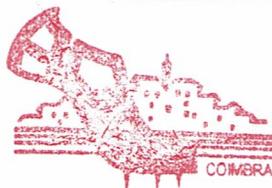




Associação Distrital de Atletismo de Coimbra



PROVAS DESPORTIVAS

NA VIA PÚBLICA

VISTO

5/5/2021

O IV Trail Barracas de Pedra será realizado no dia 30 de Maio de 2021, na Aldeia da Povoia da Lomba – Cantanhede, “casa” da equipa de Trail / Atletismo S. C. Povoense – Caracóis de Corrida. Este evento de Trail em estado puro será composto por um Trail Curto (prova que faz parte do Circuito Distrital de Trail Curto – CDTRC) com cerca de 20 Kms, por um Mini Trail com cerca de 12 Kms e por uma Caminhada Trail com cerca 10 kms.

Trata se de uma organização da equipa de Trail / Atletismo S. C. Povoense – Caracóis de Corrida, com o apoio do Sporting Clube Povoense, do Município de Cantanhede, da União de Freguesias de Cantanhede – Pociça, entre outros parceiros.

Nota: Se a organização entender que a segurança dos participantes está posta em causa, poderão ser alterados os percursos previamente estabelecidos para os 3 eventos.

Os participantes devem, estar devidamente preparados com pelo menos meia hora de antecedência, devidamente equipados e aptos a participar nos três eventos. Existirá um controlo Zero para ambos os Trails. O mesmo será realizado junto da equipa de cronometragem Runmanager.

CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

Para participar é indispensável:

- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas do Trail e Caminhada e encontrar-se adequadamente preparado fisicamente e mentalmente.
- Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climáticas adversas (vento, chuva, frio, nevoeiro, etc...).



#2

- Saber gerir os problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares, as pequenas lesões, entre outros.
- Estar consciente (no Trail) que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas e que a segurança depende da capacidade de se adaptar aos problemas que surjam.

REGRAS GERAIS DO EVENTO:

A. O acto de inscrição pressupõe a total aceitação das regras aqui estabelecidas.

B. Cada atleta é responsável pela sua hidratação/ alimentação, sendo que a organização apoia com a disponibilização de água/ alimentos em diversos pontos de abastecimento para enchimento dos respectivos recipientes e hidratação dos atletas.

C. Taxa de Inscrição / Vagas

200 Vagas

TRAIL CURTO K20 - €12,5 (**Exclusivamente para atletas ADAC**)

TRAIL CURTO K20 €14

150 Vagas

MINI TRAIL K12 – €11.50

150 Vagas

CAMINHADA TRAIL K10 – €10



Handwritten signature in blue ink.

O valor de inscrição para o Trail Curto e Mini Trail inclui:

- T-shirt, dorsal, seguro de acidente pessoal, seguro de responsabilidade civil, abastecimentos, reforço final volante e lembranças de presença.

O valor de inscrição para a Caminhada Trail inclui:

- T-shirt, dorsal, seguro de acidente pessoal, seguro de responsabilidade civil, Kit Volante de abastecimento e lembranças de presença.

Os pedidos de inscrição devem ser feitos de acordo com os prazos indicados em **C.** e através do formulário específico que estará disponível no site www.runmanager.net. A organização confirmará, sempre via email/sms a recepção dos pedidos de inscrição. Para qualquer esclarecimento enviar email para scpcaracoiscorrida@gmail.com ou contactar José Miguel Santos 9148186748 para questões técnicas das provas e scpcaracoiscorrida@gmail.com para questões de inscrições.

Os pedidos de inscrição só serão considerados após pagamento por referência Multibanco através do site do evento.

D. Secretariado: O Secretariado funcionará na Antiga Escola Primária da Pova da Lomba no dia 29 (Sábado) das 15h00 às 19h00 e dia 15 (Domingo) no restaurante Pedra e Cal das 07h30 às 9h30.

E. Postos de controlo. A marcação do percurso (fitas, cal e sinalética) é da responsabilidade da organização, devendo os atletas respeitá-lo ao longo de



Handwritten signature

toda a prova, sendo expressamente proibido optar por atalhos. Ao longo do percurso existirá 1 postos de controlo no TC e 1 postos de controlo no MT.

F. Cronometragem: será realizada de forma contínua pela empresa www.runmanager.net iniciando com o sinal de partida e para efeitos de classificação, terminará quando o atleta passar a linha de meta. Os atletas irão partir em grupos de 10/15 atletas separados por 2 minutos. A organização irá certamente, e sem querer prejudicar ninguém, encontrar a melhor forma de dividir os atletas.

