



Constância
MUNICÍPIO

Normas de participação

CONFLUÊNCIA TRAIL

*As presentes normas entram em vigor no dia útil seguinte
à sua aprovação por despacho do Presidente de Câmara.*

2023

..... CÂMARA MUNICIPAL DE CONSTÂNCIA



Normas de participação | *Confluência Trail*

Capítulo I Disposições gerais

Artigo 1.º Norma habilitante

As presentes normas são elaboradas ao abrigo e nos termos do disposto no artigo 241.º da Constituição da República Portuguesa, e da alínea u) do n.º 1 do artigo 33.º do anexo à Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro, na sua atual redação.

Artigo 2.º Objeto e Âmbito

As presentes normas visam definir o procedimento de inscrição, obrigações e direitos a observar pelos interessados em participar no *Confluência Trail*, fornecendo regras orientadoras e de utilização a observar pela organização e pelos participantes nas mesmas.

Artigo 3.º Objetivos

Constituem objetivos do *Confluência Trail*:

1. Promoção e divulgação da modalidade de *trail*, bem como do Município de Constância;
2. Criação de hábitos de vida saudável mediante a prática regular de atividade física;
3. Criação e fomento de uma cultura desportiva, na vertente da participação, enquanto atleta e espetador;
4. Generalização/democratização da atividade física nas suas variadas dimensões (federativas, associativas, dirigidas, juizes, atletas, treinadores, outras).

Capítulo II Desenvolvimento

Artigo 4.º Organização

1. A organização do *Confluência Trail* é da inteira responsabilidade do Município de Constância.
2. A prova realiza-se no dia 1 de outubro de 2023, com início pelas 8h30 e término pelas 16h00.
3. É responsabilidade da organização elaborar o programa do *Confluência Trail* e proceder à sua divulgação pelos meios julgados adequados.

4. Sempre que possível e necessário existirá policiamento nas travessias de estradas, contudo apelamos sempre ao bom senso de todos os atletas e ao respeito das regras normais de trânsito. Teremos ainda no terreno equipas dos Bombeiros Voluntários de Constância no apoio a todo o evento.
5. Em função de eventuais constrangimentos derivados da realização de um evento desta magnitude e para salvaguarda do superior interesse do atleta toda a informação extra será apresentada no Guia do Atleta que será enviado pela organização na semana anterior à prova.

Artigo 5.º Requisitos e obrigações dos participantes

1. Para participar no *Confluência Trail* os participantes deverão reunir os seguintes requisitos:
 - a) Conhecer e aceitar na íntegra as condições das normas de participação;
 - b) Ter no mínimo 18 anos para participar no *Trail Longo*;
 - c) Ter no mínimo 16 anos a (30 de setembro de 2023) para participar no *Trail Curto*, no *Mini Trail* e na Caminhada. Os tutores legais dos atletas menores de idade, no momento do levantamento do dorsal, terão de assinar um termo de responsabilidade;
 - d) Efetuar corretamente a inscrição no site www.tri-lhoperdido.com e o respetivo pagamento.
2. Os participantes inscritos no *Confluência Trail* devem ter os seguintes cuidados e obrigações:
 - a) Aceitar participar voluntariamente sob sua própria responsabilidade na competição;
 - b) Concordar em não reclamar ou exigir à organização, colaboradores, autoridades e outros participantes de qualquer responsabilidade com os mesmos e seus herdeiros, em tudo o que exceda a cobertura das suas responsabilidades, dos seus colaboradores e participantes;
 - c) Cumprir com as regras de trânsito nas localidades e estradas de uso público, assim como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento;

