



REGULAMENTO E PROGRAMA



1 – APRESENTAÇÃO DA PROVA

O evento *MéritoInvestRibeira de Gerem TrailExperience*, nasce inserido nas atividades propostas pela Associação Cultural e Recreativa de Avidos para o ano 2023, com origem num desafio lançado para a criação de uma prova *detrailla* realizar nesta nossa nobre freguesia que é Avidos.

A prova de TrailRunnig 15K inserida neste evento constitui uma corrida em meio de natureza por vezes “selvagem”, com transposição de obstáculos naturais ou artificiais, maioritariamente em território da freguesia de Avidos, passando pontualmente por zonas das freguesias limítrofes.

Em simultâneo com a prova principal, realiza-se um TrailKidscom vertente educativa dedicado a crianças.

Pretendemos com esta prova divulgar a prática da modalidade de *TrailRunning* na comunidade da nossa freguesia e um pouco por todo o concelho, contando também que seja um incentivo para a adoção de hábitos de vida mais saudáveis a todas as pessoas que aceitem o convite para participar num evento que será um dia de festa, seja no perfil de atleta como de assistência.

Devido a razões de logística o *MéritoInvestRibeira de Gerem TrailExperience* é limitado a 450 participantes no total das duas provas, distribuídos da seguinte forma:

- MéritoInvestTrailRunning 15K | 15km | +/-500 desnível positivo | 400 atletas
- KidsTrail - |1km e 2Km | 6aos 14 anos | 50 atletas

Ambas as provas têm início no Parque Fluvial da Ponte em Avidos, concelho de V. N. Famalicão, sendo a meta final exatamente no mesmo local.

O *MéritoInvestTrailRunning 15K* terá início pelas 09h30 e terá como barreira horária final pelas 13h00.

O *KidsTrail* terá início pelas 11h00 sem qualquer barreira horária.

As crianças (dos 6 aos 14 anos) terão uma prova direcionada unicamente a elas e com distâncias e classificações próprias:

6aos 9 anos – 1000 metros

10aos 14 anos – 2000 metros



1.2. Programa / Horário

Sexta – 02/06/2023

18:30 – Abertura do Secretariado no Parque Fluvial da Ponte– Avidos V. N. F.

22:00 – Encerramento do Secretariado no Parque Fluvial da Ponte – Avidos V. N. F.

Sábado – 03/06/2023

Parque Fluvial da Ponte - Avidos

07:00 – Abertura do Secretariado (Parque Fluvial da Ponte - Avidos)

08:45 – Encerramento do Secretariado (Parque Fluvial da Ponte - Avidos)

09:15 – Chamada para o *MéritoInvestTrailRunning 15K*

09:30 – Partida do *MéritoInvestTrailRunning 15K*

10:45 – Previsão de chegada do primeiro atleta do *MéritoInvestTrailRunning 15K*

11:00 – Partida para o *KidsTrail*

12:00 - Previsão de fim do *KidsTrail*

12:30 - Cerimónia protocolar de entrega prémios das duas provas;

13:00 – Encerramento da Meta;

13:00 – Almoço Convívio

Nota: Os horários apresentados são estimados pela organização face ao decorrer da prova podendo ser alterados durante o decorrer da mesma se assim se justificar.

1.3. Mapa/ Perfil altimétrico/ descrição percurso

Os percursos do *MéritoInvestTrailRunning 15K* são maioritariamente compostos por trilhos, caminhos, estradas florestais, e atravessamento de campos agrícolas. Uma vez que não haverá corte de tráfego rodoviário, os participantes devem cumprir com as regras de trânsito nas localidades 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.

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 encontrar novamente as respetivas fitas.

O bom senso deverá imperar.

1.4. Tempo limite

O *MéritoInvestTrailRunning 15K* tem como tempo limite para a sua conclusão 3 horas e 30 minutos.

A barreira horária é calculada para permitir a todos os participantes alcançar a linha de meta no tempo limite imposto, 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, conseqüentemente, desclassificados.

Qualquer participante excluído da prova e que deseje continuar, só poderá fazê-lo entregando o seu dorsal, prosseguindo à sua própria responsabilidade e 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.

1.5. Metodologia de controle de tempos

O controlo será eletrónico através dum chip inserido no dorsal, que o atleta tem de validar em cada um dos postos de controlo. A perda de um chip ou do dorsal é da exclusiva responsabilidade do participante, não sendo neste caso possível o controlo dos tempos e da consequente classificação.

