



# REGULAMENTO

## III São Jorge Trail Run

### Ribeira Seca

#### 1- APRESENTAÇÃO

O III São Jorge Trail Run é um evento organizado pelo DITC – Dragon Island Trail Club.

Este evento de desporto amador e de natureza pretende dinamizar a prática desportiva na Ilha de São Jorge, nomeadamente o *Trail Running*.

Nesta edição, quisemos aproveitar a grande quantidade de quilómetros em trilho existentes na freguesia da Ribeira Seca (maior freguesia em área dos Açores) e ao mesmo tempo fugir aos trilhos já sobejamente conhecidos dando aos participantes oportunidade de conhecer os belos recantos escondidos desta freguesia.

O DITC conta com o apoio da Direção Regional do Desporto, Câmara Municipal de Calheta, Junta de Freguesia de Ribeira Seca e as empresas Bricovelas e Lusitânia Seguros.

O III São Jorge Trail Run é uma prova de *Trail Running*, realizada em trilhos sinalizados, em piso acidentado e estradas de terra batida circundantes à freguesia da Ribeira Seca. Este evento contará com um Trail Longo (40kms), um Trail Curto (10kms) e uma Caminhada (10kms), todos organizados pelo DITC.

#### 1.1 – IDADE DE PARTICIPAÇÃO NAS DIFERENTES PROVAS

##### TRAIL LONGO 40Kms – 2310m D+:

Podem participar indivíduos com idade igual ou superior a 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.

Todos os participantes terão de preencher um Termo de Responsabilidade, a fornecer pelo DITC aquando do levantamento do seu dorsal.

Haverá tempo limite para a conclusão do *Trail*.

Partida do Largo da Igreja, Ribeira Seca às 09H00

PAC1 – Tanques – Tempo limite 11H00

PAC2 – Serra – Tempo limite 13H30

PAC3 - Fajã dos Vimes – Tempo limite 16H00

Meta – Largo da Igreja, Ribeira Seca – Tempo limite 18H00

##### TRAIL CURTO 10Kms – 555m D+:

A idade mínima de participação é de 16 anos (juvenis masculinos e femininos de 16 e 17 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.

O tutor legal do menor terá de preencher um Termo de Responsabilidade, a fornecer pelo DITC aquando do levantamento do seu dorsal autorizando a participação deste na prova.

Não haverá tempo limite para a conclusão do *Trail Jovem*.

##### CAMINHADA 10Kms – 555m D+:

A idade mínima de participação é de 12 anos, no entanto, aconselha-se que os participantes gozem de boa saúde e se encontrem com uma preparação física e psíquica apta a esforços longos e em percurso de trilhos, não se responsabilizando a Organização por qualquer tipo de consequências negativas

provocadas pela sua participação. Os participantes menores deverão ir acompanhados por um responsável com idade superior a 18 anos.

Não haverá tempo limite para a conclusão da Caminhada.

## **1.2. CONDIÇÕES FÍSICAS**

Todos os participantes no evento, em qualquer uma das Provas, devem estar conscientes das condições físicas em que se encontram, devendo gozar de boa saúde e com uma preparação física e psíquica apta para esta prova de extrema dureza nomeadamente o *trail*, que se compõe de alta quilometragem, longa duração, terreno montanhoso, grandes desníveis, riachos, rochas, pedreiras, vegetação, lama, etc.

## **1.3. COLOCAÇÃO DE DORSAL**

Serão entregues individualmente a cada participante após apresentação de identificação.

Os participantes deverão levantar a documentação necessária / dorsal até, no máximo, 60 minutos antes do início da respetiva prova.

Os atletas deverão usar o dorsal bem visível e numa posição de fácil acesso e consulta.

O dorsal dispõe de números de telemóvel referentes a números de emergência e da organização.

## **1.4. 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.

## **1.5. PROTEÇÃO DE DADOS**

Os dados dos participantes indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora para efeitos de processamento no evento nomeadamente, seguradora, lista de inscritos, classificações e notícias. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para [dragonislandtrailclub@gmail.com](mailto:dragonislandtrailclub@gmail.com)

## **1.5. REGRAS DE CONDUTA DESPORTIVA**

Todos os atos do evento deverão ser norteados por um completo fair-play, assumido pela organização e os concorrentes, pelo fato de aceitarem este regulamento ao inscrever-se, aquilo que é o património cultural deste desporto emergente: respeito pelo desafio, entreajuda e respeito pelos outros concorrentes, organizadores e colaboradores; respeito pelo ambiente natural em que decorre procurando um impacto ambiental nulo.