- d) Estar conscientes da distância e das particularidades do terreno e estarem fisicamente preparados para tal, devendo ter adquirido, antes da prova, capacidade de autossuficiência em montanha, que permita a gestão dos problemas induzidos por este tipo de competições, nomeadamente em condições de alterações climáticas (vento, frio, nevoeiro ou chuva);
- e) O dorsal tem de estar sempre visível durante toda a prova, sendo pessoal e intransmissível;
- f) As provas são de participação individual, não sendo permitido fazer-se acompanhar de animais;
- g) Os participantes serão responsáveis por todas as ações suscetíveis de causar danos materiais, morais ou de saúde a si mesmos ou a terceiros;
- h) Os participantes devem ajudar qualquer pessoa em perigo e alertar o posto de controlo mais próximo ou contactarem a organização;
- i) Em caso de desistência durante a prova, o atleta deverá informar de imediato a organização, em qualquer posto de controlo ou através de contacto telefónico para o número disponibilizado no dorsal.
3. A organização declina toda a responsabilidade em caso de acidente, negligência, roubo, assim como dos objetos e valores de cada participante.
4. A organização reserva-se ao direito de excluir da prova, mesmo antes do seu início, qualquer participante que através do seu comportamento condicione a gestão e/ou o bom funcionamento do evento, não havendo reembolso do valor da inscrição.
5. Qualquer comportamento considerado inadequado pela organização, através de linguagem ofensiva, agressões verbais e físicas, e desrespeito para com os outros atletas resultará na desclassificação.
6. Os casos omissos destas normas de participação, serão resolvidos pela comissão organizadora, de cujas decisões não haverá recurso.
7. Qualquer protesto deverá ser submetido à organização por escrito até ao início da entrega de prémios. A organização analisará esse protesto prontamente e será dada uma resposta.
8. Na prova, o participante deverá fazer-se acompanhar do seguinte material:
- a) Cada atleta deverá levar consigo o(s) recipiente(s) que julguem mais adequados para a sua hidratação. Nos abastecimentos não serão fornecidas garrafas nem copos de plásticos;

b) Tabela de material

MATERIAL	CAMINHADA	MINI TRAIL	TRAIL CURTO	TRAIL LONGO
Dorsal visível durante todo o percurso	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório
Depósito de água	Opcional	Opcional	Obrigatório / Mínimo 500 ml	Obrigatório / Mínimo 1000 ml
Apito	Opcional	Opcional	Obrigatório	Obrigatório
Telemóvel	Aconselhável	Aconselhável	Obrigatório	Obrigatório

Artigo 6.º
Prova

1. O *Confluência Trail* tem como permissa proporcionar aos atletas novas experiências e sensações em trilhos distintos, valorização e divulgação do território e promoção da nossa região.
2. Com a finalidade de proporcionar boas condições de participação aos atletas, o *Confluência Trail* será limitado a 600 participantes, distribuídos da seguinte forma:
- a) *Trail Longo* – 26 km: 150 participantes;
- b) *Trail Curto* – 18 km: 200 participantes;
- c) *Mini Trail* – 12 km: 150 participantes;
- d) *Caminhada* – 12 km: 100 participantes.
3. A organização reserva-se ao direito de aumentar ou reduzir o número de vagas por razões de segurança ou por qualquer outro motivo relacionado com o funcionamento da prova.
4. Todas as alterações serão anunciadas com a devida antecedência na página de *Facebook* do evento e na página de *Facebook* do Município de Constância.
5. O secretariado funcionará no Posto de Turismo de Constância com o seguinte programa:
- 30 de setembro de 2023 (Sábado)**
- 14h00 | Abertura do secretariado no Posto de Turismo
- 18h00 | Encerramento do secretariado
- 1 de outubro de 2023 (Domingo)**
- 05h00 | Abertura do secretariado no Posto de Turismo
- 08h30 | Partida do *Trail Longo* – 26 km
- 08h50 | Partida do *Trail Curto* – 18 km
- 09h15 | Partida do *Mini Trail* – 12 km
- 09h30 | Partida da *Caminhada* – 12 km
- 09h30 | Encerramento do secretariado
- 14h30 | Início da cerimónia de entrega de prémios



..... CÂMARA MUNICIPAL DE CONSTÂNCIA
Normas de participação | Confluência Trail | 2023

6. Distâncias/Altimetria

- a) *Trail* Longo – Aprox. 26 km, com 1000 D+
- b) *Trail* Curto – Aprox. 18 km, com 700 D+
- c) *Mini Trail* – Aprox. 12 km, com 350 D+
- d) Caminhada – Aprox. 12km, com 350 D+

Nota: as distâncias poderão ter uma margem de +/- 1 a 2 km.

7. Postos de Abastecimento e Controlo (PAC's)

- a) Os postos de abastecimento estarão identificados e irão disponibilizar aos participantes comida e bebida fornecida/manuseada exclusivamente pelos elementos da organização;
- b) Cada participante deverá certificar-se, ao deixar cada posto de abastecimento, que tem a quantidade de bebida e comida necessária para alcançar o próximo abastecimento;
- c) Número de abastecimentos:

Trail Longo – 26 km: 3 (Três) Abastecimentos + Abastecimento Final

Trail Curto – 18 km: 2 (dois) Abastecimento + Abastecimento Final

Mini Trail – 12 km: 1 (um) Abastecimento + Abastecimento Final

Caminhada – 12 Km: 1 (um) Abastecimento + Abastecimento Final

8. Os postos de controlo são pontos obrigatórios de passagem e estão localizados em locais delineados pela organização. Em cada um destes controlos estará um responsável da organização.

