

# TRAIL BELA BELA



# 3 ABRIL

# 2022

# REGULAMENTO

# V TRAIL BELA BELA -REGULAMENTO-

## Índice

1. Condições de participação
  - 1.1. Idade participação diferentes prova
  - 1.2. Inscrição regularizada
  - 1.3. Condições físicas
  - 1.4. Definição possibilidade ajuda externa
  - 1.5. Colocação da dorsal
  - 1.6. Regras conduta desportiva
2. Prova
  - 2.1. Apresentação da prova / organização
  - 2.2. Programa
  - 2.3. Distância, altimetria e caracterização de dificuldade ATRP
  - 2.4. Mapa / perfil altimétrico / descrição percurso
  - 2.5. Tempo limite
  - 2.6. Metodologia de controlo de tempos
  - 2.7. Postos de controlo
  - 2.8. Abastecimento
  - 2.9. Material obrigatório
  - 2.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário
  - 2.11. Penalizações / desqualificações
  - 2.12. Responsabilidades perante o atleta / participante
  - 2.13. Seguro desportivo
3. Inscrições
  - 3.1. Processo inscrição
  - 3.2. Valores e períodos de inscrição
  - 3.3. Cancelamento de Inscrição e Reembolso
  - 3.4. Material incluído com a inscrição
  - 3.5. Secretariado da prova / horários e locais
4. Categorias e Prémios
  - 4.1. Data, local e hora entrega de prémios
  - 4.2. Categorias etárias / sexo individuais e equipas
5. Informações
  - 5.1. Localização
  - 5.2. Onde ficar
  - 5.3. Estacionamento
  - 5.4. Banhos
  - 5.5. Contatos
6. Marcação e Pontos de Controlo
7. Responsabilidade ambiental
8. Direitos de imagem
9. Apoio de emergência
10. Casos omissos
11. Diversos
12. Normas de Conduta
23. Plano de contingência COVID-19

## NOTA PRÉVIA

O Evento desportivo, V Trail Bela Bela, a realizar no dia 3 de Abril de 2022, atravessando alguns locais da União de Freguesias de Belazaima, Castanheira e Agadão é composto por duas provas competitivas de aproximadamente 25Km e 15Km e uma caminhada de 9Km.

Todos os atletas inscritos devem permanecer atentos ao site e ao facebook da prova, onde serão colocados todos os avisos oportunos que sirvam de complemento a este regulamento. Se se justificar a organização procederá a ajustes no presente regulamento.

## 1. Condições de participação

### 1.1. Idade de participação

#### 1.1. Idade de participação

A prova competitiva (trail longo) do evento Trail Bela Bela é destinada apenas a atletas com idade igual ou superior a 18 anos à data de 31 de Outubro, já a prova competitiva de (trail curto) é destinada a atletas com idade igual ou superior a 16 anos à data de 31 Outubro. Os atletas Juvenis ou Juniores, e no caso dos menores de idade à data do evento, devem fazer prova da autorização do encarregado de educação em declaração assinada e submetida via upload nos campos indicados na plataforma de inscrições.

A prova recreativa (caminhada) destina-se a todos os indivíduos masculinos e femininos, cuja condição física o permita. Serão permitidos animais, desde que os donos se responsabilizem por eventuais danos.

### 1.2. Inscrição regularizada

Para a participação na prova o atleta deverá ter a sua inscrição previamente regularizada nos prazos estabelecidos e aceitar todas as normas constantes do presente regulamento.

### 1.3. Condições físicas

É imprescindível que os atletas 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. Aconselha-se, assim, que os participantes atestem a sua condição física pelas vias médicas adequadas.

É fundamental, também, que o atleta tenha a noção de autogestão do esforço, quer físico, quer mental, perante situações adversas às quais poderá ficar exposto, sem que seja possível ajuda/resgate imediato. O atleta deverá, ainda, saber como atuar em caso de pequenas lesões, indisposições gástricas, entre outras situações normais, decorrentes de atividades em montanha.

