



REGULAMENTO

1º APRESENTAÇÃO

O Centro de Treino Municipal de Vila Pouca de Aguiar vai realizar no dia 17 de maio de 2020, pelas 8h30, um evento denominado **7º Trail CTM Vila Pouca de Aguiar**.

2º PERCURSOS

TRAIL LONGO

A prova terá a distância aproximada de 30 km, com início às **8h30** no dia 17 de maio de 2020, no Espaço Multifuncional de Vila Pouca de Aguiar, sito na rua Duque Dávila e Bolama (41.500465, - 7.644463). Segue em direção à serra do Alvão, subindo junto ao rio Avelames, passando pelo lugar da Cruz e pela levada dos Colonos, em direção à mítica lagoa do Alvão. Daqui até à garganta do rio Avelames, o percurso é maioritariamente plano e a descer. Segue a descida técnica até Cidadelha de Aguiar rumo à subida entre uma das maiores manchas de pinheiro pseudotsuga em Portugal. Conquistada a subida e já na Serra da Padrela, o percurso divide-se, passando por grandes manchas de Castanheiros bravos em Nuzedo, Sampaio e Tinhela de Baixo. A partir daqui o território dominado outrora pelos Romanos na exploração de Ouro, será o pano de fundo. O percurso atinge o ponto mais elevado, em Guilhado, onde o vale de Aguiar acompanhará até à igreja da Nossa Senhora da Conceição. A meta já visível, será alcançada após a descida pela escadaria, Parque Florestal e rua Duque Dávila e Bolama, onde tudo se iniciou.

TRAIL CURTO

A prova terá a distância aproximada de 18 km, com início às **9h45** no dia 17 de maio de 2020, no Espaço Multifuncional de Vila Pouca de Aguiar, sito na rua Duque Dávila e Bolama (41.500465, - 7.644463). O Trail Curto partilha uma grande parte do percurso do Trail Longo. Segue em direção



à serra do Alvão, subindo junto ao rio Avelames, passando pelo lugar da Cruz e pela levada dos Colonos, em direção à mítica lagoa do Alvão. Daqui até à garganta do rio Avelames, o percurso é maioritariamente plano e a descer. Segue a descida técnica até Cidadelha de Aguiar rumo à subida entre uma das maiores manchas de pinheiro pseudotsuga em Portugal. Conquistada uma parte da subida e já na Serra da Padrela, o percurso divide-se. Segue nova subida ao ponto mais alto do percurso, em Guilhado. Daqui desce à igreja da Nossa Senhora da Conceição. A meta já visível, será alcançada após a descida pela escadaria, Parque Florestal e rua Duque Dávila e Bolama, onde tudo se iniciou.

CAMINHADA

A prova terá uma distância aproximada de 10 km, com início às **9h45**.

Terá partida e chegada no Espaço Multifuncional de Vila Pouca de Aguiar, sito na rua Duque Dávila e Bolama (41.500465, -7.644463).

Nota: Por razões de força maior, os horários e locais poderão sofrer alterações.

3º NORMA E BARREIRAS HORÁRIAS

Nas provas de TRAIL só poderão participar indivíduos com mais de 18 anos, desde que gozem de boa saúde e 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 masculinos e femininos, cuja condição física o permita. Não se aconselha, no entanto, a participação a crianças menores de 12 anos.

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

TRAIL LONGO

Controlo	Distância Km	+ Rápidos	+ Lentos	Fecho Controlo
Espaço Multifuncional - Partida	0	-	-	8h45
Lagoa do Alvão	6.5	09:02:30	09:35:00	-
Cidadelha de Aguiar	12.5	09:32:30	10:35:00	-
Fonte do Sandonho	14.5	09:42:30	10:55:00	11h00
Tinhela de Baixo	17.5	09:57:30	11:25:00	12h00
Rio Tinhela	20	10:10:00	11:50:00	-
Guilhado	23.5	10:35:00	12:40:00	13h00
Espaço Multifuncional - Chegada	30	11:00:00	13:30:00	14h30

Nota: Os Controlos e distância podem ser alterados.



