



Grupo de Atletismo da
Caranguejeira



Regulamento do IV Trail do Pinheiro Manso – Caranguejeira, Leiria

O **Trail do Pinheiro Manso**, sob organização do clube – Grupo de Atletismo da Caranguejeira em parceria com outras entidades, nomeadamente a Junta de Freguesia da Caranguejeira, pretende afirmar-se como uma prova de desporto e lazer, com carácter competitivo, na vertente de corrida [Trail Running], a realizar por percursos e trilhos envolventes à freguesia da Caranguejeira, no concelho de Leiria. A quarta edição realizar-se-á a 4 de julho 2021 e será categorizado por duas distâncias cronometradas [Trail] e uma não cronometrada [Caminhada], de acordo com as seguintes distâncias: Trail Longo (K20) - 20 quilómetros; Trail Curto (K13) – aproximadamente 13 quilómetros; Caminhada de natureza não competitiva com extensão variável de 8 a 10 quilómetros.

A prova é aberta a diferentes escalões, sendo promotora de convívio, saúde e bem-estar dos participantes em associação à prática do desporto de natureza.

Índice

1. Condições de Participação

- 1.1 Prova
- 1.2 Inscrições
- 1.3 Condições físicas
- 1.4 Ajuda externa/assistência pessoal
- 1.5 Colocação do dorsal
- 1.6 Regra de conduta desportiva

2. Prova

- 2.1 Apresentação da prova
- 2.2 Programa/Horário
- 2.3 Distâncias/Altimetria
 - 2.4 Perfil altimétrico
 - 2.5 Tempo limite
 - 2.6 Metodologia de controlo de tempos
 - 2.7 Postos de controle
 - 2.8 Postos de abastecimento
 - 2.9 Material obrigatório e verificações de material
 - 2.10 Passagem de locais com tráfego rodoviário
 - 2.11 Penalizações e desclassificações



Grupo de Atletismo da
Caranguejeira



2.12 Responsabilidade do atleta /participante

2.13 Seguro desportivo

3. Inscrições

3.1 Processo de inscrição

3.2 Valores e períodos de inscrição

3.4 Condições de Devolução do Valor de Inscrição

3.4 Material incluído com a inscrição

3.5 Secretariado da prova e horários

3.5 Serviços disponibilizados

4. Categoria de prémios

4.1 Entrega de prémios

4.2 Definição das categorias etárias

4.3 Prazos para reclamações de classificações

4.4 Diretor de prova

5. Informações

5.1 Como chegar

5.2 Onde ficar

6. Proteção de dados

7. Normas de segurança



Grupo de Atletismo da
Caranguejeira



D.J. Jorge

1. Condições de participação

1.1. Idade mínima de participação

Para participar nas provas das categorias Trail Longo e Trail Curto do IV Trail do Pinheiro Manso, os participantes deverão ter como idade mínima obrigatória 18 anos. Apenas na Caminhada os menores de 18 anos serão admitidos desde que acompanhados por um adulto responsável pela sua participação.

1.2. Inscrição regularizada

A inscrição no IV Trail do Pinheiro Manso implica a aceitação por parte do participante das regras e do regulamento de prova. A inscrição é feita através da **Trilho Perdido** de acordo com o preenchimento de um formulário de inscrição e validada após a confirmação do pagamento do valor correspondente à opção de participação de cada participante.

1.3. Condições físicas

Os participantes devem gozar de boa saúde e se encontrarem com uma preparação física e psíquica apta a esforços entre os 13 e os 20 quilómetros, de acordo com as categorias do IV Trail do Pinheiro Manso, estando por isso aptos à conclusão da mesma. A organização não se responsabiliza por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela participação dos atletas, à exceção do que se encontra coberto pelo seguro de prova, pelo que se aconselham os participantes a avaliarem a sua condição física pelas vias médicas adequadas.

Não é aconselhada a participação de crianças menores de 8 anos na Caminhada.

1.4. Ajuda externa/assistência pessoal

Apenas será permitida ajuda externa ou assistência pessoal dos participantes nos postos de controlo/abastecimento da prova, sendo expressamente proibida qualquer apoio fora desses locais, devidamente assinalados, à exceção de assistentes pertencentes à organização da prova, equipa médica ou de bombeiros disponível.

1.5. Colocação de dorsal



Grupo de Atletismo da
Caranguejeira



Nas categorias Trail Longo e Trail Curto é obrigatório o uso do dorsal em local perfeitamente visível ao longo de toda a prova, sendo o mesmo impreterivelmente considerado válido para a atribuição de classificação final e acesso dos participantes aos postos de abastecimento da prova. Os participantes da caminhada, ainda que não dispondo de classificação final, deverão igualmente fazer-se acompanhar ao longo de todo o percurso de uma pulseira/dorsal atribuída a cada participante no secretariado da prova.

1.6. Regras de conduta desportiva

Em situações de emergência os participantes deverão informar a organização junto do posto de controlo ou do posto de abastecimento mais próximo, ou através do número de telefone da organização disponibilizado a cada participante. A organização reserva-se ao direito de excluir participantes que não zelem pelo bom funcionamento da prova através de comportamentos éticos e de uma conduta desportiva adequada.

2. Prova

2.1. Apresentação da prova

Sob organização do clube – Grupo de Atletismo da Caranguejeira, em parceria com a Junta de freguesia da Caranguejeira, realiza-se a 4 de julho de 2021 a quarta edição do Trail do Pinheiro Manso, uma prova Trail Running que percorrerá percursos e trilhos na freguesia da Caranguejeira, no concelho de Leiria. A prova é constituída por Trail Longo – K20, Trail Curto – K13 e caminhada.

- Trail Longo – K20 - Aproximadamente 20 km
- Trail Curto – K13 - Aproximadamente 13 km
- Caminhada 10 km

A concentração e chegada de ambas as provas e caminhada será no Pavilhão da Pedreira no Souto (Associação dos Soutos).

2.2. Programa /Horário

Secretariado, no Pavilhão da Pedreira no Souto (Associação dos Soutos):

- Dia 2 de Julho (Sexta-feira) – 19h00 às 22h00 horas
- Dia 3 de julho (Sábado) – 16h00 às 20h00
- Dia 4 de Julho (Domingo) – Dia da Prova:



Grupo de Atletismo da
Caranguejeira



- 07h00 – abertura do secretariado, entrega dos dorsais e kits de participante;
- 08h30 – Abertura, Controlo Zero.
- 09h00 – Partida do Evento Trail
- 09h15 – Caminhada
- Entrega de prémios - A definir

Programa sujeito a alterações.

2.3. Distâncias/Altimetria

Trail Longo – K20

- Distância Estimada: 20 quilómetros
- Altimetria Acumulada: 1090 metros
- Tempo Limite: 5 horas

Trail Curto – K13

- Distância Estimada: 13 quilómetros
- Altimetria Acumulada: 600 metros
- Tempo Limite: 4 horas

Caminhada

- Distância Máxima Estimada: 10 quilómetros
- Altimetria Acumulada: 300 metros

Todas as distâncias têm um tempo limite de execução, definido de acordo com as possíveis paragens para abastecimento, descanso, etc., por parte dos participantes.

Todas as provas podem sofrer alterações de distância devido às condições climatéricas.

2.4. Perfil altimétrico dos percursos

Trail K20



Grupo de Atletismo da
Caranguejeira



Trail K13



2.5. Tempo limite

- Tempo limite do K20 – 5 horas
- Tempo limite K13 – 4 horas

2.6. Metodologia de controlo de tempos

A cronometragem das provas das categorias Trail Longo e Trail Curto será realizada com recurso a tecnologia digital, através do controlo de passagem de um chip transportado por cada atleta, desde a partida à meta, cruzando ainda os diferentes postos de controlo.

Paralelamente, serão ainda registadas manualmente as passagens dos participantes nos postos de controlo e na meta, pela numeração dos dorsais.

Não existirá cronometragem nem classificações para os participantes da Caminhada.

2.7. Postos de controlo

Ambas as provas das categorias Trail Longo e Trail Curto terão três controlos de passagem intermédios “controlo surpresa” que garantirão a execução da totalidade do percurso por parte dos participantes. A falta de registo de passagem dos participantes em todos os postos de controlo implica a não atribuição de classificação.



Grupo de Atletismo da
Caranguejeira



2.8. Postos de abastecimento

Ao longo do percurso os participantes terão à sua disposição diferentes Postos de Abastecimento de sólidos e líquidos. **Não serão distribuídas garrafas de água** aos participantes, pelo que os mesmos deverão estar munidos do próprio reservatório nas zonas de abastecimento ou, em alternativa, beber no próprio local.

A entrega dos alimentos e bebidas é efetuada nos locais de abastecimento sob pedido e fornecido cumprindo as normas de segurança aplicáveis de distanciamento e no menor tempo possível.