### 1.4. Possibilidade de ajuda externa

O apoio aos atletas por elementos externos à organização é apenas permitido nos postos de abastecimento, devendo o atleta, de acordo com o ponto 1.3., ter noção das suas necessidades durante a prova, assim como a sua capacidade de resolução dos problemas perante situações inesperadas.

### 1.5. Colocação do dorsal

O dorsal é pessoal e intransmissível. O dorsal do atleta deve estar em local facilmente visível aos elementos da organização e demais entidades que apoiam e/ou colaboram com a mesma. Em caso de desistência o atleta deverá entregar o dorsal à organização no secretariado da prova, comunicando dessa forma a sua desistência. No dorsal do atleta, serão indicados números de telefone da Organização, a serem usados em caso necessário.

### 1.6. Conduta desportiva

O comportamento inadequado, o recurso a linguagem ofensiva, a agressão verbal ou de qualquer outra espécie, será comunicado às autoridades sempre que o ato seja merecedor de tal.

## 2. Prova

### 2.1. Apresentação da prova / organização

O Trail Bela Bela é organizado pela União Freguesias de Belazaima Castanheira e Agadão em parceria com o pelouro de trail do Centro Recreio Popular Belazaima (CRPB).

No dia 3 de Abril de 2022 decorrerão em simultâneo duas provas competitivas: Trail Longo 25 km e Trail Curto 15 km. Decorrerá também uma prova recreativa: Caminhada (9 km).

É um evento que percorre as veredas do monte, passando por margens de rio, ribeiros e escarpas, proporcionando ao atleta a travessia de trilhos de beleza ímpar onde cascatas, vegetação natural e aldeias antigas se fundem num cenário natural que vale a pena conhecer.

### 2.2. Programa

1 de Abril de 2022

18h00 – 21h00: Abertura do secretariado; entrega de dorsais / kit de participação no Parque Moinho de Vento/Pavilhão Desportivo).

2 de Abril de 2022

16h00 – 20h00 – Funcionamento do secretariado no Parque Moinho de Vento/Pavilhão Desportivo

3 de Abril de 2022

07h00-08h30 – Entrega de dorsais / kit de participação;

08h45 – Briefing geral aos participantes;

09h00 – Aquecimento;

09h15 – Partida Trail longo (25k);

09h30 – Partida Trail Curto (15k);

09h35 – Partida Caminhada;

– Entrega de prémios;

– Encerramento.

### 2.3. Distância, altimetria e caracterização de dificuldade ATRP

Trail Longo – 25 km – D+ 1300m D- 1300m – grau 3

Trail Curto – 15 km – D+ 700m D- 700m – grau 3

\* Por razões meteorológicas e/ou de segurança, a organização reserva-se ao direito de alterar a distância e altimetria.

### 2.4. Mapa / perfil altimétrico / descrição percurso

Ver ponto 2.1. e mais informações em:

<https://www.trailbelabela.com> ou <https://www.facebook.com/trailbelabela/>

### 2.5. Tempo limite

- Não haverá tempo limite para conclusão das provas;
- Os “Corredores Vassoura” ou o responsável de cada controle terão o poder para retirar da prova qualquer atleta se o seu estado de saúde assim aconselhar.
- O atleta que se retirar deverá avisar a organização do seu abandono, comunicando à mesma o seu n° de dorsal.

### 2.6. Metodologia de controlo de tempos

Controlo realizado através de:

- Chip que o atleta tem de validar nas passagens assinaladas (tapete de partida e final);
- Dorsal que o atleta deverá validar em cada posto de control (picagem);

A não entrega e/ou perda de um chip à organização é da exclusiva responsabilidade do participante. Ficarão a cargo dos participantes todos os custos associados à sua reposição.

### 2.7. Postos de controlo

Os controlos intermédios estarão em lugar definidos pela organização, devidamente sinalizados e com elementos da organização identificados.

