

Associação Distrital de Atletismo de Coimbra

PROVAS DESPORTIVAS

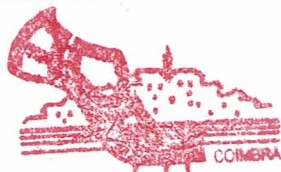
NA VIA PÚBLICA

VISTO

16/02/2021



TALENTOS OBJETIVOS
CLUBE DE ENDURO E RECREIO



filiação
ADAC-860; ATRP-10136; FPA-860; FMP-350

Figueira
da Foz para todos



1º TRAIL RUN AQUI HÁ-OS

REGULAMENTO 2021

**1º TRAIL RUN
AQUI-HÁ-OS**

JANELAS DO MONDEGO
Caixilharia de Aluminio e PVC

**9 MAIO
2021**

**30K: TRAIL LONGO
19K: TRAIL CURTO**

**PRAIA DE QUIAIOS
FIGUEIRA DA FOZ**

INSCRIÇÕES EM : WWW.RUNMANAGER.NET

ORGANIZAÇÃO

APOIOS



TALENTOS OBJETIVOS
CLUBE DE ENDURO E RECREIO



filiação
ADAC-860; ATRP-10136; FPA-860; FMP-350

figueira
do foz para todos



1º TRAIL RUN AQUI HÁ-OS

REGULAMENTO 2021

1 - Apresentação

A associação Talentos Objetivos – Clube de Enduro e Recreio irá promover, com o apoio da junta de freguesia de Quiaios e da Camara Municipal da Figueira da Foz, a primeira edição de Trail Running intitulada 1º TRAIL RUN AQUI HÁ-OS.

Será realizada no dia 09 de maio de 2021 independentemente das condições climatéricas e que o organizador entenda que não há riscos acrescidos pelas mesmas para este tipo de evento.

O evento é composto pelas distâncias de 20km e 30km. O traçado está desenhado no perímetro da freguesia de Quiaios, estando sediado o Secretariado e a Partida/Chegada na localidade de Praia de Quiaios

2 – Programa / Horário

Sábado, 08 de maio de 2021

15:00 – Abertura Secretariado [Parque Campismo de Quiaios]

19:00 – Fecho do Secretariado

Domingo, 09 de maio de 2021

07h00 às 08h00- Secretariado [Parque Campismo de Quiaios]

08h45 – Controlo “0” dos 30km

09h00 – Partida dos 30km

09h10 – Controlo “0” dos 20km

09h30 - Partida dos 20km

10h30 – Previsão da chegada dos primeiros atletas dos 20km

11h30 – Previsão da chegada dos primeiros atletas dos 30km

12h30 – Almoço no Parque Campismo de Quiaios (acréscimo de 5€ no valor da inscrição)

13h00 – Cerimónia de Entrega de prémios

NOTA: Por razões de força maior os horários poderão sofrer alterações.



TALENTOS OBJETIVOS
CLUBE DE ENDURO E RECREIO



filiação
ADAC-860; ATRP-10136; FPA-860; FMP-350

figueira
do bom para todos



1º TRAIL RUN AQUI HÁ-OS

REGULAMENTO 2021

3 – Condições de participação

3.1. – Idade mínima de participação: 18 anos.

3.2. – Inscrição regularizada: A inscrição em qualquer uma das distâncias implica compreender e aceitar sem reservas o regulamento da prova com a correta inscrição em www.runmanager.net e proceder ao respetivo pagamento.

3.3. – Condição física: os participantes devem estar conscientes da distância e das particularidades da prova em que vão participar e estarem suficientemente treinados para concluírem a mesma.

3.4. – Ajuda Externa: aos participantes nas provas de 20km e 30km é permitido receberem assistência nos abastecimentos. **É estritamente proibida toda a restante ajuda externa.**

3.5. – Colocação do peitoral: O peitoral deve estar permanentemente visível durante toda a prova, preferencialmente à altura do peito.

4 – A Prova:

4.1. – Distância / Altimetria

20km / 900m desnível positivo

30km / 1200m desnível positivo

4.2. – Mapa / Perfil Altimétrico / Descrição do Percurso

A ser anunciado posteriormente pela organização

4.3. – Barreiras Horárias / Tempo para finalizar

20km – 3 horas

30km – 5 horas

4.4. – Metodologia do Controlo dos tempos

Será utilizado um sistema eletrónico de controlo de tempos [www.runmanager.net]. Nos postos de controlo existirão tapetes de cronometragem que registam a passagem dos participantes.

O peitoral dos participantes integra um chip ao qual possibilita o registo da sua passagem.