1.6. Postos de controle

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 abandonos devem ser feitos somente nos postos de controlo/abastecimentos, exceto nos casos em que o atleta se encontra imobilizado e não consegue alcançar um posto de controlo, devendo nestes casos ativar a operação de socorro entrando em contacto com a organização.

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.

A organização reserva-se o direito de alterar a qualquer momento o percurso e a posição dos postos de controlo/abastecimentos, sem aviso prévio. Em caso de condições climatéricas fortemente adversas a partida pode ser atrasada no máximo uma hora, período após o qual, a prova é cancelada. Não haverá direito a reembolso.



Durante a prova, em caso de mau tempo, e por razões de segurança, a organização reserva-se o direito de modificar as barreiras horárias e, ou, de suspender, reduzir, neutralizar ou parar a prova. Não haverá direito a reembolso.

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.

1.7. Locais dos abastecimentos

Haverá um posto de abastecimento sensivelmente a meio da prova, em local estratégico a informar oportunamente.

No final da prova, haverá também um posto de abastecimento para todos os atletas que terminem a prova.

Os abastecimentos serão constituídos por sólidos e líquidos para serem consumidos no local. Somente água e bebida isotónica serão destinados a encher depósitos ou outros recipientes individuais. Cada atleta, ao deixar o posto de abastecimento, é responsável por ter a quantidade de bebida e comida necessária para alcançar o abastecimento no final da prova.

1.8. Material obrigatório/ verificações de material

Durante a competição todos os participantes têm de se fazer acompanhar de todo o material obrigatório. Em qualquer momento podem ser questionados acerca da sua posse, sob pena de sofrer as penalizações descritas no artigo 1.10.

A organização não irá disponibilizar copos nos abastecimentos.

Material Obrigatório

- Copo, depósito de água ou equivalente
- Telemóvel operacional

Material Aconselhado ou Adaptado às Condições Climatéricas

- Manta térmica
- Casaco corta-vento ou impermeável
- Manta térmica
- Calças compridas a cobrir no mínimo os joelhos
- Luvas e Gorro/Boné

NOTA: Dependendo das condições meteorológicas no dia da prova, pode haver necessidade de atravessamento de linhas de água (riachos e ribeiras) a vau, pelo que todos os atletas devem ir devidamente preparados para o efeito.



1.9. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

A utilização de vias e estradas com trânsito rodoviário será muito diminuta e apenas em estradas secundárias ou caminhos vicinais. No entanto, uma vez que não haverá corte de tráfego rodoviário, os participantes devem cumprir com as regras de trânsito nas localidades 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.

1.10. Penalizações/ desclassificações

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 regulamento que regem a prova.

Estão assim autorizados a aplicar as penalizações e desclassificações descritas abaixo:

Incumprimentos Penalizações

- Falta de um ou mais itens descritos como material obrigatório (art.º 1.8) - 15 minutos penalização
- Não cumprir o percurso estipulado - 30 minutos penalização
- Não passar em um ou mais pontos de controlo - Desclassificado
- Desobedecer às medidas de segurança indicadas por elementos da organização ou colaboradores – Desclassificado
- Conduta antidesportiva - Desclassificado
- Conduta poluidora - Desclassificado
- Dorsal não visível - 15 minutos
- Não ajudar um atleta/colega quando a sua integridade física estiver em causa - Desclassificado e Erradicação de futuras edições.
- Retirar sinalização do percurso - Desclassificado
- Fazer-se acompanhar de animais - Desclassificado
- Perda do Chip e/ou Dorsal - Desclassificado
- Abandonar a prova sem avisar a organização - Desclassificado e Erradicação de futuras edições.
- Troca de Dorsal – Desclassificado

1.11. Responsabilidades perante o atleta/ participante

Os atletas inscritos no *MéritoInvest Ribeira de Gerem TrailExperience* 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.

1.12. Seguro Desportivo

A organização contratualiza os seguros obrigatórios por lei para a realização deste tipo de provas. O prémio do seguro está incluído no valor da inscrição. O pagamento da franquia do seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos atletas. A



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

Todas as informações relativas a este evento poderão ser encontradas na página oficial da A.Cu.R.A.: www.facebook.com/acuradeavidos, ou no site da cronometragem: www.meutempo.pt

2. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

2.1. Idade participação diferentes provas

MéritoInvestTrailRunning 15K: Ter no mínimo 18 anos no dia 31 de Outubro de 2023.

