

# REGULAMENTO

## NORMAS DE PARTICIPAÇÃO E FUNCIONAMENTO

### IV CAMINHADA TRAIL MAR E SERRA do CLUBE DE NOBRIJO

#### 1. O EVENTO

Nobrijo, aldeia da freguesia da Branca, concelho de Albergaria-a-Velha, encontra-se na encosta virada a nascente, da primeira elevação desde o mar. Geograficamente encontra-se entre o mar e a serra, e daí a nome do evento. Tendo paisagens muito diferentes, a flora e fauna também variam conforme as paisagens, o que torna muito mais rica toda a sua envolvência.

A nascente circunda-nos o rio Caima e estruturas abandonadas de exploração mineira que nos traz outra perspetiva desta região. Com o cruzar destes diferentes ambientes, toda a zona envolvente é de grande diversidade, o que para quem visita traz um maior número de experiências.

Assim, entre pequenas ruas de aldeias, vistas para o mar, caminhos florestais arborizados, travessias de rio e circulação junto da água, este evento tem toda as condições para proporcionar bons momentos de descontração e lazer.

Este evento é organizado pelo Clube de Nobrijo pela terceira vez, e está inserido nas comemorações da padroeira da Aldeia de Nobrijo, Nossa Senhora da Boa Hora, comemorações essas que já datam de há várias décadas.

Todas as informações poderão ser encontradas no facebook do clube, [www.facebook.com/clubedenobrijo/](http://www.facebook.com/clubedenobrijo/).

#### 2. PROGRAMA

O evento será realizado no dia 07 de julho de 2018 e terá como ponto de partida o Largo da Nossa Senhora da Boa Hora, em Nobrijo, freguesia da Branca, concelho de Albergaria-a-Velha. O programa inclui duas provas de carácter competitivo e uma caminhada:

<b>Prova</b>	<b>Data</b>	<b>Hora Partida</b>	<b>Desnível acumulado positivo</b>
Trail Longo - 23 Km	07 de julho	8h30	600m
Trail Curto - 13 Km	07 de julho	8h30	350m
Caminhada	07 de julho	9h00	200m

### **3. REQUISITOS E OBRIGAÇÕES DOS PARTICIPANTES**

Para participar no trail os atletas deverão reunir os seguintes requisitos:

- Ter, no mínimo, 18 anos para a participação no Trail longo - 23 Km;
- Ter, no mínimo, 16 anos, necessitando os menores de 18 anos de enviar à organização uma autorização do seu encarregado de educação, para a participação no trail curto 13 Km;
- Conhecer e aceitar as normas de participação;
- Efetuar corretamente a inscrição;
- Os atletas inscritos no IV Caminhada Trail Mar e Serra do Clube de Nobrijo aceitam participar voluntariamente e sob sua própria responsabilidade na competição;
- Uma vez que não haverá corte de tráfego rodoviário, os participantes devem cumprir com as regras de trânsito nas vias e estradas de uso público, assim como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indenizações resultantes do seu incumprimento;
- Devem estar conscientes da distância e das particularidades das provas e estarem suficientemente treinados para isso;

- Devem ter adquirido, antes da prova, as condições físicas e mentais adequadas às características da prova, quer distância, altimetria, terreno, exposição ao sol, entre outros;
- Deverão estar preparados para enfrentar problemas físicos e mentais resultantes da fadiga extrema, problemas digestivos, articulares e dores musculares, entre outros;
- Ter consciência que não é papel da organização ajudar um atleta a ultrapassar estes problemas e que tal depende da sua capacidade em adaptar-se a situações problemáticas decorrentes deste tipo de competições;
- Em caso de desistência durante a prova, o atleta terá de informar de imediato a organização (em qualquer posto de controlo ou pelo telefone disponibilizado no dorsal);
- Estas provas são de participação individual, não é permitido fazer-se acompanhar de animais.
- Declarar, na ficha de inscrição, não possuir qualquer contra-indicação para a prática de atividades físicas e desportivas, nos termos do nº2 do artigo 40º da Lei nº 5/2007, de 16 de janeiro.