O atleta que encontrar um colega a precisar de auxílio, terá que ficar com este, até que o próximo atleta chegue, e assim sucessivamente, até chegada de apoio sanitário. Um atleta nunca deverá ficar sozinho em caso de lesão e necessidade de apoio. Qualquer participante que visualize qualquer ilegalidade na participação do evento deverá comunicar assim que possível à organização.

Este evento irá passar por alguns terrenos de propriedade privada, cuja passagem foi gentilmente permitida pelos seus proprietários.

## **2. PROVA**

### **2.1. PROGRAMA**

Dia 25 de Agosto – Data-limite para inscrições

Dia 27 de Agosto

10:00 às 13:00 e das 19H00 às 21H00 – Entrega dos dorsais na sede do Clube – Rua da Capela, Velas

Dia 28 de Agosto

08:00 – Concentração de todos os participantes no Largo da Igreja, Ribeira Seca

08:40 – Briefing

09:00 – Partida do III São Jorge Trail Run – Ribeira Seca

09:10 – Transporte dos participantes no Trail Curto e Caminhada para o local da partida, Fajã dos Vimes

10:00 – Partida do Trail Curto e da Caminhada

--:-- – À medida que os atletas vão chegando à meta é lhes oferecido um lanche

18H00 – Tempo limite para a chegada do último atleta

--:-- – Entrega de Prêmios após a chegada do último atleta

## 2.2. DISTÂNCIAS

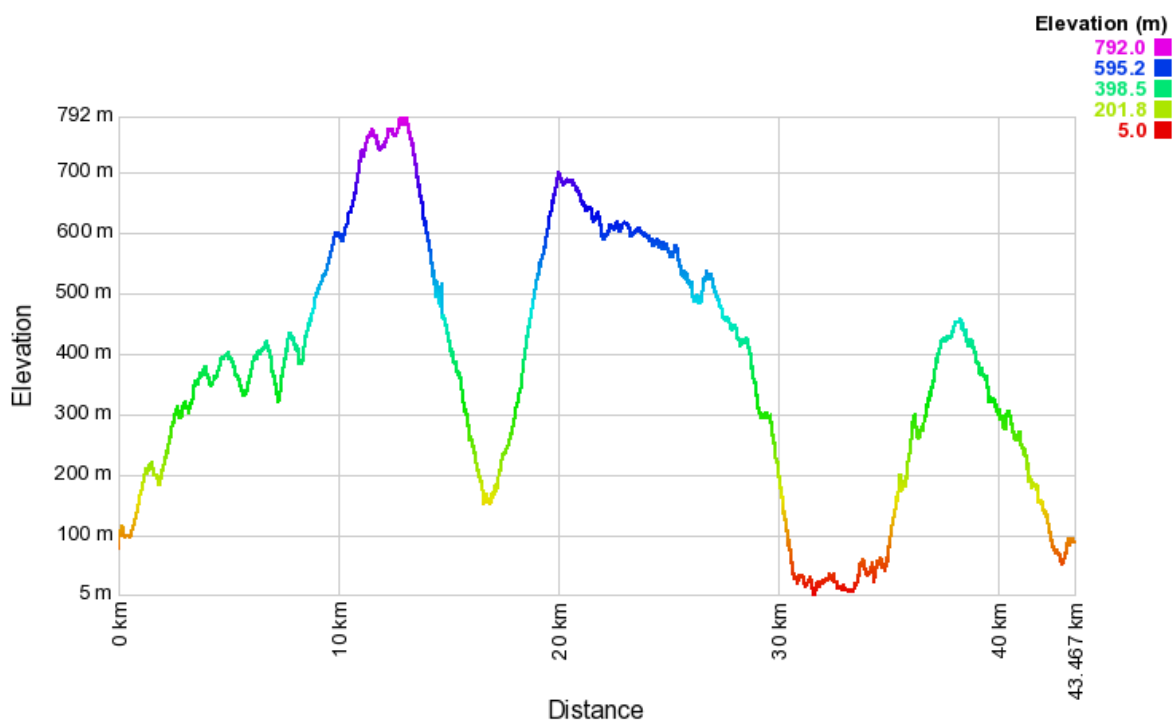
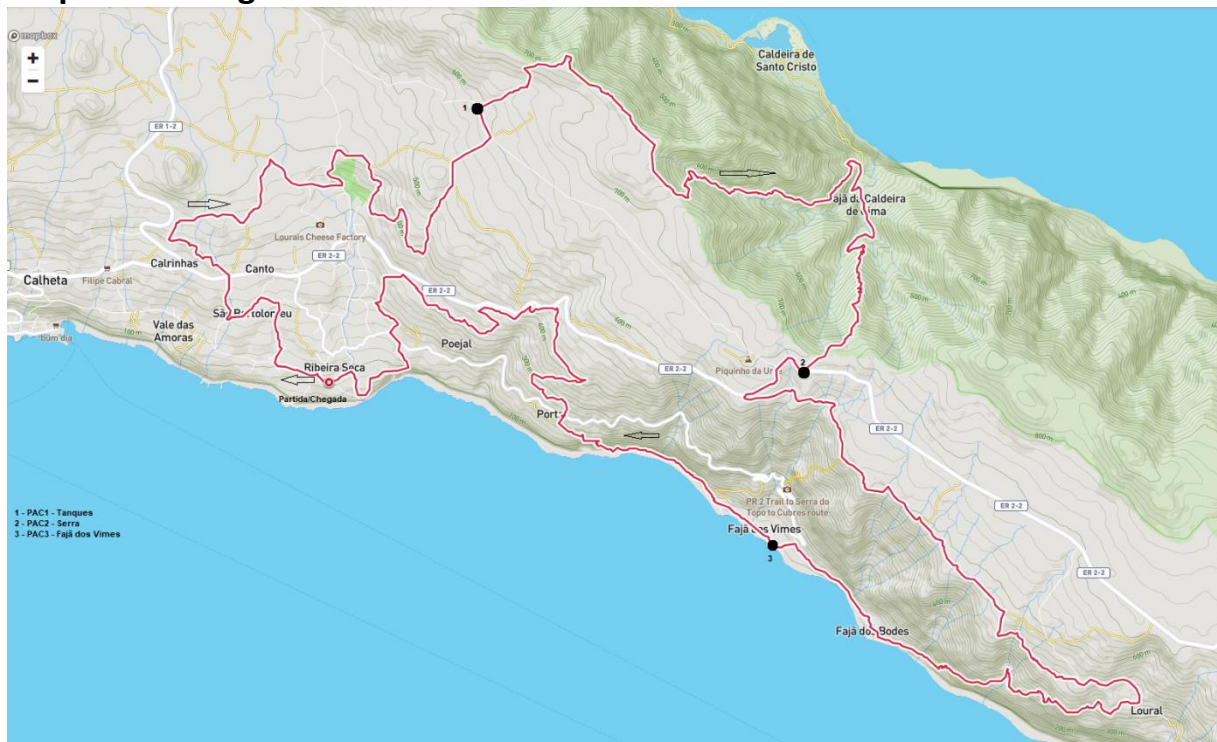
- Trail Longo 40kms

