

## 1. Organização

- 1.1. O Trail do Almonda é organizado pelo Município de Torres Novas (MTN).
- 1.2. Em função da evolução da pandemia as presentes normas poderão ser alteradas, nomeadamente:
  - Exigência de certificado de vacinação e/ou testes;
  - Alteração do numero de inscritos prova/escalão;
  - Alteração do formato da prova para prova virtual;
  - Alteração de percurso;
  - Outras alterações que a situação pandémica o exija;
  - Qualquer alteração estará sujeita a previa autorização e respetiva comunicação atempada.

## 2. Objeto

As presentes normas visam a organização e funcionamento da prova “Trail do Almonda”, doravante designada Trail.

## 3. Entidade Responsável

A organização do Trail é da responsabilidade do Município de Torres Novas.

4. **Conceito O TRAIL DO ALMONDA** é uma prova de aventura percorrida em trilhos sinalizados, de pé posto, pequenos estradões, ou estradas, em autonomia pedestre, visando percorrer todo o percurso no menor tempo possível, a disputar a 22 de Maio de 2022, e visando a promoção e divulgação turística e ambiental desta região e a prática de desporto em meio natural.

## 5. Inscrição

As inscrições serão efetuadas através do site do evento [www.cm-torresnovas.pt](http://www.cm-torresnovas.pt) e no facebook do evento <https://www.facebook.com/TrailAlmonda>.

### 5.1. Idade de participação das diferentes provas

- 5.1.1. Qualquer pessoa maior de 18 anos (à data do evento) poderá inscrever-se no Trail e Mini Trail do Almonda.

### 5.2. Condições físicas

#### 5.2.1. Para participar é indispensável:

- consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos e do desnível positivo e negativo das mesmas e de se encontrar adequadamente preparado física e mentalmente;
- haver adquirido, antes do evento, capacidades reais de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de provas.

- conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas tais como frio, calor, vento, nevoeiro e chuva.
- saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc.
- estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas.

### 5.3. Definição de possibilidade de ajuda externa

- 5.3.1. Só é permitido o abastecimento de água ou outros produtos alimentares aos atletas nos locais indicados pela Organização, nas chamadas zonas de abastecimento, desde que não haja interferência com outro atleta.

### 5.4. Colocação de dorsal

- 5.4.1. Os participantes obrigam-se a afixar o dorsal, que deverá ficar sempre visível no decorrer da prova. Os concorrentes serão obrigados a mostrar o dorsal de identificação a todos os controladores e à Organização do evento quando exigido, sob pena de desclassificação ou exclusão da prova;

### 5.5. Regras de conduta desportiva

- 5.5.1. Os participantes deverão procurar preservar o meio ambiente e social em que se realizará o evento e respeitar a organização e os restantes participantes, designadamente observando os seguintes deveres e regras de conduta: Auxiliar qualquer praticante em caso de acidente, desde que as circunstâncias o exijam; Respeitar as áreas marcadas do percurso e as instruções dadas pela Organização; Não danificar o meio ambiente; Não provocar danos em áreas privadas ou cultivadas; Não abandonar embalagens vazias ao longo do percurso, mas apenas nos locais apropriados.
- 5.5.2. O não cumprimento do ponto anterior implica a desclassificação automática do atleta.
- 5.5.3. Todo o comportamento antidesportivo implicará a desclassificação do participante, que não poderá voltar a participar em futuras edições do TRAIL DO ALMONDA.

## 6. Prova

### 6.1. Local de Início/Fim

- 6.1.1. O local de início e final é o Centro Escolar da Serra d`Aire (CESA), na Freguesia de Pedrógão.

### 6.2. Programa / Horário

- 6.2.1. A partida será às:

- Trail: 09h00;
- Mini Trail 09h15.

- 6.2.2. Em caso de se preverem temperaturas muito elevadas, a organização poderá antecipar a hora de início das provas até duas horas. Esta alteração terá de ser comunicada com o mínimo de 48h de antecedência relativamente ao início da prova. Esta comunicação será efetuada no site do evento [www.cm-torresnovas.pt](http://www.cm-torresnovas.pt), e no facebook do evento <https://www.facebook.com/TrailAlmonda>.