9. Durante a prova poderão existir “controlos surpresa” de forma a assegurar o cumprimento integral do percurso.

10. A organização reserva-se ao direito de alterar a qualquer momento o percurso e a posição dos postos de controlo/abastecimento sem aviso prévio, em caso de condições climatéricas adversas e/ou segurança.

11. Penalizações / Desclassificações:

- a) A direção da prova e os controladores são responsáveis pela aplicação das regras e normas de participação que regem a prova, pelo que estão autorizados a aplicar as penalizações e desclassificações apresentadas seguidamente:

12. Desclassificação:

- a) Não prestar assistência a um participante que esteja a necessitar de ajuda;
- b) Abandonar a prova sem avisar a organização;

- c) Partilhar o dorsal com outra pessoa, durante parte ou na totalidade do percurso;
- d) Dorsal não visível, durante parte ou na totalidade do percurso;
- e) Utilizar caminhos que não são os sinalizados para a prova, atalhando intencionalmente o percurso;
- f) Utilizar transporte não autorizado (boleia);
- g) Falta gravosa ao respeito para com a organização ou outros participantes (agressão ou insulto);
- h) Retirar sinalização do percurso;
- i) Desobedecer às medidas de segurança indicadas pela organização e entidades associadas;
- j) Exceder o tempo limite nos Postos de Controlo e Abastecimento (PAC);
- k) Falhar 1 (um) ou mais Postos de Controlo;
- l) Perda do *chip*;

13. A direção da prova, baseada no seu próprio julgamento tem poderes para desclassificar e/ou penalizar qualquer atleta que perturbe o normal funcionamento do evento.

14. Seguro desportivo:

- a) A organização subscreve um seguro de acidentes pessoais de acordo com a lei em vigor durante a vigência do evento;
- b) Em caso de acidente, o participante deverá, em primeiro lugar, contactar a organização, a qual providenciará o seu encaminhamento para a instituição médica mais adequada ao seu estado de saúde;
- c) O participante poderá ainda contactar o 112, neste caso responsabiliza-se pelas despesas que os atos médicos e de transporte acarretarem. A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro;
- d) As condições da apólice serão divulgadas oportunamente.

Artigo 7.º Inscrições

1. Somente as inscrições realizadas na página web www.trilhoperdido.com serão aceites.
2. Cada participante deverá preencher corretamente o formulário e pagar o valor da mesma, sendo o participante responsável pela veracidade dos seus dados.
3. Após confirmação do pagamento, o nome do atleta vi-



Constância

..... CÂMARA MUNICIPAL DE CONSTÂNCIA
Normas de participação | Confluência Trail | 2023

gorará na lista de inscritos. O pagamento da taxa de inscrição implica uma reserva de lugar, pessoal e intransmissível.

4. Qualquer esclarecimento adicional sobre o processo de inscrições deverá ser solicitado por e-mail: parque.desportivo@cm-constancia.pt.
5. Valores e período de inscrição:

PROVA	FASE PROMOCIONAL	1.ª FASE	2.ª FASE
Caminhada	8,00 €	10,00 €	12,00 €
Mini Trail	10,00 €	10,00 €	12,00 €
Trail Curto	10,00 €	12,00 €	14,00 €
Trail Longo	12,00 €	14,00 €	16,00 €

6. A fase promocional decorre desde a abertura das inscrições até 31 de maio de 2023.
7. A 1.ª fase decorre de 1 de junho a 31 de agosto de 2023.
8. A 2.ª fase decorre de 1 de setembro de 2023 a 19 de setembro de 2023.
9. No caso das alterações de uma distância superior para uma distância inferior, não haverá devolução do diferencial.
10. Após o fecho das inscrições não é permitida qualquer alteração.
11. A taxa de inscrição inclui:
 - a) Seguro de acidentes pessoais;
 - b) Banhos;
 - c) Dorsal personalizado;
 - d) Chip integrado ou similar (Trail Longo + Trail Curto + Mini Trail + Caminhada);
 - e) T-shirt técnica alusiva ao evento;
 - f) Abastecimentos de líquidos e sólidos;
 - g) Lembrança *finisher* oficial do evento;
 - h) Os vencedores da Geral Masculino e Feminino do Trail Longo, Trail Curto e Mini Trail asseguraram automaticamente a participação na edição do Confluência Trail 2024.
12. Condições de devolução do valor da inscrição:
 - a) O reembolso pode ser solicitado única e exclusivamente quando um praticante tiver comprovadamente um impedimento para fazer a prova, desde que o mesmo esteja associado a um acidente ou a uma doença diagnosticada após a inscrição na prova. O cancelamento deve ser solicitado através do e-mail parque.desportivo@cm-constancia.pt pelo

que, a este pedido, deverá ser anexado o atestado médico. Em caso de cancelamento da inscrição serão devolvidos 75% do valor da inscrição. Caso seja feito após o fecho das inscrições ou no final do mês de setembro em que já se avançou com a produção de brindes, a organização não devolve qualquer valor.

