

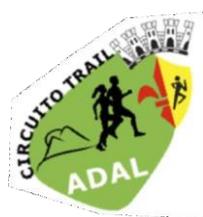
Regulamento Trail dos Moinhos da Bajouca

Trail Curto 3 de Outubro de 2020 – 9H00 (1ª partida)

Mini Trail 3 de Outubro de 2020 – 10H30 (1ª partida)

Caminhada 3 de Outubro de 2020 – 16H00 (1ª partida)

Circuito De Trail ADAL 2020



1. Condições de participação

1.1. Idade participação diferentes provas

O Trail dos Moinhos da Bajouca, percorre trilhos e caminhos da freguesia.

- **Trail dos Moinhos: 16 km / maiores de 18 anos;**
- **Mini Trail: 8,5 km;**
- **Caminhada: 8,5 km;**

1.2. Inscrição regularizada

As inscrições são feitas através de formulário em:

<http://www.recordepessoal.pt/paginalnicial>

A inscrição só estará concluída após confirmação de pagamento. Não serão aceites inscrições após o dia 16 de Setembro. Abriu 100 vagas para o Trail Curto, 50 para o Mini Trail e 100 vagas para a caminhada.

1.3. Condições físicas

Devido às características destas provas só poderão participar atletas que gozem de boa saúde e que se encontrem aptos ao desenvolvimento de esforços físicos prolongados.

A Organização destas provas não se responsabiliza por quaisquer problemas de saúde resultantes do esforço desenvolvido e aconselha os atletas participantes a fazerem o controlo médico com a devida antecedência.

A Organização também não se responsabiliza 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.

1.4. Definição possibilidade ajuda externa

Haverá equipas de apoio, socorro e emergência constituídas por bombeiros para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem.

No entanto não será permitida ajuda externa de apoio aos atletas que beneficiem o seu desempenho na prova.

1.5. Colocação dorsal

A organização irá fornecer um dorsal que os atletas deverão colocar na parte da frente do corpo. Só serão classificados os atletas que chegarem ao fim com o dorsal.

Todos os atletas deverão ser portadores de quatro alfinetes para fixação do mesmo.

Em caso de desistência ou desclassificação o atleta é obrigado a entregar o dorsal à organização.

1.6. Regras conduta desportiva

Qualquer comportamento incorreto da parte de um atleta para com a organização, adversário ou público em geral, implicará a sua imediata desclassificação.

2. Prova

2.1. Apresentação da prova(s) / Organização

Esta prova é organizada pelo Grupo Alegre e Unido da Bajouca conjuntamente com a Associação Bajouquense para o Desenvolvimento. Conta com o apoio técnico da Recorde Pessoal e Associação Distrital de Atletismo de Leiria.

Os eventos serão realizados no dia 3 de Outubro 2020, independentemente das condições climatéricas desse dia, desde que a organização entenda que não ofereçam risco aos participantes.

Se a organização o entender e a segurança dos participantes o justificar, poderão ser alterados os percursos previamente estabelecidos.

Todas as provas têm início no Centro de Atividades da ABAD no lugar do Pisão.

O percurso principal tem sensivelmente 16km's com a primeira partida em contra-relógio pelas 9H00, com um desnível acumulado positivo, percorrendo trilhos e caminhos da freguesia. Os atletas são agrupados até 5 elementos por cada partida (ordem de inscrição).

O *Mini Trail* tem a distância no máximo de 8,5k's com início às 16H00, com um desnível acumulado positivo, percorrendo trilhos e caminhos da freguesia. Os atletas são agrupados até 5 elementos por cada partida (ordem de inscrição).

A caminhada não tem carácter competitivo com início pelas 16H00, com a distância máxima de 8,5 km's, partindo em grupos até 5 caminhantes (ordem de inscrição).

Os participantes devem comparecer na zona da câmara de chamada 15 minutos antes da sua hora de partida, equipados e aptos a participar na corrida/caminhada.

O atravessamento de estradas públicas deve merecer a máxima atenção por parte dos atletas.

O seguro contratado de acordo com a responsabilidade civil e seguro desportivo será: seguro específico para a prova, sendo a apólice divulgado brevemente.