G. Desistências: em hipótese alguma o dinheiro da inscrição será devolvido caso o atleta desista da prova, depois do dia 19 de Maio (data limite das inscrições). Em caso de desistência, somente serão permitidas as transferências de inscrição para outro atleta após análise individual dos casos/motivos por parte da Organização. O atleta que iniciar a prova e que desista é obrigado a comunicar o facto á Organização.

H. Abastecimentos: Haverá 3+1 pontos de abastecimento em local a designar oportunamente no TC e no MT 2+1 postos de abastecimento.

I. Classificações e Prémios: No IV Trail Barracas de Pedra Trail Curto K20 os 3 primeiros classificados (Masculino e Feminino) têm direito a prémio, assim como os 3 primeiros de cada escalão (MSub23, FSub23, MSenior, FSenior, M35, F35, M40, F40, M45, F45, M50, F50, M55, F55, M60, F60, M65, F65) e para as 3 primeiras equipas.



Handwritten signature

No Mini Trail K12 **apenas** os 3 primeiros da classificação geral (Masculino e Feminino) têm direito a prémio. A Organização vai também premiar a Equipa com o maior número de atletas inscritos nos 3 eventos. Se assim o entender, a Organização, pode ainda vir a estabelecer outros prémios não considerados no presente regulamento.

As entregas de Prémios serão realizadas na meta assim que fechem os escalões, a geral individual e a geral por equipas.

I.1 – Classificações: O IV Trail Barracas de Pedra faz parte integrante do Circuito Distrital de Trail de Coimbra (ADAC) / Trail Curto K20 pelo que terá classificação própria para atletas filiados.

J. Seguro: A organização do IV Trail Barracas de Pedra irá realizar um seguro de prova a todos os participantes não filiados na ADAC (independentemente da prova em que se inscrevam) assim como um seguro de responsabilidade civil. A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante. **Em caso de Acidente a Franquia será suportada pelo Atleta.**

K. Termo de Responsabilidade: A organização do IV Trail Barracas de Pedra irá disponibilizar um documento de termo de responsabilidade para ser preenchido obrigatoriamente e de acordo com as normas vigentes.

L. Respeito pela Natureza: Os atletas são responsáveis pelo transporte dos invólucros e outro lixo não natural, provenientes de Gels, Barras, etc., na sua própria mochila ou bolsos, depositá-lo no abastecimento mais próximo ou transportá-lo até á Meta. Não é permitido destruir ou alterar propositadamente



qualquer elemento natural (muros, plantações, sinalética, marcações, etc...) ao longo do percurso.

M. Alimentação: O reforço final volante está incluído na taxa de inscrição e será entregue aos atletas no final da prova.

N. Reembolso: A organização não reembolsa os inscritos do IV Trail Barracas de Pedra caso se verifique uma situação de alerta vermelho determinado pela Proteção Civil ou caso similar.

O. Direitos de Imagem: Todos os Participantes, ao efectivarem a inscrição, autorizam automaticamente a cedência de forma gratuita, incondicional e perpétua à organização os direitos de utilização da sua imagem e que podem ser cedidos a terceiros, desde que autorizados pela própria organização e incluem vídeos, imagens, fotos ou qualquer outro registo do evento.

Sporting Clube Povoense – Caracóis de Corrida

Pova da Lomba, 4 de Maio de 2021

Associação Distrital de Atletismo de Coimbra



PROVAS DESPORTIVAS
NA VIA PÚBLICA

VISTO

5 / 5 / 2021



Handwritten signature or initials in blue ink.

IV TRAIL BARRACAS DE PEDRA

CDTRC – TC

NORMAS Covid-19 Plano de Contingência

1 – OBJETIVO

Este documento tem como objetivo apresentar um conjunto de orientações e normas de boas práticas a adotar por todos os intervenientes na prova pontuável para o circuito ADAC (atletas e elementos das equipas, organizadores, comissários, fornecedores de equipamentos, etc.) e contribuir para minimizar a possibilidade de transmissão da doença COVID-19. É um documento dinâmico, ou seja, o conjunto de linhas orientadoras e de normas de boas práticas será alvo de revisão à medida que as circunstâncias epidemiológicas evoluírem. Este documento pressupõe que a prova será realizada fazendo face às normas vigentes no momento da realização e com a autorização das Autoridades Nacionais de Saúde.

2 – CONSIDERAÇÕES GERAIS

A COVID-19 é uma doença causada pela infeção pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2). A doença manifesta-se predominantemente por sintomas respiratórios, nomeadamente, febre, tosse e dificuldade respiratória, podendo também existir outros sintomas, entre os quais, odinofagia (dor de garganta), dores musculares generalizadas, cefaleias (dores de cabeça), fraqueza, e, com menor frequência, náuseas/vómitos e diarreia.

