



# REGULAMENTO

---

2º CROSSTRAIL PRAIA DA TOCHA

01 DE AGOSTO DE 2021



# REGULAMENTO

A organização do **Crosstrail Praia da Tocha – Trilho da Arte-Xávega**, é uma Organização do Atletismo Clube da Tocha, com o apoio da Junta de Freguesia da Tocha e do Município de Cantanhede.

Objetivos do evento e condições de participação.

- Promover a prática da atividade física e desportiva, nomeadamente a corrida e caminhada.
- Promover a Praia da Tocha como polo ativo do desporto e como região natural que deve ser preservada.
- Promover a prática do desporto de natureza, com impacto ambiental nulo.
- Sensibilizar os participantes para a preservação do meio ambiente.

## CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

### *1.1. IDADE DE PARTICIPAÇÃO*

- a) O Crosstrail Praia da Tocha é destinado apenas a atletas maiores de 18 anos.

### *1.2. CONDIÇÕES FÍSICAS*

- a) Cada participante deve estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos bem como dos diferentes pisos nos quais irá correr, nomeadamente areia solta, terra batida, asfalto e mato.
- b) Cada participante deve, antes do evento, ter uma capacidade real de autonomia em floresta que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de prova.

### *1.3. DEFINIÇÃO DE POSSIBILIDADE DE AJUDA EXTERNA*

- a) A prova decorrerá em regime de semi-autonomia sendo que os participantes deverão ser autónomos entre dois postos de abastecimento, tanto do ponto de vista alimentar como do vestuário e da segurança.
- b) Os participantes podem receber ajuda externa, nos locais reservados para o efeito, nomeadamente nos Postos de Abastecimento e Controlo (PAC).
- c) É estritamente proibido qualquer ajuda externa fora destes locais.
- d) É proibido fazer-se acompanhar ou aceitar ser acompanhado durante a totalidade ou parte da corrida por pessoa não inscrita, com exclusão de uma extensão de 200 m antes e após um PAC.

#### *1.4. DORSAIS*

- a) Serão entregues individualmente a cada participante mediante a apresentação de cartão de identificação.
- b) O dorsal não poderá ser dobrado ou cortado e deverá estar visível durante toda a prova na parte da frente do concorrente (peito ou abdómen).

#### *1.5. REGRAS CONDUTA DESPORTIVA*

- a) Todos os atos dos eventos deverão ser norteados por um completo fair-play, assumido pelos participantes ao inscrever-se. Assumindo ainda aquilo que é o património cultural deste desporto emergente: respeito pelo desafio, entreajuda e respeito pelos outros concorrentes, organizadores e colaboradores; respeito pelo ambiente natural em que decorrem procurando um impacto ambiental nulo.

## PROVA

### *2.1. APRESENTAÇÃO*

- a) O 2º Crosstrail Praia da Tocha - Trilho da Arte-Xávega é um evento que integra uma prova de corrida, inserida no Circuito Distrital de Trail de Coimbra, na distância de Tail Longo.
- b) A mesma terá o seu início e término no Complexo Desportivo da Tocha.

- c) A prova tem cerca de 23 kms de distância. Não apresenta desnível acumulado negativo ou positivo digno de destaque. Tem 2 abastecimentos, de líquidos e sólidos, podendo a organização, e caso as condições atmosféricas o justifiquem colocar outros abastecimentos complementares de líquidos,

## 2.2. *PROGRAMA / HORÁRIO*

- a) Data do Evento: Domingo, 01 de Agosto 2021
- b) Hora do Evento: 9h

**Programa a publicar detalhadamente na página de Facebook do evento.**

## 2.3. *TEMPO LIMITE*

- a) A Prova de Crosstrail tem um tempo limite de conclusão de 5h.
- b) Por motivos de segurança – mau tempo, incêndio ou outro motivo - a Organização reserva-se o direito de modificar o traçado ou a distância a ser percorrida ou mesmo a cancelar o evento, não havendo direito a reembolso da inscrição.

## 2.4. *METODOLOGIA DE CONTROLO DE TEMPOS*

- a) É obrigatória a passagem dos participantes pelos postos de controlo que se situem no seu percurso. A não passagem dos concorrentes por todos estes postos implica a desclassificação.
- b) O controlo de tempo é efetuado através de chip eletrónico.
- c) Poderão ser efetuados controlos intermédios em locais surpresa.