2.2. Programa / Horário

Com antecedência será informado da hora para estar presente no secretariado (caso não levante nos dias anteriores), neste caso, 1H00 antes da sua hora de partida.

O Secretariado funcionará em modo *Drive* no Campo Das Pedras (2kms até ao local de partida/chegada), entra no Campo das Pedras no seu carro, seguindo as marcas indicadas, sem sair do carro, será entregue o kit do atleta/caminhante (t-shirt e dorsal)

<i>Secretariado</i>		Campo Das Pedras
Dia 30 Setembro	19H00 – 21H00	
Dia 01 Outubro	19H00 – 21H00	
Dia 02 Outubro	19H00 – 21H00	
Dia 3 Outubro	Manhã 7H00 – 12H30	
Dia 3 Outubro	Tarde 14H00 – 15H00	

LEVANTE PREFERENCIALMENTE NOS DIAS ANTERIORES À COMPETIÇÃO, CASO SEJA POSSÍVEL LEVANTE PARA A SUA EQUIPA/GRUPO/AMIGOS

<i>Provas</i>		Centro de Atividades ABAD – Pisão
Trail Dos Moinhos	1ª Partida: 9H00	
Mini Trail	1ª Partida: 10H30	
Caminhada	1ª Partida: 16H00	

Até dois dias antes será feita a divulgação da ordem de partida.

2.3. Distancia

Trail dos Moinhos	+/- 16 K
Mini Trail	< 8,5 K
Caminhada	< 8,5 K

2.4. Mapa/ Perfil altimétrico/ descrição percurso

O percurso está todo marcado com marcas amarelas e azuis, vai ser reforçado com setas nos cortes de direcção.

Não há abastecimentos, sendo de autonomia total.

2.5. Tempo limite

3H00 após o sinal de partida.

2.6. Metodologia de controle de tempos

Os tempos obtidos serão cronometrados electronicamente, por chip no dorsal.

Os atletas que entrem na meta depois de encerrado o controlo não serão classificados.

Os atletas correrão em contra-relógio, com um minuto de intervalo.

Na possível ultrapassagem durante a corrida, deverá dar a distância de segurança para o atleta adversário, ultrapassando apenas em local seguro.

2.7. Postos de controle

Durante o percurso será colocado um posto de controlo, os atletas que falhem a sua passagem no posto serão desclassificados.

Ao chegar ao posto de controlo os atletas deverão confirmar que a leitura do seu chip é devidamente efetuada (os postos de controlo emitem um som e uma luz perfeitamente perceptível).

Na chegada à meta, tem de seguir o corredor até ao exterior do recinto desportivo, evitando o contato ou ajuntamento com outras pessoas.

2.8. Locais dos abastecimentos

Não há abastecimentos, sendo de autonomia total, evitando um possível contágio, tendo em conta a situação pandémica atual.

2.9. Material aconselhado

A organização aconselha a utilização do seguinte material:

- Recipiente para líquidos (copo ou caneca);
- Apito;
- Telemóvel operacional.
- Mochila tipo CamelBak ou Cinto com recipiente(s);
- Manta térmica;
- Corta vento;
- Barras energéticas/outros (Autonomia total);

2.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

Controlos espalhados ao longo do percurso permitirão à organização desclassificar atletas que procurem, voluntariamente, encurtar a distância da prova ou pratiquem qualquer outra falta punível;

É expressamente vedada a troca de dorsais entre atletas, sejam ou não da mesma equipa.

A Organização reserva-se o direito de, por razões de saúde e através do seu departamento médico, obrigar um atleta a abandonar a prova.

A Organização poderá ainda desclassificar qualquer atleta que tenha uma conduta poluidora. O atleta terá de ser responsável pelo transporte das embalagens usadas de géis, bebidas energéticas ou outros produtos que utilizem durante a prova.

2.11. Penalizações/ desclassificações

O ato de inscrição implica a aceitação do presente regulamento.

O atleta poderá ser desclassificado caso não acabe com a pulseira electrónica, sem dorsal, caso tenha atalhado, causar transtornos/distúrbios em relação a outros atletas.