### 6.3. Distancia / altimetria / categorização de dificuldade ATRP

- 6.3.1. Trail do Almonda - +/- 28km, +/- 1200m de desnível positivo acumulado, TL/2, Trail Longo Grau 2;
- 6.3.2. Mini Trail do Almonda - +/- 15km, +/- 600m de desnível positivo acumulado;
- 6.4. Mapa/ Perfil altimétrico/ descrição do percurso
  - 6.4.1. Consultar o site da prova.
- 6.5. Tempo limite
  - 6.5.1. O tempo limite para a realização da prova é de 6 horas, sendo esse controle efetuado no último abastecimento. Se o atleta chegar a este abastecimento com um tempo que não lhe permita concluir a prova dentro do tempo limite, o mesmo terá de terminar aí a prova, ficando o seu regresso a cargo da organização.
- 6.6. Metodologia de controle de tempos
  - 6.6.1. O processo de controle de tempos do atleta é feito através de sistema eletrónico.
- 6.7. Postos de controle
  - 6.7.1. Durante o percurso poderão existir postos de controlo de passagem dos participantes. A localização destes postos não será divulgada.
- 6.8. Locais dos abastecimentos
  - 6.8.1. A organização monta 4 postos de abastecimento no Trail e 2 postos de abastecimento no Mini Trail, com uma distância aproximada de 5/6 km entre eles, que incluirão o fornecimento de bebidas, fruta e snacks doces e salgados. A organização não fornecerá copos nas assistências, pelo que os atletas devem transportar meios para que possam abastecer-se, como caneca, bidon ou camelback. As frutas estarão cortadas em pequenos pedaços individuais, e os snacks poderão estar individualmente embalados. Em qualquer destes casos, os resíduos produzidos têm de ser colocados pelo atleta no respetivo contentor do lixo.
  - 6.8.2. A não colocação dos resíduos no local próprio pelo atleta irá corresponder a uma penalização, ou eventual desclassificação.
  - 6.8.3. Junto à linha de chegada a Organização montará uma estrutura de apoio que incluirá o fornecimento de bebidas, frutas e snacks doces e salgados. Este serviço está incluído no preço da inscrição e será fornecido exclusivamente aos participantes na prova.
  - 6.8.4. A localização dos postos de abastecimento poderá ser consultada no site da prova.
- 6.9. Material recomendado
  - 6.9.1. É recomendado levar durante toda a prova o telemóvel com autonomia, manta térmica e um reservatório de água com quantidade suficiente para garantir a hidratação na deslocação entre abastecimentos.
- 6.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário ou ferroviário
  - 6.10.1. O percurso da prova utiliza vias públicas, quer seja em estrada ou fora de estrada, atravessa aldeias e vilas, utiliza acessos e serventias que passam por propriedades privadas. O percurso não estará fechado para a prova e nesse sentido os concorrentes devem ter em consideração o facto de poder haver

viaturas, pessoas e animais a circular num e noutro sentido no percurso da prova.

#### 6.11. Penalizações/ desclassificações

6.11.1. Se por qualquer razão um atleta decidir desistir da Prova, ele terá de imediato que informar os Organizadores da Prova. Isto poderá ser feito em qualquer posto de controlo ou também pelo telefone diretamente para o contacto da organização referido para esse efeito.

6.11.2. A falta de informação imediata à Organização no caso de desistência, poderá despoletar uma operação de busca e resgate que obviamente incorrerá em despesas para a Organização. Estes custos, se os houver, serão debitados ao atleta que negligenciou em informar da sua desistência.

#### 6.12. Seguro desportivo

6.12.1. É disponibilizado a todos os participantes na prova um seguro de acordo com o estabelecido no Decreto-Lei n.º 10/2009, de 12 de janeiro.

6.12.2. A prova encontra-se assegurada por apólice de acidentes pessoais e responsabilidade civil.

### 7. Inscrições

#### 7.1. Processo de inscrição

7.1.1. As inscrições no TRAIL DO ALMONDA estão limitadas a 150 atletas e o Mini Trail a 200 participantes.

7.1.2. As inscrições serão efetuadas através do site do evento [www.cm-torresnovas.pt](http://www.cm-torresnovas.pt), no facebook do evento <https://www.facebook.com/TrailAlmonda>;

7.1.3. As inscrições só serão validadas depois de efetuado o respetivo pagamento.

7.1.4. A inscrição no evento determinará a aceitação integral e incondicional pelos participantes das presentes normas e demais regras do evento.

