



Regulamento Geral da Prova 2024



1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

1.1. Idade Participação

Para participar nas provas das categorias Trail os participantes deverão ter como idade mínima obrigatório 18 (anos). Para o Trail poderão participar atletas com idade mínima obrigatório 16 (anos), fazendo-se acompanhar de um termo de responsabilidade.

A caminhada será aberta a todos os que se julguem capazes, porém, jovens com menos de 14 anos terão de ser acompanhados por um adulto.

1.2. Inscrição Regularizada

A inscrição no **Trail da (Des)Garça** implica compreender e aceitar todas as regras descritas no regulamento da prova. Os participantes devem ter a sua inscrição devidamente regularizada e o pagamento deve ser feito dentro dos prazos estipulados.

A inscrição será realizada online pela plataforma **WAITASTART**

1.3. Condições Físicas

Os participantes devem avaliar se estão em boa saúde para realizar qualquer uma das provas disponibilizadas pelo **Trail da (Des)Garça**. Para o Trail Longo (18 km), devido aos vários trilhos com maior dificuldade, os participantes já devem ter uma preparação física mais elaborada. Para o Trail Curto (12 km), já é aconselhado para os atletas que pretendam começar a realizar provas deste tipo.

A organização não se responsabiliza por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela participação do atleta, à exceção do que se encontra coberto pelo seguro da prova.

1.4. Ajuda Externa / Assistência Pessoal

Os postos de controlo/abastecimento são áreas reservadas em exclusivo aos atletas. A assistência é expressamente proibida fora desses locais, devidamente assinalados, à exceção de assistentes pertencentes à organização da prova.



1.5. Colocação Dorsal

Cada participante vai ter um dorsal atribuído, que terá de colocar num local visível, durante toda a prova, na zona do peito ou do abdómen, sendo colocado sobre a roupa.

Somente os participantes com o dorsal visível terão acesso aos postos de controlo/abastecimento.

Os participantes devem apresentar o dorsal sempre que algum membro da organização lhe solicite.

1.6. Regras 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. Organização

No dia 21 de Abril de 2024, vai decorrer a estreia do Trail da (Des) Garça, por trilhos com belíssimas paisagens, fontes e lavadouros antigos onde ainda se lava à mão nos dias de hoje. Na freguesia de Anobra, paredes meias com o buliço da cidade e com as tranquilas paisagens verdes, preenchidas com a Reserva Natural do Paúl de Arzila, património natural desta Freguesia.

Como o próprio nome de Paul indica, esta é uma zona cuja característica principal é a abundância de água, que dá origem a uma comunidade vegetal muito diversificada atraindo um grande número de espécies animais. De entre estes destacam-se algumas aves como as **garças** que aqui fazem os seus ninhos, símbolo da Reserva e do brasão da Freguesia.

Ao longo da sua história registou momentos importantes, tendo recebido a mercê de três forais. Dois deles foram concedidos pelo rei D. Afonso III, em 1271 e em 1275; o último, já em 1514, veio pela mão de D. Manuel I.

É também um local envolto em tradições, rituais, mitos e crenças. Pelas ruas dos diferentes lugares da Freguesia encontra pessoas ordeiras e simpáticas.

Estes são um convite a quem procura um encontro com a natureza e o silêncio, quer na companhia de amigos ou de familiares, ou até fazer novas amizades!



2.2. Cancelamento do Evento e Reembolso

A organização poderá, por decisão própria, cancelar ou suspender o evento por motivos de força maior, nomeadamente condições climatéricas extremas. Poderá também ser suspensa ou cancelada caso alguma entidade oficial, tal como GNR, Proteção Civil, ICNF ou outras.

Os participantes poderão, caso já efetuou o pagamento, ser reembolsados das seguintes formas:

Cancelamento até ao dia 7 de Abril – 50% do valor pago, após essa data já não haverá reembolso;

Em caso de lesão devidamente aprovada, enviado para o email da USA u.s.anobra@gmail.com, o respetivo relatório médico. Nestes casos, o reembolso até ao dia 01/04 é de 50%, após esta data não será possível reembolso.

2.3. Programa / Horário

Sábado, dia 20 de Abril (Junta de Freguesia de Anobra)

14:30h – Abertura do secretariado

18:30h – Encerramento do secretariado

Domingo, dia 21 de Abril (União Sport Anobra, {40.146333,-8.527579})

Trail Longo (18 km):

07h30 – Abertura do Secretariado

08h45 – Encerramento do Secretariado

08h50 – Briefing de Partida

09h00 - Partida

12h30 – Entrega dos Prémios

18h00 – Encerramento do Dia

Trail Curto (12 kms):

07h30 – Abertura do Secretariado

09h15 – Encerramento do Secretariado

09h20 – Briefing de Partida

09h30 - Partida

12h30 – Entrega dos Prémios

18h00 – Encerramento do Dia



Caminhada (10 kms):

07h30 – Abertura do Secretariado

09h15 – Encerramento do Secretariado

09h35 – Briefing de Partida

09h40 - Partida

18h00 – Encerramento do Dia

2.4. Distancia / Altimetria / Tempo Limite

Trail Longo

- Distância Máxima Estimada – 18 Kms
- Altimetria Acumulada – (a definir)
- Tempo Limite – 5 horas

Trail Curto

- Distância Máxima Estimada – 13 Kms
- Altimetria Acumulada – (a definir)
- Tempo Limite – 4 horas

Caminhada

- Distância Máxima Estimada – 10 Kms
- Altimetria Acumulada – (a definir)
- Tempo Limite – 4 horas

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

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



2.6. Postos de Controle / Percurso

Os participantes serão alvo de controlo de passagens nos pontos intermédios, devendo cumprir o percurso na íntegra, sendo expressamente proibido o atalho por outros trilhos ou caminhos que não sejam os marcados pela organização.