O atleta pode ser desqualificado caso não respeite as regras do distanciamento e todos os cuidados a ter com a pandemia.

2.12. Responsabilidades perante o atleta/ participante

É do bom senso do atleta não fazer ultrapassagens durante a competição em trilhos onde haja não haja distância de segurança.

É obrigatório entregar o Termo de Responsabilidade em Anexo neste documento no levantamento dos Dorsais.

2.13. Seguro desportivo

A organização irá contratualizar, junto da Agência de Mediação Profissional de Seguros.

3. Inscrições

3.1. Processo inscrição

As inscrições deverão ser efetuadas em formulário próprio em:

<http://www.recordepessoal.pt/paginaInicial>

Em caso de dificuldades com a inscrição deverão contactar:

traildosmoinhosbajouca@gmail.com

Virgílio Alberto 913 463 500

Licínio Silva 918 024 729

3.2. Valores e períodos de inscrição

Evento	Até 16 Setembro (23H59)
Trail dos Moinhos	16€
Mini Trail	14€
Caminhada	12€

[Há desconto permanente de 1€ para os atletas filiados.](#)

3.3. Condições devolução do valor de inscrição

Caberá à Organização analisar cada situação individualmente e decidir se haverá devolução do

valor de inscrição em caso de desistência.

3.4. Material incluído com a inscrição

O valor de inscrição do *Trail dos Moinhos e Mini Trail*

- Refeição ligeira, entregue na chegada;
- Dorsal;
- *T-shirt*;
- Seguro, caso não tenha;
- Lembrança em barro;

O valor de inscrição na Caminhada inclui:

- Refeição ligeira, entregue na chegada;
- Dorsal;
- *T-shirt*;
- Seguro, caso não tenha;
- Lembrança em barro;

3.5. Secretariado da prova/ horários e locais

3.6. Serviços disponibilizados

Não teremos local para dormidas.

Não há banhos no local.

4. Categorias e Prémios

4.1. Definição data, local e hora entrega prémios

Os prémios serão entregues posteriormente, entregue em mão ou envio por correio.

No Mini Trail serão entregues 3 prémios aos primeiros 3 atletas com idades inferiores ao escalão de juvenis.

No Mini Trail serão entregues 3 prémios aos primeiros 3 Juvenis.

No Mini Trail serão entregues 3 prémios aos primeiros 3 Juniores.

No Mini Trail serão entregues 3 prémios aos primeiros 3 atletas em prova aberta (Séniiores).

Prémio para as 3 primeiras equipas (somatório das posições dos 3 primeiros atletas chegados à meta no *Trail dos Moinhos da Bajouca*).

A equipa com mais atletas chegados à Meta no *Trail dos Moinhos da Bajouca* receberá um prémio a definir.

4.2. Definição das categorias etárias/ sexo individuais e equipas no Trail Dos Moinhos

Evento	Masculino	Feminino
18 > 22 anos	Sub23 M	Sub23 F
23 > 39 anos	Seniores M	Seniores F
40 > 44 anos	Vet40 M	Vet40 F
45 > 49 anos	Vet45 M	Vet45 F
50 > 54 anos	Vet50 M	Vet50 F
55 > 59 anos	Vet55 M	Vet55 F
> 60 anos	Vet60 M	Vet60 F

