

I EDIÇÃO



27 DE MARÇO DE 2022
MIRANDA DO DOURO – PORTUGAL

REGULAMENTO

A organização da I edição do Trail Arribas Mirandesas é da responsabilidade da Associação Mirandanças - Associação para o Desenvolvimento Integrado da Terra de Miranda, associação sem fins lucrativos, fundada em 15 de setembro de 2005, Rua 25 de Abril nº 79, 5210-185 Miranda do Douro, e vai realizar-se no próximo dia 27 de março de 2022.

Os percursos que constituem as provas aliam troços com dureza relativa, complexidade técnica e beleza natural indiscutível.

1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

1.1. Participantes

A I edição do Trail Arribas Mirandesas é uma prova que percorre trilhos e caminhos nas Arribas do Douro Internacional, no concelho de Miranda do Douro, nas categorias TRAIL LONGO, TRAIL CURTO E CAMINHADA, aberto a todos os indivíduos maiores de idade (18 anos). No caso específico da caminhada, poderão participar menores de idade, a partir dos 10 anos, desde que acompanhados por uma pessoa maior de idade e que se identifique como responsável pelo menor.

1.2. Inscrição Regularizada

O ato de inscrição pressupõe a aceitação das regras aqui estabelecidas. A inscrição, e respetivo pagamento, será feita através do site de inscrições www.runvasport.es, ou, no caso de sócios e residentes locais, através da Associação Mirandanças, na sua página do facebook <https://www.facebook.com/mirandancas.associacao> ou email mirandancas@gmail.com, ou ainda através da página oficial do evento <https://www.facebook.com/Trail-Arribas-Mirandesas>.

Aquando do levantamento do dorsal é necessário levar documento de identificação referente à inscrição. A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do praticante, inclusive para efeitos de seguro.

1.3. Condições Físicas

O participante assume que para a realização da prova é necessária uma ótima condição física, psíquica e técnica.

Todos os participantes são responsáveis por:

- ❖ Ter consciência das dificuldades físicas e mentais inerentes à participação em qualquer uma das distâncias do evento;
- ❖ Ter capacidades mínimas, tanto físicas como emocionais para uma participação em segurança em qualquer uma das distâncias do evento;
- ❖ Conseguir enfrentar, sem ajuda externa, condições ambientais e climatéricas adversas;
- ❖ Saber gerir os problemas físicos e mentais, decorrentes de uma fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares e as pequenas lesões.

A organização não é responsável por nenhum acidente de que possa ser vítima o participante ou terceiras pessoas.

1.4. Ajuda externa

Não será permitida a ajuda de pessoas alheias à organização, exceto em situações de emergência.

1.5. Colocação de dorsal e chip

Cada participante usará em sua roupa (na parte frontal da camisa), e em local visível o número que será entregue antes do início da prova.

A identificação através do número do atleta é pessoal e intransferível e deve ser sempre bem visível. A alteração do número não é permitida por ser motivo de desclassificação.

Todos os atletas deverão fazer-se acompanhar de alfinetes ou porta dorsal para colocação do respetivo dorsal bem como do chip.

Estão impressos no dorsal os números de telefone em caso de emergência.

No secretariado, para além da entrega do dorsal, o mesmo já inclui um chip com a respetiva identificação de cada atleta. Este chip identifica o atleta nos pontos de controlo instalados ao longo das provas, bastando que o atleta passe no local indicado para o efeito. Este sistema serve para cronometragem nos pontos intermédios, mas também para controlo de passagem e segurança dos atletas. Ao mesmo tempo, esta informação é difundida em tempo real.

O controlo de passagem é obrigatório.

1.6. Regras de conduta desportiva

Todos os atos do evento deverão ser norteados por um completo *fair-play*, assumindo a organização e os participantes, pelo fato de aceitarem este regulamento ao se inscreverem, aquilo que é o património cultural deste desporto: entreajuda, respeito pelo desafio, pelos outros participantes, organizadores e colaboradores.