- Trail Curto 10kms

- Caminhada 10kms

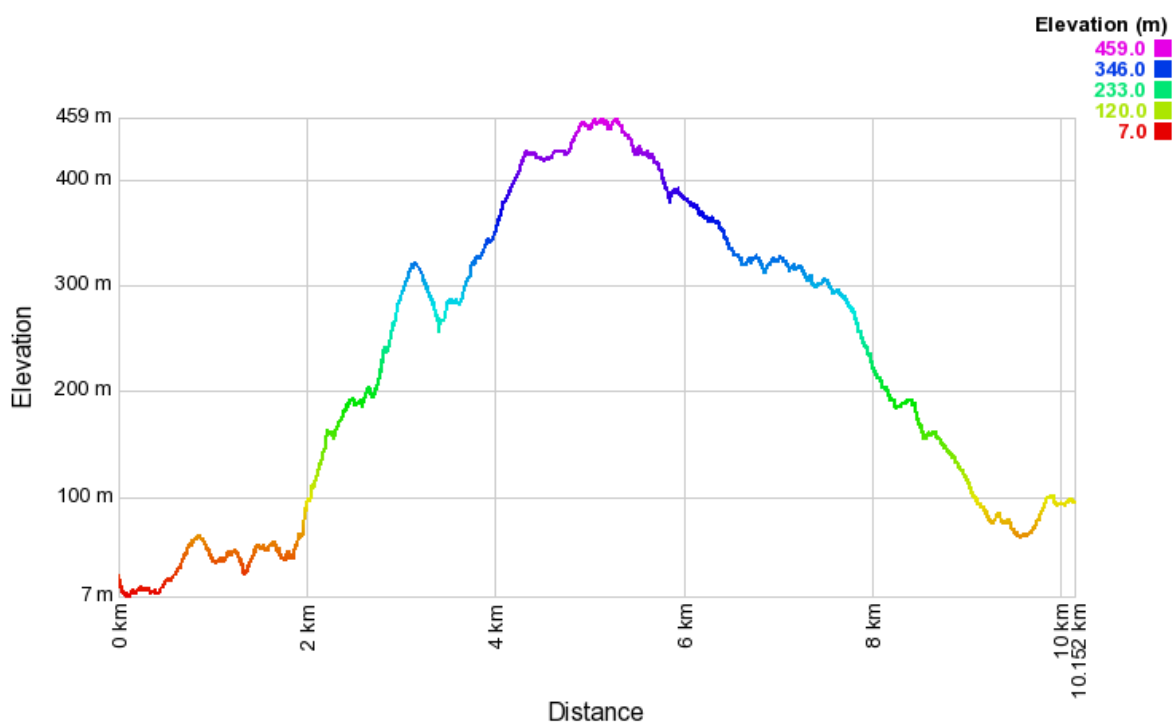
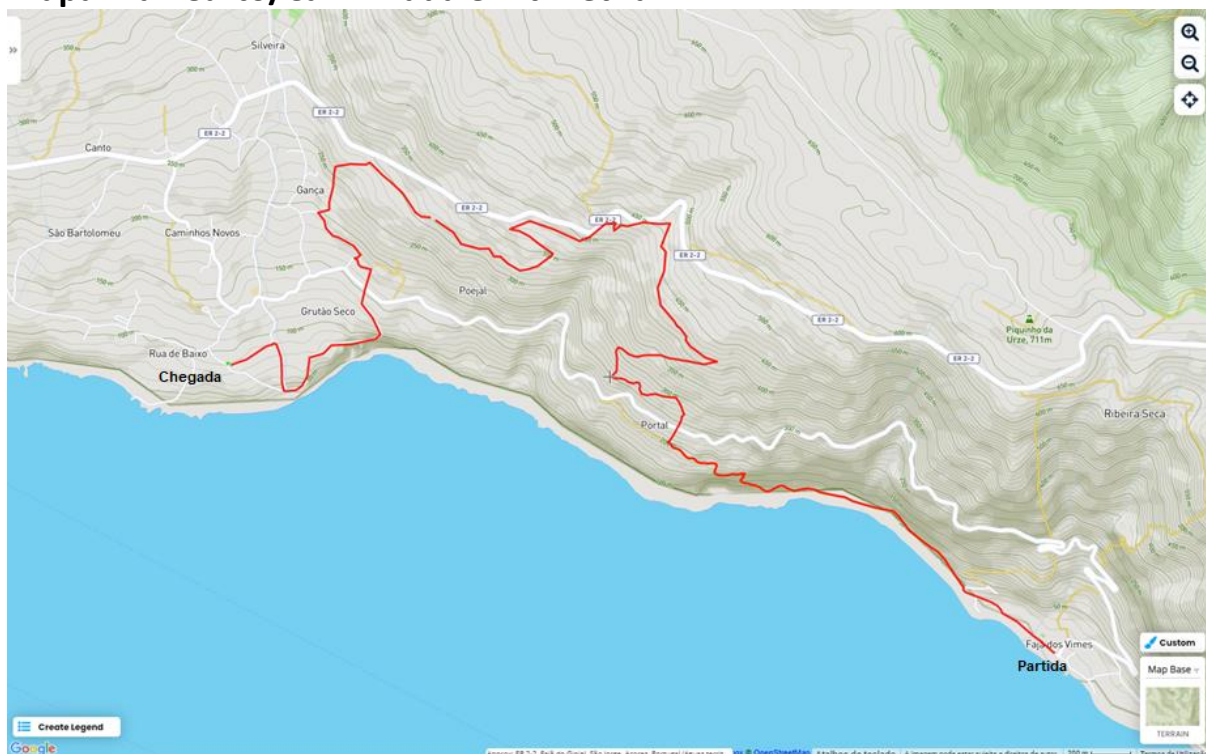
## 2.3. MAPA/ PERFIL ALTIMETRICO