7.1.5. Os atletas da União Desportiva e Recreativa da Zona Alta, Núcleo Sportinguista de Torres Novas, Clube de Natação de Torres Novas, Centro Municipal de Marcha e Corrida de Torres Novas, Comissão de Festas Desporto e Lazer de Pedrogão - Caracol Trail Team e RX Runners estão isentos de pagamento de taxa de inscrição, sendo, no entanto, obrigatória a sua inscrição dentro do prazo estipulado.

#### 7.2. Preços e períodos de inscrição

Tabela de preços

	De 22/03 a 08/05	De 09/05 a 15/05
Trail	9,00€	12,00€
Mini Trail	8,00€	11,00€

7.2.1. As inscrições terão início no dia 22 de Março.

7.2.2. Serão aceites até ao dia 15/05/2022 ou até ao dia em que se atinja o limite de inscrições permitidas. No processo de inscrição, os participantes deverão indicar obrigatoriamente o nome completo, domicílio, data de nascimento e

número de bilhete de identidade, número de telemóvel, e número de identificação fiscal.

#### 7.3. Condições devolução do valor de inscrição

7.3.1. Em momento nenhum o valor da inscrição será devolvido caso o atleta desista da prova, a qualquer tempo. Em caso de desistência antecipada, somente serão permitidas as transferências de inscrição para outro atleta, que devem ser efetuadas dentro dos prazos de inscrição. Outros motivos poderão ser válidos após análise individual dos casos/motivos.

#### 7.4. Material incluído com a inscrição

7.4.1. No valor da inscrição para o Trail está incluído:

- Participação no Trail, ou Mini Trail;
- Seguro de acidentes pessoais;
- Apoio logístico e técnico. Primeiros socorros. Abastecimentos sólidos e líquidos nas zonas de assistência/abastecimento e no final da prova;
- Disponibilidade dos balneários junto à partida e chegada da prova (duches com água quente);
- Zona de massagens junto à partida e chegada da prova;
- Dorsal (serão disponibilizados números de contactos de telemóvel [S.O.S] dos elementos da organização, indicados no dorsal);
- t-shirt alusiva ao TRAIL ALMONDA 2022
- Os tamanhos serão distribuídos no levantamento do dorsal, sendo o stock de tamanhos distribuídos mediante a disponibilidade.
- Caso se verifique rutura de stock em algum dos tamanhos a organização proporá ao atleta um tamanho alternativo.
- Medalha de finisher

#### 7.5. Secretariado da prova/ horários e locais

7.5.1. O secretariado funcionará da seguinte forma:

- Sexta-feira dia 20 de maio – nas Piscinas Municipais Fernando Cunha - das 10h às 20h;
- Sábado dia 21 de maio – nas Piscinas Municipais Fernando Cunha - das 14h às 18h;
- No dia da prova - no local da prova - das 07h00 horas, até às 08h30.

7.5.2. No secretariado da prova estará afixada a documentação relativa à prova que poderá incluir as normas desta prova, alterações e ou adições ao estipulado nas presentes normas.

7.5.3. Os atletas têm de se acreditar no secretariado da prova no horário previsto para o efeito. Um atleta que não cumpra este horário não será considerado para a prova, e não poderá participar, não tendo direito a qualquer reembolso.