O comportamento inadequado, como seja, o recurso de linguagem ofensiva, a agressão verbal ou de qualquer outra espécie, em qualquer uma das modalidades, poderá ser punido com advertência, desqualificação ou expulsão com proibição de inscrição em eventos posteriores.

1.7. Compromisso ambiental

O Trail Running é um desporto de contacto com a Natureza pelo que o único vestígio da passagem dos atletas será as suas pegadas. O mesmo se aplica na prática da caminhada.

Todos os atletas são responsáveis pelo transporte do seu “lixo” durante a prova, depositando esses resíduos nos locais de abastecimento ou então levando-os consigo até à meta, sob pena de desqualificação.

2. PROVA

2.1. Descrição da prova

A I edição do Trail Arribas Mirandesas será realizada no dia 27 de março de 2022, em Miranda do Douro, independentemente das condições climatéricas desse dia, desde que a Organização entenda que as mesmas não oferecem risco para os participantes.

O local de partida e de chegada será no Centro Histórico de Miranda do Douro, no Largo do Castelo, e os banhos serão no Pavilhão Multiusos de Miranda do Douro. Em caso de necessidade, os atletas poderão também utilizar os balneários do Estádio Municipal.

O programa inclui duas provas de caráter competitivo e uma caminhada.

La recogida de dorsales se realizará en:

Decatlón de Zamora días 24 y 25 de abril en horario de comercio

El mismo día de la prueba de 8:00h a 9:15h hora española el Centro Histórico de Miranda do Douro de 7:00h a 8:15h hora Portuguesa

As provas disputam-se nas seguintes categorias:

1. Trail Longo - Hora de saída 8:30 hora Portuguesa y a las 9:30h hora Española cerca de 25 km por caminhos, trilhos, ribeiras, estradas florestais;
2. Trail Curto - Hora de saída 9:00h y a las 8:00h hora Española de 14 km por caminhos, trilhos, ribeiras, estradas florestais.

Todas as distâncias evitam estradas alcatroadas, excepcionando a entrada e saída da cidade, pelo Bairro da Santa Luzia, Miranda do Douro.

A caminhada Hora de saída 8:20 hora Portuguesa y a las 9:30h hora Española de carácter recreativo e lúdico, terá a distância aproximada de 12 km, em trilhos e caminhos de terra batida, pelas paisagens envolventes às Arribas do Douro Internacional. Na caminhada existem uns trilhos, com alguma inclinação, onde as pessoas terão que caminhar em fila e com toda a precaução.

2.2. Tempos limite

Os atletas podem fazer o percurso a correr ou a caminhar desde que não ultrapassem o tempo limite de:

1. Trail Longo - 4 horas 30 minutos;
2. Trail Curto - 3 horas;
3. Caminhada – Não terá tempo limite de chegada. Tem uma duração prevista de cerca de 3 horas.

Ultrapassando o tempo de passagem limite, os atletas serão barrados pelos corredores “vassoura”, pois nem a organização nem os serviços de assistência podem garantir a sua segurança, podendo os “vassouras” levantarem as fitas de marcação do percurso após o tempo limite.

Se a organização entender afastar um atleta devido ao seu estado de saúde, este assim o deve fazer, de modo a garantir o seu bem-estar.

Os participantes que abandonarem a marcha por conta própria e continuarem a circular em troços fora do percurso, continuarão a circular fora do regulamento e por isso deixarão de estar abrangidos pelas apólices de seguro do evento.

2.3. Metodologia de Controle de Tempos

O controle de tempos das corridas será feito com recurso a chip.

2.4. Abastecimentos e Postos de Controle

A marcação do percurso é da responsabilidade da organização, devendo os atletas respeitá-lo ao longo de toda a prova, sendo expressamente proibido optar por atalhos. Nestes casos, aplicar-se-á uma penalização, incluindo a desclassificação, a todo o atleta que atalhe o percurso definido, sendo obrigatória a passagem em todos os postos de controle estabelecidos.