13. Não serão aceites cancelamentos por telefone.
14. Se o evento for cancelado por razões alheias à vontade da organização (exemplo: indicações das Autoridades de Saúde, Proteção Civil ou outra), não haverá direito a reembolso do valor da inscrição. Neste caso todas as inscrições transitam automaticamente para o ano seguinte.

Artigo 8.º Categorias e Prémios

1. Prémios individuais, coletivos e por escalões.
2. Para cada prova de carácter competitivo haverá uma classificação geral individual, por escalão e coletiva. As provas de Trail Longo, Trail Curto e Mini Trail serão ganhas pelos concorrentes que realizarem a totalidade dos respetivos percursos no menor tempo.
3. Para as diversas provas somente os participantes que passem em todos os postos de controlo e cortarem a linha de meta dentro do tempo estipulado serão classificados.
4. É obrigatória a presença dos premiados na cerimónia de entrega de prémios, pelo que a organização não enviará prémios ou quaisquer outros elementos por correio postal ou outro meio de distribuição.
5. A classificação coletiva determina-se com base na classificação geral absoluta (masculinos e femininos), somam-se os lugares dos 3 primeiros classificados de cada equipa. Em caso de empate declara-se vencedora a equipa que em primeiro lugar feche a classificação coletiva.
Exemplo:
 - Equipa A: 5.º + 6.º + 7.º = 18 → 1.º lugar (primeiro lugar)
 - Equipa B: 3.º + 4.º + 12.º = 19 → 2.º lugar (segundo lugar)
 - Equipa C: 1.º + 2.º + 17.º = 20 → 3.º lugar (terceiro lugar)
6. Serão premiados os 3 melhores tempos da geral (masculinos e femininos), do escalão e as 3 equipas com a melhor classificação coletiva.
7. Escalões:
 - a) Serão considerados os seguintes escalões para o Trail Longo, Trail Curto e Mini Trail:



Constância

..... **CÂMARA MUNICIPAL DE CONSTÂNCIA**

Normas de participação | Confluência Trail | 2023

MASCULINO	FEMININO
Sub-23 M (18-22 Anos)	Sub-23 F (18-22 Anos)
Sénior M (23 -39 Anos)	Sénior F (23 -39 Anos)
M 40 (40-49 Anos)	F 40 (+ 40 Anos)
M 50 (50-59 Anos)	F 50 (+ 50 anos)
M 60 (+ 60 Anos)	F 60 (+ 60 Anos)

cer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para parque.desportivo@cm-constancia.pt.

Artigo 11.º **Outros**

A Organização decidirá sobre todos os assuntos relacionados com o evento e que não foram objeto de regulamentação ou sobre más interpretações das presentes normas de participação.

8. Prazo para reclamação de classificações

- As classificações serão atualizadas em tempo real, pelo que as mesmas podem ir sofrendo alterações;
- Toda e qualquer reclamação deve ser colocada por escrito e remetida à direção da prova até à hora de entrega dos prémios;
- Os participantes têm ainda um prazo de 48 horas para a apresentação de reclamações de classificações através do e-mail parque.desportivo@cm-constancia.pt.

Artigo 9.º **Direitos de Imagem e Publicidade**

- A entidade organizadora reserva-se ao direito exclusivo da exploração da imagem do evento *Confluência Trail* e dos registos audiovisuais e/ou fotográficos, assim como registos jornalísticos do evento.
- Qualquer projeto ou suportes publicitários produzidos para publicação deverão obter o prévio consentimento da organização. A aceitação das presentes normas de participação implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza utilizar a sua imagem para a difusão da prova em todas as suas formas de comunicação (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e que estas possam ser utilizadas de forma intemporal em qualquer ação publicitária, com o único fim de promoção e divulgação do evento. O participante cede também todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do participante/atleta, a receber qualquer compensação económica.

Artigo 10.º **Proteção de Dados**

Os dados dos participantes indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora e pela empresa de cronometragem para efeitos de processamento no evento, nomeadamente seguradora, lista de inscritos, classificações e notícias. Todos os participantes podem exer-