### Mapa Trail Longo e Altimetria



created by GPSvisualizer.com

## Mapa Trail Curto/Caminhada e Altimetria



### 2.4. POSTOS DE CONTROLO

Haverá ao longo do percurso do trail longo 3 Postos de Assistência e Controlo (PAC) que por razões de segurança e minimização do risco de contágio do vírus SARS-CoV-2, estarão equipados com álcool-gel e máscaras.

PAC1 – Tanques, aos 9,5kms, contará com água e fruta.

PAC2 – Serra, aos 18kms, contará com canja, fruta, água, marmelada e sal.

PAC3 – Fajã dos Vimes, aos 30kms, contará com água e fruta.

Meta – Largo da Igreja – Ribeira Seca, aos 40kms, contará com canja, fruta, água, marmelada e sal.

No entanto, poderá existir “controlos-surpresa” de forma a assegurar o cumprimento integral do percurso. A sua localização, obviamente, não será divulgada pela organização.

## **2.5. ABASTECIMENTOS**

Cada atleta, ao deixar a linha de partida, é responsável por ter a quantidade de bebida e comida necessária para alcançar o final.

É permitida a ajuda externa aos participantes apenas junto aos locais de abastecimento.

## **2.6. MATERIAL RECOMENDADO E OBRIGATÓRIO**

### **Obrigatório:**

Dorsal;

Máscara;

Telemóvel operacional;

Manta térmica;

### **Recomendado:**

Calçado e vestuário de alta visibilidade adequados para a prática de *Trail Running*/caminhada;

Boné;

Protetor solar;

Mochila/colete;

Apito;

Água (recipiente para água) e alimentos energéticos;

Bastões;

Impermeável/Corta-Vento;

## **2.7. INFORMAÇÃO SOBRE PASSAGEM EM LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO**

A prova irá decorrer em alguns troços de passagem com tráfego rodoviário, estando em alguns desses pontos um Agente da PSP a efetuar o corte do trânsito.

Não obstante, todos os atletas terão que ter cuidado ao passar nos troços rodoviários, devendo os mesmos cumprir escrupulosamente todas as normas aplicáveis aos peões.

## **2.8. PENALIZAÇÕES/DESCLASSIFICAÇÕES**

O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização colocados na zona de partida e ao longo do percurso.

Será penalizado todo aquele que:

- Não cumpra o presente regulamento.
- Não complete a totalidade do percurso escolhido pela zona marcada.
- Altere o dorsal ou não seja transportado visivelmente.
- Ignore as indicações da organização.
- Não passe nos postos de controlo.
- Deteriore ou suje o meio ambiente.

Será desqualificado todo aquele que:

- Utilize meios ilícitos para obter vantagem em relação a outros.
- Não utilização da máscara quando esta for obrigatória (zona de partida e chegada).
- Tenha alguma conduta antidesportiva.

O atleta é o único responsável pelo transporte de todas as embalagens 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.

## **2.9. SEGURO DESPORTIVO**

Todos os participantes nos *Trails* com inscrição regularizada são abrangidos por seguro desportivo.

## **3. INSCRIÇÕES**

O ato de inscrição pressupõe a total aceitação das regras aqui estabelecidas. Os pedidos de inscrição devem ser feitos de acordo com os prazos indicados e até a data-limite de 1 de Agosto de 2022.