2.7. Desistência / Abandono:

Qualquer participante que verifique a impossibilidade de continuar a prova, deve deslocar-se até um membro da organização, que estão devidamente sinalizados e informar da decisão. Poderá também contactar os contactos apresentados nos dorsais.

2.8. Locais dos Abastecimentos

Ao longo dos percursos os participantes terão acesso, no caso do **Trail Longo** de 2 abastecimentos e no **trail Curto** e **Caminhada** a um abastecimento. A organização não disponibilizará garrafas de água, pelo que os participantes deverão ser portadores de recipientes (Cantil, Bidon ou Garrafa). Será apenas nestes locais que é possível colocar no lixo embalagens vazias ou outro objeto. É expressamente proibido o abandono de objetos pelos trilhos ou caminhos da prova.

2.9. Material Obrigatório

- Telemóvel Operacional
- Dorsal
- Recipiente com capacidade para um mínimo de 250 ml água (Recipientes autorizados: Cantil, bidon, softflask ou garrafa)

2.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

Os participantes deverão obedecer às regras de trânsito e tomar as devidas precauções nos locais onde possa ocorrer atravessamentos da circulação rodoviária. A organização garante a presença de membros onde possa decorrer essa situação.



2.11. Penalizações/ Desclassificação

Penalização de 15min:

- Falta de item material obrigatório;

Desclassificação da prova:

- Não cumprimento do percurso na integra;
- Desobedecer às medidas de segurança indicadas pela organização e entidades associadas;
- Recusar a apresentação do material obrigatório quando solicitado pela organização;
- Atirar lixo para o chão e/ou danificar o meio envolvente;
- Exceder o tempo limite nos postos de controlo/meta;
- Perda do Chip/Dorsal;
- Retirar sinalização do percurso;
- Não prestar assistência a um participante que esteja a necessitar de ajuda;
- Troca do dorsal entre atletas;
- Abandonar a prova sem informar a organização;

2.12. Seguro desportivo

Todos os participantes, sem exceção, devem reunir as condições de saúde necessárias à prática desportiva, isentando à organização, seus parceiros, apoiantes e órgãos públicos envolvidos de quaisquer responsabilidades.

A organização compromete-se a prestar auxílio necessário em caso de necessidade e fornecer transporte até á meta. A mesma contratualiza os seguros obrigatórios, conforme o Decreto-Lei nº 10/2009 de 12 de Janeiro, para este tipo de eventos, estando o seu prémio incluído no valor da inscrição.

A organização declina, no entanto, toda a responsabilidade em caso de acidente, negligencia pessoais, roubo dos objetos e/ou valores de cada participante.

3. INSCRIÇÕES

3.1. Processo inscrição



A Inscrição é realizada na plataforma online **waitastart.com**, de acordo com o correto preenchimento do formulário. A inscrição só é válida após a confirmação do pagamento do valor escolhido pelo participante, estando disponível o pagamento por via de referência multibanco ou MBWay, com validade de 24 a 48 horas após o registo na plataforma. Terminado o prazo e caso não se verifique o pagamento, a inscrição fica anulada.

3.2. Valores e períodos de inscrição

Prova	Até 29/2/2024	Até 17/3/2024	Até 7/4/2024
Trail Longo	16€	17€	19€
Trail Curto	13€	14€	16€
Caminhada	10€	11€	13€

3.3. Condições devolução do valor de inscrição

A alteração de dados de inscrição ou dorsal não poderá ser realizada exceto a apresentação de uma justificação.

3.4. Material incluído com a inscrição

- Dorsal
- T-Shirt
- Abastecimento
- Seguro
- Banhos
- Transporte para a meta em caso de desistência
- Almoço

4. CATEGORIAS E PRÉMIOS

4.1. Entrega dos Prémios

A entrega dos prémios terá lugar no recinto da União Sport Anobra/ Meta, pelas 12h30 do próprio dia.



4.2. Escalões

- Sub-23 Masculinos/Femininos: 20 a 22 anos
- Seniores Masculinos/Femininos (SEM M/SEM F): 23 a 34 anos
- Veteranos Masculinos/Femininos (M35/F35): 35 a 39 anos
- Veteranos Masculinos/Femininos (M40/F40): 40 a 44 anos
- Veteranos Masculinos/Femininos (M45/F45): 45 a 49 anos
- Veteranos Masculinos/Femininos (M50/F50): 50 a 54 anos
- Veteranos Masculinos/Femininos (M55/F55): 55 a 59 anos
- Veteranos Masculinos/Femininos (M60/F60): 60 a 64 anos
- Veteranos Masculinos/Femininos (M65/F65): 65 a 69 anos

5. Direitos de Imagem

O participante, renúncia do seu direito de imagem durante o decorrer do evento, e renúncia também do direito de reclamar do uso da sua imagem quer pela organização, quer pelos parceiros oficiais do evento. Somente a organização pode passar este direito de imagem aos Media via uma acreditação ou licença adaptada. A entidade organizadora reserva-se ao direito exclusivo da exploração da imagem do **Trail da (Des) Garça** e de audiovisuais, registos fotográficos e jornalísticos do evento. Qualquer projeto ou suporte publicitários produzidos para publicação têm de obter a prévia autorização da organização. É obrigatório o uso do material publicitário fornecido pela organização, (dorsal, autocolantes, etc.). Modificar, dobrar ou ocultar o material publicitário será alvo de penalização. A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza aos organizadores da prova a gravação total ou parcial da sua participação na mesma, pressupõe também a sua concordância para que a organização possa utilizar a imagem do atleta para a promoção e difusão da prova em todas as suas formas e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica.