



## REGULAMENTO

# QUINHENDROS TRAIL / I EDIÇÃO / 2021

1

### 1 - APRESENTAÇÃO

O **QUINHENDROS TRAIL / I EDIÇÃO / 2021** é uma organização da **ACDRS QUINHENDROS** que pretende afirmar-se como uma prova desportiva de referência no **Circuito Distrital de Trail Running de Coimbra** na categoria de **Trail Curto** a realizar no dia **12 de setembro de 2021**, na localidade de **Quinhendros**, concelho de **Montemor-o-Velho**.

Caminhada de 5,00km (a confirmar)

### 2 - OBJECTIVO

**2.1** Promover a prática desportiva na natureza, dar a conhecer a região e promover o salutar convívio entre os participantes, bem como dinamizar o comércio e turismo local através da riqueza patrimonial envolvente.

**2.2** O **QUINHENDROS TRAIL / I EDIÇÃO / 2021** terá apenas uma distância de natureza competitiva designada por **TRAIL CURTO (19K)** em virtude das restrições e do contexto de pandemia.

### 3 - CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

**3.1** Para participar na prova de **Trail Curto** do **QUINHENDROS TRAIL / I EDIÇÃO** os participantes deverão ter como idade mínima obrigatória 18 anos e estarem filiados na ADAC / Associação de Atletismo de Coimbra, ATRP / Associação de Trail Running de Portugal ou FPA / Federação Portuguesa de Atletismo.



## 4 - INSCRIÇÃO

4.1 A inscrição no **QUINHENDROS TRAIL / I EDIÇÃO / 2021** implica a aceitação por parte do participante das regras e do regulamento de prova.

A inscrição é feita on-line através da página:

<https://www.runmanager.net/Home>

## 5 - DISTÂNCIA/ALTIMETRIA/TEMPO LIMITE/VAGAS

5.1 Distância máxima estimada: **19,00 km**

5.2 : Desnível positivo: **600 metros**

5.3 Tempo Limite: **4 horas**

5.4 Vagas: **200**

## 6 - METODOLOGIA DE CONTROLO DE TEMPOS

6.1 A cronometragem da prova **QUINHENDROS TRAIL / I EDIÇÃO** será realizada com recurso a tecnologia digital, através do controlo de passagem de um chip transportado por cada atleta, desde a partida até à meta.

Paralelamente, serão ainda registadas manualmente as passagens dos participantes nos postos de controlo e na meta, pela numeração dos seus respetivos dorsais.

## 7 - POSTOS DE CONTROLO

7.1 A prova terá controlo de passagem intermédio, que garantirão a execução da totalidade do percurso por parte dos participantes.

7.2 A falta de registo de passagem dos participantes em todos os postos de controlo implica a não atribuição de classificação.



## 8 – PROGRAMA

### 8.1 SECRETARIADO:

**LOCAL:** Na sede da ACDRS QUINHENDROS, Rua da Associação, em Quinhendros;

### DATA / HORÁRIOS:

No dia **11 de setembro de 2021, sábado**, das **14h00 às 21h00**;

No dia da prova, dia **12 de setembro de 2021, domingo**, a partir das **07h30**;

## 9 - DIA DA PROVA

### Dia 12 de setembro de 2021

07h30 – Abertura do secretariado na sede da ACDRS QUINHENDROS

09h00 – Início do aquecimento coletivo

09h15 – Abertura do Controlo Zero

09h20 – Briefing da partida do Trail Curto

09h30 – Início da prova

(Box de 20 atletas com desfasamento de 2 minutos entre partidas, *a confirmar*)

11h00 – Previsão de chegada dos primeiros atletas

12h30 – Cerimónia de entrega de prémios (*A confirmar*)

Aconselha-se que o levantamento de dorsais e kits de inscrição possa ser feito de forma antecipada para assim evitar filas de espera.



- Para procederem ao levantamento de dorsais é obrigatório a apresentação em papel ou em suporte digital, do comprovativo de inscrição, que poderá ser obtido na sua área pessoal ou em alternativa de um documento de identificação ou cópia do mesmo.