O percurso estará sinalizado por fitas sinalizadoras, placas de identificação e marcas e/ ou outros suportes apropriados. É imperativo seguir os caminhos balizados sem tomar atalhos. Caso deixem de ver sinalização durante aproximadamente 200 metros, os atletas deverão voltar atrás até encontrar novamente as respectivas fitas. O bom senso deverá imperar em todas as situações.

Perante a impossibilidade de controlar todo o percurso da corrida longa, existirá em algum ponto do percurso um posto de controle surpresa, que será obrigatório para poder ter a classificação final.

O percurso pode ser modificado, ou a prova poderá suspender-se, em caso de condições meteorológicas adversas ou em caso de qualquer outra circunstância que implique risco para os participantes.

Se algum atleta decidir retirar-se durante a prova, deve-o comunicar a algum dos controladores da prova estabelecidos e identificados (corredor “vassoura”, membros da organização, postos de abastecimento), entregando o seu dorsal para conhecimento da organização. A partir desse momento, eximirá a organização de qualquer responsabilidade e risco sobre o referido atleta.

Os abastecimentos serão constituídos por sólidos e líquidos, para serem consumidos no local. Somente os atletas com o dorsal visível terão acesso aos postos de controle e abastecimentos,

2.5. Material Obrigatório

Para as diferentes provas, os participantes têm de se fazer acompanhar de todo o material obrigatório, indicado posteriormente pela organização, em função das condições climáticas.

A prova dar-se-á em regime de semi-autonomia dos atletas pelo que estes deverão, obrigatoriamente, ser portadores, no mínimo do seguinte material:

- Reservatório para líquidos (bidão, *flask*, copo reutilizável, entre outros);
- Telemóvel;

- Apito.
- Máscara de proteção individual.

Por questões ambientais, não serão distribuídas garrafas de água aos atletas, pelo que os atletas deverão, nas zonas de abastecimento, encher o seu reservatório, ou em alternativa, beber no local.

Sendo um regime de semi-autonomia, alertamos para a capacidade do atleta ser autónomo entre dois postos de abastecimento, não somente na comida e hidratação, mas também no vestuário e segurança, sendo capaz de se adaptar particularmente a situações adversas (complicações adversas, problemas físicos, entre outros).

2.6. Informação sobre a passagem de locais com tráfego rodoviário

Todos os atletas, ao percorrerem vias públicas, devem obedecer às regras de trânsito relativamente à circulação de peões referidas no Código de Estrada, uma vez que mesmo com a via pública controlada podem surgir veículos a circular.

Os participantes devem ainda respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

2.7. Penalizações/ Desclassificação

O não cumprimento dos pontos mencionados neste regulamento poderá levar à penalização dos participantes e, em casos limites, à sua desqualificação. As penalizações a aplicar serão decididas pela equipa técnica responsável pela prova em função da gravidade da infração.

Será desclassificado o atleta que:

- ❖ Não cumpra o percurso estipulado;
- ❖ Não siga as indicações de elementos da organização ou colaboradores;
- ❖ Tenha alguma conduta antidesportiva;
- ❖ Tenha alguma conduta poluidora;
- ❖ Não cumpra com o tempo limite de chegada, em função da sua prova;
- ❖ Não ajudar um colega/ atleta quando a sua integridade física estiver em causa;
- ❖ Retirar sinalização do percurso;
- ❖ Troca de dorsal.
- ❖ Qualquer outro ato não refletido neste regulamento e que a organização considere motivo de desqualificação

- ❖ Não é permitido, de acordo com a legislação em vigor, correr acompanhado de pessoas que não participem, seja a pé ou em qualquer tipo de veículo, ou transportando crianças nos braços ou em carrinhos de bebé, nem é permitido correr com animais, carros, ou qualquer dispositivo não autorizado pela Organização, etc. Esta proibição estende-se a toda a prova e principalmente à chegada à meta, sendo o incumprimento motivo de possível desclassificação por parte do Árbitro.

OS ATLETAS DESQUALIFICADOS PERDERÃO TODAS AS OPÇÕES DE TROFÉUS E ASSIM COMO A PERDA DE LUGAR E TEMPO NAS CLASSIFICAÇÕES, EM QUE NÃO APARECERÃO.