TRAIL CURTO

Controlo	Distância Km	+ Rápidos	+ Lentos	Fecho Controlo
Espaço Multifuncional - Partida	0	-	-	10h00
Lagoa do Alvão	6.5	10:17:30	11:03:00	-
Cidadelha de Aguiar	12.5	10:47:30	12:15:00	-
Fonte do Sandonho	14.5	10:57:30	12:39:00	12h45
Espaço Multifuncional - Chegada	18	11:15:00	13:21:00	14h30

Nota: Os Controlos e distância podem ser alterados.

Ultrapassando o tempo de fecho de controlo, os participantes serão barrados pela organização, pois nem a organização nem os serviços de assistência podem garantir a segurança.

4º ESCALÕES

As competições destinam-se a todos os participantes, federados ou não, em representação individual ou coletiva (Escolas, Associações Desportivas, etc.), depois de devidamente inscritos, no âmbito da corrida para todos, tendo os seguintes escalões:

MASCULINOS/ FEMININOS:

- M/F Júnior – 18 a 19 anos (Trail Curto)
- M/F Sub 23 - 20 a 22 anos
- M/F Seniores - 23 a 39 anos
- M/F 40 - 40 a 44 anos
- M/F 45 - 45 a 49 anos
- M/F 50 - 50 a 54 anos
- M/F 55 - 55 a 59 anos
- M/F 60 - mais de 60 anos

Nota: Para efeito de classificação e pontuação dos atletas nos escalões será considerada a idade que o atleta terá a 31 de outubro da corrente época competitiva.

5º SEGURO

A Organização, de acordo com o Decreto. Lei n.º 146/93 de 26 de Abril é possuidora de um seguro desportivo em que estão abrangidos todos os participantes, ficando o seguro ativo após a inscrição na prova/caminhada. Os participantes filiados nas Associações de Atletismo Distritais estão abrangidos por essas entidades.

A entidade seguradora e o número de apólice serão disponibilizados próximo do dia do evento.



Em caso de acidente, que resulte tratamento hospitalar, o sinistrado deverá pedir um relatório médico para apresentar à companhia seguradora. Os custos serão suportados pelo sinistrado e reembolsados posteriormente pela companhia de seguros. A organização declina qualquer tipo de pagamento.

O participante sinistrado deverá, nos dias seguintes efetuar a participação à seguradora à qual deve juntar os documentos existentes no website da companhia.

Em todas as participações efetuadas à seguradora, os participantes sinistrados deverão apresentar o nome da entidade organizadora do evento, o número da apólice, data e hora da ocorrência.

O sinistrado deve de imediato dar conhecimento à entidade organizadora através do e-mail **geral@ctmvilapouca.com**

Para informações relacionadas com os seguros e Rede de Delegações, deverá utilizar os contactos da seguradora.

6º INSCRIÇÕES

As inscrições só serão aceites se forem efetuadas através do formulário existente para o efeito:

www.prozis.com/trailctm2020

PAGAMENTO

Efetuada por referência multibanco. Em casos excepcionas, estrangeiros, o pagamento é efetuado através de transferência bancária ou outro método acordado com a organização.

CONFIRMAÇÃO DE PAGAMENTO

O talão emitido serve como comprovativo de pagamento.

A inscrição dos participantes só pode ser considerada confirmada, após o recebimento de um e-mail a confirmar a inscrição com o respetivo número de dorsal ou na listagem de inscritos o número de dorsal esteja preenchido.



TAXA DE INSCRIÇÃO

	Trail Longo	Trail Curto	Caminhada	Refeição (Opcional)
Até 31 de Março	€ 12	€ 10	€ 7	€ 5
Até 10 de maio	€ 16	€ 14	€ 7	€ 5

Outras Condições

- As inscrições são limitadas a 300 participantes no Trail Longo, 400 no Trail Curto e 300 na caminhada;
- As inscrições sem meio de pagamento ou efetuadas depois das datas estipuladas não serão aceites;
- Os participantes são responsáveis por verificar se todos os seus dados se encontram corretos nas listas de inscritos, entretanto publicadas. Só serão aceites retificações até dia 10 de maio;

Notas importantes:

- Não serão devolvidas taxas de inscrição;
- Os clubes são responsáveis por verificar através das listagens de inscritos se todos os seus participantes estão inscritos com o nome oficial do clube/equipa;
- O nome do clube/equipa tem de ser igual para todos os participantes para poderem ser considerados da mesma equipa.