4.3. Prazos para reclamação de classificações

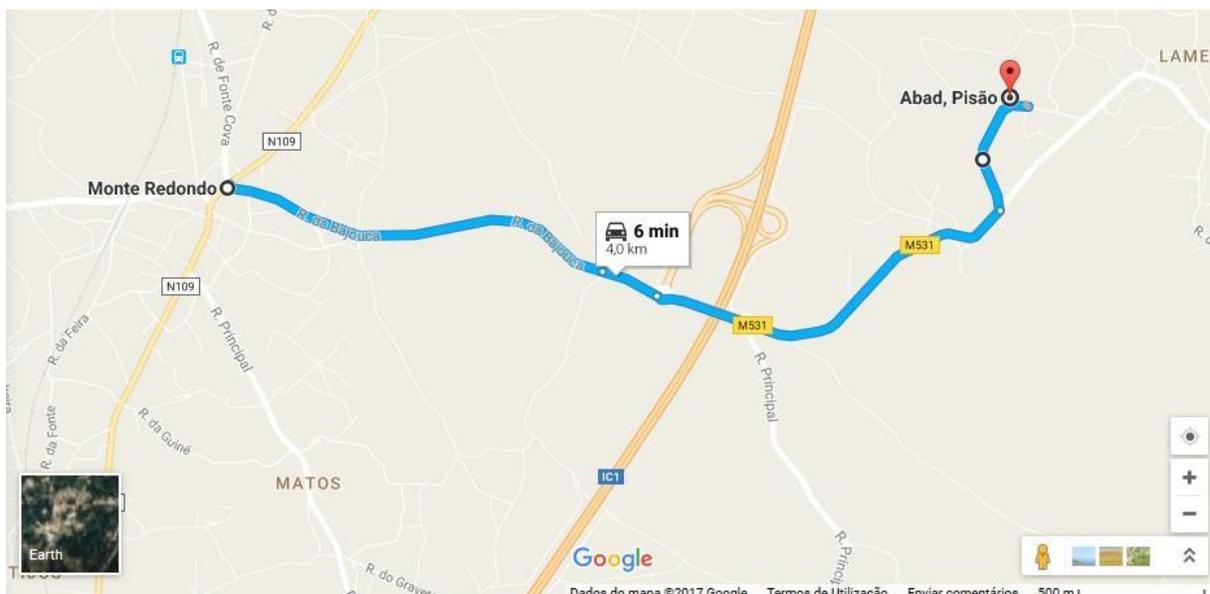
O atleta poderá apresentar reclamação 24h após a publicação das classificações na plataforma.

5. Informações

5.1. Como chegar ao Local da Competição

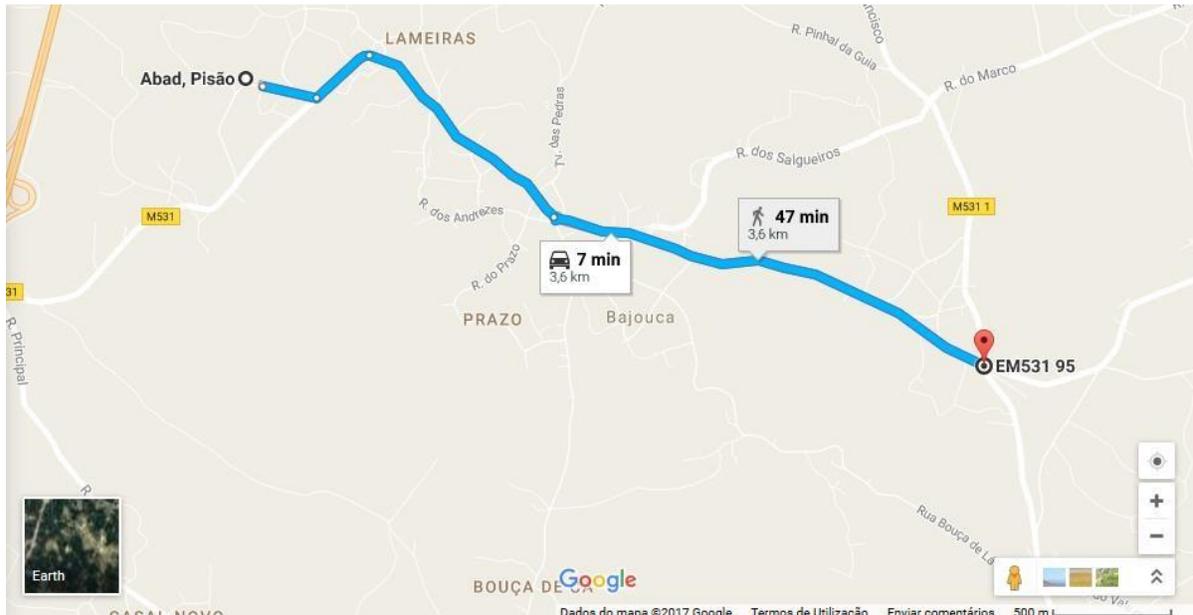
GPS: (39°53'54.8"N, 8°47'42.9"W) / (39.898566, 8.795258)

Para os atletas que venham na Nacional 109, em Monte Redondo cortam nos Semáforos em direção à Bajouca, quando avistar o Cristo Rei virar à esquerda em direcção a Pisão. (4km de Distância dos Semáforos ao Centro de Atividades da ABAD).



