



TRAIL BEM VIVER
SUNSET EDITION

REGULAMENTO

14 AGOSTO 2021 – UM **TRILHO DOIS RIOS**

Informações de especial relevo

Atendendo á crise pandémica (COVID 19) a organização reserva-se o direito de proceder ás respetivas alterações necessárias/imperiosas com vista ao ajustamento da inerente logística do evento ao **protocolo sanitário requerido/validado pela autoridade de saúde pública local**.

O cumprimento do protocolo sanitário instituído, uso obrigatório de máscara, desinfeção das mãos, distanciamento social, outros, deve ser uma constante durante todo o processo, com especial destaque para os seguintes momentos:

1. Acesso secretariado – uso obrigatório de máscara, desinfeção das mãos e distanciamento social.
2. Recinto do evento – uso obrigatório de máscara, desinfeção das mãos e distanciamento social.
3. Partida – uso obrigatório de máscara (primeiros 100m)
4. Chegada - uso obrigatório de máscara (últimos 100m)
5. Acesso aos postos de abastecimento – uso obrigatório de máscara, desinfeção das mãos com solução SABA e manutenção do respectivo distanciamento social.

Ao inscrever-se está a concordar na íntegra com o explanado no respectivo regulamento.

Se por motivos de força maior (inclui-se aspectos relacionados com a temática COVID 19 e inerente avaliação do risco pelo Delegado de Saúde local) a organização se vir obrigada a não realizar o respectivo evento e proceder ao seu cancelamento, as inscrições serão automaticamente transferidas para 2022 ou será feita a devolução de 50% do valor da inscrição aos participantes que solicitem reembolso.

O presente regulamento está sujeito a alterações.

Há medida que vão surgindo novos dados far-se-á chegar aos atletas a respectiva informação necessária com vista aos referentes ajustamentos indispensáveis á data, no período antecedente ao evento.

Todos e qualquer elemento que participa directamente no evento deverão ter a real noção da importância que pressupõe ter comportamentos socialmente muito responsáveis e manter os níveis de alerta e rigor em termos de protocolo sanitário a todo o momento.

1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

1.1. IDADE PARTICIPAÇÃO DIFERENTES PROVAS

- Ter no mínimo 18 anos para o Trail Longo, com exceção do Trail Curto, onde a idade mínima é de 16 anos, devendo estes, neste caso, apresentar a autorização de participação assinada pelo encarregado de educação.

- A Caminhada não terá fins competitivos, cronometragem ou classificações, não tem limite de idades, no entanto os menores têm que estar acompanhados por uma pessoa maior de idade que se responsabilize pelo mesmo, e após preenchimento de termo de responsabilidade.

1.2. INSCRIÇÃO REGULARIZADA

A inscrição no **Trail Bem Viver** implica compreender e aceitar sem reservas as regras e o regulamento da prova aqui estabelecidas e o protocolo de segurança Covid-19.

Efetuar corretamente a inscrição em: stopandgo.com.pt

A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de seguro, sendo que, a organização declina toda e qualquer responsabilidade em caso de incumprimento deste ponto.

Proceder ao pagamento da respetiva taxa de inscrição dentro do prazo.

1.3. CONDIÇÕES FÍSICAS

Para participar é indispensável:

- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos e do desnível positivo e negativo das mesmas e de se encontrar adequadamente preparado física e mentalmente.
 - De haver adquirido, antes do evento, capacidades reais de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de provas.
 - Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas tais como, vento, neve, nevoeiro e chuva.
 - Saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc.
 - Estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas.
- Esta prova será feita em semi-suficiência.

- Não ser acompanhado por elementos/atletas não inscritos na prova.
- Colocar o seu lixo nos abastecimentos ou no final da prova, em local próprio.

- Ter a noção precisa que nos 14 dias antecedentes ao evento não teve nenhum sintoma que possa estar associado á COVID 19 (tosse, febre – $T^a \geq 37,5^o$, dor de garganta, dores no corpo, falta de ar, dor de cabeça, dor torácica, congestão/obstrução nasal, perda de olfacto, perda de paladar, diarreia, náuseas, vômitos, dor abdominal, dor articulares, fraqueza generalizada, conjuntivite, que não contactou com nenhuma pessoa com teste positivo, em isolamento pro-láctico e que teve um comportamento socialmente responsável. Caso algum destes pressupostos não tenha sido cumprido **NÃO DEVE COMPARECER Á PROVA.**

1.4. AJUDA EXTERNA

Não será permitido qualquer ajuda externa fora dos locais definidos pela organização, pelo que o atleta deve estar consciente da sua condição física (ver ponto 1.3) e gerir os seus problemas que surjam para uma atividade em montanha, de forma segura. A organização define como área específica para o auxílio ao atleta por parte de acompanhantes ou elementos da equipa a zona de saída dos abastecimentos, devendo estes, posicionarem-se de forma a não prejudicar o normal desenrolar da prova.

