

# TRAIL SENHORAS DO MONTE 2024

## – NESPEREIRA, GUIMARÃES -



### 1. ORGANIZAÇÃO, DATA E OBJECTIVOS.

O Trail Senhoras do Monte é um evento inserido no mês da saúde realizado pela Junta de Freguesia de Nespereira, concelho de Guimarães, e realiza-se no dia **19 de outubro tendo início pelas 09h00** com partida e chegada à Sede da ACRDNespereira. O trail será percorrido por trilhos de montanha, caminhos rurais e estradas municipais da freguesia de Nespereira marcadas com fitas e setas de sinalização com indicação do percurso a percorrer. Terás a oportunidade de contemplar o horizonte no alto das Senhoras do Monte.

### 2. PARTICIPAÇÃO.

A prova destina-se a atletas em representação de clubes, coletividades, organizações populares, empresas e individuais, federados ou não federados que se encontrem aptos, física e psicologicamente, para o esforço que lhes é exigido pela sua participação.

### 3. CONDIÇÕES FÍSICAS

Para participar no evento é indispensável:

- O atleta deve estar consciente das dificuldades específicas da corrida por trilhos e do desnível positivo e negativo das mesmas e, de se encontrar adequadamente preparado física e mentalmente;
- O atleta deve ter consciência prévia da capacidade real de autonomia exigida em montanha, de forma a ser capaz de gerir os problemas que derivam deste tipo de provas
- Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas (altas temperaturas, baixa humidade, etc.)
- Saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de uma fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc..

#### 4. REGRAS DE CONDUTA DESPORTIVA

O comportamento inadequado ou o recurso de linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, no decorrer da prova, serão caso de advertência, desqualificação ou expulsão.

#### 5. INSCRIÇÕES.

As inscrições serão efetuadas online no site da Associação De Atletismo De Braga através da seguinte ligação: <https://www.fpacompeticoes.pt/3899/inscrever>

A inscrição só ficará válida após pagamento por entidade referência bancária. Em caso de não ser possível o pagamento por entidade referência bancária poderá efetuar o pagamento por transferência bancária para o IBAN: PT50.0036.0038.99100292002.42. Neste caso, após realização da transferência deverá enviar o comprovativo para [secretaria@aabraga.pt](mailto:secretaria@aabraga.pt).

#### 6. VALOR DA INSCRIÇÃO.

Trail -15kms - Máximo de participantes 250 - Tempo máximo de prova 3h00. **(Preço 10€, inscrições até 11 de outubro; de 12 a 17 outubro 12.5€)**

Caminhada 5 km – Máximo de participantes 100 - Tempo máximo de prova 1h30. **(Preço 5€)**

#### 7. SECRETARIADO, HORÁRIOS E LOCAL.

O secretariado funcionará na sede da ACRD Nespereira na rua da Devezinha na sexta-feira dia 18 das 20h30 às 23h00 e no sábado dia 19 das 8h00 às 8h50m.

#### 8. MARCAÇÃO E CONTROLE.

O percurso estará marcado com fitas e placas com a indicação sendo obrigatória a passagem pelos controlos estabelecidos.

#### 9. COLOCAÇÃO DO DORSAL

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado de forma bem visível. Não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação. O dorsal dispõe de números de telemóvel referentes a números de emergência e da organização. Em caso de desistência ou desclassificação o atleta é obrigado a entregar o dorsal à organização, mas que será devolvido no final da prova (na meta ou secretariado).

## **10. DESCLASSIFICAÇÕES**

Ficará desclassificado todo aquele que:

- a) Não cumpra o presente regulamento;
- b) Não complete a totalidade do percurso;
- c) Deteriore ou suje o meio por onde passe;
- d) Não leve o seu número bem visível;
- e) Ignore as indicações da organização;
- f) Tenha alguma conduta anti -desportiva.

## **11. MATERIAL E CONDIÇÕES INCLUÍDAS COM A INSCRIÇÃO TRAIL.**

- Dorsal personalizado.
- Seguro de acidentes pessoais.
- Abastecimentos líquidos e sólidos.
- Prêmios para os primeiros classificados M/F da geral.
- T-Shirt técnica da prova.
- Bifana + bebida (final).
- Banho.

## **12. MATERIAL E CONDIÇÕES INCLUÍDAS COM A INSCRIÇÃO CAMINHADA.**

- Seguro de acidentes pessoais.
- Abastecimentos líquidos.
- T-Shirt técnica da prova.
- Bifana + bebida (final).

## **13. DIREITOS DE IMAGEM**

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.

## **14. PROTEÇÃO DE DADOS**

Os dados dos participantes indicados no formulário de inscrição serão registados pela organização, pela plataforma de inscrição para efeitos de processamento no evento nomeadamente, seguradora, lista de inscritos e classificações.

Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação e anulação dos seus dados pessoais, devendo para isso, enviar um email a organização para: [acrdn@sapo.pt](mailto:acrdn@sapo.pt)

## **15. ECO-RESPONSABILIDADE**

Respeito pela Natureza: O atleta é responsável pelo transporte dos invólucros e outro lixo não Natural, provenientes de Géis, Barras, etc., na sua própria mochila / cinto, depositá-lo no abastecimento mais próximo ou transportá-lo até à Meta.

Não é permitido destruir ou alterar propositadamente qualquer elemento natural (muros, plantações, sinalética, marcações, etc.) ao longo do percurso.

## **16. PRÊMIOS E CLASSIFICAÇÕES.**

Apenas serão distribuídos trofeus aos primeiros classificados da geral M/F, sendo colocadas as classificações em sede própria e na página do evento.

Existirá também trofeu para a classificação coletiva. A classificação é obtida através da pontuação dos 3 primeiros classificados de cada equipa.

## **17. MATERIAL OBRIGATÓRIO/ACONSELHADO.**

Material obrigatório

- Telemóvel com bateria suficiente para a duração da prova;

Material recomendado

- Corta-vento;
- Copo de silicone ou outro recipiente para a hidratação do atleta;
- Reservatório de líquidos;
- Reforço energético;

## **18. INFORMAÇÃO SOBRE PASSAGEM DE LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO**

Apesar de estar montado um dispositivo de segurança distribuído por todo o percurso, o atleta deve ter atenção redobrada em zonas de tráfego rodoviário. As zonas de passagem de estrada estarão devidamente assinaladas antecipadamente com sinalética bem visível a alertar para o tráfego rodoviário.

Os participantes devem cumprir as regras de trânsito em vigor, devendo ainda respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir a responsabilidade perante eventuais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

O atleta é responsável pela passagem em estradas.

## 19. PROVA

### **Local de concentração, partida/chegada e banhos.**

Edifício sede da ACRD Nespereira situado na Rua Devezinha, 488, 4835-488  
Nespereira - Guimarães.

**O Trail Senhoras do Monte será realizado no dia 19 de outubro de 2024 sendo constituído por dois eventos;**

- Trail Curto com a distância aproximada de 15 km, +/- com desnível de 650m positivo;
- Caminhada com a distância aproximada de 5 km;

### **CONTACTOS DA ORGANIZAÇÃO:**

MORADA  
Rua Devezinha, 488  
4835-488 Nespereira GMR

E-MAIL  
[acrdn@sapo.pt](mailto:acrdn@sapo.pt)

TELEFONES  
(+351) 919 259 546 - Idálio Oliveira  
(+351) 961 319 974 - Rui Fernandes