## 2.5. *PARTIDAS E CHEGADAS*

- a) A partida será de forma faseada, em grupos, sendo publicado posteriormente os horários de saída de cada atleta. A classificação final é ordenada de acordo com o tempo de chip de cada um dos atletas.
- b) Em função do estado da Pandemia e das restrições inerentes à data do evento, a organização poderá alterar a logística de partidas e chegadas, de acordo com as orientações das autoridades de saúde.

- c) O uso de máscara facial é obrigatório na partida e até 400m após a mesma, podendo depois ser retirada em local que estará devidamente assinalado.
- d) O relógio iniciará a contagem no momento estabelecido, com ou sem a presença dos participantes.
- e) À chegada, após cortar a meta, todos os participantes são obrigados a colocar novamente a máscara de proteção.

## 2.6. *POSTOS DE ABASTECIMENTO E CONTROLO*

- a) É obrigatória a passagem dos participantes pelos postos de abastecimento e controlo que se situem no seu percurso.
- b) Nos PAC para além do controlo dos participantes será fornecido auxílio, como bebidas e alimentos. Todos os líquidos e outros alimentos terão que ser obrigatoriamente consumidos no PAC.
- c) Apenas os elementos do staff tocarão nos recipientes com a comida e bebidas disponibilizadas. Os atletas não devem tocar nos recipientes e apenas indicar o que pretendem
- d) No área do PAC é obrigatória a colocação de máscara e após abastecerem-se os atletas devem, manter o distanciamento social de 2m recomendado pela DGS relativamente a outros atletas e, só após, retirarem a máscara de proteção para poderem comer.
- e) Não serão distribuídos copos ou garrafas e plástico nos abastecimentos pelo que cada atleta é responsável por transportar consigo os recipientes que considerem adequados para a sua hidratação.
- f) O concorrente deve transportar consigo os invólucros de quaisquer alimentos que decida transportar consigo dentro do conceito de semi-autonomia em que a prova decorre. Qualquer infração a esta regra detetada por membro da Organização levará à desclassificação imediata do concorrente.

## 2.7. *MATERIAL OBRIGATÓRIO*

- a) É obrigatório que cada participante nas provas de corrida se faça acompanhar, na totalidade da prova, do seguinte material:
  - Máscara de proteção

- Telemóvel
  - Copo/ Reservatório para Líquidos
- b) Em qualquer momento durante a prova elementos da organização podem verificar o mesmo.
- c) É obrigatório o uso de máscara de proteção no recinto do evento, no local da partida até ponto devidamente assinalado, nos PAC e logo após o corte da meta.

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

- a) Os participantes devem ter em consideração que não haverá qualquer corte de trânsito em vias onde a circulação automóvel seja possível devendo cumprir escrupulosamente todas as normas aplicáveis aos peões.

#### *2.9. PENALIZAÇÕES/ DESCLASSIFICAÇÕES*

- a) Os participantes que não cumprirem as normas constantes no regulamento serão impedidos de participar se a infração respeitar a procedimentos prévios à Partida e desclassificados se a infração respeitar a atos que ocorram durante a realização do evento
- b) A Direção da corrida poderá aplicar outras sanções que salvaguadem a verdade desportiva.

#### *2.10. RESPONSABILIDADES PERANTE O ATLETA/ PARTICIPANTE*

- a) Não haverá direito a devoluções do valor do pagamento da inscrição exceto se a prova for anulada previamente por motivos imputáveis à Organização.

#### *2.11. SEGURO DESPORTIVO*

- a) Será subscrito um Seguro por participante de acordo com a lei em vigor para os concorrentes devidamente inscritos. Caso algum dorsal seja utilizado durante a prova por concorrente não devidamente inscrito fica claro que a Organização e a Seguradora não assumem qualquer responsabilidade por tudo o que decorrer desse ato ilegítimo.

## INSCRIÇÃO

### 3.1. PROCESSO INSCRIÇÃO (LOCAL, PÁGINA WEB, PAGAMENTO)

- a) O ato de inscrição pressupõe a aceitação integral do regulamento da prova e das decisões do júri da prova, que são soberanas e das quais não cabe recurso.
- b) Número máximo de participantes: 200
- c) A inscrição será formalizada através de plataforma on-line da RunManager e após pagamento do valor da inscrição.
- d) A confirmação das inscrições será feita através da comunicação que receberá após os atos da inscrição online.