KIDS Trail: Para crianças dos 6 anos até aos 14 anos, de acordo com a idade que terá em 31 de Outubro de 2023, sendo obrigatório o preenchimento e entrega no secretariado da autorização do encarregado de educação que poderá ser descarregado na página do evento.

2.2. Inscrição regularizada

A inscrição no *MéritoInvest Ribeira de Gerem Trail Experience* implica compreender e aceitar sem reservas as regras e o Regulamento da prova.

Nomeadamente:

- Efetuar corretamente a inscrição, no link comunicado para o efeito: www.meutempo.pt
- A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de seguro.
- Proceder ao pagamento da respetiva taxa de inscrição dentro do prazo, não sendo necessário o envio de comprovativo de pagamento.

2.3. Condições físicas

- Os atletas devem estar conscientes da distância, obstáculos e das particularidades das provas e estarem suficientemente treinados para isso.
- Terem adquirido, antes da prova, uma real capacidade de autossuficiência em ambiente de natureza “selvagem”, que permita a gestão dos problemas induzidos por este tipo de competições, nomeadamente em condições de alterações climáticas (noite, vento, frio, nevoeiro ou 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.



2.4. Definição possibilidade ajuda externa

O apoio aos atletas por elementos externos à organização é permitido junto ao ponto de abastecimento único. O atleta, de acordo com o ponto 1.3., deve ter noção das suas necessidades durante a prova, assim como a sua capacidade de resolução dos problemas perante situações inesperadas.

2.5. Colocação dorsal

O número do atleta é pessoal e intransferível e deverá ser usado à frente do corpo, a altura do peito, e sempre visível.

Em caso de desistência, desclassificação ou barramento horário o atleta é obrigado a entregar o dorsal à organização, sem prejuízo do mesmo ser devolvido no final da prova.

O nome e o logotipo dos patrocinadores não podem ser modificados ou escondidos.

O incumprimento destas regras acarreta a penalização prevista no artigo 1.10.

2.6. Regras conduta desportiva

O *MéritoInvest Ribeira de Gerem Trail Experience*, é um evento que promove e privilegia, acima de tudo, o Fair play e o respeito pelo Meio Ambiente.

É fundamental que os participantes ajudem qualquer pessoa em perigo e alertem o posto de controlo mais próximo ou contatem a organização.

A entidade organizadora reserva-se o direito de excluir da corrida, mesmo antes do seu início, qualquer participante que, através do seu comportamento, condicione a gestão ou o bom funcionamento do evento.

Caso isso ocorra, o atleta não será reembolsado.

As condutas antidesportivas serão sancionadas de acordo com o seu grau de gravidade, conforme o estipulado no artigo 1.10.

O comportamento conducente ao respeito do Meio Ambiente deverá ser constante em todos os participantes.

3. INSCRIÇÕES

3.1. Processo inscrição (local, pagina web, transferência bancária)

As inscrições devem ser feitas de acordo com o prazo apresentado na tabela e através da Internet em www.meutempo.pt.

Cada participante deve preencher corretamente o formulário de inscrição e pagar o valor da mesma no prazo estipulado, sendo o participante responsável pela veracidade dos seus dados.

O pagamento deve ser realizado de acordo com as referências Multibanco geradas no ato de inscrição.

A inscrição na prova corresponde a aceitação do presente regulamento e de uma declaração de aptidão física e psicológica por parte do atleta.



3.2. Valores e períodos de inscrição

O período de inscrições decorre até às 23h59 do dia 28 de maio 2023(caso não seja atingido o número máximo de participantes 400 + 50)

Valores e período das inscrições:

- *MéritoInvest Ribeira de Gerem TrailExperience* – 12,50€
- *KIDS Trail*: - Grátis, mas com inscrição obrigatória

3.3. Condições devolução do valor de inscrição

Apos o dia 28 de maio 2023, não são permitidas alterações às inscrições.

Na eventualidade de desistência após a inscrição e até dia 28 de maio de 2023, será devolvido 50% do valor da inscrição. Após esta data não haverá direito a qualquer reembolso em caso de desistência.

Todas as desistências têm de ser comunicadas por email, utilizando para o efeito o seguinte endereço: rgte.acura@gmail.com, não serão aceites desistências por telefone.