Além do controlo eletrónico poderá haver em algumas zonas de controlo registo manual e fotográfico de passagem.



TALENTOS OBJETIVOS
CLUBE DE ENDURO E RECREIO



filiação
ADAC-860; ATRP-10136; FPA-860; FMP-350

figueira
do bar para todos



1º TRAIL RUN AQUI HÁ-OS

REGULAMENTO 2021

4.5. – Postos de Controlo

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

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

O abandono do participante deve ser feito única e exclusivamente nos postos de controlo. Na eventualidade de um acidente ou lesão em que o participante esteja imobilizado e não consegue alcançar um posto de controlo, deve activar a operação de salvamento, entrando em contacto com a organização.

O número de contacto da organização, para efeitos de emergência, estará impresso no peitoral do participante e deverá ser igualmente gravado antecipadamente no seu telemóvel.

A organização reserva-se o direito de alterar a qualquer momento o percurso e a posição dos postos de controlo / abastecimento, sem aviso prévio. Em caso de condições climatéricas adversas a partida pode ser atrasada no máximo três horas, período após o qual, a prova é cancelada. Não haverá direito a reembolso.

4.6. – Abastecimentos

Os abastecimentos serão alimentos sólidos e líquidos em locais a definir posteriormente pela organização.

Só quem tiver o peitoral visível poderá abastecer.

Não serão fornecidas as bebidas em recipientes. O atleta deve transportar o seu próprio recipiente.

4.6. – Marcações

As marcações serão feitas com fitas ao longo do percurso. As mudanças de direcção serão sinalizadas com setas verticais. Nos locais de possível erro o caminho será barrado com sinalética.

4.7. – Material obrigatório

Não haverá material obrigatório, no entanto a organização recomenda:

- 20km – um recipiente de 500ml (a organização não disponibiliza copos nos abastecimentos)
- 30km – dois recipientes de 500ml (a organização não disponibiliza copos nos abastecimentos)
- Telemóvel



TALENTOS OBJETIVOS
CLUBE DE ENDURO E RECREIO



filiação

ADAC-860; ATRP-10136; FPA-860; FMP-350

figueira
de bor para todos



1º TRAIL RUN AQUI HÁ-OS

REGULAMENTO 2021

4.8. – Penalizações

Os responsáveis presentes nas zonas de controlo poderão a qualquer momento da prova aplicar as seguintes regras:

- Não prestar assistência a um participante que esteja a necessitar de ajuda: Desclassificação;
- Abandonar a prova sem avisar a organização: Erradicação de futuras edições;
- Partilhar o peitoral com outra pessoa, durante parte ou na totalidade do percurso: Desclassificação;
- Utilizar caminhos que não os sinalizados para a prova, atalhando intencionalmente o percurso: Desclassificação;
- Utilizar transporte não autorizado (boleia): Desclassificação;
- Retirar sinalização do percurso: Desclassificação;
- Desobedecer às medidas de segurança indicadas pela organização e entidades associadas: Desclassificação;
- Falhar um ou mais postos de controlo: Desclassificação;
- Perda do Chip: Desclassificação;
- Atirar lixo para o chão e/ou danificar o meio envolvente: Desclassificação;
- Receber ajuda externa fora das áreas definidas pela organização: penalização de 1 hora;
- Fazer-se acompanhar por pessoas não acreditadas pela organização, exceto nas áreas definidas pela organização: Penalização de 1h;
- Peitoral não visível ou afixado em local não visível: Penalização de 15 minutos.

4.9. – Responsabilidade perante o participante

O participante declara que cumpre com todas as condições do presente regulamento e assume por sua livre e espontânea vontade os riscos e suas consequências decorrentes da participação na prova, sejam eles danos físicos, morais, materiais ou de qualquer natureza. Fica a organização e todos os envolvidos isentos de outras responsabilidades que não as obrigatórias por lei.

4.10. – Seguro desportivo

Todos os atletas estarão seguros com um seguro contratualizado para a prova. A organização contratualiza também um seguro de responsabilidade civil para o evento.



TALENTOS OBJETIVOS
CLUBE DE ENDURO E RECREIO



filiação
ADAC-860; ATRP-10136; FPA-860; FMR-350

figueira
de José Maria Teófilo



1º TRAIL RUN AQUI HÁ-OS

REGULAMENTO 2021

5. Inscrições

5.1. – Processo de inscrição

- Somente as inscrições feitas na plataforma de inscrições serão aceites: www.runmanager.net
- Cada participante deve preencher o formulário de inscrição e pagar o valor da mesma no prazo estipulado;
- O participante após a inscrição, recebe por email, uma referência Multibanco para proceder ao pagamento;
- Não é necessário o envio do comprovativo de pagamento;
- Após confirmação do pagamento, o nome do atleta vigorará na lista de inscritos;

- Sócios Talentos Objetivos

Os associados do clube talentos objetivos têm direito ao almoço.