### 2.8. Abastecimentos

Trail Longo 25 km

- Abastecimentos 4

Trail Curto 15 km

- Abastecimentos 2

Caminhada 10 km

- Abastecimento 1

No final das provas haverá abastecimento líquido e sólido.

### 2.9. Material Obrigatório/ Recomendado

Material obrigatório Trail Longo e Trail Curto: Manta térmica, Telemóvel, Apito e Reservatório de água.

Material obrigatório Caminhada: Reservatório de água.

Informamos também que os abastecimentos líquidos não serão fornecidos através de garrafas nem de copos plásticos. Cada atleta é responsável por levar consigo o (s) recipiente (s) que julguem mais adequado (s) para a sua hidratação.

### 2.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

A organização terá um sistema de segurança ao longo de todo o percurso, contudo, os participantes devem cumprir as regras de trânsito nas estradas de uso público, devendo ainda respeitar o meio envolvente ao percurso, tendo consciência de que o percurso pode atravessar propriedade privada sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

### 2.11. Desqualificações

Ficará desclassificado o atleta que:

- Não cumpra o presente regulamento;
- Não complete a totalidade do percurso;
- Falhe um dos postos de controlo;
- Deteriore ou suje o meio por onde passe;
- Não leve o seu numero de dorsal bem visível;
- Perca o seu chip e/ou dorsal;
- Ignore as indicações da organização;
- Tenha alguma conduta anti-desportiva.

A organização impedirá em futuras edições as inscrições de participantes que sejam abrangidos por alguma das últimas duas alíneas.

### 2.12. Responsabilidades perante o atleta / participante

A inscrição na prova implicará total aceitação do presente regulamento. Os participantes serão responsáveis por todas as ações suscetíveis de produzir danos materiais, morais, ou de qualquer outra natureza, a si mesmos e/ou a terceiros. A organização declina toda a responsabilidade, em caso de acidente, de negli-

V TRAIL BELA BELA  
-REGULAMENTO #2022-

gência, ou de roubo de objetos e/ou valores de cada participante. Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos de responsabilidade resultante dos atos acima descritos.

### 2.13. Seguro desportivo

A organização contratualiza os seguros obrigatórios por lei para a realização deste tipo de provas. O prémio do seguro está incluído no valor da inscrição.

## 3. Inscrições

### 3.1. Processo inscrição

A inscrição é realizada online através da plataforma da Lap2go.

Ao inscrever-se está a concordar na íntegra com o presente regulamento;

A inscrição é pessoal e intransmissível e é aceite por ordem de chegada;

A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de Seguro;

A Organização reserva-se o direito de aceitar inscrições de última hora.

### 3.2. Valores e períodos de inscrição

As inscrições online abrem no dia 2 de fevereiro de 2022.

	• Trail Longo (25 km)	• Trail Curto (15 km)	• Caminhada (9 km)
-02/02/2022 a 13/03/2022	15 euros	13 euros	9 euros
-14/03/2022 a 27/03/2022	16 euros	14 euros	10 euros

### 3.3. Cancelamento de Inscrição e Reembolso

Caso as condições climáticas e/ou ambientais se verifiquem extremas (ex.: incêndio florestal, tempestades, ciclones, etc.) a partida pode ser atrasada num máximo de duas horas, período após o qual a prova é cancelada.

As mesmas também podem ser suspensas, adiadas e/ou anuladas por decisão da Organização e / ou das entidades oficiais, tais como Proteção Civil, GNR, MAI, DGS, etc.

Em qualquer das situações descritas não haverá em caso algum direito a reembolso.

Tendo em conta a situação que deriva da pandemia de COVID-19, se o evento for cancelado, suspenso e / ou adiado, pela Organização e / ou a Autoridade de Saúde até à data-limite das inscrições, será dada a hipótese ao atleta de transpor a sua inscrição para a prova de 2023.

Na eventualidade de desistência após a inscrição, a organização não reembolsa o valor da inscrição, exceto quando um participante tiver um impedimento para fazer a prova, desde que esse impedimento esteja associado a um acidente ou a uma doença diagnosticada já após o registo na prova.