KIT DE PARTICIPANTE

Trail Longo e Trail Curto

- Dorsal
- Seguro
- T-Shirt
- Lembrança do evento
- Outros brindes que a organização consiga angariar
- Banhos
- Prémio Finisher
- Abastecimentos



Caminhada

- Seguro
- T-Shirt
- Banhos
- Abastecimentos

7º SECRETARIADO E DORSAL

O Secretariado funcionará no Espaço Multifuncional de Vila Pouca de Aguiar, sito na rua Duque Dávila e Bolama (41.500465, -7.644463), nos dias 15 maio de 2020 das 18h00 às 21h00, 16 de maio de 2020 das 16h00 às 21h00 e no Domingo dia 17 de maio de 2020 das 7h00 às 9h30.

A organização poderá decidir, efetuar inscrições no dia do evento, tendo a inscrição um valor único de 20€ para as provas de Trail e 10€ para a caminhada. A organização não garante kit de participante nestas situações. Os interessados devem confirmar antes do dia da prova desta possibilidade, contactando a organização.

Todos os participantes devem proceder ao levantamento dos dorsais, no secretariado nos períodos indicados.

Os dorsais dos participantes serão entregues mediante a apresentação de documento comprovativo da inscrição ou um documento de identificação.

O dorsal, é pessoal e intransmissível. A organização não se responsabiliza pela participação de atletas sem dorsal ou com dorsal “cedido”.

8º SEGURANÇA

- Os participantes ficam obrigados a manterem-se atrás da linha de partida, na zona do aquecimento;
- Só é permitido o abastecimento de água ou outros produtos aos participantes nos locais indicados pela Organização, chamados Posto de Abastecimento;
- No dorsal do participante, serão indicados números de telefone a serem usados em caso necessário;
- Os percursos são realizados em trilhos, caminhos florestais e rurais, abertos à circulação de pessoas, animais e viaturas. Em algumas ocasiões é necessário fazer-se em estradas transitadas por outros veículos. Nestas situações os participantes devem obedecer às sinalizações de trânsito, bem como, respeitar as regras de trânsito;
- A organização reserva-se o direito de poder anular a prova a qualquer momento, caso as condições atmosféricas ponham em risco a integridade física dos participantes.



TABELA DE MATERIAL

Material	Trail Longo	Trail Curto	Caminhada
Peitoral (fornecido pela organização) – a ser colocado no peito ou abdómen do atleta e visível durante a totalidade do percurso	Obrigatório	Obrigatório	-
Mochila ou equipamento similar	Recomendado	Recomendado	-
Depósito de água ou equivalente	Recomendado	Recomendado	-
Manta térmica (min. 100x200 cm)	Recomendado	Recomendado	Recomendado
Banda elástica ou ligadura (min. 100x6 cm)	Recomendado	Recomendado	-
Casaco impermeável	Recomendado	Recomendado	Recomendado
Telemóvel operacional para efetuar/receber chamadas	Fortemente recomendado	Fortemente recomendado	Fortemente recomendado
Alimentação de reserva	Recomendado	Recomendado	-
Apito	Recomendado	Recomendado	-
Copo (a organização não cederá garrafas nem copos nos abastecimentos)	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório
Bastões	Recomendado	Recomendado	-
Calças compridas, que no mínimo cubram o joelho	Recomendado	Recomendado	-
Porta-resíduos, integrado ou não na mochila	Recomendado	Recomendado	-
Luvas	Recomendado	Recomendado	-
Boné	Recomendado	Recomendado	Recomendado
Protetor solar	Fortemente recomendado	Fortemente recomendado	Fortemente recomendado

9º SANÇÕES

- O participante compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização colocados na zona de partida e ao longo do percurso;
- Durante o percurso poderão ser distribuídos a todos os participantes, um ou mais símbolos de controlo, e todos os participantes que à chegada não apresentem estes símbolos, serão automaticamente desclassificados;



- Será desclassificado todo o participante que não cumpra o presente regulamento, não complete o percurso segundo o indicado, deteriore ou suje o meio ambiente, não leve o dorsal bem visível e não respeite as indicações da organização;
- Todo o participante que utilize meios ilícitos para obter vantagem em relação a outros, será automaticamente desclassificado.

10º CLASSIFICAÇÕES

As classificações serão realizadas através de sistema digital.

O dorsal do participante é pessoal e intransmissível e deve ser usado à frente do participante e de preferência à altura do peito. O participante que não cumpra será penalizado em 10 minutos por cada vez que seja chamado à atenção, não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação.

