso de terra, alcatrão e alguns obstáculos como passeios.

2. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

2.1. IDADE PARTICIPAÇÃO DIFERENTES PROVAS

Para participar no Palmilhar a Freguesia na prova na Iniciação ao Trail e na Caminhada os participantes deverão ter pelo menos 11 anos à data da prova.

No Kids Trail deverão ter à data do evento entre os 3 e os 10 anos de idade, podendo ser acompanhadas de um adulto.

2.2. INSCRIÇÃO REGULARIZADA

A inscrição no EVENTO implica compreender e aceitar sem reservas as regras e este mesmo regulamento do evento. Nomeadamente, é necessário:

- Efetuar corretamente a inscrição, na plataforma de inscrições em:
<https://stopandgo.net>
- Os participantes devem proceder ao pagamento da respetiva taxa de inscrição, quando aplicada, através da referência MB gerada automaticamente pela plataforma de inscrições, ou MBWAY.

2.3. CONDIÇÕES FÍSICAS

Para participar é indispensável:

- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas inerentes ao evento, cujos percursos percorrem alguns trilhos com desnível positivo e negativo, devendo-se encontrar adequadamente preparado fisicamente e mentalmente;
- Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas tais como nevoeiro e chuva;
- Saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc.;

3. INSCRIÇÕES

3.1. PROCESSO INSCRIÇÃO (LOCAL, PÁGINA WEB, PAGAMENTO MULTIBANCO)

- As inscrições terão que ser efetuadas na plataforma de inscrições <https://stopandgo.net>, qualquer questão relacionada com as inscrições os participantes devem contactar: palmilharafreguesia@gmail.com;
- Não serão aceites inscrições por email, telefone ou redes sociais;

- Após ser feita a inscrição os participantes terão que regularizar o pagamento no prazo máximo de 2 dias, após estes dias a inscrição será anulada, sendo necessário fazer novamente a inscrição;
- A participação no Kids Trail carece do preenchimento de um termo de responsabilidade, em anexo o presente regulamento, por parte do encarregado de educação que deverá preencher no momento da entrega do kit ou enviar via email para palmilharafreguesia@gmail.com ;
- A organização poderá a qualquer momento, e sem aviso prévio, suspender ou prorrogar os prazos das inscrições, assim como adicionar ou limitar o número de inscrições em função de necessidades e disponibilidades técnicas ou estruturais;
- As inscrições serão encerradas assim que se atinjam os limites definidos;
- As inscrições são pessoais e intransmissíveis, não sendo permitidas alterações;

3.2. VALORES DE INSCRIÇÃO

- A inscrição no Kids Trail é gratuita;
- A Caminhada e a Iniciação ao Trail têm uma taxa de inscrição de 3,50€.

3.3. CONDIÇÕES DEVOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO

Em momento algum o valor da inscrição será devolvido, não sendo também possível trocas nas inscrições;

3.4. MATERIAL INCLUÍDO COM A INSCRIÇÃO (KIT PARTICIPANTE)

Ao inscrever-se no Evento todos os participantes dos três percursos têm direito a:

- Café D'Avó e Filhó de boas-vindas;
- Dorsal;
- Seguro de acidentes pessoais;
- Abastecimento;
- Duche;
- T-shirt técnica alusiva ao evento;
- Lembranças que a organização consiga reunir;

3.5. SECRETARIADO/LEVANTAMENTO KITS - HORÁRIOS E LOCAL

O Secretariado/Levantamento Kits do evento funcionará no Pavilhão Gimnodesportivo de Évora de Alcobça, para os percursos, no seguinte horário:

- Sábado dia 11 Março das 15h00 às 20h00
- Domingo dia 12 Março das 08h00 às 10h30

Para o levantamento do KIT é necessário o comprovativo de inscrição enviado para o email, podendo ainda ser também solicitado por parte da organização o documento de identificação pessoal (Cartão de Cidadão / Passaporte / Bilhete de Identidade);

4. SEGURO DESPORTIVO

- A organização contratualiza os seguros obrigatórios por lei para a realização deste tipo de Eventos. O prémio do seguro está incluído na inscrição;
- O pagamento da franquia do seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos participantes;
- Qualquer acidente ou incidente, que ocorra durante o decorrer do percurso é da responsabilidade dos participantes, em tudo que exceder o risco coberto pelo(s) seguro(s);
- A organização não assumira despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro;
- Em caso de acidente, que resulte tratamento hospitalar, o sinistrado deverá pedir um relatório médico para apresentar à companhia seguradora. Os custos serão suportados pelo sinistrado e reembolsados posteriormente pela companhia de seguros. A organização declina qualquer tipo de pagamento;
- O Participante sinistrado deve participar formalmente o sinistro nos 8 (oito) dias imediatos à ocorrência do acidente, por escrito e em impresso próprio;

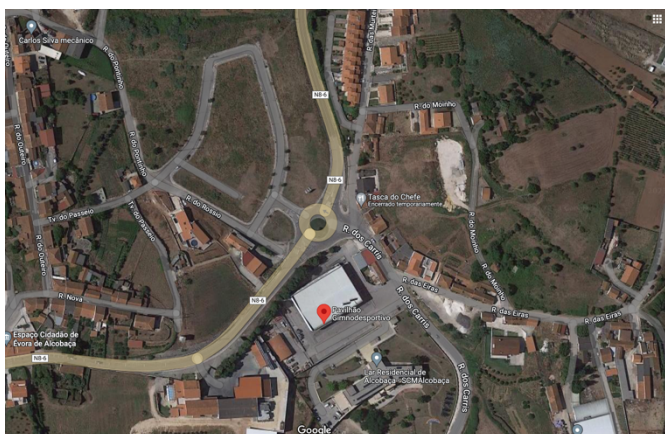
5. INFORMAÇÕES

5.1. SERVIÇOS DISPONIBILIZADOS

- Aos participantes serão disponibilizados banhos quentes no Pavilhão Gimnodesportivo de Évora de Alcobaça;
- FunZone com jogos e insufláveis;

