



## **REGULAMENTO DOS TRILHOS MOINHOS DA GÂNDARA - 2023**

A 9.<sup>a</sup> edição dos "TRILHOS MOINHOS DA GÂNDARA", realizar-se-á no dia 10 de junho de 2023, pelas 17h00, **organizada pela Junta de Freguesia de Moinhos da Gândara**, com o apoio das várias associações locais e de diversas entidades e empresas, sendo os seus percursos traçados maioritariamente na área geográfica da referida freguesia.

### **1) PARTICIPAÇÃO:**

Poderão participar todas as pessoas com as seguintes condicionantes:

- A participação, no trilho é aberta a todos os atletas com idade mínima de 14 anos, **necessitando os menores de 18 anos de enviar à organização uma autorização do responsável pela sua guarda, através do email: [geral@jf-moinhosdagandara.pt](mailto:geral@jf-moinhosdagandara.pt) ou no dia da prova ser acompanhado pelo mesmo.**
- A caminhada é aberta a todos os participantes com idade mínima de 6 anos, necessitando os menores de 16 anos de ser acompanhados por um adulto responsável.
- O preenchimento e envio para a organização do formulário de inscrição na prova corresponde:
  - a uma declaração de aptidão física e psicológica por parte do atleta;
  - Ter a plena consciência da extensão, especificidade da prova e estar totalmente preparado para a mesma;
  - Ter adquirido, antes da prova, uma real capacidade de autonomia pessoal para gerir as dificuldades e problemas que podem advir pela participação neste tipo de evento;
  - Obrigatoriedade de informar a organização de qualquer problema de saúde que tenha, servindo tal informação para conhecimento prévio por parte dos responsáveis pela prestação dos primeiros socorros, em casos de necessidade (diabetes, hipertensão, asma ou quaisquer outros).



## 2) OS TRILHOS MOINHOS DA GÂNDARA – 2023 SERÃO COMPOSTOS POR:

- Trilho com cerca de 16 kms, de dificuldade moderada;
- Caminhada com cerca de 8 kms.

**Nota:** Pequenas partes dos percursos serão realizadas em estradas com trânsito automóvel, existindo algumas travessias de vias principais, pelo que se pede aos participantes que respeitem as regras de segurança e trânsito.

## 3) DORSAL:

- O dorsal deverá ser colocado de preferência no peito ou abdómen e deve estar visível durante toda a prova;
- O atleta deve fazer-se acompanhar de alfinetes para ajudar à colocação do dorsal.

## 4) SEGURO DESPORTIVO:

- Todos os atletas estarão cobertos por um seguro desportivo de acidentes pessoais que, cujos montantes cumprirão os capitais mínimos exigidos por lei.
- Em caso de acidente, o participante deverá, em primeiro lugar, contactar a organização, a qual providenciará o seu encaminhamento para a instituição de saúde mais adequada ao seu estado, juntamente com o impresso de participação de sinistro com o respetivo número da apólice, carimbado e assinado pelo tomador do seguro. Por vezes e, dada a urgência/gravidade de alguns acidentes, torna-se impossível diligenciar o preenchimento da participação no ato do sinistro. Nestas circunstâncias, a participação do sinistro poderá ser tratada após concluídos os primeiros socorros ao participante.
- Todo e qualquer documento de despesa relacionado com um sinistro já participado, será previamente liquidado pelo respetivo sinistrado e os seus originais enviados à seguradora para posterior reembolso.
- A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro.

## 5) MATERIAL OBRIGATÓRIO:

- O atleta deve fazer-se acompanhar dos seguintes equipamentos ao longo da prova:
  - Telemóvel;
  - Equipamento adequado à realização da prova;
  - Apito;



## 6) INSCRIÇÕES:

- As inscrições deverão ser efetuadas online na plataforma <https://runmanager.net> (com pagamento automático: Referências Multibanco Todo o processo é automático incluindo a atribuição de dorsal).
- No valor da inscrição está incluída a assistência em prova por parte da organização, seguro, abastecimentos de líquidos e sólidos, prémios e lembranças;
- A todos os participantes que façam a sua inscrição e efetuem o respetivo pagamento será entregue uma t-shirt técnica alusiva ao evento.