### 3.2. VALORES E PERÍODOS DE INSCRIÇÃO

Prova	Sócios ADAC De 25/06/21 a 26/07/21	Não Sócios ADAC De 27/06/21 a 26/07/21
Crosstrail	7,50€	9€

- a) Os dois primeiros dias de inscrição são exclusivos para os sócios da ADAC.
- b) Os sócios da ADAC usufruem de 1,50€ de desconto na sua inscrição.
- c) O período de inscrições termina no dia 26 de Julho de 2021 ou quando atingido o número mencionado anteriormente.

### 3.3. CONDIÇÕES DE VOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO

- a) Até ao dia 28 de Julho a Organização permite a mudança dos dados da inscrição para outro concorrente.
- b) Não haverá direito a devoluções do valor do pagamento da inscrição exceto se a prova for anulada previamente por motivos imputáveis à Organização.

### 3.4. MATERIAL INCLUÍDO COM A INSCRIÇÃO

- Dorsal

- Brinde oficial do evento
- Alimentos e bebidas nos PAC's
- Prémio Finisher
- Reforço alimentar Final

### 3.5. *SECRETARIADO*

- a) O Secretariado da prova funcionará no Complexo Desportiva da Tocha, nos seguintes horários:
- Sábado, 31 de julho de 2021 – Das 16H às 20H
- Domingo, 01 de agosto de 2019 – Das 7H30 às 9H
- b) Será obrigatório a apresentação do Documento de Identificação para entrega do Kit de inscrição.

## CATEGORIOAS E PRÉMIOS

### 4.1. *ENTREGA DE PRÉMIOS*

- a) Será entregue um prémio aos três primeiros classificados da Geral (Masculina e Feminina) e Escalões.
- b) Haverá um prémio para a melhor equipa. O apuramento da melhor equipa terá por base os três melhores elementos.
- c) Todos os atletas que terminarem a prova receberão um prémio de FINISHER.
- d) Os prémios serão entregues em cerimónia pública, a realizar junto à meta. A mesma decorrerá após todos os escalões estarem completos.

### 4.2. *CATEGORIAS*

Estão definidas as seguintes categorias de escalões:

- MSenior / FSenior – até aos 39 anos
- M40 / F40 - 40 a 49 anos
- M50 / F50 - 50 a 59 anos

- M60 / F60 – 60 anos ou mais

Para efeitos da determinação do Escalão será tida em conta a idade na data da prova

Para efeitos de classificação da ADAC, será emitida lista com os escalões em vigor na Federação Portuguesa de Atletismo, de acordo com os regulamentos da referida Federação.

**O participante obriga-se a cumprir toda a regulamentação nacional e internacional antidopagem.**

### MARCAÇÃO DO PERCURSO

- a) A marcação principal será constituída por Bandeira em Materiais reutilizáveis, espetadas no solo a 80cm do chão. A cor da fita será anunciada no momento da Partida.
- b) O princípio será o da visibilidade contínua, i.e., da posição de uma bandeira vê-se a seguinte.
- c) Para além das bandeiras serão utilizadas outras sinaléticas como setas impressas e informações diversas para além de indicações por colaboradores da Organização em atravessamento de estradas e outros locais.
- d) Os concorrentes obrigam-se a percorrer todo o trilho sinalizado o mais perto possível das marcações não devendo atalhar nos pontos em que eventualmente tal seja possível. O não acatamento desta norma pode levar à desclassificação se no entender do Júri da prova tal for feito com a intenção de diminuir a distância percorrida ou de diminuir as naturais dificuldades técnicas do percurso.
- e) No caso de um concorrente percorrer alguma parte do percurso sem sinalização deverá voltar atrás pelo caminho que seguiu e procurar o caminho sinalizado.

### DIREITOS DE IMAGEM

- a) Ao inscrever-se os concorrentes renunciam aos direitos de imagem durante todos os atos do evento nomeadamente a prova e as cerimónias protocolares. Apenas a organização pode transmitir esse direito de imagem a outros, nomeadamente aos órgãos de comunicação social.

## CASOS OMISSOS

- a) Os casos omissos serão resolvidos pela Organização tendo como referência as normas e regulamentos da Associação de Trail Running de Portugal e da Federação Portuguesa de Atletismo, se técnicos, e o seu critério, se de outra índole.
- b) O Regulamento será enriquecido com informações complementares.
- c) Visite regularmente o sítio do evento.

A organização,

Tocha, 22 de Junho de 2021