As classificações do Trail Longo e Trail Curto serão realizadas individualmente em cada escalão e na geral.

Não haverá classificações para a Caminhada.

11º PRÉMIOS

Troféu e **prêmios não monetários** para os 3 primeiros classificados da geral/género, por escalão/género e equipas.

É considerada equipa, todos os grupos que tenham o mesmo nome, constituídos com pelo menos 3 participantes e que terminem a mesma prova.

A classificação por equipa é calculada com a soma das posições individuais de cada elemento da equipa.

Na classificação por equipas, em caso de empate, considera-se a equipa com melhor posição do primeiro elemento da equipa.

As 3 equipas mais numerosas, independentemente da prova, serão premiadas com troféu e prémio não monetário.

A cerimónia de entrega de prémios decorrerá pelas **15h00** junto à meta, podendo a hora indicada ser alterada caso ocorra alguma eventualidade não esperada.



É obrigatória a presença dos premiados na cerimónia de entrega de prémios. Caso o premiado não possa estar presente, deve o mesmo agendar uma data e hora com a organização para levantamento do respetivo prémio. A organização descarta o envio de prémios por correio.

12º ABASTECIMENTOS

A organização responsabiliza-se pela boa hidratação de todos os participantes, serão disponibilizadas bebidas líquidas em todos os abastecimentos e na chegada.

NÃO SERÃO ENTREGUES GARRAFAS DE ÁGUA OU COPOS

Os intolerantes ao glúten, devem informar a organização através de e-mail desta situação, para que a mesma possa disponibilizar alimentos adequados.

TRAIL LONGO

#	Posto de Abastecimento	Distância Km	Tipo de Abastecimento	Coordenada GPS
1	Lagoa do Alvão	6.5	Líquidos	41.503798, -7.663995
2	Cidadelha de Aguiar	12.5	Líquidos e Sólidos	41.509980, -7.639927
3	Tinhela de Baixo	17.5	Líquidos e Sólidos	41.516598, -7.599806
4	Guilhado	23.5	Líquidos e Sólidos	41.492942, -7.621194
5	Espaço Multifuncional - Chegada	30	Líquidos e Sólidos	41.500465, -7.644463

Nota: Os Postos de Abastecimento e distância podem ser alterados.

TRAIL CURTO

#	Posto de Abastecimento	Distância Km	Tipo de Abastecimento	Coordenada GPS
1	Lagoa do Alvão	6.5	Líquidos	41.503798, -7.663995
2	Cidadelha de Aguiar	12.5	Líquidos e Sólidos	41.509980, -7.639927
3	Guilhado	15.5	Líquidos	41.503645, -7.620330
4	Espaço Multifuncional - Chegada	18	Líquidos e Sólidos	41.500465, -7.644463

Nota: Os Postos de Abastecimento e distância podem ser alterados.

CAMINHADA

#	Posto de Abastecimento	Distância Km	Tipo de Abastecimento	Coordenada GPS
1	Cidadelha de Aguiar	5	Líquidos e Sólidos	41.511967, -7.642213

Nota: Os Postos de Abastecimento e distância podem ser alterados.



13º DORMIDA

A organização disponibiliza dormida em piso duro, para pernoita dos participantes de 16 para 17 de maio. (Será necessário o uso de sacos cama). Os participantes devem reservar a dormida no ato de inscrição.

14º BANHOS

A Organização disponibiliza local para banhos aos participantes nos balneários do Pavilhão Municipal de Vila Pouca de Aguiar, a 500 metros do local de partida/chegada.

15º DIREITOS DE IMAGEM E PUBLICIDADE

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.

É obrigatório o uso do material publicitário fornecido pela organização, (peitoral, autocolantes, etc.). Modificar, dobrar ou ocultar o material publicitário será alvo de desclassificação.

16º POLÍTICA DE PRIVACIDADE E PROTEÇÃO DE DADOS

Política de privacidade e proteção de dados

Declaração de aceitação e registo

Declaro que os dados e informações por mim prestados no momento da inscrição são precisos, completos e verdadeiros, comprometendo-me a informar o CTM Vila Pouca de Aguiar caso ocorra alguma alteração aos mesmos. Aceito os termos e condições gerais do Website www.ctmvilapouca.com tal como definidos abaixo.