#### 7.6. Serviços disponibilizados (transporte, massagem, duche, etc.)

7.6.1. No local de partida/chegada haverá um local para duchas, e um pavilhão de apoio para massagens/reparação.

## 8. Categorias e Prémios

### 8.1. Local e hora da entrega de prémios

- 8.1.1. A entrega de prémios será efetuada no local das refeições da prova a partir das 12.30h.
- 8.2. Definição das categorias etárias/ sexo individuais e equipas
- 8.2.1. Escalões etários de participação Trail – Masculinos e Femininos
- Sub 23 – 18 a 22 anos;
  - Séniores – 23 a 39 anos;
  - M40 – 40 a 44 anos;
  - M45 – 45 a 49 anos;
  - M50 – 50 a 54 anos;
  - M55 – 55 a 59 anos;
  - M60 – 60 e + anos
- 8.2.2 Escalões etários de participação Mini Trail – Masculinos e Femininos
- Sub 23 – 18 a 22 anos;
  - Séniores – 23 a 39 anos;
  - M40 – 40 a 44 anos;
  - M45 – 45 a 49 anos;
  - M50 – 50 a 54 anos;
  - M55 – 55 a 59 anos;
  - M60 – 60 e + anos
- 8.2.2. Serão entregues prémios aos três primeiros classificados de cada escalão do TRAIL e MINI TRAIL DO ALMONDA 2022, às 3 primeiras equipas contando os 3 primeiros atletas independentemente do escalão, à classificação geral masculina e feminina, e à equipa mais numerosa.

## **9. Aceitação**

Ao inscreverem-se, todos os participantes aceitam as presentes normas, e em caso de dúvida ou de uma situação não contemplada no mesmo, devem informar a organização.

- 9.1 Termo de responsabilidade dos participantes no Trail do Almonda e Mini Trail: Ao inscreverem-se, todos os participantes no Trail do Almonda e Mini Trail declararam estar de acordo com o seguinte termo de responsabilidade:
- 9.1.1 Li e estou de acordo com as normas do Trail do Almonda e Mini Trail, disponível no site [www.cm-torresnovas.pt](http://www.cm-torresnovas.pt).
- 9.1.2 Estou ciente do meu estado de saúde e de estar física e psicologicamente capacitado para participar.
- 9.1.3 Assumo que me absterei de participar no Trail do Almonda e Mini Trail se as minhas condições de saúde se alterarem após a inscrição.
- 9.1.4 Estou ciente do teor da apólice de seguro em vigor e li as especificações da mesma, constantes nas normas da prova.
- 9.1.5 Ao participar no Trail do Almonda e Mini Trail, autorizo, gratuita e incondicionalmente, que o Município de Torres Novas e os parceiros da prova utilizem a minha imagem. Através deste instrumento, cedo todos os direitos de utilização da minha imagem, tal como captada em fotografias e filmagens que terão lugar durante a realização das provas, renunciando ao recebimento de

qualquer quantia que venha a ser auferida com a sua divulgação em peças comunicacionais de apoio.

- 9.1.6 Participo no Trail do Almonda e Mini Trail de livre e espontânea vontade, isentando o Município de Torres Novas, parceiros, diretores, colaboradores e outras empresas ligadas à organização do evento de qualquer responsabilidade resultante da minha participação no Trail do Almonda e Mini Trail, antes, durante e depois da mesma (por ex. perda de objetos pessoais por roubo ou por outras circunstâncias).
  - 9.1.7 Autorizo o tratamento dos meus dados pessoais nos termos da lei em vigor, no âmbito das suas atividades, tendo em vista as finalidades da prova sendo que é garantido, enquanto titular dos dados pessoais tratados, o direito de acesso, retificação e eliminação dos dados pessoais tratados. Para o efeito, caso pretenda aceder, retificar ou eliminar os dados pessoais, devo contactar o município.
- 9.2 Termo de responsabilidade dos participantes no Trail do Almonda e Mini Trail– Equipas:  
O responsável, ao inscrever os membros da equipa no Trail do Almonda e Mini Trail, assume que todos eles aceitam as presentes normas e, em caso de dúvida ou surgimento de uma situação não contemplada no mesmo, devem informar a organização. Estamos de acordo com o termo de responsabilidade e declaramos que:
- 9.2.1 Lemos e estamos de acordo com as normas do Trail do Almonda e Mini Trail, disponível no site [www.cm-torresnovas.pt](http://www.cm-torresnovas.pt)
  - 9.2.2 Estamos cientes do nosso estado de saúde e de estarmos física e psicologicamente capacitados para participar.
  - 9.2.3 Assumimos que nos absteremos de participar no Trail do Almonda e Mini Trail, se as nossas condições de saúde se alterarem após a inscrição.
  - 9.2.4 Estamos cientes do teor da apólice de seguro em vigor e lemos as especificações da mesma, constantes nas normas da prova.
  - 9.2.5 Ao participar no Trail do Almonda e Mini Trail, autorizamos gratuita e incondicionalmente o Município de Torres Novas e os parceiros da prova a utilizar a nossa imagem. Por este instrumento, cedemos todos os direitos de utilização da nossa imagem, tal como captada em fotografias e filmagens que terão lugar durante a realização das provas, renunciando ao recebimento de qualquer quantia que venha a ser auferida com sua divulgação em peças comunicacionais de apoio.
  - 9.2.6 Participamos no Trail do Almonda e Mini Trail de livre e espontânea vontade, isentando o Município de Torres Novas, parceiros, diretores, colaboradores e outras empresas ligadas à organização do evento de qualquer responsabilidade resultante da nossa participação no Trail do Almonda e Mini Trail, antes, durante e depois da mesma (por ex. perda de objetos pessoais por roubo ou por outras circunstâncias).
  - 9.2.7 Autorizamos o tratamento dos nossos dados pessoais nos termos da lei em vigor, no âmbito das suas atividades, tendo em vista as finalidades da prova sendo que é garantido, enquanto titulares dos dados pessoais tratados, o direito de acesso, retificação e eliminação dos dados pessoais tratados. Para o efeito,