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

As inscrições serão aceites e efetuadas através do site do clube  
dragonislandtrailclub.pt

### **3.1. VALORES E TIPOS DE INSCRIÇÃO**

Inscrição Trail (não sócios) – **20€**

(sócios) – **10€**

Inscrição Trail Curto (não sócios) – **10€**

(sócios) – **5€**

Inscrição Caminhada (não sócios) – **3€**

(sócios) - **grátis**

O valor da inscrição para os *Trails* inclui:

- Seguro de acidentes pessoal;
- Dorsal;
- 1 T-Shirt técnica (limitado ao stock existente);
- Abastecimentos sólidos e líquidos;
- Prémio para os três primeiros classificados juvenis (apenas no Trail Curto) e séniores, masculinos e femininos;
- Medalha de *finisher*;

Valor da inscrição na Caminhada inclui:

- Abastecimentos sólidos e líquidos na meta;
- 1 T-Shirt (limitado ao stock existente);

Pagamento para o IBAN: PT50.0059.0006.2231.5200.0749.1

Confirmação da inscrição após pagamento e envio de comprovativo para o email  
dragonislandtrailclub@gmail.com

### **3.2. DEVOLUÇÃO DO VALOR DA INSCRIÇÃO**

Não haverá direito a devoluções do valor do pagamento da inscrição exceto se a prova for anulada previamente por motivos imputáveis à Organização.

As inscrições são pessoais e intransmissíveis.

### **3.3. SECRETARIADO DA PROVA/HORÁRIOS E LOCAIS**

Dia 27 de Agosto

10:00 às 13:00 e das 19H00 às 21H00 – Entrega dos dorsais na sede do Clube – Rua da Capela, Velas

## **4. CATEGORIAS E PRÉMIOS**

### **4.1. DEFINIÇÃO DAS CATEGORIAS**

Escalões das provas de *Trail*:

Juvenis masculinos e femininos (16 e 17 anos de idade), apenas no Trail Curto;

Séniores masculinos e femininos (individuais; não há distinção de idade), no Trail Curto e no Trail Longo.

### **4.2. PRÉMIOS**

Os 3 primeiros classificados de cada escalão do *Trail* têm direito a prémios concedidos pela organização.

## **5. MARCAÇÃO DO PERCURSO**

A marcação principal será constituída por fita pendurada em elementos naturais à altura dos olhos. A cor da fita será anunciada no momento da Partida.

Para além da fita sinalizadora serão utilizadas outras sinaléticas como setas impressas, para além de indicações por colaboradores da organização em atravessamento de estradas e outros locais. Os concorrentes obrigam-se a percorrer todo o trilho sinalizado o mais perto possível das marcações não devendo atalhar nos pontos em que eventualmente tal seja possível. O não acatamento desta norma pode levar à desclassificação se no entender da organização da prova tal for feito com a intenção de diminuir a distância percorrida ou de diminuir as naturais dificuldades técnicas do percurso. No caso de um concorrente percorrer alguma parte do percurso sem sinalização deverá voltar atrás pelo caminho que seguiu e procurar o caminho sinalizado.

## **6. MEDIDAS EXCECIONAIS DEVIDO À COVID 19**

Sendo a zona de Partida e Meta considerada uma zona de risco, ela será restrita apenas aos atletas e pessoal da organização.

Nas zonas circundantes à Meta é obrigatório o uso de máscara.

Antes de se dirigirem para a zona de Partida, a cada atleta será medida a sua temperatura, que em caso de ser superior ao normal (38°C) impedirá o atleta de participar, sendo o mesmo conduzido ao médico da prova para o devido encaminhamento.

Na zona de Partida, os atletas deverão estar de máscara e guardar uma distância de segurança entre uns e outros de 2 metros.

O uso da máscara é obrigatório até cumprirem uma distância mínima de 200m após a partida, sendo também obrigatório o seu uso depois de cortarem a meta.

Na meta haverá canja e demais abastecimentos para todos os participantes.

Se a situação pandémica se agravar poderão ser introduzidas mais medidas como partidas em pequenos grupos.

### **Nota Final:**

A Comissão Organizadora reserva-se o direito de poder proceder a alterações de última hora se tal se mostrar estritamente necessário. Este regulamento pode ser completado por aditamentos. Casos omissos serão resolvidos pela comissão organizadora.