- Uma só pessoa pode levantar vários dorsais, desde que se faça acompanhar dos comprovativos de inscrição ou das cópias dos documentos de identificação dos participantes em questão.

- Entrega do Termo de Responsabilidade. (anexo ao Regulamento)

4

## 10 – INSCRIÇÕES

### Períodos e Taxas de Inscrição

**10.1** As inscrições têm início a **05 de julho de 2021**, prevalecendo por prioridade nos **cinco primeiros dias os atletas filiados na ADAC** – Associação Distrital de Trail Running de Coimbra por via da participação no **Circuito Distrital de Trail Running de Coimbra**. O **prazo geral** de inscrições termina a **03/09/2021**.

## 11 - PROVA/PERÍODO

### 11.1 – DATA LIMITE DE INSCRIÇÃO:

Até **03/09/2021**

### VALOR:

**14,00€**

11.2 - Atletas filiados na ADAC – Associação Distrital de Trail Running de Coimbra beneficiam de um desconto de **1,50€** para inscrição na prova.

**11.3** A inscrição no evento implica compreender e aceitar sem reservas as regras e regulamento do mesmo.

**11.4** As inscrições apenas poderão ser realizadas na página destinada às inscrições, que será divulgado em tempo oportuno.

**11.5** Cada participante deve preencher corretamente o formulário de inscrição. A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de seguro.



**11.6** Após o preenchimento do formulário online os participantes recebem através de e-mail a referência para pagamento que será válida por 72 horas.

**11.7** Os atletas devem gozar de boa saúde, não se responsabilizando a organização por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela sua participação. O percurso tem um grau de dificuldade moderada, com vários tipos de piso, terra, areia, pedra.

**11.8** Na eventualidade de não comparência, ou impossibilidade de comparência (alheia à responsabilidade da organização), não serão devolvidos os valores pagos pela inscrição no evento.

**11.9** O período de inscrições decorrerá de acordo com a tabela abaixo, ou quando for atingido o limite de participantes **(200 Atletas)**

Data	Tipo Inscrição	TRAIL
05 de julho de 2021 até 03 setembro de 2021	ATLETAS FEDERADOS	<b>12,50€</b> (desconto efetuado)
10 de julho de 2021 até 03 de setembro de 2021	ATLETAS NÃO FEDERADOS	<b>14,00€</b>

## 12 - A inscrição na corrida inclui:

- Brinde alusivo ao evento (exceto inscrições após dia 03/09/2021;
- Dorsal personalizado (inscrições até dia 03/09/2021;
- Prémios para os 3 primeiros da classificação geral masculinos e femininos;
- Prémios para as 3 primeiras equipas da classificação geral (contam os primeiros quatro participantes de cada equipa);
- Prémios para os 3 primeiros atletas de cada escalão masculino e feminino;
- Abastecimento líquido aos 4,00km;
- Abastecimentos líquidos e sólidos a meio do percurso aos 9,00km;



- Abastecimento líquido aos 15,00km;
- Seguro de acidentes pessoal / responsabilidade civil;

- Viaturas de apoio.

- Todos os participantes terão direito a banho quente, no pavilhão da ACDRS QUINHENDROS (a confirmar)

## 13 - CATEGORIAS E PRÉMIOS

### 13.1 Escalões etários:

Serão considerados os seguintes escalões etários no **QUINHENDROS TRAIL / I EDIÇÃO / 2021**

Sénior M/F	Dos 18 aos 29 anos
Sénior - M30/F30	Dos 30 aos 39 anos
VET M40/F40	Dos 40 aos 49 anos
VET M50/F50	Dos 50 aos 59 anos
VET M60+/F60+	Mais de 60 anos

**13.2** A entrega dos prémios será feita após a chegada dos 3 primeiros atletas femininos e masculinos de cada escalão presentes na prova e no local da meta.

**13.3** Estas regras podem ser editadas, alteradas ou melhoradas a qualquer momento pela entidade organizadora, sem aviso prévio. O facto de realizar a sua inscrição implica a aceitação do presente regulamento.

