
REGULAMENTO GERAL DA PROVA



Organização:





DESCRIÇÃO DO EVENTO/ORGANIZAÇÃO

A Associação Recreativa, Cultural e Desportiva da Mendiga leva a cabo a organização da 1ª edição dos “Trilhos da Lapa”, evento a realizar-se no dia 5 de junho de 2022.

O evento realizar-se-á na aldeia da Mendiga, concelho de Porto de Mós, na União de Freguesias de Arrimal e Mendiga e conta com a colaboração da Câmara Municipal de Porto de Mós e da União de Freguesias de Arrimal e Mendiga.

O evento contará com uma prova competitiva de aproximadamente 16km e uma caminhada de caráter não competitivo de aproximadamente 12km. As partidas e chegadas serão realizadas junto à sede da A.R.C.D. Mendiga.

A prova tem como diretor desportivo António Narciso.

CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

IDADE DE PARTICIPAÇÃO

Os atletas que desejam participar na prova competitiva deverão ter idade superior ou igual a 18 anos (no dia da prova).

Os atletas com idade superior ou igual a 70 anos podem-se inscrever, mas não serão abrangidos pela apólice de seguro incluída na inscrição e, em caso de sinistro, a organização também não se responsabilizará.

CONDIÇÕES FÍSICAS

Podem participar todos os atletas que gozem de boa saúde e se encontrem com uma preparação física e psíquica apta a esforços longos, não se responsabilizando a organização por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela sua participação, aconselhando os participantes a atestarem a sua condição física pelas vias médicas adequadas.

Resumidamente, todos os participantes devem estar conscientes da distância e das particularidades da prova em que vão participar de modo a concluírem a mesma.

DEFINIÇÃO POSSIBILIDADE DE AJUDA EXTERNA

O apoio aos atletas por elementos externos à organização é apenas permitido nos locais de abastecimento, sob pena de desclassificação na prova.

COLOCAÇÃO DO DORSAL

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deverá ser colocado num local visível, preferencialmente na parte da frente do corpo, de modo a facilitar os elementos da organização e demais entidades envolvidas na mesma.

Em caso de perda ou caso o dorsal não esteja corretamente colocado e que, por esse motivo, o chip não seja detetado serão desclassificados.



Destacam-se duas situações em que o dorsal poderá não ser detetado:

- a) dorsal dobrado;
- b) dorsal guardado dentro do bolso, mochila ou similar.

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

REGRAS DE CONDUTA DESPORTIVA

O evento “Trilhos da Lapa” promove e privilegia, acima de tudo, o fair-play, o contacto com a natureza e os hábitos de vida saudável.

Caso algum atleta detete a existência de perigo, deverá alertar os elementos da organização que se encontrem mais próximos ou através do contacto telefónico da organização.

O comportamento inadequado ou o recurso de linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, em todas as modalidades, serão alvo de advertência, expulsão ou desqualificação. Serão, também, alvo de exclusão os participantes que, mesmo antes do início da prova, condicionem a gestão e/ou bom funcionamento do evento, não sendo reembolsados.

Todos os participantes devem proteger o meio ambiente, deixando o meio envolvente tal como o encontraram, por isso sugerimos que não deixem lixo nos trilhos.

PROVA

APRESENTAÇÃO DA PROVA

A evento é constituído por uma prova competitiva e uma caminhada de carácter não competitivo, conforme abaixo:

- a) Trail;
- b) Caminhada.

Independentemente das condições climatéricas a prova será realizada no dia 5 de junho, desde que o organizador entenda que não há riscos acrescidos pelas mesmas para este tipo de evento.

Os percursos percorrem, na sua maioria (94%), estradões, caminhos antigos e trilhos nas serras e vales do maciço calcário estremenho no parque natural das Serras de Aire e Candeeiros. Durante a prova é possível observar:

- Moinhos da Mendiga;
- Lapa da Mendiga;
- Pedreiras;
- Muros de pedra seca;
- Lagoas.



HORÁRIO/LOCAIS

Dia 4 de junho (sábado):

15h00* – Abertura do secretariado;

18h00* – Fecho do secretariado.

Dia 5 de junho (domingo):

07h00* – Abertura do secretariado;

08h30* – Fecho do secretariado;

09h:00* – Início do trail;

09h15* – Início da Caminhada.