Autorização para o tratamento de dados pessoais

Autorizo o tratamento dos meus dados pessoais identificados na página de registo de inscrição, pelo CTM Vila Pouca de Aguiar, no âmbito das atividades do 7º Trail CTM Vila Pouca de Aguiar, nomeadamente afixação de listas de inscritos e resultados da prova.

Política de Privacidade



O CTM Vila Pouca de Aguiar, garante aos visitantes deste Website o respeito pela sua privacidade. A visita ao presente Website, por si só, não implica o registo, de forma automática, de qualquer dado pessoal que identifique o Utilizador. No entanto, o download de determinados conteúdos ou a submissão/ preenchimento de formulários implicam a disponibilização pelos Utilizadores de determinados dados pessoais. A presente Política de Privacidade faz parte integrante dos Termos de Utilização do Website e regula a eventual recolha e tratamento dos dados pessoais fornecidos pelos Utilizadores em qualquer parte do Website, assim como o exercício dos seus direitos relativamente a estes dados, nos termos da Lei de Proteção de Dados Pessoais em vigor.

Tratamento de Dados

O CTM Vila Pouca de Aguiar é a entidade responsável pelo tratamento dos dados pessoais dos Utilizadores. A finalidade do tratamento dos dados pessoais consiste na gestão da participação no 7º Trail CTM Vila Pouca de Aguiar. Periodicamente, o CTM Vila Pouca de Aguiar poderá utilizar as informações disponibilizadas de contacto para fornecer informações sobre próximas edições da Prova, informações relevantes sobre os parceiros da Prova ou responder a questões colocadas, sendo sempre permitido ao Utilizador deixar de receber esse tipo de informação.

Direito de Acesso - Quem posso contactar para aceder, retificar ou apagar os dados?

Os nossos utilizadores e visitantes têm diferentes preocupações de privacidade e podem a qualquer momento rever, atualizar e decidir que tipo de dados pretendem ver guardados. O encarregado pelos dados pode ser contactado diretamente através do e-mail geral@ctmvilapouca.com ou por correio para Av. Dr. Carlos Sousa, 5450-003 Vila Pouca de Aguiar, a quem poderá solicitar a qualquer momento a cópia dos dados que lhe digam respeito, a retirada do consentimento, a retificação, o apagamento, a limitação, a portabilidade e a oposição ao tratamento dos mesmos. A retirada posterior de consentimento não compromete a legalidade do tratamento realizado com base neste consentimento.

O titular dos dados pode apresentar reclamação à autoridade de controlo – a Comissão Nacional de Proteção de Dados.

Comunicação de Dados

O CTM Vila Pouca de Aguiar não partilha os dados pessoais dos Utilizadores com terceiros, excetuando os dados nome e n.º de documento de identificação, que serão fornecidos à companhia de seguros contratada pelo CTM Vila Pouca de Aguiar para a realização do seguro dos participantes na prova.

Por quanto tempo são os dados armazenados?

Os dados pessoais são mantidos até se esgotar o fim a que se destinam, sendo eliminados assim que o utilizador o solicite.



Medidas de Segurança

O CTM Vila Pouca de Aguiar desenvolve os seus melhores esforços para proteger os dados pessoais dos Utilizadores contra acessos não autorizados através da Internet. Para o efeito utiliza sistemas de segurança, regras e outros procedimentos, de modo a garantir a proteção dos dados pessoais, bem como para prevenir o acesso não autorizado aos dados, o uso impróprio, a sua divulgação, perda ou destruição.

É, no entanto, da sua responsabilidade garantir e assegurar que o computador que está a utilizar se encontra adequadamente protegido contra softwares nocivos, vírus informáticos e worms. No entanto, note-se que sempre que a recolha de dados seja realizada em redes abertas, como a Internet, os seus dados poderão circular sem condições de segurança, existindo o risco de serem vistos e utilizados por terceiros não autorizados.

17º ACEITAÇÃO DO REGULAMENTO

A organização poderá alterar o regulamento, caso seja justificado e de forma a tornar toda a informação mais completa.

Todos os participantes, pelo facto de efetuarem a sua inscrição no **7º Trail CTM Vila Pouca de Aguiar**, aceitam o presente Regulamento.

Vila Pouca de Aguiar, 13 de setembro de 2019

