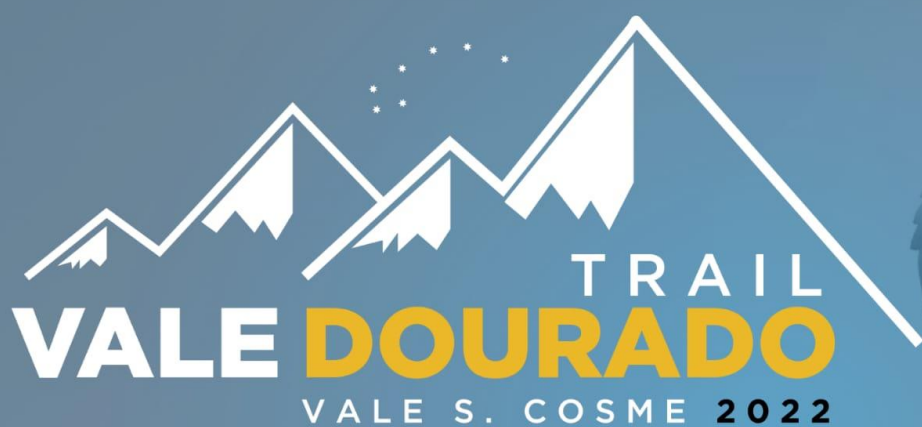




20 FEV
COMPLEXO DESPORTIVO
DE VALE S. COSME
ANTIGA DIDÁXIS DE VALE S. COSME

Conteúdo

MEDIDAS PREVENTIVAS	4
RESPONSABILIDADE INDIVIDUAL	5
RECOMENDAÇÕES BÁSICAS DE HIGIENE E SEGURANÇA	5
1 - ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DE INSCRIÇÕES	6
2 - DATA E HORA DE FUNCIONAMENTO DO SECRETARIADO	6
3- DATA E REALIZAÇÃO DAS PROVAS	6
4- HORÁRIOS DE PARTIDA	6
5- GRUPOS DE PARTIDA	7
6 - CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO	7
7- DISTÂNCIAS	7
8- PERÍODO DE INSCRIÇÃO	8
9 - COMPOSIÇÃO DO KIT DE PARTICIPAÇÃO	8
10 - MATERIAL OBRIGATÓRIO	9
11- POSTOS APOIO/ABASTECIMENTOS	9
12-CRONOMETRAGEM	10
13- TEMPO LIMITE/BARREIRA HORÁRIA	10
14 - CLASSIFICAÇÕES, CATEGORIAS E PRÉMIOS	11
15- PUBLICAÇÕES DOS RESULTADOS E PEDIDOS DE CORREÇÃO	12
16 - SEGURO DE ACIDENTES PESSOAIS	12
17 - INFORMAÇÕES DIVERSAS	12
18 - INFORMAÇÃO SOBRE PASSAGEM EM LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO	13
19 - CANCELAMENTO DO EVENTO	14
20 - APOIO	14
21 - DIREITOS DE IMAGEM	14
22 - PROTECÇÃO DE DADOS	15
23 - DIVERSOS	15
23 - CONTACTOS DA ORGANIZAÇÃO	15

Atendendo à crise pandémica (COVID 19) a organização reserva-se o direito de proceder às alterações necessárias 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 ou outros), deve ser uma constante durante todo o processo, com especial destaque para os seguintes momentos:

a) Acesso ao secretariado – uso obrigatório de máscara, desinfeção das mãos e distanciamento social;

b) Recinto do evento – uso obrigatório de máscara, desinfeção das mãos e distanciamento social;

c) Partida – desinfeção das mãos com solução álcool-gel e manutenção do distanciamento social, uso obrigatório de máscara (primeiros 500m);

d) Chegada – desinfeção das mãos com solução álcool-gel e manutenção do distanciamento social, uso obrigatório de máscara (últimos 500m);

e) Acesso aos postos de abastecimento – uso obrigatório de máscara, desinfeção das mãos com solução álcool-gel e manutenção do distanciamento social.