Com base na evidência científica atual, este vírus transmite-se principalmente através de:



Handwritten signature or initials in blue ink.

- Contacto direto: disseminação de gotículas respiratórias, produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, que podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas (< 2 metros).
- Contacto indireto: contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminado com SARS-CoV-2 e, em seguida, com a boca, nariz ou olhos. Para mais informações e recomendações consultar: www.covid19.min-saude.pt.

Como regra geral é adotado o distanciamento social de, pelo menos, 2 metros, não obstante o uso do equipamento de proteção individual (EPI) durante todo o tempo do evento e o cumprimento das medidas de higiene das mãos e etiqueta respiratória recomendadas pela Direção Geral da Saúde.

Para efeitos do presente documento, EPI refere-se a máscara.

No contexto desta situação excecional é imperativo reduzir o número de pessoas no evento, nomeadamente verificações administrativa e “parque de atletas” (zona de partida e chegada). Os elementos das equipas, do clube organizador e dos fornecedores de serviços devem ser reduzidos ao mínimo indispensável.

3 – NORMAS E RECOMENDAÇÕES APLICÁVEIS EM TODO O EVENTO

Sendo o atletismo uma modalidade individual, praticada ao ar livre, sem contacto físico e sabendo do forte desejo dos atletas em retomarem a sua atividade competitiva cumpre-nos como organizador apresentar um plano de contingência face à pandemia atual.

O Sporting Clube Povoense - Caracóis de Corrida, no entanto, prioritário garantir a proteção efetiva da saúde e a segurança dos atletas bem como todos os intervenientes/pessoas no evento. Deste modo importa salvaguardar que sejam estabelecidas as adequadas medidas preventivas para minimizar o risco de transmissão do vírus SARS-CoV-2.



Handwritten signature or initials in blue ink.

Face às medidas excepcionais que se vivem e tendo em conta o plano de contingência da DGS, aqui deixamos uma listagem daquilo que os atletas e elementos da organização devem ter em atenção:

- a. O levantamento dos dorsais será no sábado dia 8 de maio (15h00 – 19h00) e dia 9 até às (7h30 - 9h30) com horas e locais diferentes para cada prova, sendo recomendado que os atletas respeitem a hora de levantamento do material (caso não tenham disponibilidade, poderá ser outra pessoa a levantar o referido material desde que acompanhado por cópia do cartão do cidadão do atleta devidamente assinada) ;
- b. Haverá uma entrada no “parque de atletas” onde será medida a temperatura (não poderá ser superior a 38°) do atleta. Na formação das linhas (marcadas no chão) de pré-partida será verificado o material obrigatório e uma segunda para a partida da prova. Cada linha vai avançando conforme partida da primeira;
- c. A partida será dada em simultâneo em duas ou três linhas de 5 atletas cada (distanciados em 2 metros) a cada dois minutos;
- d. Na zona de partida é obrigatório o uso de máscara, só depois de 500m da partida (estará sinalizado) é possível retirar a máscara;
- e. A 10 metros da entrada no “parque de atletas”/meta é obrigatório a colocação do EPI;
- f. Haverá pontos de água e abastecimento para a prova de 20 e 12 km (em locais a definir);
- g. Na entrada dos abastecimentos é obrigatório também o uso de máscara;
- h. Reforço final entregue em saco individual ao atleta. Não haverá almoço/refeição em conjunto;
- i. Na meta não haverá abastecimento;
- j. Não haverá duches;
- k. Poderá não haver cerimónia de entrega de prémios;
- l. São colocados dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica (SABA) ou solução à base de álcool, nomeadamente junto às entradas e saídas do secretariado, verificações e “parque de atletas”.



4 – RECOMENDAÇÕES BÁSICAS DE HIGIENE E SEGURANÇA

Mantenha uma distância social de 2 metros. Caso tenha sintomas de infeção, fique em casa e isole-se da restante família. Lave as mãos frequentemente e de forma meticulosa com água e sabão (ou, em alternativa, com uma solução de gel alcoólico). Evite tocar os olhos, nariz e boca. 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) Se tem sintomas desta doença e regressou nos últimos 14 dias de uma área com transmissão comunitária ativa, ligue para a linha Saúde: 800 24 24 24

5 – 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.

Sporting Clube Povoense – Caracóis de Corrida

Póvoa da Lomba, 4 de Maio de 2021

