

## **Mesh Nazareth Trail**

### **REGULAMENTO**

#### **1. ORGANIZAÇÃO**

1.1 – 4º Mesh Nazareth Trail organizado pela Mesh Nazareth-Associação de Solidariedade Social.

#### **2. OBJECTO**

2.1 – 4º Mesh Nazareth Trail consiste numa corrida e caminhada de montanha a realizar no dia 01 de Maio de 2022.

#### **3. SEGURANÇA**

3.1 - Na prova de TRAIL, só poderão participar indivíduos com mais de 18 anos, que se encontrem com uma preparação física e psíquica apta a esforços longos, não se responsabilizando a organização por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela sua participação, aconselhando os participantes a atestarem a sua condição física pelas vias médicas adequadas.

A Caminhada destina-se a todos os indivíduos (sexo masculino e feminino), cuja condição física o permita. Não se aconselha no entanto a participação a crianças menores de 10 anos.

A responsabilidade da participação na caminhada de crianças e jovens até aos 18 anos, é da inteira responsabilidade dos pais, declinando a organização qualquer responsabilidade em termos de seguro em acidentes ocorridos.

3.2 - A organização celebra um seguro de acidentes pessoais para o dia da prova, os atletas desde que devidamente inscritos, terão direito ao referido seguro.

3.3 - A organização terá ao dispor dos atletas serviço de primeiros socorros durante a realização da prova.

#### **4. PERCURSO**

4.1 – O percurso será feito por trilhos existentes na área envolvente à Nazaré. Grau de dificuldade média. O percurso poderá estar escorregadio na subida ao Monte de S.

Bartolomeu/S. Brás, nalgumas descidas na Serra da Pescaria, e nas barreiras da encosta da Pederneira, o que implica ao atleta o máximo de cuidado.

4.1.1 – Os percursos dos Trail Curto e Trail serão balizados com fitas verdes e placas sinalizadoras, e o percurso da caminhada terá outra cor e será orientada por guias. Por questões de segurança, os participantes da caminhada não estão autorizados a ultrapassar o 1º guia.

4.2 – 4º Mesh Nazareth Trail consistirá em três provas, um Trail Curto de aproximadamente 12 Km, um Trail longo de aproximadamente 23 Km fazendo este último parte do Campeonato Distrital de Trail da ADAL, e uma Caminhada de aproximadamente 10 km.

4.2.1 – A prova Trail terá início às 9:00, e a caminhada às 9:15. O Trail Curto e Trail partirão à mesma hora.

## 5. ESCALÕES

5.1 – Serão considerados os seguintes escalões para o Trail longo apenas.

Masculino

Feminino

Sub M23 (18-22 anos)

Sub F23 (18-22 anos)

M Sénior (23– 39 anos)

F Sénior (23 – 39 anos)

M 40 (40 – 49 anos)

F 40 (40 – 49 anos)

M 50 (50 – 59 anos)

F 50 (50 – 59 anos)

M 60 (+ 60 anos)

F 60 (+ 60 anos)

5.2 – As idades mencionadas em 5.1 referem-se ao dia 31/10/2022.

## 6. INSCRIÇÕES

6.1 - As inscrições dos atletas e caminheiros devem ser efetuadas através do Site [www.recordepessoal.pt](http://www.recordepessoal.pt), até às 24H00 do dia 25 de Abril de 2022. As inscrições são limitadas.

6.1.1 – Os dados para a inscrição são os seguintes:

Ø Nome completo;

Ø Nº do CC/BI;

Ø Sexo

Ø Data de Nascimento

Ø Clube

Ø Escalão

Ø Morada completa

Ø Endereço Eletrónico

Ø Tamanho T-Shirt

Ø 10km (caminhada) / 12Km (Trail Curto) e 23km (Trail)

6.1.2 – A inscrição para a prova tem, o custo de 6,00 € caminhada 12,00 € Trail curto e Trail Longo. Atletas federados na ADAL 11€.