1.5. COLOCAÇÃO DORSAL E CHIP

O **dorsal do atleta é pessoal e intransmissível** e deve ser usado à frente do corpo e preferencialmente à altura do peito, e sempre visível. Em caso de **DESCLASSIFICAÇÃO, DESISTÊNCIA OU BARRAMENTO HORÁRIO, o atleta é obrigado a entregar o dorsal à organização**, sem prejuízo do mesmo ser devolvido no final da prova na zona da meta.

1.6. REGRAS DE CONDUTA DESPORTIVA

O Trail Bem Viver, é um evento que promove e privilegia, acima de tudo, fair-play.

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, expulsão ou desqualificação.

1.7. COMUNICAÇÃO/CONTATO COM A ORGANIZAÇÃO

Qualquer contato com a organização deverá ser efetuado através do email: trailterrasdebemviver@gmail.com.

A organização não se responsabiliza por dar resposta a qualquer outra forma de contato, nomeadamente mensagens pelo Facebook ou Instagram.

2. PROVA

2.1. APRESENTAÇÃO DA PROVA/ORGANIZAÇÃO

O TRAIL BEM VIVER é organizado pelo Grupo Desportivo de Magrelos, em parceria com a Junta de Freguesia de Bem Viver e a Câmara Municipal do Marco de Canaveses.

O evento será realizado no dia 14 de Agosto de 2021, no Pavilhão Gimnodesportivo de Magrelos, na freguesia de Bem Viver, independentemente das condições climatéricas do dia, desde que a organização entenda que não ofereçam risco aos participantes.

A prova é certificada pela ATRP - Associação de Trail Running de Portugal.

A organização acompanha, em permanência a evolução das condições meteorológicas podendo anular a prova em qualquer altura.

O **Trail Bem Viver** será constituído por três provas.

- TRAIL BEM VIVER LONGO - 24KM
- TRAIL BEM VIVER CURTO - 14KM
- CAMINHADA BEM VIVER – 11KM

(A organização reserva o direito de alterar as distâncias se assim o entender)

Trail Bem Viver Longo 24 km, realiza-se no dia 14 de Agosto de 2021, tem **início às 18H00** horas, de caráter competitivo percorre os caminhos e trilhos da Bem Viver e tem cerca de 1000 metros de desnível positivo, com início no Pavilhão Gimnodesportivo de Magrelos e fim no Alto da Forca, o tempo limite para concluir a prova é de 5 horas.

Trail Bem Viver Curto 14 km, realiza-se no dia 14 de Agosto de 2021, tem **início às 18H15** horas, de caráter competitivo percorre os caminhos e trilhos da Bem Viver e 700 metros de desnível acumulado positivo, com início no Pavilhão Gimnodesportivo de Magrelos e fim no Alto da Forca, o tempo limite para concluir a prova é de 4 horas.

Caminhada 11 km realiza-se no dia 14 de Agosto de 2021, tem **início às 18H20** horas, de caráter não competitivo percorre os caminhos e trilhos da Bem Viver, com início no Pavilhão Gimnodesportivo de Magrelos e fim no Alto da Forca, o tempo limite para concluir a prova é de 4 horas.

Os participantes devem comparecer na zona de partida com a devida antecedência para ser efetuado o controlo zero. A organização não atrasará as partidas por atrasos dos atletas.

2.2. PROGRAMA/HORÁRIO

Dia 14 de Agosto (Sábado):

14h00 – Abertura do secretariado para entrega dos dorsais;

17h30 – Fecho do secretariado;

17h55 – Controlo zero Trail Bem Viver Longo 24km;

18h00 – Partida Trail Bem Viver Longo 24km

18h10 – Controlo zero Trail Bem Viver Curto 14km;

18h15 – Partida Trail Bem Viver Curto 14km

18h20 – Partida Caminhada 11Km;

20h00 – Chegada prevista dos primeiros atletas;

01h00 – Encerramento do Trail Bem Viver.