Qualquer esclarecimento adicional deverá ser solicitado por email para: geral@talentos-objetivos.pt com preferência ao email mickvipier@gmail.com ou telefone + 351 938 451 581 (Amílcar Ramos)

5.2. – Distribuição de vagas

- 20km – 150; 30km - 150

5.3. – Valores e períodos de inscrição

Percurso	até 30 de abril 2020
20km	12€
30km	14€

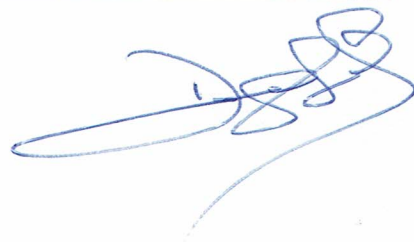
* Almoço (grelhados, a definir, com arroz de feijão) por mais 5 euros, a indicar no ato de inscrição.

5.4. – Condições de alteração de prova, cedência e devolução do valor de inscrição

No caso comprovado por atestado/declaração médica da impossibilidade de participação do atleta até 30 dias antes da realização da prova será devolvida a totalidade do valor da inscrição.

A alteração de inscrição de prova só é permitida até 30 dias antes da realização da prova, caso hajam vagas disponíveis. Se a alteração for para uma prova de maior distância, haverá lugar ao pagamento do diferencial. Se a alteração for para uma distância menor, não haverá lugar a reembolso.

REGULAMENTO 2021



5.5. – Incluído nas inscrições

- Peitoral personalizado com chip integrado;
- T-shirt alusiva ao evento;
- Abastecimentos;
- Duche;
- Lembranças;
- Seguro de acidentes pessoais

6. Prémios

6.1. – Geral dos 20km e 30km - Troféus aos primeiros três classificados da geral

6.2. – Escalões nos 20km e 30km - Classificação por escalões conforme a seguinte tabela

Escalões	Idade até 10/05/2020	Prémios
M-SEN / F-SEN	dos 18 anos até 39 anos	Troféu aos 3 primeiros
M40 / F40	dos 40 anos até 49 anos	Troféu aos 3 primeiros
M50 / F50	dos 50 anos até 59 anos	Troféu aos 3 primeiros
M60 / F60	mais de 59 anos	Troféu aos 3 primeiros

6.3. – Equipas

- A classificação colectiva determina-se com base na classificação geral absoluta (sem distinção de escalão ou sexo), somando os lugares dos 3 primeiros classificados de cada equipa. As equipas vencedoras serão as que obtiverem a pontuação menor, através do cálculo anterior;
- Situações de empate serão resolvidas pela melhor classificação do último elemento dos 3 em causa

7. – Informações

7.1. – Contactos

Talentos Objetivos – Clube de Enduro e Recreio
Rua Rancho das Cantarinhas, 3-5ºD
3080-250 Figueira da Foz

Email: geral@talentos-objetivos.pt

Telefone: +351 914 329 905

Email preferencial: mickvipier@gmail.com

Telefone preferencial: +351 938 451 581 (Amílcar Ramos)

Talentos Obietivos - Clube de Enduro e Recreio

1º TRAIL RUN AQUI HÁ-OS

REGULAMENTO 2021

WEB: www.talentos-objetivos.pt

Facebook: www.facebook.com/talentosobjetivos

7.2. – Casos Omissos

Os casos omissos deste regulamento, serão resolvidos pela comissão organizadora, de cujas decisões não haverá recurso.



TALENTOS OBJETIVOS
CLUBE DE ENDURO E RECREIO



filiação
ADAC-860; ATRP-10136; FPA-860; FMP-350

figueira
da boa para todos



1º TRAIL RUN AQUI HÁ-OS

REGULAMENTO 2021

ANEXO



TALENTOS OBJETIVOS
CLUBE DE ENDURO E RECREIO



filiação
ADAC-860; ATRP-10136; FPA-860; FMP-350

figueira
do foz para todos



1º TRAIL RUN AQUI HÁ-OS

REGULAMENTO 2021

Covid-19

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, apresentar um plano.

O Talentos Objetivos considera, no entanto, prioritário garantir a proteção efetiva da saúde e a segurança dos atletas. Deste modo importa salvaguardar que sejam estabelecidas as adequadas medidas preventivas para minimizar o risco de transmissão do vírus SARS-CoV-2.