#### 4. INSCRIÇÕES

O valor das inscrições é o seguinte:

<b>Data Limite</b>	Trail Longo - 23 Km	Trail Curto- 13 Km	Caminhada
Até 05/07/2018  (data de pagamento)	12€	10€	5€

O valor da inscrição inclui:

	Trail Longo - 23 Km	Trail Curto - 13 Km	Caminhada
T-shirt oficial do evento	X	X	X
Dorsal	X	X	
Lembranças	X	X	X
Abastecimentos sólidos e líquidos	X	X	X
Seguro de acidentes pessoais	X	X	X
Transporte para a chegada, no caso do atleta abandonar a prova	X	X	X

As inscrições devem ser feitas de acordo com os prazos apresentados na tabela e, na internet.

A inscrição apenas será válida se o pagamento for recebido 2 dias após a sua inscrição. O pagamento deve ser realizado de acordo com a referência multibanco gerada no ato da inscrição.

Os participantes poderão inscrever-se a título individual ou representando clubes/equipas.

Por cada 15 inscrições clubes/equipas oferta demais uma inscrição.

#### 4.1. DESISTÊNCIA OU ALTERAÇÃO DA INSCRIÇÃO

Na eventualidade de desistência após a inscrição e até 30 de junho de 2017, será devolvido o valor da inscrição. Após esta data não haverá direito a qualquer reembolso em caso de desistência.

Serão aceites alterações de inscrição entre provas até 30 de junho de 2017. Nas situações de *upgrade* da prova haverá lugar ao pagamento do valor da diferença numerária correspondente a cada um dos percursos.

O valor do reembolso será efetuado pela Clube de Nobrijo, de acordo com os procedimentos legais necessários.

Os pedidos de alteração deverão ser enviados para o e-mail [clubedenobrijo@gmail.com](mailto:clubedenobrijo@gmail.com), pelo atleta com inscrição regularizada, indicando o número de dorsal, nome e nº de identificação civil.

#### 5. MATERIAL RECOMENDADO

Durante a competição, de forma a zelar pela segurança dos participantes, estes deverão se fazer acompanhar de todo o material mencionado de seguida.

	Trail Longo - 23 Km	Trail Curto - 13 Km	Caminhada
Manta Térmica	X	X	
Copo com 15 Cl de capacidade, no mínimo	X	X	
Reservatório para líquidos	X		
Alimentação de reserva	X		

Telemóvel operacional	X	X	X
Apito	X	X	
Alfinetes para dorsal ou porta dorsal	X	X	

Nota: é recomendado a utilização de boné, protetor solar e óculos de sol.

## 6. SECRETARIADO

O secretariado funcionará nos seguintes horários:

Data	Horário	Local	Trail Longo - 23 Km	Trail Curto - 13 Km	Caminhada
05 de julho	19h-22h	Sede do Clube de Nobrijo (antiga escola primária de Nobrijo)	X	X	X
06 de julho	18h-23h		X	X	X
07 de julho	7h-8h00	Largo da Nossa Senhora da Boa Hora - Nobrijo	X	X	X

Para o levantamento dos Kits de participação é obrigatória a apresentação de um documento de identificação pessoal e do comprovativo do pagamento.

Tamanhos das T-shirts limitado ao stock existente no ato da entrega.

O atleta deve zelar pela integridade do seu dorsal e pelo seu correto manuseamento e fixação. Durante a prova o atleta deve colocar o dorsal bem visível.

## 7. CRONOMETRAGEM

No secretariado, será entregue um dorsal a cada atleta, que identifica o atleta nos pontos de controlo instalados ao longo das provas.

Os controlos de passagem são obrigatórios. Caso o atleta se aperceba de alguma anomalia durante o decorrer da prova deve comunicar a ocorrência ao responsável do posto de controlo.

## 8. 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 a água é destinada a encher depósitos ou outros recipientes. Os participantes deverão ter em conta a necessidade de levar abastecimento líquido e sólido.

	5 km	10km	18km	21km	Chegada
<b>Trail longo</b>	X Samuel (L)	X Junto ao inicio da levada (L+S)	X Valmadeiros (L+S)	X Alviães (L)	x (L+S)
<b>Trail curto</b>	X Samuel	X Junto ao inicio da			X Chegada

	(L)	levada  (L+S)			(L+S)
<b>Caminhada</b>	Junto ao início da levada  (L+S)				Chegada  (L+S)

L - Líquidos | S – Sólidos

## 9. BALIZAGEM

A organização balizará o percurso com fitas sinalizadoras. 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 encontrar novamente as respetivas fitas.