(Horários sujeitos a alterações)

2.3. MAPA / PERFIL ALTIMÉTRICO / DESCRIÇÃO PERCURSO

Serão disponibilizadas na página do Facebook as indicações técnicas da prova.
<http://www.facebook.com/trailbemviver/>

- Os percursos do Trail Bem Viver são compostos por caminhos, trilhos, estradas florestais, estradas rodoviárias, ribeiras, penedos, etc. Contudo as provas não estão totalmente fechadas e nesse sentido os participantes devem ter em consideração o facto de poder haver viaturas, pessoas e animais a circular num ou noutro sentido dos percursos da prova.

O atravessamento de estradas públicas deve merecer a máxima atenção por parte dos participantes. Poderá existir alguma sinalização no terreno, contudo, prevalecerá a sinalização colocada no terreno pela organização. Essa sinalização é feita com fitas cor de laranja e

refletoras. Vão ficar definidos percursos alternativos, para precaver a necessidade de anular trilhos no dia das provas.

2.4. TEMPO LIMITE

Tempo Limite para concluir as provas:

- ▲ 5 Horas – Trail Bem Viver Longo
- ▲ 4 Horas – Trail Bem Viver Curto
- ▲ 4 Horas – Caminhada

Se a organização entender afastar um atleta devido ao seu estado de saúde este assim o deve fazer, de modo a garantir o seu bem-estar.

Por razões de força maior, a organização reserva-se o direito de alterar as barreiras horárias.

2.5. METODOLOGIA DE CONTROLO DE TEMPOS

O controlo de tempos será efetuado pela empresa STOP AND GO, com recurso a chip.

2.6. POSTOS DE CONTROLO/LOCAIS DE ABASTECIMENTO

O Trail Bem Viver Longo 24 km terá 2 (dois) abastecimentos, um de líquidos e um de líquidos e sólidos. O Trail Bem Viver Curto 14 Km e a Caminhada terão 1 (um) abastecimento intermédio de sólidos e líquidos.

A marcação do percurso é da responsabilidade da organização, devendo os atletas respeitá-lo ao longo de toda a prova, sendo expressamente proibido optar por atalhos. Ao longo do percurso existirão postos de controlo. Os atletas terão que parar a fim de ser registado o controlo no seu dorsal quando solicitado. Os atletas devem respeitar a ordem de chegada ao controlo.

A prova será em sistema de open-road, em que o atleta é responsável pela passagem de estradas, cumprindo as regras do código da estrada.

A organização reserva-se o direito de alterar a qualquer momento o percurso e a posição dos postos de controlo ou abastecimento, sem aviso prévio. Em condições climatéricas extremas a partida pode ser atrasada no máximo uma hora, período após o qual, a prova é

cancelada. Poderá também suspender, reduzir ou parar a prova, nas condições climatéricas mencionas. Em ambos os casos, não haverá direito a reembolso.

Os abandonos devem ser feitos única e exclusivamente nos postos de controlo. Na eventualidade de um acidente ou lesão em que o participante esteja imobilizado e não consegue alcançar um posto de controlo, deve ativar a operação de salvamento, entrando em contacto com a organização.

2.7. MATERIAL OBRIGATÓRIO

- Dorsal
- Frontal / Lanterna
- Máscara
- Telemóvel Operacional

* Não possuir algum dos itens do material obrigatório o atleta é desqualificado.

MATERIAL RECOMENDADO

A organização adverte os participantes a proteger-se com vestuário adequado às condições climatéricas que se venham a verificar. É altamente aconselhável o uso de sistemas de hidratação e alimentação de reserva.

2.8. INFORMAÇÃO SOBRE PASSAGEM DE LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO

Uma vez que não haverá corte de tráfego rodoviário, os participantes devem cumprir com as regras de trânsito em localidades e estradas de uso público, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

2.9. PENALIZAÇÕES / DESCLASSIFICAÇÕES

Será penalizado ou desclassificado todo aquele que:

- A: não complete a totalidade do percurso (desclassificado)
- B: deteriore ou suje o meio por onde passe (desclassificado)
- C: não leve o dorsal bem visível (penalizado em 10 minutos)
- D: ignore as indicações da organização (penalizado em 1h)
- E: tenha alguma conduta antidesportiva (desclassificado)
- F: não passe nos postos de controlo (penalizado 2h)
- G: Retirar ou alterar sinalização do percurso (desclassificado)
- H: Receber ajuda externa fora dos locais definidos (desclassificado)
- I: Não possuir algum item do material obrigatório (desqualificado).

