



CONVÍVIO TRAIL DE S. MARTINHO

10. 11. 2019, Ega

REGULAMENTO

Os Ugas – Associação Desportiva e Cultural de Ega
Rua Prof. José Maria Gaspar, 3150-256 Ega

Diretor de Prova: Daniel Santos – 916550319 | geral@trailsmartinho.pt | www.trailsmartinho.pt

REGULAMENTO

O presente regulamento estabelece os princípios orientadores do Convívio Trail de S. Martinho, promovida pelos Ugas Trail Running, secção trail running d' Os Ugas – Associação Desportiva e Cultural de Ega.

Artigo 1 – Contextualização do VI Trail de S. Martinho

Os UGAS – Associação Desportiva e Cultural de Ega (Condeixa-a-Nova) e a sua secção Ugas Trail Running organizam, no próximo dia 10 de Novembro, o Convívio Trail de S. Martinho.

Este evento de carácter não competitivo é composto por um percurso de Trail com aproximadamente 13km, que poderá ser feito a correr ou a caminhar.

Artigo 2 – Percurso

O Convívio Trail de S. Martinho decorre no seguinte percurso:

a) Trail - 13 Km – a correr ou a caminhar

Parte do Largo de S. Martinho, em Ega, às 10h00m. Percorre os trilhos de Rebolia, Cabeça Gorda, Alencarce de Cima, Rebolia, Serrazina, Olho, terminando com a chegada ao Largo de S. Martinho.

Este convívio têm como hora prevista de chegada do último participante às 13h00m.

Artigo 3 - Condições de Participação

a) Inscrição e aceitação das condições para a participação

O ato de inscrição pressupõe a total aceitação das regras aqui estabelecidas.

b) Idades de participação

No *Convívio de Trail de S. Martinho* podem participar indivíduos com idade igual ou superior a 16 anos, desde que gozem de boa saúde e se encontrem com uma preparação física e psíquica apta a esforços longos.

É permitida a participação de menores de 16 anos de idade no *Convívio de Trail de S. Martinho*, desde que sejam acompanhados pelo Encarregado de Educação/Tutor.

A participação de crianças e jovens até aos 18 anos, é da inteira responsabilidade do seu Encarregado de Educação/Tutor, declinando a organização qualquer responsabilidade em termos de seguro em acidentes ocorridos.

A Organização não se responsabiliza por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela sua participação, aconselhando os participantes a atestarem a sua condição física pelas vias médicas adequadas.

c) Condições Físicas

Para participar é indispensável:

- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos e do desnível positivo e negativo das mesmas;
- Encontrar-se adequadamente preparado a nível físico e mental.
- Ter adquirido, antes do evento, uma capacidade real de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de prova, como por exemplo:
 - Conseguir enfrentar, sem ajuda externa, condições ambientais e climatéricas adversas (vento, nevoeiro e chuva);
 - Saber gerir as dificuldades físicas ou mentais decorrentes de fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares, as pequenas lesões, entre outras.

d) Responsabilidade

Todos os atletas devidamente inscritos no Convívio Trail de S. Martinho serão cobertos por seguro de acidentes pessoais, de acordo com o Artigo 7 deste Regulamento.

Os participantes serão responsáveis de todas as ações suscetíveis de produzir danos materiais, morais ou de saúde a si mesmo e/ou a terceiros. A organização declina toda a responsabilidade em caso de acidente, negligência, roubo dos objetos e/ou valores de cada participante.

Artigo 4 – Inscrições

a) Procedimento

A inscrição é realizada online no site www.trailsmartinho.pt, através do preenchimento do formulário que se encontra disponível no separador Inscrição.

A inscrição é **obrigatória** e **gratuita**.

b) Número máximo de participantes

As inscrições no Convívio de Trail de S. Martinho são limitadas a 200 participantes.

Caso não se alcance este número de participantes, as inscrições serão dadas como encerradas às 20H dia 06/11/2019.

A inscrição no Convívio de S. Martinho contempla abastecimento (água e fruta) ao longo do percurso, seguro individual, saco para recolha lixo e banhos quentes.

Artigo 7 - Seguro desportivo

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, atletas ou caminheiros.

A entidade seguradora é a . Apólice N°

Em caso de acidente, os sinistrados deverão apresentar este número de apólice e o nome da Associação, data e hora da ocorrência.

Artigo 8 - Abastecimentos

- a) Por motivos ambientais o convnio decorrerá em semi autossuficiência, com enchimento de recipientes. Não serão disponibilizados copos aos participantes nos abastecimentos, motivo pelo qual será **obrigatório** cada participante fazer-se acompanhar de copo/ recipiente ao longo do percurso.
- b) O percurso do Convívio de Trail de S. Martinho tem dois abastecimentos:

Abastecimento 1 – Sólidos e Líquidos – Cabeça Gorda

Trail Km 6,93

Abastecimento 2 – Sólidos e Líquidos – Largo de S. Martinho, Ega

Mini Trail km 13

Localização de pontos de apoio



Artigo 13 - Casos omissos e alterações

Os casos omissos neste regulamento serão objeto de apreciação e decisão por parte da Equipa de Organização do Convívio Trail de S. Martinho.

Em caso de necessidade, a Organização poderá, a qualquer momento, alterar o presente regulamento.

Ega, 8 de Outubro de 2019

Pela Equipa Organizadora:

Luísa Grilo
Presidente d' Os Ugas ADC Ega

Daniel Santos
Diretor de Prova