§ - A taxa de inscrição inclui:

Ø Seguro

Ø Lembranças

Ø T' Shirt

6.1.3 – Almoço.

O almoço têm um custo adicional de 5€.

6.2 – As inscrições após dia 25 de Abril não terão direito a T-Shirt e seguro.

6.3 - Pagamento por referência multibanco.

6.4- A inscrição só será válida após pagamento

6.5 - Para quaisquer esclarecimentos deverão contactar a organização através de telefone 244471334 ou telemóvel 914 795 320 ou e-mail: geral@recordepessoal.pt.

6.6 – As inscrições para o Trail, assim como para a Caminhada são LIMITADAS.

6.7 - Não são devolvidas as taxas de inscrição.

## 7. CLASSIFICAÇÕES/PRÊMIOS

7.1 – Para ambos os Trail Curto (12 km) e Trail longo (23 km) serão classificados com troféu:

1º, 2º, 3º, 4º e 5º lugar da Geral (masculino e feminino);

1º, 2º e 3º lugar por cada escalão mencionado em 5.1; Trail longo (23km) apenas.

7.2 – Haverá um troféu para a equipa melhor classificada, serão considerados os 4 elementos melhor classificados.

7.3 – Haverá um prémio a atribuir ao 1º atleta a cortar a meta volante denominado 3º Prémio Mário Caseiro.

7.4 – Haverá prémios “finisher” para os participantes que terminarem o trail.

## 8. ABASTECIMENTOS

8.1 - A organização vai fornecer pontos de água e sólidos em vários pontos.

Durante o percurso, a organização não fornece garrafas de água, os atletas deverão estar munidos de recipiente próprio

8.2 – No final da prova haverá uma zona com água e sólidos.

8.3 – A organização agradece que protejam a natureza evitando colocar lixo para o chão.

## 9. DESCLASSIFICAÇÕES

9.1 - Será alvo de desclassificação o atleta que:

Ø não cumpra o percurso estipulado;

Ø não respeite as indicações de elementos da organização ou colaboradores;

∅ tenha conduta anti-desportiva;

∅ tenha conduta poluidora;

∅ Não respeite o Código de Conduta e boas práticas dos visitantes nas áreas protegidas.

9.2 - A organização excluirá em futuras inscrições os atletas ou caminhantes que sejam abrangidos neste dois últimos pontos.

## 10. SECRETARIADO E LEVANTAMENTO DE DORSAIS

10.1 - O secretariado funcionará na Sede da Associação ( Avenida Nogent Sur Marne, 14 2450-138 Nazaré - em frente ao Pingo Doce) , podendo os dorsais serem levantados no dia antes da prova das 18H00 até às 22H00 e no dia da prova nas instalações da Associação Recreativa Pederneirense a partir das 07H00 até às 08H30.

10.2 - Os atletas devem fazer-se acompanhar do Bilhete de Identidade/CC e certificado de vacinação Covid válido ou Teste PCR ou Antígeno positivo nas últimas 48 horas e de alfinetes.

## 12. BANHOS

12.1 – Após a prova os atletas/caminhantes não poderão tomar banho, devendo fazê-lo nos seus domicílios.

## 13. OUTRAS OBSERVAÇÕES

13.1 - Os participantes serão responsáveis por todas as acções susceptíveis de causar danos materiais, morais ou de saúde a si mesmos ou a terceiros.

13.2 - A organização declina toda a responsabilidade em caso de acidente fora do âmbito da prova, negligência, roubo dos objetos e valores dos participantes.

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

## 14. ACEITAÇÃO DO REGULAMENTO

14.1 - O acto de inscrição pressupõe o conhecimento do presente regulamento, e comprometendo-se a submeter sem reserva a todas as suas prescrições.

14.2 – Todos os casos omissos serão resolvidos pela organização, que utilizará critérios de imparcialidade e justiça.