caso pretendamos aceder, retificar ou eliminar os nossos dados pessoais, devemos contactar o município.

## **10. Seguros**

- 10.1 Os participantes devem reunir condições de saúde necessárias à prática desportiva. Após a inscrição assumem que se sentem física e psicologicamente preparados para o esforço físico inerente à prova em que irão participar.
- 10.2 Todos os participantes, sem exceção, devem reunir as condições de saúde necessárias à prática desportiva, isentando de quaisquer responsabilidades a organização da prova, seus parceiros, apoiantes e órgãos públicos envolvidos.
- 10.3 É disponibilizado a todos os participantes na prova um seguro de acordo com o estabelecido no Decreto-Lei n.º 10/2009, de 12 de janeiro.
- 10.4 A prova encontra-se assegurada pela apólice nº23.00115660, da Caravela.
- 10.5 A organização não se responsabiliza por situações que não estejam abrangidas por este seguro.

## **11. Cedência dos direitos de imagem**

O participante, ao proceder à inscrição, autoriza, de forma gratuita e incondicional, a cedência, ao Município de Torres Novas, dos direitos de utilização da sua imagem tal como captada nas filmagens que terão lugar durante o evento, autorizando a sua reprodução em peças comunicacionais de apoio.

## **12. Cedência dos dados de inscrição**

É concedido aos participantes a hipótese de autorizar a cedência dos dados pessoais recolhidos no ato de inscrição, devendo para tal selecionar essa opção disponibilizada no formulário.

## **13. Política de cancelamento ou alteração de inscrição**

Não são feitas devoluções do valor de inscrições, o entanto, até dia 01 de maio de 2022, o participante poderá ceder o seu dorsal e chip a outra pessoa desde que solicite essa alteração formalmente, por escrito, à organização – [desporto@cm-torresnovas.pt](mailto:desporto@cm-torresnovas.pt). Caso o participante não informe a organização de tal situação, a organização não será responsável por qualquer acidente ou dano que este atleta venha a sofrer.

## **14. Política de cancelamento do evento**

- 14.1. O cancelamento do evento pode ocorrer devido a fatores externos à organização: catástrofes naturais, greves, manifestações, impossibilidade de utilizar as vias de circulação de trânsito, impossibilidade de usar telecomunicações, restrições do governo, nova legislação.
- 14.2. Nestes casos, a organização reserva-se ao direito de, nos 30 dias seguintes à data prevista para a realização do evento, emitir um parecer acerca das ações a serem tomadas resultantes da gravidade do cancelamento.
- 14.3. Em caso de dúvida ou esclarecimento, os interessados poderão contactar via e-mail [desporto@cm-torresnovas.pt](mailto:desporto@cm-torresnovas.pt) e via telefone (249839170).



### **15. Disposições Finais**

As dúvidas ou casos omissos suscitados pela aplicação das presentes normas são resolvidos pela organização, aplicando as disposições legais em vigor