- Em virtude das alterações impostas ao fornecimento de alimentos nos postos de abastecimento considere realizar a prova numa maior autossuficiência, já que esta é uma das características do trail;

- Ao participar está a concordar na íntegra com o explanado neste regulamento;

- O presente regulamento está sujeito a alterações. À medida que vão surgindo novos dados far-se-á chegar aos atletas a informação necessária com vista aos ajustamentos indispensáveis à data, no período antecedente ao evento;

- Todo e qualquer elemento que participa diretamente no evento deverá 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.

MEDIDAS PREVENTIVAS

Para um regresso competitivo tão seguro quanto possível importa adotar um conjunto de medidas preventivas que atenuem ao mínimo possível o eventual risco de contágio.

Nomeadamente:

1. Pessoas diagnosticadas com COVID-19, mesmo que assintomáticas, não podem competir sem a necessária alta médica;
2. A participação de atletas não residentes em território nacional não será autorizada sem a apresentação de um teste negativo realizado nas últimas 72 horas;
3. Recomenda-se aos atletas a auto-monitorização diária de sintomas (nomeadamente o controlo diário da sua temperatura corporal), abstendo-se de participar em caso Covid-19;
4. No sentido de preservar os grupos populacionais de maior risco, recomenda-se a não participação de atletas com mais de 65 anos;
5. Recomenda-se também a não participação de pessoas com histórico de saúde envolvendo outros fatores de risco que possam agravar as consequências de infeção por SARS-CoV-2;
6. Atletas e organização devem manter uma adequada conduta de higiene pessoal, nomeadamente a lavagem frequente das mãos e a etiqueta respiratória;
7. De acordo com as recomendações da OMS para a organização de eventos desportivos, deve manter-se um distanciamento físico de, pelo menos, 1 metro entre atletas, treinadores, espectadores e equipa de suporte (no entanto, sempre que possível, deve garantir-se o distanciamento social de 2 metros);
8. É proibida a partilha de materiais e equipamentos de utilização comum sem a prévia desinfeção dos mesmos;
9. Os atletas não devem partilhar material pessoal, nem bebidas, alimentos ou quaisquer outros produtos (particular atenção às garrafas de água).
10. Os atletas devem lavar as mãos com água e sabão ou com gel hidro-alcoólico antes durante da competição, nos abastecimentos e depois da competição;
11. Haverá uma limitação ao número de atletas em competição;
12. Não é permitida a utilização de balneários, até novas alterações da DGS
13. As cerimónias protocolares serão reduzidas ao mínimo essencial.

RESPONSABILIDADE INDIVIDUAL

Todos os participantes devem ter presente que o risco de contágio é uma possibilidade latente e que apesar do atletismo ser uma modalidade individual e praticamente sem contacto físico, mesmo que a organização cumpra com todos os procedimentos de prevenção no sentido de reduzir essa possibilidade ao mínimo, não é possível garantir a total ausência de risco de contágio, pelo que os participantes devem conhecer e assumir esse risco que é inerente a qualquer prática desportiva. Ao decidir participar numa competição desportiva os atletas fazem-no de livre vontade e assumindo os riscos inerentes à própria competição.

RECOMENDAÇÕES BÁSICAS DE HIGIENE E SEGURANÇA

1. Caso tenha sintomas de infeção, fique em casa e isole-se da restante família.
2. Mantenha uma distância social de 2 metros.
3. Lave as mãos frequentemente e de forma meticulosa com água e sabão (ou, em alternativa, com uma solução de gel alcoólico).
4. Evite tocar os olhos, nariz e boca.
5. Adote medidas de etiqueta respiratória: tape o nariz e a boca quando espirrar ou tossir (com lenço de papel ou com o braço, nunca com as mãos; deite o lenço de papel no lixo);
6. Se tem sintomas desta doença ou regressou nos últimos 14 dias de uma área com transmissão comunitária ativa, ligue para a linha sns24: 800 24 24 24

O presente regulamento foi elaborado com base nas regras de conduta e segurança em vigor no momento. Desta forma, caso não haja evolução desfavorável da situação pandémica e não seja necessário proceder a alterações, serão aplicadas as medidas de segurança que se descrevem nos pontos seguintes do regulamento:

1 – ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DE INSCRIÇÕES

- A iniciativa organizada pelo CNE de Vale São Cosme com o apoio da Junta de Freguesia da União de Freguesias de Vale São Cosme, Telhado e Portela, Município de Vila Nova de Famalicão e a Associação Recreativa e Cultural de Vale São Cosme (ARCVSC);
- A gestão de inscrições e cronometragem é da responsabilidade da Associação de Atletismo de Braga, através da plataforma <https://fpacompeticoes.pt/2/associacao>

2 – DATA E HORA DE FUNCIONAMENTO DO SECRETARIADO

- O secretariado para levantamento dos kits de participação/dorsais estará a funcionar recinto de partida/chegada da prova (na antiga Didaxis de Vale São Cosme; Av. Tibães 1199, Vale de São Cosme) nos dias:

19 de Fevereiro de 2022 entre as 14h e as 20h

20 de Fevereiro de 2022 entre as 6h30 e as 8h45.

Acesso ao secretariado pressupõe uso obrigatório de máscara, desinfeção das mãos e distanciamento social;

3- DATA E REALIZAÇÃO DAS PROVAS

- O evento realiza-se no dia 20 de fevereiro de 2022
- O Ponto de encontro de todos os participantes é no recinto de início/chegada da prova (antiga Didaxis de Vale São Cosme , Av. Tibães 1199, Vale de São Cosme)

4- HORÁRIOS DE PARTIDA

- Trail Longo – 09h00
- Trail Curto – 09h30
- Peddy-Paper – 10h00

5- GRUPOS DE PARTIDA

- Os grupos serão divididos conforme o número de dorsal.

Ex. Grupo 1 [do dorsal 1 ao dorsal 15],

Grupo 2 [do dorsal 16 ao dorsal 30] etc....

- O tempo de prova começa a contar a partir do momento que o chip do dorsal passe na linha de partida;
- É obrigatório o uso de máscara até uma distância mínima de 500m após a partida;
- Os atletas que não se apresentarem na partida no grupo atribuído, só poderão realizar a partida depois de todos os grupos terem feito a mesma.

6 - CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

- **Trail longo e trail curto:** participantes com idades iguais ou superiores a 14 anos, desde que a sua condição física o permita;

7- DISTÂNCIAS

- TRAIL CURTO - 15km *
- TRAIL LONGO - 25km *

* As distâncias correspondem a um valor aproximado, pelo que podem não coincidir com todos os GPS.

8- PERÍODO DE INSCRIÇÃO

- As inscrições devem ser efetuadas e pagas até ao dia 6 de Fevereiro de 2022, até às 23h59;
- A inscrição têm o valor de 12 euros;
- No próprio dia será possível efetuar a inscrição, podendo não ter direito a t-shirt alusiva ao evento, podendo não ter direito a dorsal e a sua participação poderá não contar para o campeonato regional de Trail da Associação de Atletismo de Braga; O seguro da prova cobrirá estes atletas que se inscreverem de última hora;
- A partir de 6 de Fevereiro de 2022 não serão aceites alterações/trocas de distâncias, atletas e/ou equipas, assim como alteração de nome de equipa;
- Não é possível ceder a participação a um terceiro em nenhuma das provas.
- Em função da evolução pandémica e ao contrário dos anos anteriores poderá não ser possível efetuar inscrição para qualquer uma das provas no dia do evento pelo que, aconselhamos todos os participantes a se inscreverem atempadamente. Ainda que se verifique essa possibilidade, a organização apenas assume a responsabilidade de entregar as t-shirts técnicas e dorsais personalizados no secretariado para as inscrições efetuadas e pagas até ao dia 6 de Fevereiro de 2022;

9 - COMPOSIÇÃO DO KIT DE PARTICIPAÇÃO

- Dorsal personalizado (para inscrições realizadas e pagas até dia 06/02/2022);
- T-shirt técnica alusiva ao evento (para inscrições realizadas e pagas até dia 06/02/2022);
- Cronometragem/classificações (para as provas de trail longo, trail curto);
- Seguro de acidentes pessoais;
- Transporte para o local de conclusão no caso de o participante abandonar a prova ou ser impedido pela organização de continuar;

- Abastecimentos (durante e no final da prova);
- Brinde de participação.
- WC's junto à partida.

Nota: A organização poderá disponibilizar balneários para banhos dependendo das medidas combate à COVID-19 previstas na altura da prova.