O percurso do Trail Longo contemplará 3 postos de abastecimento de sólidos/ líquidos, enquanto nos percursos do Trail Curto e da Caminhada estarão disponíveis 2 postos de abastecimento de sólidos/líquidos.

Outra modalidade, a definir e comunicada atempadamente.

2.9. Material obrigatório e verificação de material

- Roupa e Calçado confortável adequado à prática de Trail
- Telemóvel com bateria carregada
- Depósito de Água/Garrafa/Soft Flask/Copo

2.10. Passagem de locais com tráfego rodoviário

Ainda que não seja necessário o corte de trânsito rodoviário durante o decorrer do IV Trail do Pinheiro Manso, os participantes deverão obedecer às regras de trânsito e tomar as devidas precauções nos locais de circulação rodoviária. A organização garante a presença de membros nos pontos de passagem com circulação rodoviária.

2.11. Penalizações e desclassificações

Ao aceitarem o presente regulamento, os participantes encontram-se obrigados a:

- Possuir dorsal visível durante a prova;
- Passarem nos Postos de Controlo ao longo dos percursos;
- Respeitar o meio ambiente, protegendo-o e mantendo-o limpo;
- Prestar auxílio a outros participantes sempre que necessário;
- Completar o percurso para o qual se inscreveram;



Grupo de Atletismo da
Caranguejeira



- Respeitar todos os elementos da organização e as suas indicações;
- Não interferir na marcação do percurso durante as provas.

No caso de incumprimento do acima exposto, bem como de utilização de meios ilícitos para obter vantagem em relação a outros participantes, o participante em causa será automaticamente desclassificado, sem direito à devolução do valor de inscrição.

2.12. Responsabilidade do atleta /participante

É de 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

De acordo com o Decreto-Lei n.º 10/2009, de 12 de janeiro, o seguro desportivo é obrigatório para os agentes desportivos (incluindo os agentes desportivos com deficiências ou incapacidades), para os praticantes de atividades desportivas em infraestruturas abertas ao público, públicas ou privadas, e para os participantes em provas ou manifestações desportivas, cabendo a responsabilidade pela celebração do referido seguro desportivo respetivamente, às federações desportivas, às entidades que explorem infraestruturas desportivas abertas ao público e às entidades que organizem provas ou manifestações desportivas.

Todos os participantes no IV Trail do Pinheiro Manso bem como os elementos da organização e os seus colaboradores estão devidamente cobertos por um seguro de acidentes pessoais e de responsabilidade civil durante a vigência do evento.

3. Inscrições

3.1. Processo de inscrição

A inscrição é feita através do www.trilhoperdido.com de acordo com o preenchimento de um formulário de inscrição que solicitará a cada participante a inserção de dados válidos tais como: Nome, Data de Nascimento, Sexo, Número de Bilhete de Identidade/Cartão de Cidadão, Número de Identificação Fiscal, Localidade, E-mail, Telefone, Equipa/Clube, entre outros dados oportunos para o registo de cada participante. A inscrição é validada após a confirmação do pagamento do valor correspondente à opção de participação de cada participante, com validade até 72 horas após o registo da inscrição por parte do participante.



Grupo de Atletismo da
Caranguejeira



Terminado o prazo e caso o pagamento não se encontre realizado, a inscrição será anulada.

3.2. Valores e períodos de inscrição

Trail Longo - K20

- De 15/05/2021 a 07/06/2021: 15,00 €
- De 08/06/2021 a 24/06/2021: 16,00 €

Trail Curto - K13

- De 15/05/2021 a 07/06/2021: 14,00 €
- De 08/06/2021 a 24/06/2021: 15,00 €

Os atletas inscritos associados da ADAL, terão um desconto de 1 euro.

Para as equipas que inscreverem e pagarem 10 atletas ou mais, de uma única vez será oferecida a 11ª inscrição.

Caminhada

- De 15/05/2021 a 24/06/2021: 10,00 €

Aos caminhadores inscritos após esta data, a t-shirt e tamanhos consoante disponibilidade.

3.3. Condições de devolução do valor de inscrição

Não serão devolvidas as taxas de inscrição, caso a prova não se realize por motivos de saúde pública ou outra. Ficando o valor disponível para a edição do ano seguinte.