**Horários sujeitos a alteração.*

O secretariado assim como as partidas e as chegadas das provas decorrerão na sede da A.R.C.D. Mendiga.

DISTÂNCIA / ALTIMETRIA

O percurso do trail terá uma distância de, aproximadamente, 16km com 600m de desnível positivo (Grau 2).

A caminhada terá uma distância de cerca de 12km com grau de dificuldade média-alta.

MARCAÇÃO DO PERCURSO

Trail:

Os percursos dos trail serão marcados com fitas identificativas, com 50m entre si. Qualquer outra sinalização, cor ou fita, não deve ser levada em conta.

Em caso de engano ou ausência de marcações deve voltar imediatamente atrás e seguir as indicações corretas.

Nalguns cruzamentos ou desvios existirão placas de sinalização igualmente identificativas do evento. No entanto, não haverá lugar ao “corte” do trânsito sendo necessária a maior precaução possível ao atravessar a via pública.

Seguindo os últimos atletas, percorrerão todo o percurso a pé elementos da Organização intitulados “Vassouras”, que prestarão apoio e informação se caso for necessário.

Caminhada:

O percurso da caminhada será realizado em grupo e acompanhado por membros da organização.

TEMPO LIMITE

O trail deverá ser concluído num tempo máximo de 5 horas, conta após a passagem no pórtico de partida.



METODOLOGIA DE CONTROLO DE TEMPOS

A contabilização de tempos e respetivas classificações de prova serão realizadas através de um sistema de controlo de tempos eletrónico com recurso a um chip colocado no dorsal. O controlo zero é realizado automaticamente pela passagem no tapete durante a partida.

POSTOS DE CONTROLO

Os postos de controlo são zonas obrigatórias de passagem e estão localizadas em locais mencionados pela organização. Em cada um destes controlos estará um responsável da organização.

Não passar nas zonas de controlo, leva à desclassificação do participante.

Os abandonos devem ser feitos única e exclusivamente nos postos de controlo ou nos postos de abastecimento. Na eventualidade de um acidente ou lesão em que o participante esteja imobilizado e não consegue alcançar um posto de controlo ou posto de abastecimento, deve ativar a operação de salvamento, entrando em contacto com a organização.

A prova terá, pelo menos, dois postos de controlo em que a sua localização será definida pela organização.

LOCAIS DOS ABASTECIMENTOS

O trail será composto por dois locais de abastecimento (onde se incluem líquidos e sólidos).

A caminhada terá um local de abastecimento (líquidos e sólidos).

Em ambas as provas só poderão abastecer quem tiver o dorsal visível.

MATERIAL – Verificação de material

- a) Máscara de proteção facial.
- b) Calçado adequado à prática desportiva da modalidade;
- c) Mochila/cinto de hidratação (a organização não disponibiliza copos nos abastecimentos);
- d) Manta térmica;
- e) Telemóvel operacional;
- f) Apito;
- g) Alfinetes ou porta-dorsal.

PENALIZAÇÕES/ DESCLASSIFICAÇÕES

Além do referido anteriormente serão alvo de desclassificação os atletas que:

- a) Não cumpram com o presente regulamento;
- b) Utilizarem o dorsal de outro atleta;
- c) Não passarem pelos pontos de controlo;
- d) Não cumprirem a totalidade do percurso definido;
- e) Não acatarem as ordens dos membros da organização ou colaboradores envolvidos;
- f) Apresentarem uma conduta antidesportiva com outros atletas ou organização;
- g) Retirar a sinalização do percurso;



- h) Utilizar transporte não autorizado (boleia);
- i) Não completar o percurso - Utilizar caminhos que não os sinalizados para a prova, atalhando intencionalmente o percurso.

A desclassificação cessa a responsabilidade da organização perante o atleta.

RESPONSABILIDADES PERANTE O ATLETA

Os participantes serão responsáveis por todas as ações suscetíveis de produzir danos materiais, morais, ou de qualquer outra natureza, a si mesmos e/ou a terceiros.

A organização declina toda a responsabilidade, em caso de acidente, de negligência, ou de roubo de objetos e/ou valores, de cada participante. Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos de responsabilidade resultante dos atos acima descritos.