10 - MATERIAL OBRIGATÓRIO

Trail Longo, Trail Curto: Uso de máscaras obrigatório na partida, abastecimentos e meta; Depósito de água ou equivalente com 0,5 litro de capacidade, no mínimo;

11- POSTOS APOIO/ABASTECIMENTOS

- A localização dos locais de abastecimento será indicada atempadamente;
- Estão previstos abastecimentos de sólidos e líquidos.
 - **3 abastecimentos no percurso de trail curto;**
 - **5 abastecimentos no percurso de trail longo.**
- A organização poderá ajustar o número de abastecimentos se as condições do percurso e/ou climáticas assim o justificarem;
- Na chegada ao abastecimento o atleta deverá colocar a máscara;
- A organização não fornecerá copos nos abastecimentos, pelo que os atletas devem fazer-se acompanhar de meios para que possam abastecer-se, como bidon, camelback, garrafa etc.

12-CRONOMETRAGEM

- A cronometragem será efetuada de forma eletrónica levando o chip no dorsal;
- No final o chip deverá ser entregue aos elementos da organização, que estarão no local a entregar a “medalha de finisher” e a recolher os chips.

13- TEMPO LIMITE/BARREIRA HORÁRIA

- O tempo de conclusão do Trail Longo é de 7 horas;
- O tempo de conclusão do Trail Curto é de 5 horas;
- O tempo de conclusão da caminhada é de 4 horas;
- Os participantes do Trail Longo e Curto que não passarem num determinado ponto do percurso até determinada hora anunciada pela organização (após a conclusão de 2/3 do percurso) serão aconselhados abandonar a prova, pois nem a organização, nem os serviços de assistência podem garantir a sua cobertura;
- Os “Corredores Vassoura” ou o responsável de cada controle terão poder para retirar da prova qualquer corredor, se o seu tempo na corrida ou se o seu estado de saúde assim aconselhar;
- O corredor que se retirar da prova deverá avisar a organização.

14 - CLASSIFICAÇÕES, CATEGORIAS E PRÉMIOS

Nas provas trail longo, trail curto existirão os seguintes escalões/categorias, relativas a cada prova:

1. Masculinos:

- MSub23 (18 - 22);
- MSenior (23 - 39);
- M40 (40 a 49 anos);
- M50 (+ de 50 anos, inclusive)

Prémio: Troféu

2. Femininos:

- FSub23 (14 - 22);
- FSenior (23 - 39);
- F40 (40 a 49 anos);
- F50 (+ de 50 anos, inclusive)

Prémio: Troféu

3. Equipas

Considerando a soma da classificação geral dos 3 primeiros atletas, não considerando escalões etários ou sexo;

- À primeira equipa do Trail Curto;
- À primeira equipa do Trail Longo;

Prémio: Trofeu

15- PUBLICAÇÕES DOS RESULTADOS E PEDIDOS DE CORREÇÃO

- Os resultados provisórios da classificação geral de cada prova serão publicados no site da Associação de Atletismo de Braga;
- Os resultados também poderão ser consultados no local de chegada da prova;
- Os atletas terão um prazo de 1 semana, após a sua publicação, para que se dirijam à Organização para os pedidos de correção;
- Os pedidos de correção devem ser efetuados através do envio de um correio eletrónico para o endereço geral@aabraga.pt

16 - SEGURO DE ACIDENTES PESSOAIS

- É garantido um seguro de acidentes pessoais a todos os participantes, válido apenas para as situações decorrentes no evento. A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para efetivar a participação ao seguro;
- No caso de ativação do seguro o valor da franquia do seguro é pago pelo participante.