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

- O levantamento dos dorsais será na Quarta-Feira dia 5 de maio. Com horas diferentes para cada prova, sendo então 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).
- Haverá pontos de água para a prova de 20 e 30km, nomeadamente:
- Locais a definir:
- Reforço final entregue em saco individual ao atleta.
- A partida será dada em grupos de 10 atletas, sendo que na listagem de peitorais está já a hora a que cada atleta tem que partir.
- Haverá duas "boxes" na zona de partida, uma primeira onde o será medida a temperatura do atleta (não poderá ser superior a 38º, para poder entrar para a partida) e verificado o material obrigatório, e uma segunda onde estará sinalizado no chão a posição para a partida da prova.
- Na zona de partida é obrigatório o uso de máscara. Só depois de 200m da partida (estará sinalizado) é possível retirar a máscara.
- Na entrada dos abastecimentos é obrigatório também o uso de máscara.
- Já na meta não haverá abastecimento, nem haverá duchas. Também, não haverá cerimónia de entrega de prémios.

Este documento poderá ser revisto e atualizado a qualquer momento face à evolução da situação epidemiológica e por determinação da Direção Geral de Saúde (DGS).



TALENTOS OBJETIVOS
CLUBE DE ENDURO E RECREIO



filiação
ADAC-860; ATRP-10136; FPA-860; FMP-350

figueira
de borçama todos



1º TRAIL RUN AQUI HÁ-OS

REGULAMENTO 2021

Recomendações gerais

A COVID-19 é uma doença provocada pelo vírus SARS-CoV-2, cujos sintomas principais são: febre, tosse e sensação de falta de ar. Outros sintomas habituais são fraqueza generalizada, dores musculares e dores de cabeça. As principais recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS) e das autoridades de saúde locais quanto às precauções básicas de controlo da infeção são as seguintes:

Recomendações básicas de higiene e segurança

Caso tenha sintomas de infeção, fique em casa e isole-se da restante família.

Mantenha uma distância social de 2 metros.

Lave as mãos frequentemente e de forma metódica 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.

Medidas preventivas

Para um regresso competitivo tão seguro quanto possível importa adotar um conjunto de medidas preventivas que atenuem ao mínimo possível o eventual risco de contágio.

Nomeadamente:

– Pessoas diagnosticadas com COVID-19, mesmo que assintomáticas, não podem competir sem a necessária alta médica.

– A participação de atletas não residentes não será autorizada sem a apresentação de um teste negativo realizado nas últimas 72 horas.

– Recomenda-se aos atletas a auto-monitorização diária de sintomas (nomeadamente o controlo diário da sua temperatura corporal), abstendo-se de participar em caso de suspeita de infeção ou de ter estado em contato com uma pessoa suspeita de infeção (nesses casos deve ligar para a linha Saúde: 800 24 24 24).

REGULAMENTO 2021

- No sentido de preservar os grupos populacionais de maior risco, recomenda-se a não participação de atletas com mais de 65 anos.
- Recomenda-se também a não participação de pessoas com histórico de saúde envolvendo outros fatores de risco que possam agravar as consequências de infeção por SARS-CoV-2.
- Atletas, treinadores, juízes e outras pessoas da organização devem manter uma adequada conduta de higiene pessoal, nomeadamente a lavagem frequente das mãos e a etiqueta respiratória.
- De acordo com as recomendações da OMS para a organização de eventos desportivos, deve manter-se um distanciamento físico de, pelo menos, 1 metro entre atletas, treinadores, juízes, espectadores e equipa de suporte (no entanto, sempre que possível, deve garantir-se o distanciamento social de 2 metros).
- É proibida a partilha de materiais e equipamentos de utilização comum sem a prévia desinfeção dos mesmos.
- Os atletas não devem partilhar material pessoal, nem bebidas, alimentos, ou quaisquer outros produtos (particular atenção às garrafas de água).
- Os atletas devem respeitar os tempos e os espaços de treino, aquecimento e competição que lhe são atribuídos, mantendo as distâncias de segurança.
- Haverá uma limitação ao número de atletas em competição.
- Haverá um controlo rigoroso do fluxo de atletas, treinadores, juízes e outros elementos da organização, devidamente sinalizado.
- Haverá um rastreio de temperatura no acesso à zona de competição.
- Não é permitida a utilização de balneários.
- As instalações sanitárias devem ser desinfetadas após cada utilização.
- As cerimónias protocolares serão anuladas ou reduzidas ao mínimo essencial.
- Os atletas não devem cumprimentar-se nem se abraçar.

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.