3.4. Material incluído com a inscrição

Trail Longo e Curto inclui:

- Seguro de Acidentes Pessoais e Responsabilidade Civil;
- Dorsal
- Cronometragem com Chip de Pulseira;
- T-shirt técnica ou outro;
- Abastecimentos sólidos e líquidos sob pedido;
- Abastecimento final individual entregue a cada atleta.



Grupo de Atletismo da
Caranguejeira



Caminhada inclui:

- Seguro de Acidentes Pessoais e Responsabilidade Civil;
- T-shirt técnica;
- Abastecimentos sólidos e líquidos;
- Abastecimento final individual entregue a cada caminheiro.

3.5. Serviços disponibilizados:

- Marcação do percurso;
- Banhos quentes (**caso seja possível**, dependente das medidas de saúde pública)
- Transporte para a chegada, no caso de o atleta abandonar a prova ou ser impedido pela organização de a continuar pelos motivos referidos.
- Brindes que a organização venha a angariar.

4. Categorias e prémios

4.1. Entrega de prémios

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

Outra a definir.

4.2. Definição das categorias etárias/ sexo individuais para trail K20 e K13

Prémio aos 3 primeiros classificados de cada escalão (masc./fem.) e às 3 primeiras equipas (4 elementos independentemente do sexo).

Masculino	Idade
Sub 23	18 - 22 anos
Seniores M	23 - 39 anos
M40	40 - 44 anos
M45	45 - 49 anos
M50	50 - 54 anos
M55	55 - 59 anos



Grupo de Atletismo da
Caranguejeira



D. H. 10/10/20

M60	60 ou mais anos
-----	-----------------

Femininos	Idade
Sub 23	18 - 22 anos
Seniores F	23 - 39 anos
F40	40 - 44 anos
F45	45 - 49 anos
F50	50 - 54 anos
F55	55 - 59 anos
F60	60 ou mais anos

4.3. Prazos para reclamação de classificações

Reclamações serão efetuadas apresentadas ao diretor de prova no decorrer da mesma.

4.4. Diretor de prova

Nuno Casalinho

5. Informações

5.1. Como chegar

Morada: Rua do Picoto, Tubaral, Caranguejeira

Coordenadas GPS **39.733999,-8.717322**

5.2. Onde ficar

GAC - Grupo De Atletismo da Caranguejeira || Rua Barão Salgueiro, nº48 Lameiras || 2420-119
Caranguejeira || NIF 509 111 718|| Telem: 914 033 384 || GAC-GRUPOCARANGUEJEIRA@SAPO.PT

D. J. J. J.



Grupo de Atletismo da Caranguejeira



A região de Leiria, Caranguejeira e Fátima (que fica a cerca de 15 km) dispõe de diversas unidades hoteleiras caso assim desejem os atletas, custos suportados pelos mesmos.

6. Proteção dos Dados

- 6.1. Ao inscrever-se na prova, aceita que os dados pessoais, possam ser guardados e tratados pelo GAC, para o envio de informações comerciais e de marketing, sobre este e outros eventos.
- 6.2. O participante autoriza que a sua participação e identificação constem do ficheiro de classificações que a organização poderá ter de submeter à Federação Portuguesa de Atletismo, para efeitos de gestão da modalidade, designadamente, para que conste no portal do Atletismo Português.

7. 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 (Nuno Casalinho, diretor 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 no recinto do evento. 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.



Grupo de Atletismo da
Caranguejeira



D. J. 2023

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 pelos corredores / percursos assinalados. Nas corridas e caminhada, a saída do recinto bem como a sua entrada durante a competição, é feita pela direita nos corredores criados para o efeito. 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 promotor do evento 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.



Grupo de Atletismo da
Caranguejeira



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 do Trilho Perdido 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 promotor do evento 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 Wc, ou do secretariado, de forma natural.

É proibida a partilha de materiais e equipamentos pessoais.

Outras medidas a definir em conformidade com diretivas da DGS para o período identificado.

Apoios:



Anexo: Termo de Responsabilidade

Diamantino de Jesus 2023



Grupo de Atletismo da
Caranguejeira



D. f. Lope

TERMO DE RESPONSABILIDADE

Eu, _____, portador do documento de identificação n.º _____ declaro pela minha hora que:

1. Adotarei um comportamento responsável, cumprindo de forma exemplar as medidas gerais recomendadas pela Direção-Geral de 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 a 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 por infeção SARS-CoV-2, bem como da manifestação de sinais e sintomas 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.

Caranguejeira, _____ de _____ 2021

Assinatura: _____

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

ENTREGUE NO LEVANTAMENTO DOS DORSAIS