SEGURO DESPORTIVO

A organização disponibiliza um Seguro de Responsabilidade Civil incluído no valor da inscrição. Qualquer participante com idade compreendida até aos 70 anos será coberto pelo Seguro de Acidentes Pessoais da prova, cuja apólice e coberturas serão indicadas posteriormente. A franquia será da responsabilidade do sinistrado bem como qualquer tipo de taxa (e.g. taxas moderadoras).

Qualquer acidente ou incidente, que ocorra durante o decorrer do percurso é da responsabilidade dos participantes, em tudo que exceder o risco coberto pelo seguro. A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro.

INSCRIÇÕES

PROCESSO DE INSCRIÇÃO

Só serão aceites inscrições feitas através da plataforma designada para o efeito na página www.recordepessoal.pt, onde deverão seguir as instruções que o processo for indicando, em caso de dúvida deverão contactar geral@recordepessoal.pt.

VALORES E DATAS PARA INSCRIÇÃO

Trail:

Inscrições	Atletas federados na ADAL	Atletas não federados na ADAL
Até 8 de maio (inclusive)	14,00€	15,00€
Após 8 de maio	16,00€	17,00€



São aceites inscrições até às 24H00 do dia 22 de Maio de 2022, após esta data a Associação reserva este tempo para a organização logística e pessoal da prova.

Caminhada:

A caminhada terá o valor de 5€.

INSCRIÇÃO REGULARIZADA

Para a participação na prova cada atleta deverá ter a sua inscrição previamente regularizada e aceitar todas as normas constantes no presente regulamento.

As inscrições só serão validadas após o seu pagamento.

CONDIÇÕES DE DEVOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO

Não haverá devolução do valor da inscrição em caso de desistência, independentemente do motivo da mesma.

No caso da prova não se realizar por motivos alheios à organização, nomeadamente fatores climatéricos ou similar, não haverá devolução de qualquer valor da inscrição por parte da organização.

MATERIAL INCLUÍDO NA INSCRIÇÃO

A inscrição da prova de trail incluirá o seguinte:

- a) dorsal;
- b) brinde;
- c) abastecimento(s);
- d) refeição ligeira;
- e) Seguro.

A inscrição da caminhada incluirá o seguinte:

- a) dorsal;
- b) brinde;
- c) abastecimento;
- d) Seguro.

PRÉMIOS E CATEGORIAS

DEFINIÇÃO DA DATA, LOCAL E HORÁRIO DA ENTREGA DE PRÉMIOS

A entrega dos prémios será efetuada no local da prova, assim que estejam reunidas as condições para fechar as classificações dos vários escalões e equipas. A entrega de prémios será efetuada apenas aos premiados ou a quem os represente no ato.



DEFINIÇÃO DAS CATEGORIAS

A entrega de prémios será realizada de acordo com o seguinte:

- três primeiros classificados da geral, masculina e feminina;
- três melhores equipas;
- três primeiros classificados de cada escalão, conforme tabela abaixo;

Idade	Masculino	Feminino
18 a 22 anos	M Sub-23	F Sub-23
23 a 39 anos	M Seniores	F Seniores
40 a 44 anos	M40	F40
45 a 49 anos	M45	F45
50 a 54 anos	M50	F50
55 a 59 anos	M55	F55
>60 anos	M60	F60

Nota: Os escalões referem-se à idade dos participantes no ano da prova.

NOTAS

- A entidade organizadora reserva-se no direito de utilizar imagens ou fotos dos participantes, recolhidas ao longo dos percursos na promoção e divulgação deste ou de outros eventos;
- A necessidade de emissão de recibo referente à(s) inscrições(s) deverá ser comunicado;
- Caso se justifique, a organização procederá a ajustes no presente regulamento, informando atempadamente os participantes;
- 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 classificações. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para geral@recordepessoal.pt.
- Os casos omissos deste regulamento serão resolvidos pela comissão organizadora, de forma soberana, não cabendo recursos a essas mesmas decisões;
- Alguma dúvida deverá ser submetida preferencialmente via e-mail: arcdmendiga@hotmail.com ou, em alternativa, telefonicamente para o 918084864 (Inês Pires).

A direção da A.R.C.D. Mendiga

Inês Pires