Se o evento for cancelado por razões alheias à vontade da organização, até a data limite das inscrições, haverá direito a reembolso numa determinada percentagem calculada pela organização, que permita cobrir os gastos até então assumidos com o evento.

3.4. Material/Ofertas incluídas com a inscrição

MéritoInvest Ribeira de Gerem TrailExperience;

- Gola de pescoço;
- Brindes Promocionais;
- Dorsal;
- Prémio de chegada (Finisher),
- Seguro de Acidentes Pessoais e Responsabilidade Civil;
- Abastecimentos no decorrer da prova;
- Reforço/Almoço no final da prova: Sandes e Bebida;

KIDS Trail

- Lembrança de Participação;
- Abastecimentos no final da prova;
- Brindes Promocionais;



3.5. Secretariado da prova/ horários e locais

O secretariado para levantamento de dorsais estará aberto nos seguintes dias e horários:

02 de junho, das 18h30 às 22:00 no Parque Fluvial da Ponte em Avidos - VNF

03 de junho, das 07h00 às 08h45 no Parque Fluvial da Ponte em Avidos - VNF (Local da partida)

Todos os atletas devem fazer-se acompanhar do Documento de identificação;

3.6. Serviços disponibilizados com a inscrição

- Estacionamento automóvel;
- Duche nos Balneários do Campo da A.Cu.R.A.;
- Abastecimentos sólidos e líquidos durante e final da prova;

4. CATEGORIAS E PRÉMIOS

4.1. Definição data, local e hora entrega prémios

A entrega de prémios terá lugar no dia da prova, 03 de junho no horário previsto no ponto 1.2.

O apuramento da classificação por equipas será efetuado com base nas três melhores classificações dos respetivos atletas, de todos os escalões em prova.

Não haverá prémios monetários.

É obrigatória a presença dos premiados na cerimónia de entrega de prémios.

A organização não enviará troféus, prémios, nem quaisquer outros elementos por correio postal ou outro meio de distribuição.

No *MéritoInvest Ribeira de Gerem TrailExperience* serão premiados os 3 primeiros classificados por escalão. Além destes, serão também atribuídos troféus aos 3 primeiros atletas da geral masculina e feminina.

No *KIDS Trail* serão atribuídos troféus aos 3 primeiros atletas da geral por escalão.

4.2. Definição das categorias etárias/género individuais e equipas

Os escalões são definidos em função dos dados disponibilizados pelos atletas no ato da inscrição, e tendo como referência a idade que o participante terá em 31 de Outubro de 2023.

Para obter classificação coletiva, as equipas terão de ser formadas por 3 elementos.



Categorias:

- Senior M/F – Entre os 18 e 34 anos
- Vet. M35/F35 – Entre os 35 e 49 anos
- Vet. M50/F50 – Entre os 50 e 59 anos
- Vet. M60/F60 – Igual e mais de 60 anos

4.3. Prazos para reclamação de classificações

Toda e qualquer reclamação deve ser colocada por escrito e remetida ao Diretor de prova, acompanhada de uma caução de 50.00€ (não reembolsável caso a reclamação seja indeferida) até duas horas após a chegada do participante em questão. Na reclamação deve constar o nome do reclamante, nº BI/CC ou passaporte, nome do(s) participante(s) afetados, nº do Dorsal e motivos alegados.

O Júri pronunciar-se-á antes da afixação dos resultados oficiais.

5. COMUNICAÇÃO

Considera-se o meio oficial de comunicação e informação do *MéritoInvest Ribeira de Gerem TrailExperience*, o site www.meutempo.pt e a página oficial do evento no Facebook. O atleta deve consultar periodicamente o site para se manter informado acerca de novidades ou possíveis alterações no circuito e respetivo regulamento, bem como para consultar ou confirmar inscrições.

Toda a comunicação para informações ou esclarecimentos deve ser feita através dos seguintes contactos:

Email: rgte.acura@gmail.com

Diretor da Prova: 914880385 (Rui Costa)

Diretor Adjunto: 917148323 (Luís Fonseca)

6. DIREITOS DE IMAGEM E PUBLICIDADE

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

A aceitação do presente 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 (rádio, imprensa escrita, 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.

7. REONSABILIDADE AMBIENTAL

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

8. 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 www.meutempo.pt ou rgte.acura@gmail.com

9. DIVERSOS

O preenchimento e envio da inscrição para as provas 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, de cujas decisões não haverá recurso.

10. MAPAS E LOCALIZAÇÃO DA PROVA