2.8. Responsabilidades sobre o atleta/ participante

O participante assume, por livre e espontânea vontade, os riscos e as suas consequências decorrentes da participação na prova, sejam eles danos morais, físicos, materiais ou de qualquer natureza. Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos de responsabilidade.

A inscrição na(s) prova(s) implicará total aceitação do presente regulamento.

2.9. Seguro Desportivo

A organização contratualiza os seguros obrigatórios, conforme disposto na legislação em vigor, para este tipo de prova, estando o seu prémio incluído no valor da inscrição.

O pagamento da franquia do seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos atletas.

3. INSCRIÇÕES

3.1. Processo Inscrição

A inscrição, e respetivo pagamento, será feita através do site de inscrições www.runvasport.es, ou, no caso de sócios e residentes locais, através da Associação Mirandanças – Associação para o Desenvolvimento Integrado da Terra de Miranda, na sua página do facebook <https://www.facebook.com/mirandancas.associacao> ou email mirandancas@gmail.com, ou ainda através da página oficial do evento <https://www.facebook.com/Trail-Arribas-Mirandesas>.

Para as inscrições que não sejam efetuadas através da plataforma www.runvasport.es, o pagamento terá que ser regularizado no prazo máximo de 3

dias, após estes dias a inscrição será anulada, sendo necessária efetuar nova inscrição.

NÃO SE REALIZARÃO INSCRIÇÕES NEM ALTERAÇÕES DE DISTÂNCIA NO DIA DA PROVA.

3.2. Valores Inscrição

A inscrição terá os seguintes valores:

	TRAIL LONGO		TRAIL CURTO		CAMINHADA	
	Sócios	Não Sócios	Sócios	Não Sócios	Sócios	Não Sócios
VALOR	16,00 €	18,00 €	13,00 €	15,00 €	8,00 €	10,00 €

As inscrições encerram no dia 22 de março às 15h00, caso não esgotem até esse dia.

A concretização da inscrição corresponde a uma declaração de aptidão física e psicológica por parte do atleta.

Para levantar o dorsal, o atleta deve fazer-se acompanhar do Documento de Identificação.

3.3. Política de desistência ou alteração da prova

A Organização poderá efetuar as alterações que considere necessárias ao percurso, ou a suspensão da prova, se as condições meteorológicas o aconselharem ou por motivo de força maior.

Só serão aceites alterações de inscrição entre provas até ao dia 5 de março. Após esta data não haverá direito a qualquer alteração e/ ou reembolso do valor da inscrição.

Em qualquer situação de mudança de prova/distância, será acertado o valor da diferença entre partes. No caso de mudar para uma distância maior será cobrado o valor da diferença, no caso de mudar para uma distância inferior o valor mantém-se.

Após a inscrição, em nenhum caso, salvo por motivo de força maior e apresentação de atestado médico comprovativo de lesão ou doença, ou qualquer causa que a organização considere motivo de força maior, serão permitidas desistências ou as transferências de inscrição para outro atleta.

Qualquer das situações mencionadas, devidamente justificadas, só deverão ocorrer, impreterivelmente, até ao dia 5 de março

No dia da prova são proibidas inscrições, trocas de titular e/ ou de distância.

A inscrição na prova implica a aceitação de todas as condições estabelecidas neste regulamento.

A organização pode modificar este regulamento por motivos justificados, comunicando-o devidamente aos participantes.

A cobrança do número e a participação na caminhada implica o conhecimento e total aceitação do presente Regulamento, bem como o reconhecimento da arbitragem da organização em qualquer situação não prevista no mesmo.