O atleta deve remeter um e-mail com os seus dados de inscrição, atestado médico e o IBAN para trailbelabela@gmail.com, para a organização poder proceder ao respetivo reembolso, caso exista direito ao mesmo. Em caso algum serão devolvidas taxas de inscrição.

Não serão aceites cancelamentos por telefone.

Os atletas são responsáveis por verificar se todos os seus dados se encontram corretos nas listas de inscritos, entretanto publicadas. Só serão aceites retificações apenas até ao encerramento das inscrições.

Caso o atleta solicite alteração de inscrição para uma prova com uma distância inferior, o eventual valor de diferença não será restituído.

### 3.4. Material incluído com a inscrição

Trail longo e Trail curto: dorsal, t-shirt técnica, seguro de acidentes pessoais, abastecimentos e outros brindes que a organização consiga obter.

Caminhada: t-shirt técnica, seguro de acidentes pessoais, abastecimentos, e outros brindes que a organização consiga obter.

### 3.5. Secretariado da prova: horários e locais

• No dia 1 de Abril de 2022 o secretariado funcionará no Parque Moinho de Vento/Pavilhão Desportivo entre as 18h e as 21h;

• No dia 2 de Abril de 2022 o secretariado funcionará no Parque Moinho de Vento/Pavilhão Desportivo entre as 16h e as 20h;

• No dia 3 de Abril de 2022 o secretariado funcionará no Parque Moinho de Vento/Pavilhão Desportivo entre as 07h e as 08:30h.

Todos os atletas devem fazer-se acompanhar de um documento de identificação e de quatro alfinetes ou porta dorsal.

## 4. Categorias e Prémios

### 4.1. Data, local e hora entrega de prémios

Conforme programa.

V TRAIL BELA BELA  
-REGULAMENTO #2022-

#### 4.2. Categorias etárias / sexo individuais e equipas

Irá haver classificação por categorias determinada pela ATRP.

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. Ex: Um atleta que faz 40 anos entre 1 de Janeiro e 31 de Outubro, será classificado no escalão M40 ou F40 durante todo o Campeonato.

Masculinos	Femininos
M Juvenil - 16 e 17 anos ( <i>apenas Trail Curto</i> )	F Juvenil - 16 e 17 anos ( <i>apenas Trail Curto</i> )
M Júnior - 18 e 19 anos	F Júnior - 18 e 19 anos
M Sub 23 - 20 a 22 anos	F Sub 23 - 20 a 22 anos
M Seniores - 23 a 39 anos	F Seniores - 23 a 39 anos
M40 - 40 a 44 anos	F40 - 40 a 44 anos
M45 - 45 a 49 anos	F45 - 45 a 49 anos
M50 - 50 a 54 anos	F50 - 50 a 54 anos
M55 - 55 a 59 anos	F55 - 55 a 59 anos
M60 - mais de 60 anos	F60 - mais de 60 anos

Para a classificação por equipas contam os tempos dos 3 melhores atletas na classificação geral, (não há distinção de sexo ou idade).

#### Prémios

Trail Longo e Trail Curto (25 km, 15 km) - classificação geral:

Masculino:

Feminino:

1° - Troféu;

1° - Troféu;

2° - Troféu;

2° - Troféu;

3° - Troféu.

3° - Troféu.

Serão atribuídos prémios por escalões aos 3 primeiros homens e 3 primeiras mulheres, nas provas Trail Longo 25 Km e Trail Curto 15 Km, da seguinte forma:

Trail Longo 25km		Trail Curto 15km	
Masculinos	Femininos	Masculinos	Femininos
-	-	M Juvenil	F Juvenil
M Júnior	F Júnior	M Júnior	F Júnior
M Sub 23	F Sub 23	M Sub 23	F Sub 23
M Seniores	F Seniores	M Seniores	F Seniores
M40	F40	M40	F40
M45	F45	M45	F45
M50	F50	M50	F50
M55	F55	M55	F55
M60	F60	M60	F60

#### Prémio Equipas (25 km, 15 km)

1° - Troféu;

2° - Troféu;

3° - Troféu.