Para quem venha da A17, saída 4 em Direção “Bajouca”, na rotunda seguir na segunda saída em direcção à Bajouca, quando avistar o Cristo Rei virar à esquerda em direcção a Pisão.

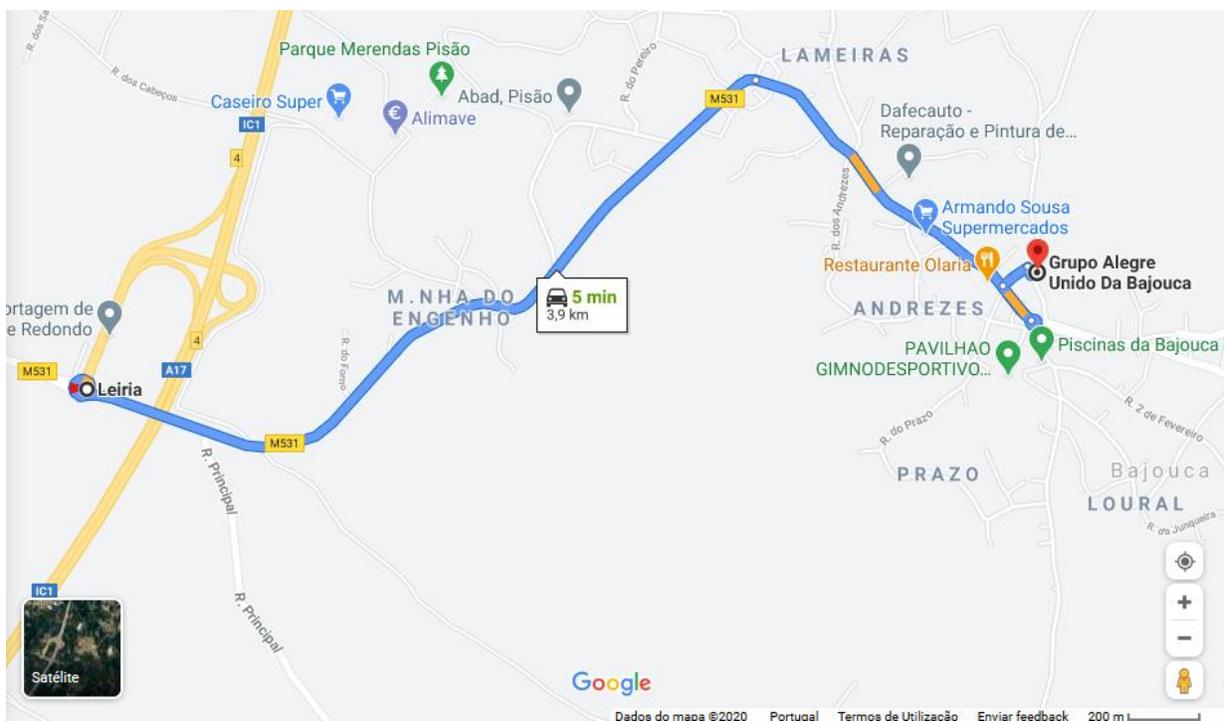
Para os atletas que vêm da zona Este (Pombal – IC2/Leiria), seguir Centro da Bajouca nos Semáforos da Farmácia/Gasolineira (ponto vermelho), ao passar na rotunda da Bajouca seguir direcção Monte Redondo, passar a Igreja da Bajouca seguindo a direcção Monte Redondo, na descida virar á direita em direcção ao Centro de Atividades da ABAD.



5.2. Como chegar ao Local do Secretariado

GPS: (39°53'46.3"N 8°46'47.2"W) / (39.896184, -8.779764)

Para quem vem da Estrada Nacional N°109, cortar nos semáforos em Monte Redondo em direcção à Bajouca, caso venha da A17, sair na indicação “Bajouca/Monte Redondo”.