17 - INFORMAÇÕES DIVERSAS

- Dada a natureza lúdica das atividades, espera-se que sejam cumpridas as regras de solidariedade para com todos os participantes de modo a contribuir para um convívio agradável e de apreciação da paisagem e natureza.
- Os participantes devem reunir condições de saúde necessárias à prática de esforços físicos. Ao se inscreverem, assumem que se sentem física e psicologicamente preparados para o esforço físico inerente à atividade em que vão participar, não sendo da responsabilidade da Organização, quaisquer acidentes que se venham a verificar antes e depois das atividades;
- É imprescindível beber em todos os abastecimentos e alimentar-se convenientemente. O participante deverá ter em conta a necessidade de

levar abastecimento líquido e sólido adicional pessoalmente;

- Devido às características tão especiais da prova é recomendável a utilização de calçado e roupa adequada;
- Os participantes serão responsáveis de todas as ações suscetíveis de produzir danos materiais, morais ou de saúde a si mesmos e/ou a terceiros;
- A organização declina toda a responsabilidade em caso de acidente, dano, negligência ou roubo dos objetos e valores de cada participante;
- Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados;
- Por motivos de segurança, durante as atividades todos os participantes deverão manter-se exclusivamente no percurso oficial das mesmas, evitar andar sozinhos na montanha;
- Não são permitidos cancelamentos de inscrições sendo que a não participação após o pagamento implica a perda do valor pago;
- O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado à frente do atleta e de preferência à altura do peito, não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação;
- Pede-se a todos os participantes que respeitem as indicações dadas pela organização;
- Não abandonem lixo no percurso. Todo o participante que seja visto a deixar lixo no percurso terá uma penalização de 30 minutos na contagem final;

18 - INFORMAÇÃO SOBRE PASSAGEM EM LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO

- Os participantes devem ter em consideração que não haverá corte de trânsito em todos os locais onde a prova passará, devendo cumprir-se escrupulosamente todas as normas aplicáveis aos peões;
- Quando possível, ao longo de todo o percurso, em locais técnicos e cruzamentos, estarão membros da organização com o objetivo de apoiar a

segurança de todos os participantes;

- Em caso de urgência os participantes poderão ligar para o número de emergência que estará impresso no dorsal.

19 - CANCELAMENTO DO EVENTO

- Se por motivos de força maior (incluem-se aspetos relacionados com a pandemia COVID-19 e inerente avaliação do risco pelo Delegado de Saúde local) a organização se vir obrigada a não realizar o evento e proceder ao seu cancelamento, as inscrições serão automaticamente transferidas para a próxima edição, numa data a anunciar posteriormente.
- A organização poderá suspender as atividades por qualquer questão que coloque em risco a segurança dos participantes, bem como atos públicos, vandalismo e/ou força maior;
- O cancelamento do evento pode ocorrer devido a fatores externos à organização. Nesse caso a organização reserva-se no direito de nos 30 dias seguintes à data prevista para a realização do evento decidir e comunicar acerca das ações a serem tomadas resultantes do cancelamento;
- Caso o evento não se realize noutra data depois do cancelamento o valor das inscrições será devolvido.

20 – APOIO

- Será disponibilizado apoio por voluntários durante as atividades, bem como estará presente uma ambulância com respetiva equipa técnica que prestarão auxílio aos participantes, se necessário.

21 - DIREITOS DE IMAGEM

- O participante, ao proceder à inscrição, autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional, dos direitos de utilização da sua imagem captada nas filmagens e fotografias realizadas no evento, autorizando a sua reprodução em material publicitário e/ou outras peças comunicacionais de apoio.

22 - PROTECÇÃO DE DADOS

- Os dados dos participantes indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora para efeitos de processamento no evento nomeadamente, seguradora, lista de inscritos, notícias e publicações.
- Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para: geral.364@escutismo.pt

23 - DIVERSOS

- A organização reserva-se ao direito modificar o presente regulamento, sem aviso prévio, desde que a alteração respeite os princípios pelos quais se rege este evento. Do mesmo modo, que organização tem o direito de tomar decisões acerca de parâmetros não mencionados/omitidos deste regulamento.
- Este regulamento ainda pode ser alterado em função da evolução pandémica no sentido, de se adaptar às regras de conduta e segurança em vigor à data da realização do evento.
- Este regulamento foi elaborado segundo os parâmetros do “regulamento tipo” da Associação de Trail Running de Portugal e da Associação de Atletismo de Braga;

23 - CONTACTOS DA ORGANIZAÇÃO

- Agostinho Gomes – 938 601 549
- Bruno Gomes – 914 172 374
- Rafael Campos – 914 745 285
- Página do Facebook: <https://www.facebook.com/escutismovalcosme>
- Endereço eletrónico: geral.364@escutismo.pt