**NOTA:** A gestão de inscrições será efetuada pela empresa **Runmanager** contratada pela organização para o efeito.

## 7) VALIDAÇÃO DA INSCRIÇÃO:

- Para validação da respetiva inscrição cada inscrito deverá efetuar o respetivo pagamento até às 24h dia **04 de JUNHO**, através de referência multibanco que será disponibilizada aquando da inscrição;

## 8) VALORES DEVIDOS PELA PARTICIPAÇÃO:

- **TRILHO**
  - Inscrição: 14€
- **CAMINHADA**
  - Inscrição: 12€

## 9) MARCAÇÕES DO PERCURSO:

- A organização marcará o percurso com fitas sinalizadoras e placas. É imperativo seguir os caminhos marcados sem tomar atalhos. Os participantes devem assumir o compromisso de não antecipar a sua partida e de percorrer a totalidade do percurso até alcançar a linha da meta.



#### 10) DESISTÊNCIAS:

- Situações em que já tenha sido validada a inscrição, através do respetivo pagamento, e o inscrito venha a deparar-se com a impossibilidade de participação, nestes casos a organização analisará com vista à eventual devolução dos valores referentes à inscrição, sendo que, em todos os casos, é da responsabilidade do interessado informar a organização até ao dia 05 de junho.

#### 11) TEMPOS DE PROVA:

- Tempos máximos admissíveis para a realização das provas:
  - Trilho: 03:00 horas
  - Caminhada: 03:00 horas

#### 12) SEMI AUTOSSUFICIÊNCIA:

- Cada participante deverá ser autossuficiente durante toda a prova, sem qualquer ajuda externa, excetuando a da Organização, **devendo o mesmo ser responsável pela comida e bebida ao longo da prova;**
- É permitido a entreajuda entre os participantes quando ambos se encontrem no percurso da prova;
- Ao longo dos percursos irá existir (sensivelmente a meio), **1 posto de abastecimento com líquidos e sólidos para consumo imediato.** A organização fornece água para encher garrafas ou bolsas de água. O atleta deve assegurar que tem, a partir do posto de abastecimento, as quantidades de água e alimentos de que necessita para finalizar a prova;
- Poderão existir outros postos de abastecimento, com o apoio das populações.
- Na zona de meta haverá reforço com líquidos e sólidos para os atletas participantes nos trilhos;
- A assistência pessoal é permitida nos pontos de abastecimento, na área especificamente destinada a tal. Nestas zonas apenas poderá ser fornecido água ou alimentos. Está proibido o fornecimento de qualquer outra coisa que não o indicado;



### 13) CRONOMETRAGEM E CLASSIFICAÇÕES:

- A arbitragem e controlo de tempos será efetuada através de **CHIP INCLUÍDO NO DORSAL**, estando a cargo da empresa **contratada**;
- O DORSAL deverá ser colocado e não poderá ser retirado durante o decorrer da prova;
- Haverá controlo de tempos no início (**controlo 0**), durante o percurso em lugar indefinido, e no final.
- As classificações serão estabelecidas pelos registos de tempo por ordem de chegada:
  - **Individualmente** para o trilho será elaborada uma tabela classificativa geral e uma tabela classificativa por escalões, todas elas estabelecidas pela ordem crescente dos tempos gastos a percorrer as distâncias compreendidas entre a linha de partida e linha de chegada.
  - **Por equipas:** será elaborada uma tabela classificativa, obtida através da classificação geral dos quatro (4) primeiros atletas de cada equipa, independentemente do escalão ou sexo.
  - A determinação da tabela classificativa será efetuada com a atribuição de pontos com o seguinte critério:
    - ✓ 1.º lugar ..... 1 ponto
    - ✓ 2.º lugar ..... 2 pontos
    - ✓ .....
    - ✓ 21.º lugar ..... 21 pontos
    - ✓ .....

**NOTA:** A tabela classificativa por equipas será estabelecida pela ordem crescente do número de pontos obtidos por cada uma das equipas participantes e **necessariamente** inscritas como tal.