2.10. Responsabilidades perante o atleta/ participante

O participante assume, por livre e espontânea vontade, os riscos e suas consequências decorrentes da participação na prova, sejam eles danos morais, físicos, materiais ou de qualquer natureza. Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos da responsabilidade. A inscrição nas provas implicará total aceitação do presente regulamento.

2.11. Seguro desportivo

A organização dispõe dos seguros obrigatórios, conforme Decreto-Lei próprio, estando o seu prémio incluído no valor da inscrição. O pagamento da franquia do seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos atletas, Franquia absoluta de 10% na cobertura de Invalidez Permanente Franquia por pessoa/ sinistro de € 90,00 na cobertura de Despesas de Tratamento. Em caso de acidente, o participante deverá contactar a organização com a maior brevidade possível, pelo que a organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro.

As condições do seguro são as seguintes:

- Morte: 28.530.00 Euros
- Invalidez Permanente: 28.530.00 Euros
- Despesas de Tratamento e Repatriamento: 4.290.00 Euros
- Despesas Funeral: 2.290.00 Euros

A franquia a aplicar na cobertura de Despesas de Tratamento e Repatriamento é um valor suportado pelo sinistrado/Pessoa Segura por sinistro/acidente, a deduzir em despesas apresentadas por este, ou a solicitar ao mesmo caso nos seja faturado diretamente pelas entidades hospitalares, sejam estas pertencentes, ou não, ao Sistema Nacional de Saúde. Cabe ao Tomador de Seguro identificar os dados completos dos sinistrados, aquando do envio da participação de sinistro, para garantir o eficaz recobro da franquia. Na ausência desta informação, ou informação insuficiente caberá ao Tomador do Seguro liquidar a mesma. Esgotadas todas as possibilidades de recobro junto dos sinistrados/Pessoas Seguras (que não inclui as vias judiciais), será solicitado ao Tomador de Seguro o pagamento desta. No final do período, será emitido um recibo com base nas listagens enviadas, caso já se encontre esgotado o Prémio Mínimo Não Estornável. Participação de sinistro em caso de sinistro o Tomador do Seguro enviará ao Segurador, juntamente com a participação de sinistro, prova em como a Pessoa Segura sofreu o acidente no local de risco e no âmbito deste contrato a qual deverá ser feita através da indicação de eventuais testemunhas ou de declaração da entidade que prestou os primeiros socorros no

local do sinistro. Cúmulo em caso de sinistro, qualquer que seja o número de vítimas, o limite de indemnização por sinistro e Período do Seguro é de € 1.000.000,00.

3. INSCRIÇÕES

3.1. PROCESSO INSCRIÇÃO

A inscrição, deverá ser efetuada através da página de inscrições. Não serão aceites inscrições por email ou telefone. Ao fazer a inscrição os atletas que queiram participar, aceita os termos gerais do regulamento e o plano de contigência covid-19. O levantamento do dorsal depende da exibição do documento de identificação. Será emitida uma referência multibanco pelo que deve efetuar o pagamento do valor indicado no prazo estipulado. A inscrição é anulada automaticamente caso o pagamento não seja efetuado. Perdendo, consequentemente a vaga.

Todos os inscritos no Trail Bem Viver 2020, ficam automaticamente com a inscrição regularizada para o Trail Bem Viver 2021 na respectiva distância, exceto os inscritos na distância Ultra Trail 45 Km, a inscrição passa automaticamente para o Trail longo 24K e será devolvida a diferença de valores.

3.2. VALORES E PERÍODO DE INSCRIÇÃO

O período das inscrições vai desde o dia 15 de Junho de 2021 até ao dia 01 de Agosto de 2021.

As taxas de inscrição são as seguintes:

- 1ª fase de 15 de junho até dia 18 julho;
Trail Bem Viver Longo 16€
Trail Bem Viver Curto 13€
Caminhada 8€

- 2ª fase de 19 julho até dia 1 de agosto;
Trail longo 18€
Trail curto 15€
Caminhada 8€

O Trail Bem Viver terá as seguintes limitações:

- Trail Bem Viver Longo 24km – 200 inscrições
- Trail Bem Viver Curto 14km – 200 inscrições
- Caminhada Bem Viver 11km – 100 inscrições

3.3. CONDIÇÕES DE DEVOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO

Em momento nenhum o valor da inscrição será devolvido caso o atleta desista de participar na prova. Em caso de desistência, somente serão permitidas as transferências de inscrição para outro atleta, que devem ser efetuadas até ao dia 01 de Agosto de 2021.