Chegando à Rotunda do centro da Bajouca, seguir a placa “Campo De Futebol”.

Locais a Visitar

<http://bajouca.org/>

<http://www.turismodocentro.pt/pt/?zona=7>

<http://www.centerofportugal.com/pt/leiria/>

6. Normas de Segurança

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.

A competição tem um responsável máximo (Rui Ferreira, director da prova) que pode, caso se justifique, modificar e ampliar as regras de segurança e, caso se detete algum caso suspeito de COVID-19, cancelar o evento.

Apenas poderão participar nesta competição os atletas que assinem um termo de responsabilidade. No caso dos atletas menores de 18 anos esse termo deverá ser assinado pelo encarregado de educação.

Os atletas que apresentem sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19 não deverão dirigir-se para o local da competição. Deverão contactar a Linha SNS24 (808 24 24 24) ou outras linhas telefónicas criadas especificamente para o efeito e seguir as recomendações que lhe forem dadas.

Ao longo de toda a competição, estarão em permanência no recinto do secretariado/partida/chegada cerca de 20 elementos afetos à organização, divididos pelas várias zonas do evento. Para além destas pessoas, nunca estarão em simultâneo mais do que 30 atletas dentro do Centro de Atividades do Pisão. Estes atletas/caminhantes estarão divididos por setores.

Sempre que possível, os atletas deverão deslocar-se para o local de competição em veículo próprio, evitando o contacto com terceiros.

O aquecimento para a competição será feito fora do recinto da prova, de forma individual e evitando ajuntamentos.

A entrada e saída do recinto será feita em locais diferenciados. A entrada e saída será feita pelo portão do lado este do recinto. Nas corridas e caminhada, a saída do recinto bem como a sua entrada durante a competição, é feita pelo portão oeste. Haverá elementos afetos à organização a controlar as entradas e saídas do Centro de Atividades.

No momento da entrada no recinto os atletas deverão usar máscara ou viseira, entregar o termo de responsabilidade devidamente preenchido e exibir o dorsal. Quem não trouxer máscara, o termo de responsabilidade e o dorsal não será autorizado a entrar no recinto.

Será medida a temperatura a todas as pessoas que entrem no recinto e serão impedidas de entrar aquelas que tenham uma temperatura superior a 38º ou qualquer outra sintomatologia associada ao COVID19. Não será feito qualquer registo da temperatura tirada às pessoas.

Os horários das provas serão desfasados para evitar que os atletas entrem todos ao mesmo tempo no recinto.

Não será permitida a entrada de público. Apenas poderão entrar no recinto os atletas que vão competir, e os elementos afetos à organização do evento.

Dentro do recinto, todos os elementos afetos à organização e os atletas deverão usar máscara e/ou viseira.

No momento da entrada, todas as pessoas deverão higienizar as mãos com uma solução de base alcoólica disponibilizada pela organização.

O GAU/ABAD colocará à entrada e em vários outros pontos do recinto informações sobre as regras de segurança a respeitar dentro do espaço de competição.

Assim que entrarem no recinto, os atletas deverão dirigir-se imediatamente para o local da partida onde decorrerá a sua prova. Ao longo desse trajeto deverão usar máscara ou viseira.

Todos os agentes desportivos deverão observar uma distância de 2 metros entre si e, no caso dos atletas que estão a competir, essa distância deverá ser de 3 metros. Caso se encontrem em fila, essa distância deverá ser entre 5 a 10 metros. Nalguns casos pontuais e excecionais, como por exemplo no caso de eventuais ultrapassagens e conforme as recomendações da DGS, poderá haver uma maior proximidade entre atletas ou até entre atletas e juízes. Nestes casos, essa maior proximidade deve ser mantida durante o menor tempo possível.

Os atletas e juízes deverão cumprir rigorosamente com as regras definidas para cada prova.

Não poderá, em caso algum, haver contacto físico entre atletas. O desrespeito desta regra implicará a desclassificação do atleta e a impossibilidade de o mesmo voltar a competir esta época em competições organizadas pela ADAL.