- Almoço servido pelo Centro Social de Évora de Alcobaca, sendo este da inteira responsabilidade desta mesma entidade (tem um valor de 6,00€/pessoa e carece de reserva prévia na inscrição);
 - Ementa:
 - 1 Sopa da Pedra; 1 Bifana; 1 Bebida
- Animação Musical ao almoço e durante a tarde;

5.2. COMO CHEGAR



Secretariado, Meta, Banhos, FunZone, Almoço serão junto ao Pavilhão Gimnodesportivo de Évora de Alcobaca

- Coordenadas GPS: (39.51594367, -8.96726847)
- Google Maps: <https://goo.gl/maps/WydE7pcnyhntK8cM6>

5.3. MARCAÇÃO E ACOMPANHAMENTO

A marcação do percurso é da responsabilidade da organização, devendo os participantes respeitá-lo ao longo de todo o evento. Haverá voluntários afetos à organização que estarão dispostos pelos diversos grupos para auxiliar os participantes e contribuir para o bom funcionamento do evento, devendo os participantes respeitar as indicações destes;

5.4. LOCAIS DOS ABASTECIMENTOS

Haverá um abastecimento de sólidos e líquidos disponível a meio do percurso para a Caminhada e para a Iniciação ao Trail;

5.5. MATERIAL OBRIGATÓRIO/ VERIFICAÇÕES DE MATERIAL

Todos os participantes deverão possuir o seu próprio copo ou depósito de água para ser utilizado nos abastecimentos (a organização não disponibiliza copos).

5.6. INFORMAÇÃO SOBRE PASSAGEM DE LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO OU FERROVIÁRIO

O Evento será em open road, ou seja, todos os participantes terão que ter cuidado ao passar nos troços rodoviários, mesmo assim a organização terá voluntários nesses pontos;

5.7. COLOCAÇÃO DORSAL

O dorsal deve estar permanentemente visível durante todo o evento, ou seja, deve ser posicionado sobre a roupa, na zona do peito ou do abdómen;

5.8. REGRAS CONDUTA DESPORTIVA

O comportamento inadequado ou o recurso de linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, em todas as modalidades, serão alvo de advertência ou expulsão.

6. DIREITOS DE IMAGEM

- O evento será gravado em vídeo e/ou fotografado pela organização do evento e jornalistas para posterior divulgação nos meios de comunicação.
- A Junta de Freguesia de Évora de Alcobaca, bem como a restante comissão organizadora do Palmilhar a Freguesia reservam-se no direito de utilizar a base de dados com elementos dos participantes nas suas ações de promoção. Os participantes poderão, em qualquer momento, não autorizar a cedência dos dados pessoais fornecidos no ato de inscrição, e/ou das imagens recolhidas, devendo para tal comunicar à organização do Palmilhar a Freguesia pelo e-mail palmilharafreguesia@gmail.com. Caso contrário, estarão de forma automática a autorizar a sua utilização, sem direito a qualquer compensação financeira.

7. CANCELAMENTO DO EVENTO

A organização reserva-se no direito de efetuar o cancelamento do evento, o que pode ocorrer devido a fatores externos à organização, tais como catástrofes naturais, manifestações, impossibilidade de usar as vias de circulação de trânsito, impossibilidade de usar telecomunicações, restrições impostas pelo governo, nova legislação, e questões de saúde pública.

Nestes casos a organização reserva-se no direito de nos 15 dias antecedentes à data prevista para a realização do evento, emitir um parecer acerca das ações a serem tomadas resultantes da gravidade do cancelamento.

8. ACEITAÇÃO DO REGULAMENTO

Ao realizarem a sua inscrição, todos os participantes aceitam o presente regulamento e, em qualquer caso de dúvida ou situação não contemplada no mesmo, devem entrar em contacto com a organização.

Este regulamento poderá sofrer alterações de pormenor, não limitantes dos direitos ora expressos, vigorando sempre a última versão.

TERMO DE RESPONSABILIDADE

Kids Trail – Palmilhar a Freguesia

Eu (1) _____, portador do BI/CC nº _____ emitido em ____/____/____ pelo arquivo de identificação de _____ declaro que por minha livre e espontânea vontade e inteira responsabilidade, que autorizo o meu filho(a)/educando(a) (2) _____ a participar no Kids Trail – Palmilhar a Freguesia 2023, a realizar no dia 12 de Março de 2023.

Assumo, ainda, nos termos da lei de bases da Atividade Física e do Desporto (Lei nº5/07), a especial obrigação de me assegurar previamente de que o meu filho(a)/educando(a) não tem quaisquer contraindicações para a prática da atividade na qual pretende participar.

_____, ____ de _____ de 2023.

O encarregado de educação,

Nota: Deverá devolver este Termo de Responsabilidade, assinado e acompanhado por fotocópias dos documentos de identificação do encarregado de educação e do menor por e-mail, ou junto do secretariado a quando do levantamento do dorsal.

(1) Encarregado de educação

(2) Participante menor de idade