### 14) ESCALÕES:

MASCULINOS	FEMININOS
<b>MSEN:</b> 25 a 39 anos	<b>FSEN:</b> 25 a 39 anos
<b>M40:</b> 40 a 49 anos	<b>F40:</b> 40 a 49 anos
<b>M50:</b> >= 50 anos	<b>F50:</b> >= 50 anos
<b>M60:</b> >= 60 anos	<b>F60:</b> >= 60 anos



**NOTA:** As idades indicadas na tabela acima terão por referência o dia 10 de junho de 2023.

## 15) PRÉMIOS:

### • TROFÉUS POR EQUIPAS:

- Equipa com maior número de participantes (trilhos + caminhada);
- Equipa com maior número de participantes (só trilho);
- Equipa com melhor classificação geral no Trilho;

### • TROFÉUS INDIVIDUAIS:

- Atletas femininas classificadas nos três primeiros lugares na geral do Trilho;
- Atletas masculinos classificados nos três primeiros lugares na geral do Trilho;
- Atleta menos jovem (feminino ou masculino) que comprovadamente participe no trilho;
- Caminheiro mais jovem da Caminhada.

### • MEDALHAS:

- Atletas classificados nos três primeiros lugares por cada escalão (feminino e masculino) no trilho.

## 16) DESCLASSIFICADOS/PENALIZAÇÕES:

### • Será desclassificado o atleta que:

- Exceda os tempos máximos estipulados pela organização para a realização de cada uma das provas e/ou falhe um dos postos de controlo;
- Não cumpra o percurso estipulado;
- Não siga as indicações dadas por elementos da organização, empresa de cronometragem ou colaboradores;
- Tenha alguma conduta antidesportiva, nomeadamente a utilização de palavras e/ou gestos ofensivos, dirigidos a elementos da organização, colaboradores ou a outros atletas;
- Não leve o dorsal em local visível ou este se extravie;
- Que passe mais que uma vez pela linha de meta.



### 17) PROTEÇÃO DE DADOS:

- Os dados dos atletas indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora para efeitos exclusivos de processamento no evento, sendo publicados nomeadamente na lista de inscritos, notícias diversas e classificação.

### 18) SECRETARIADO:

- O secretariado funcionará nas instalações da **Associação Cultural Recreativa e Desportiva da Gândara (ACRDG) em Ribas** – Moinhos da Gândara com os seguintes horários:
  - **Dia 09 de junho de 2023**, véspera da prova, no horário compreendido entre **as 18h00 e as 20h00**;
  - **No dia 10 de junho de 2023** (dia da prova), no horário compreendido entre **as 14h00 e as 16h00**.
- **NOTA:** Todos os atletas devem fazer-se acompanhar de um documento de identificação.

### 19) EMERGÊNCIA E APOIO:

- Haverá equipas de apoio, socorro e emergência para prestar o primeiro socorro aos participantes que dele necessitem.
- A organização não se responsabiliza pela condição física dos atletas, por qualquer acidente ou outro dano sofrido antes, durante ou após a realização da prova, para além daqueles que se encontrem cobertos pelo seguro da prova.

### 20) DIREITOS DE IMAGEM:

- Ao participar, todos os atletas autorizam que a organização utilize as imagens captadas durante as provas, para fins de divulgação e publicidade do evento.



## 21) CONDIÇÕES METEOROLÓGICAS:

- À organização está reservado o direito de cancelar ou alterar trajeto (s) e/ou data (s) do evento, isto se vier a verificar que as condições climatéricas ou outras condições adversas põem em risco a integridade física dos participantes. Neste tipo de situações não haverá lugar a qualquer indemnização total ou parcial aos inscritos.

## 22) INFORMAÇÃO IMPORTANTE:

- O preenchimento e envio do formulário de inscrição implica que o participante inscrito tomou conhecimento e aceita sem quaisquer reservas o presente Regulamento;
- Os casos omissos deste regulamento, serão resolvidos pela organização, de cujas decisões não haverá recurso.
- Eventuais aditamentos ou alterações que possam vir a existir ao Regulamento, serão publicadas na página oficial da prova em **Runmanager**.

## 23) EMENTA (Jantar, incluído na inscrição)

- Sopa gandraesa
- Bifana
- Arroz-doce/Fruta da época.

## 24) OUTRAS INFORMAÇÕES RELEVANTES:

- Para que os **TRILHOS MOINHOS DA GÂNDARA - 2023** possam decorrer com as melhores condições possíveis a organização poderá vir a limitar o número de participantes.

### A Organização:

Freguesia de Moinhos  
da Gândara