## 14 - PROVA

**14.1** A organização da prova é da responsabilidade da **ACDRS QUINHENDROS** com o apoio de **Câmara Municipal Montemor-o-Velho, União de Freguesia de Montemor-o-Velho e Gatões** e diversas entidades empresariais.

## 15 - PERCURSO

**15.1** Passagem pelos **Campos do Baixo Mondego**, pela **zona histórica da Vila de Montemor-o-Velho, Castelo, marco Geodésico, Paul do Taipal, Serra da "Gardoa", Caminhos da Região de Coimbra, PR1 MMV Rota Monumental das Aves de Montemor-o-Velho, Percurso Pedestre de Montemor-o-Velho.**



15.2 O **QUINHENDROS TRAIL / I EDIÇÃO / 2021** terá a sua partida e chegada junto ao pavilhão da **ACDRS QUINHENDROS**

## 16 – DISTÂNCIA / SINALIZAÇÃO / ABASTECIMENTO

19,00km

16.1 As marcações serão feitas com fitas e colocadas em elementos da natureza ou outros não ultrapassando a distância de 50 m sendo reforçadas sempre que haja alteração de direção.

O tempo limite para concluir 4 horas.

Para **QUINHENDROS TRAIL / I EDIÇÃO / 2021** haverá 3 abastecimentos;

- Aos 4,00 km (líquidos)
- Aos 9,00 km (líquidos e sólidos)
- Aos 15,00km (líquidos)

(deverão ser respeitadas as regras da DSG relativamente ao distanciamento entre atletas na zona do abastecimento bem como o uso de máscara)

16.4 Durante os primeiros 200 metros da prova será obrigatório o uso de máscara bem como nos 200 metros finais:

16.5 Serão atravessadas algumas estradas, pelo que se chama a atenção cumprindo o que está presente no código da estrada.

16.6 Será motivo de desclassificação o não cumprir o percurso estipulado, não passar no posto de controlo, ter uma conduta antidesportiva ou poluidora. Não apresentar o dorsal visível no final.

16.7 A organização providenciará um seguro desportivo obrigatório a todos os atletas, conforme o **Dec.-Lei nº 10/2009 de 12 de Janeiro**, que cobre morte ou invalidez permanente. Os valores do seguro serão colocados em nova atualização do regulamento.



## 17 – REQUISITOS E OBRIGAÇÕES DOS PARTICIPANTES

**17.1** Conhecer e aceitar as condições do presente regulamento;

**17.2** Para levantamento dos dorsais, no secretariado do evento, os participantes terão de estar munidos de documento de identificação e do comprovativo de inscrição. As inscrições poderão ser levantadas por terceiros desde que os mesmos venham acompanhados de fotocópia do documento de identificação e respetivo comprovativo de inscrição. Os dorsais dos grupos/equipas só poderão ser levantados pelo responsável, ou por alguém em sua representação (fotocópia de documento de identificação e comprovativo de inscrição bem como do termo de responsabilidade).

**17.3** Os participantes são responsáveis pelo seu estado de saúde e têm de estar conscientes da sua condição física e mental, tendo em conta a distância e as particularidades do percurso (desnível acumulado, tipo de piso e capacidade de autonomia);

**17.4** Não respeitar o meio ambiente e ter atitudes incorretas perante a organização e os outros participantes pode levar à exclusão imediata do evento. Tais atos poderão inclusive levar a pagamentos de coimas definidas pela legislação portuguesa.

## 18 – LOCAL DA PROVA

Quinhendros, Concelho Montemor-o-Velho;

GPS. 40.178883631819865, -8.696447704959718







## 19 - DIREITOS DE IMAGEM E PUBLICIDADE

**19.1** A organização reserva-se ao direito exclusivo da exploração da imagem do evento e de audiovisuais fotográficos e jornalísticos do evento. Qualquer projeto ou suportes publicitários produzidos para publicação devem obter o prévio consentimento da organização. É obrigatório o uso do dorsal identificador fornecido pela organização colocado, obrigatoriamente, na zona frontal do participante.