Os resultados da competição apenas serão disponibilizados online, no site da Recorde Pessoal e na ADAL. O secretariado atualizará os resultados sempre que possível.

Assim que terminarem a competição, os atletas serão encaminhados para fora do recinto.

Antes, durante e no final da competição, o GAU/ABAD fará a higienização de todos os equipamentos e espaços de competição utilizados. Será também desinfetado tudo o que possa ser tocado por vários utilizadores, como maçanetas das portas ou corrimões. Sempre que possível, as portas devem permanecer abertas.

Deve-se promover o arejamento dos espaços fechados, como por exemplo o WV, ou do

secretariado, de forma natural.

É proibida a partilha de materiais e equipamentos pessoais.

Caso algum agente desportivo manifeste sintomas de infeção por COVID19 durante a competição, será encaminhado para uma sala de isolamento (espaço criado para tal) que possui todos os requisitos exigidos pela DGS.

Ao caso suspeito deve ser colocada uma máscara cirúrgica, preferencialmente pelo próprio.

A pessoa/caso suspeito deverá ser encaminhada por um só colaborador para a sala de isolamento. De seguida, deve ser contactada a Linha SNS 24 (808 24 24 24) e seguir as recomendações.

Os utentes sem suspeita de COVID-19 devem contactar previamente o seu centro de saúde por telefone ou por email.

7. Outros

Os atletas e caminheiros devem ser portadores de meio para a colocação dos peitorais. A organização declina toda a responsabilidade em caso de acidente, roubo ou outras consequências da sua participação nestes eventos.

As imagens obtidas durante os eventos poderão ser utilizadas pela organização na promoção deste ou de eventos futuros organizados pelo Grupo Alegre e Unido da Bajouca e pela Associação Bajouquense para o Desenvolvimento. No caso do atleta ou caminheiro não pretender que a sua imagem seja divulgada, deve informar a organização por escrito.

Diretor da Prova: Rui Ferreira

7.1. Circuito De Trail ADAL 2020

Este evento está inserido no Circuito De Trail ADAL 2020, mais informações: <http://www.adal.pt/>

Bajouca, Setembro 2020

A Direção do **Grupo Alegre e Unido da Bajouca e a Associação Bajouquense para o Desenvolvimento**

TERMO DE RESPONSABILIDADE



Eu, _____, portador do documento de identificação n.º _____, agente desportivo federado da modalidade de _____ no clube _____,

declaro por minha honra, que:

1. Adotarei um comportamento socialmente responsável, cumprindo de forma exemplar as medidas gerais recomendadas pela Direção-Geral da Saúde, na minha vida em sociedade e durante a prática desportiva, designadamente, a etiqueta respiratória, a higienização frequente das mãos, e, sempre que aplicável, o distanciamento físico e a utilização de máscara;
2. Comprometo-me a utilizar máscara em todas as situações previstas e recomendadas pelas autoridades de saúde;
3. Monitorizarei os meus sinais e sintomas, nomeadamente febre, tosse e dificuldade respiratória, durante a prática desportiva, quer em contexto de treino quer em competição, em particular, nas vésperas e no dia do treino e competição;
4. Informarei o meu clube ou federação, de imediato, relativamente a eventuais contactos com indivíduos suspeitos de COVID-19 ou com casos confirmados de infeção por SARS-CoV-2, bem como da manifestação de sinais e sintomas de COVID-19, nomeadamente febre, tosse, ou dificuldade respiratória. Aplicarei esta mesma regra a todos os elementos do meu agregado familiar;
5. Aceito submeter-me a todos os testes e exames laboratoriais determinados pela equipa médica do meu clube, federação ou pelas Autoridades de Saúde;
6. Participarei, sempre que solicitado, nas iniciativas de cariz social e educativo de sensibilização de todos os agentes desportivos e da sociedade para a prevenção e controlo da COVID-19.

Bajouca, ____ de ____ de 2020

Assinatura: _____

Assinatura do Encarregado de Educação (no caso de agentes desportivos menores de idade):

ENTREGUE NO LEVANTAMENTO DE DORSAIS