3.4. Material Incluído com a Inscrição

- ❖ Dorsal e chip para as provas competitivas, com classificação no final;
- ❖ Seguro de acidentes pessoais;
- ❖ Abastecimentos sólidos e líquidos;
- ❖ Saco com camisola técnica, peça de fruta, água e qualquer brinde que a organização consiga recolher junto de patrocinadores e entidades locais. A organização garante o tamanho da t-shirt para as inscrições devidamente regularizadas até 5 de março, depois disso a organização não garante a entrega da referida t-shirt;
- ❖ Banho de água quente no final da prova;
- ❖ Lembrança “*finisher*” para todos os participantes que terminem a prova;

4. CATEGORIAS E PRÉMIOS

4.1. Definição das Categorias

As seguintes categorias masculina e feminina são estabelecidas para o Trail Longo e para o Trail Curto (idade completa no dia da prova):

- **Sénior**, dos 18 aos 39 anos;
- **Veterano A**, dos 40 aos 49 anos;
- **Veterano B**, dos 50 aos 59 anos;
- **Veterano C**, a partir dos 60 anos.

PRÉMIOS : Os prémios não serão acumuláveis, exceto para os atletas locais.

- Aos três primeiros da geral

- Aos três primeiros de cada categoria
- Para o primeiro Local. (para ser considerado local tem de estar registado em Miranda de Douro no dia da prova)

A caminhada não é competitiva!

4.2. Entrega dos Prémios

A cerimônia de entrega dos prémios será realizada no final de ambas as distâncias (trail longo e trail curto)

Nas situações de não comparência, os atletas premiados poderão nomear outro atleta para receber o prémio.

Uma vez realizada a entrega dos prémios, não haverá possibilidade de nenhuma reclamação.

5. INFORMAÇÕES

5.1. Direitos de Imagem e Publicidade

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, entre outros) 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.

5.2. Proteção de Dados

Ao registar-se, os participantes dão o seu consentimento, por si ou por terceiros, para o tratamento dos seus dados pessoais de forma automática e exclusiva para fins desportivos, promocionais ou comerciais.

De acordo com o disposto na Lei 59/ 2019, de 8 de agosto, Lei de Proteção de Dados Pessoais e Garantia de Direitos Digitais, o participante tem o direito de aceder a esses arquivos para retificar ou cancelar todo ou parte de seu conteúdo. Da mesma forma, e

de acordo com os interesses desportivos, promoção e distribuição e exploração do evento, os inscritos autorizam, expressa e ilimitadamente, a Organização e a Runvasport, e seus patrocinadores, a utilização publicitária de fotos, vídeos e qualquer outro tipo de material fotográfico ou audiovisual em que venha a aparecer, aceitando a publicação do seu nome na classificação da prova, nos meios de comunicação social, cinema e/ ou Internet, sem esperar qualquer compensação por este conceito.

Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou cancelamento dos seus dados pessoais enviando um email para mirandancas@gmail.com e carrera.org@gmail.com.

5.3. Modificações e Outros

Estas regras podem ser editadas, alteradas ou melhoradas a qualquer momento pela Entidade Organizadora, sem aviso prévio. O facto de realizar a sua inscrição implica a aceitação do presente regulamento.

O atleta deve consultar periodicamente a página oficial do evento <https://www.facebook.com/Trail-Arribas-Mirandesas> ou www.runvasport.es para se manter informado acerca de novidades ou possíveis alterações no circuito e respetivo regulamento, bem como consultar e/ ou confirmar inscrições.

5.4. Diversos

O facto de o participante se inscrever para este evento implica a ACEITAÇÃO DESTE REGULAMENTO e DECLARA que estão em perfeitas condições de saúde para realizar este tipo de prova, E A RENÚNCIA DE TODOS OS DIREITOS CONTRA A ORGANIZAÇÃO, derivados dos danos que possam ser causados durante a caminhada.

Pelo simples fato de se inscrever, o participante declara o seguinte: “Estou em ótimas condições de saúde para participar na prova, aceitando o protocolo COVID-19 e o manifesto COVID-19 colocado na página de inscrição.

Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados e a respeitar as regras de circulação rodoviária, quando se justifique.

5.5. Casos Omissos

Os casos omissos deste Regulamento serão resolvidos pela Organização, de cujas decisões não haverá recurso.