Nota: Não serão enviados por correio os prémios que não forem levantados durante a Cerimónia de entrega de Prémios.

#### 5. Informações

##### 5.1. Localização

40°32'06.4"N 8°22'02.7"W

40.535111, -8.367417

##### 5.2. Onde ficar

Solo Duro disponibilizado no Pavilhão Desportivo junto ao local de partida, sob condição de pedido aquando do momento de inscrição *caso as normas impostas pela DGS o permitam.*

##### 5.3. Estacionamento

Haverá espaço para estacionamento Junto ao Parque do Moinho de Vento.

A organização não se responsabiliza por qualquer dano causado aos veículos no dia da prova.



V TRAIL BELA BELA  
-REGULAMENTO #2022-

#### 5.4. Banhos

A Organização disponibiliza banhos aos atletas nos balneários do CRPB – Centro Recreativo e Popular de Bela-zaima (junto à meta) caso as normas impostas pela DGS o permitam.

#### 5.5. Contatos

[www.facebook.com/trailbelabela/](https://www.facebook.com/trailbelabela/)  
[www.trailbelabela.com](http://www.trailbelabela.com)

Tel. +351 914264271 / +351 916552021 / +351 914264942 / +351 916416419 / +351 933232451 / +351 934666908 / +351 917033977 / +351 916706666

#### 6. Marcação e Pontos de Controlo

O percurso estará marcado com fitas e placas sinaléticas, sendo obrigatória a passagem pelos pontos de controlo estabelecidos.

#### 7. Responsabilidade ambiental

O atleta é o único responsável pelo transporte de todos os invólucros e resíduos naturais (mesmo que biodegradáveis), ou não naturais, provenientes de géis, barras e/ou outros. Deverá depositar os resíduos no abastecimento mais próximo, ou transportá-lo até à linha da meta.

#### 8. Direitos de imagem

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 (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, internet, cartazes, meios de comunicação social, etc.) 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.

#### 9. Apoio e emergência

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

#### 10. Casos omissos

Os casos omissos deste regulamento, serão resolvidos pela organização, de cujas decisões não haverá recurso.

#### 11. Diversos

- Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados e a respeitar as regras de viação nos cruzamentos da estrada.
- A organização reserva-se o direito a realizar as modificações que considere necessárias dependendo das diferentes condições, assim como à suspensão da prova se as condições meteorológicas assim o obrigarem, ou devido a força maior.

#### 12. Normas de Conduta

Todos os participantes deverão:

1. Conhecer e aceitar as condições do presente regulamento;
2. Efetuar corretamente a inscrição;
3. Aceitar participar no evento voluntariamente e sob sua própria responsabilidade na competição e por conseguinte, concordar em não reclamar ou exigir à organização, colaboradores, autoridades, patrocinadores em tudo o que exceda a cobertura das suas responsabilidades, da dos seus colaboradores e participantes.
4. Estar conscientes da distância e das particularidades das provas e estarem suficientemente treinados para isso.
5. Saber enfrentar problemas físicos e mentais resultantes da fadiga, problemas digestivos, articulares e dores musculares, tendo a consciência de que não é papel da organização ajudar um atleta a ultrapassar estes problemas e que tal depende principalmente da sua capacidade em adaptar-se às situações problemáticas decorrentes deste tipo de competição.
6. Saber que as provas competitivas são de participação individual, e que não podem fazer-se acompanhar de animais.
7. Aceitar que, caso desistam de participar nas provas em que se encontram inscritos, a organização não devolverá o valor das respetivas inscrições.
8. Saber que não se aceita alterações dos dados pessoais fornecidos pelos participantes após o termo das inscrições.

#### 23. Plano de contingência COVID-19

As regras a aplicar no evento estarão sujeitas às normas e recomendações da Direção Geral de Saúde em vigor durante o período durante o qual a prova se realizará, e que a Organização comunicará em tempo útil aos atletas.