## 14. PRÉMIOS

- Serão atribuídos aos 3 primeiros classificados masculinos e femininos, da classificação geral.
- Ao participante mais idoso.
- A equipa mais numerosa.

## 15. CONDUTA

O júri da prova é composto pelo diretor de prova, e pelos comissários de cada ponto de controlo, estando assim responsáveis pela aplicação das regras e que regem a prova. Assim, os atletas devem:

- Cumprir o percurso estipulado;
- Passar em todos os pontos de controlo;



- Obedecer às medidas de segurança indicadas por elementos da organização ou colaboradores;
- Ter uma atitude correta com os restantes colegas e organização;
- Colocar o lixo e resíduos em locais próprios, respeitando o meio ambiente;
- Avisar a organização em caso de abandono da prova;
- Colocar o dorsal bem visível;
- Ajudar um atleta/colega quando a sua integridade física estiver em causa;
- Seguir as indicações do percurso (placas e fitas) sem as danificar ou retirar do sítio;
- Ser detentores do seu próprio dorsal;

O Júri da prova reserva-se o direito de intervir perante comportamentos não descritos anteriormente e que infrinjam as disposições do presente regulamento.

## **16. ABANDONO, APOIO E EMERGÊNCIA**

Haverá equipas de apoio, socorro e emergência para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem. O número de contacto da organização e da equipa de socorro estará impresso no dorsal e deverá ser igualmente gravado no telemóvel do atleta.

## **17. SEGURO DESPORTIVO**

17.1. Todos os participantes serão cobertos por seguro de acidentes pessoais de acordo com a legislação em vigor.

17.2. Os atletas deverão fornecer no ato da inscrição, e até 48h antes do evento, os dados necessários para a ativação do seguro de acidentes pessoais (nome completo, número do documento de identificação civil e data de nascimento), sob pena de este não ser concretizado.

17.3. Em caso de acidente, o participante deverá, em primeiro lugar, contatar a organização, a qual providenciará o seu encaminhamento para a instituição médica mais adequada ao seu estado de saúde, juntamente com o impresso de participação de sinistro com o respetivo

número da apólice, carimbado e assinado pela empresa (tomador do seguro). Por vezes, dada a urgência / gravidade de alguns acidentes, torna-se impossível diligenciar o preenchimento da participação no ato do sinistro. Nestas circunstâncias, a participação do sinistro poderá ser tratada após concluídos os primeiros socorros ao participante. O impresso de participação de sinistro estará disponível no secretariado.

17.4. Todo e qualquer documento de despesa relacionado com um sinistro já participado, será previamente liquidado pelo respetivo sinistrado e os seus originais enviados à seguradora para posterior reembolso.

17.5. A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro.

## **18. ALTERAÇÃO DO PERCURSO, CANCELAMENTO DA PROVA**

A organização reserva-se o direito de alterar, reduzir ou suspender a qualquer momento o percurso e a posição dos postos de controlo/abastecimentos, sem aviso prévio, assim como anular ou parar a prova.

No caso de condições climatéricas fortemente adversas, a partida pode ser adiada no máximo duas horas, após as quais, se as mesmas não melhorarem, a prova é cancelada. Não haverá direito a reembolso.

## **19. COMUNICAÇÃO**

Considera-se o meio oficial de comunicação e informação o site com o endereço [www.facebook.com/clubedenobrijo](http://www.facebook.com/clubedenobrijo). O atleta deve consultar periodicamente a página para se manter informado acerca de novidades ou possíveis alterações no circuito e respetivo regulamento, bem como para consultar ou confirmar inscrições.

## **20. DIREITOS DE IMAGEM E PUBLICIDADE**

A entidade organizadora reserva-se ao direito exclusivo da exploração da imagem e de audiovisuais fotográficos e jornalísticos do evento. Qualquer projeto ou suportes publicitários produzidos para publicação devem obter o prévio consentimento da organização.

## **21. PROTECÇÃO 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 [clubedenobrijo@gmail.com](mailto:clubedenobrijo@gmail.com).

## **22. DIVERSOS**

O preenchimento e envio da ficha de inscrição implicam que o atleta que se inscreve, tome conhecimento e aceite sem quaisquer reservas o presente Regulamento. Os casos omissos deste regulamento, serão resolvidos pela organização, cujas decisões não haverá recurso.