## 20 - PROTEÇÃO DE DADOS

**20.1** Os dados dos participantes, indicados no formulário de inscrição, serão registados pela entidade organizadora para efeitos exclusivos de processamento no evento, sendo publicados nomeadamente na lista de inscritos e notícias diversas. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para [dir.acdrs.quinhendros@gmail.com](mailto:dir.acdrs.quinhendros@gmail.com)

## 21 - ALTERAÇÕES AO REGULAMENTO

**21.1** O regulamento poderá ser alterado, ou melhorado a qualquer momento pela entidade organizadora, sem aviso prévio. O facto de realizar a sua inscrição implica a aceitação das normas deste regulamento.



## CONTACTOS:

ACDRS QUINHENDROS

RUA DA ASSOCIAÇÃO, S/N, QUINHENDROS

3140-204 MONTEMOR-O-VELHO

## TELEMÓVEL:

Bruno Rodrigues

925 530 337

João Silva

963 110 426

André Azambujo

965 644 308

E-mail: [dir.acdrs.quinhendros@gmail.com](mailto:dir.acdrs.quinhendros@gmail.com)

## ANEXO:

PLANO DE CONTIGÊNCIA

TERMO DE RESPONSABILIDADE



## PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19

### PROCEDIMENTOS

11

#### RECURSOS HUMANOS AFETOS AO QUINHENDROS TRAIL / I EDIÇÃO / 2021

Todos os elementos da organização usarão permanentemente máscara e terão na sua posse um frasco individual de gel desinfetante, para aplicação frequente.

#### FUNCIONAMENTO DO SECRETARIADO

O levantamento do dorsal é feito individualmente e não serão permitidos acompanhantes.

Obrigatório o uso permanente de máscara, colocação de gel desinfetante e cumprimento da distância de segurança.

Obrigatória a entrega do Termo de Responsabilidade, a ser disponibilizado pela organização na plataforma de inscrições e devidamente assinado pelo Atleta onde este comprova que não esteve infetado, não tem sintomas, nem esteve em contacto com pessoas infetadas nos últimos 14 dias, a contar do dia em que levanta o seu dorsal.

#### ANTES DA PARTIDA

Exercícios de aquecimento fora do perímetro da partida

Uso permanente da máscara e aplicação de gel desinfetante.

Afastamento de 2 metros entre atletas na zona de concentração, de acordo com sinalética no chão.

#### PARTIDA

Uso permanente de máscara durante os primeiros 200 metros de extensão da prova

Partidas a cada 2 minutos e em grupos de 20 atletas no máximo.

Haverá boxes de pré-partida e partida



## **CHEGADA À META**

O atleta deverá colocar a máscara no período de tempo mais curto possível, bem como uma dose de gel desinfetante nas mãos.

O atleta recebe o seu reforço alimentar e prémio de finisher, num saco individual e abandona a zona de chegadas de imediato.

Não haverá massagens de recuperação.

Não haverá momento de convívio entre atletas após competirem.

## **CERIMÓNIA DE ENTREGA DE PRÉMIOS**

A definir

## **PROCEDIMENTO DE ISOLAMENTO DE CASOS SUSPEITOS**

Qualquer atleta que apresente sintomas como febre (temperatura igual ou superior a 38°), tosse ou falta de ar, não receberá o dorsal e será impedido de participar no evento.

Qualquer pessoa, seja elemento da organização, voluntário ou atleta, que apresente sinais compatíveis com os sintomas em cima referidos, deve ser considerado como caso suspeito de estar infetado com Covid-19 e de imediato será encaminhado por um elemento da organização, até à “sala de isolamento”, no pavilhão da ACDRS QUINHENDROS.

Na “sala de isolamento” a pessoa identificada deverá contactar a Linha Saúde 24 para o - 808 24 24 24 - e seguir as orientações transmitidas pelos profissionais de saúde.

A “sala de isolamento” está permanentemente equipada com wc, telefone, mesa, cadeira e marquesa. Terá igualmente água e alguns bens alimentares.