3.4. MATERIAL INCLUÍDO

A inscrição no Trail Bem Viver inclui:

- Dorsal personalizado;
- T-shirt técnica alusiva ao evento;
- Seguro de acidentes pessoais;
- Abastecimentos sólidos e líquidos;
- Prémio de chegada medalha (finisher);
- Assistência médica;
- Transporte para a chegada em caso de abandono;
- Brindes promocionais;

3.5. SECRETARIADO DA PROVA/HORÁRIOS E LOCAL

O secretariado funcionará nas instalações do Grupo Desportivo de Magrelos, situadas na Rua Campo de Futebol, em Magrelos, Marco de Canaveses, no dia 14 de Agosto das 14h00 às 17h30.

O levantamento do dorsal deverá ser feito pelo próprio mediante apresentação de documento identificativo ou poderá ser feito por terceiros desde que levem fotocópia do documento de identificação do atleta em causa.

Levantamento múltiplo de Dorsais (individuais/equipas) – necessário fazer-se acompanhar de foto do CC. (ou de outro documento utilizado no ato da inscrição), para poder recolher os dorsais, sendo que o responsável pelo levantamento deverá assinar o respectivo termo de responsabilidade, ficando associada a sua identificação ao levantamento dos dorsais.

3.6. SERVIÇOS DISPONIBILIZADOS

▲ Abastecimento de sólidos e líquidos, enquanto em competição, nos postos assinalados.

▲ Transporte para a chegada, em caso de abandono ou ser impedido pela organização de continuar em prova.

4. CATEGORIAS E PRÉMIOS

4.1. DEFINIÇÃO DATA, LOCAL E HORA DE ENTREGA DE PRÉMIOS

A entrega dos prémios será junto ao local de chegada da prova.

4.2. DEFINIÇÃO DAS CATEGORIAS ETÁRIAS / SEXO / INDIVIDUAIS E EQUIPAS

Escalões Masculinos / Femininos:

Sub23 M/F – (18 aos 22 anos)

Seniores M/F – (23 a 39 anos)

M40/ – F40 - (40 a 44 anos)

M45 / F45 – (45 a 49 Anos)

M50 / F50 – (50 a 54 anos)

M55 / F55 – (55 a 59 anos)

M60+ – F60+ (Mais de 60 anos)

Equipas

Para a classificação coletiva serão contabilizados os três primeiros atletas de cada equipa, sem distinção de sexo ou idade.

Nota: As idades para questões de prémios de escalão, são referentes às regras da ATRP Associação Trail Running de Portugal.

4.3. PRÉMIOS

Trail Bem Viver 24KM e 14KM

Escalões Masculinos, Femininos e Equipas: 1º, 2º, 3º Lugar - Troféu + ofertas

Escalão

5. INFORMAÇÕES E DISPOSIÇÕES FINAIS

5.1. MORADA DO EVENTO

Rua Campo de Futebol Magrelos

4625-164 Magrelos

<https://goo.gl/maps/HompMjpKmZK1tH848>

5.2. MARCAÇÃO E CONTROLO

O percurso será marcado com fitas e placas de sinalização, sendo obrigatória a passagem pelos postos de controlo obrigatório.

5.3 RESPONSABILIDADE AMBIENTAL

O atleta é o único responsável pelo transporte de todos os invólucros e resíduos naturais ou não naturais, provenientes de géis, barras e/ou outros. Deverá depositar os resíduos no abastecimento mais próximo, ou transporta-lo até à linha de meta.

5.4. DIREITOS DE IMAGEM

A aceitação deste 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 (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

5.6. DIVERSOS

- Este regulamento pode sofrer alterações.

Este regulamento foi feito de acordo com o “regulamento tipo” da Associação de Trail Running de Portugal.

- Os participantes inscritos no **Trail Bem Viver** aceitam participar voluntariamente e sobre a sua responsabilidade na competição. Por conseguinte concordam em não reclamar ou exigir à Organização, colaboradores, autoridades, patrocinadores e outros participantes qualquer responsabilidade em relação aos mesmos e seus herdeiros, em tudo o que exceda a cobertura das suas responsabilidades, da dos seus colaboradores e participantes.

Onde não existir corte de tráfego rodoviário, os participantes devem cumprir com as regras de trânsito, assim como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

5.7 PROTECÇÃO DE DADOS

Os dados dos atletas indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora para efeitos de processamento no evento, sendo publicados nomeadamente na lista de inscritos. Serão também registados para divulgação futura de eventos do Trail Bem Viver. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para trailterrasdebemviver@gmail.com.