



# ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DO PORTO

Fundada em 23 de março de 1926

Medalha de Ouro de Valor Desportivo da C.M. Porto

*Exm<sup>a</sup>. Senhor (a)*  
**PRESIDENTE DA**  
**CÂMARA MUNICIPAL DE AMARANTE**

N/Ofício n<sup>o</sup> 90/2019

Porto, 10 de dezembro de 2019

ASSUNTO: VIII Amarante Christmas Trail

**- Parecer Técnico Favorável -**

Exm<sup>o</sup>. Sr<sup>o</sup>. Presidente;

Os nossos respeitosos cumprimentos.

De acordo com o Decreto-Lei n<sup>o</sup> 310/2002, de 18 de Dezembro, o Departamento Técnico da Associação de Atletismo do Porto vem pelo presente apresentar a V. Ex<sup>a</sup>, a documentação necessária, verificada e aprovada por este departamento de acordo com o Regulamento Geral de Competições da FPA, inerente à organização da prova em assunto.

**DESIGNAÇÃO:** VIII Amarante Christmas Trail

**ORGANIZAÇÃO:** Associação Desportiva de Amarante

**DATA e HORA:** 22 dezembro de 2019, pelas 9:00 horas

**LOCAL de PARTIDA:** Centro Histórico da Cidade

**LOCAL de CHEGADA:** Centro Histórico da Cidade

**PROVA de CALENDARIO OFICIAL:** Não.

Cabe-me Comunicar que esta Associação dá o parecer Técnico favorável para a Corrida.

Cumprimentos

V. Ex<sup>a</sup>.s

Atenciosamente





## Regulamento “VIII Amarante Christmas Trail”

**Atenção:** Todos os atletas inscritos devem permanecer atentos ao site e facebook da prova, onde serão colocados todos os avisos oportunos que sirvam de complemento a este regulamento.

Se se justificar a organização procederá a ajustes no presente regulamento.

### 1. Condições de participação

#### 1.1. Enquadramento/Idade participação

O “VIII Amarante Christmas Trail” é uma prova que percorre trilhos, caminhos rurais e estradões florestais do concelho de Amarante, percorrendo vertentes do Marão, Aboadela e Marãozinho, terminando no centro histórico da Cidade.

O Trail Longo e Trail Curto estão abertos a maiores de idade (18 anos) e o Mini-Trail/Caminhada é aberta a maiores de 16 anos.

#### 1.2. Inscrição regularizada

A inscrição será feita através do link no site [adatrailrunning.org](http://adatrailrunning.org) para a plataforma <https://www.prozis.com/pt/pt/eventos-desportivos>, não sendo necessário enviar comprovativo de pagamento para a organização.

Aquando do levantamento do dorsal é necessário levar documento de identificação referente à inscrição.

#### 1.3. 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 e de se encontrar adequadamente preparado fisicamente e mentalmente.
- De ter 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 nevoeiro, chuva, gelo e neve.



- 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.

#### 1.4. Definição possibilidade de ajuda externa

Aos participantes é possível assistência pessoal, dada apenas por uma pessoa e somente autorizada nos 100 metros que antecedem a entrada e saída nos postos de controlo/abastecimento, desde que não interfira com os outros participantes.



#### 1.5. Colocação dorsal/chip de cronometragem

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado de forma bem visível e de preferência à altura do peito. Não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação.

#### 1.6. Regras de conduta desportiva

O comportamento inadequado ou o recurso de linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, em todas as modalidades, serão alvo de advertência, expulsão ou desqualificação.

### 2. Prova

#### 2.1. Apresentação da prova (s) / Organização

O “VIII Amarante Christmas Trail” é organizado pela Associação Desportiva de Amarante, através da sua secção de Trail Running.

O “VIII Amarante Christmas Trail” será realizado no dia 22 de Dezembro de

2019. O “VIII Amarante Christmas Trail” será constituído por 3 eventos:

- Trail Longo com a distância aproximada de 30km.
- Trail Curto com a distância aproximada de 19km.
- Mini-Trail/Caminhada com a distância aproximada de 12 km.

(A organização reserva o direito de alterar as distâncias e o acumulado, num máximo de 10%)



## 2.2. Programa/Horário

“VIII Amarante Christmas Trail”, 22 de Dezembro de 2019

### Dia 21 de Dezembro (Sábado):

15h00 - Abertura do Secretariado

20h00 - Encerramento do Secretariado

### Dia 22 de Dezembro (Domingo):

7h00 - Abertura do Secretariado

8h00 - Início dos Transportes

9h00 - Partida Trail Longo 30 Km

9h30 - Partida Mini-Trail 12 Km

10h30 - Partida Trail Curto 19 Km

10h40 - Chegada prevista primeiros atletas

15h00 - Cerimónia Entrega de Prémios

15h00 - Fecho da Meta



## 2.3. Distância / Altimetria

O Trail Longo terá a distância aproximada de 30km e cerca de 1400mD+/1600D-.

O Trail Curto terá a distância aproximada de 19km e cerca de 800mD+/1000D-.

O Mini-Trail/Caminhada terá uma distância aproximada de 12 km e cerca de 400mD+/600D-.

(A organização reserva o direito de alterar as distâncias e o acumulado, num máximo de 10%)



## 2.4. Mapa / Perfil Altimétrico / Descrição do Percurso

<http://www.adatrailrunning.org/p/percursos.html>



## 2.5. Tempo Limite

Os atletas podem fazer o percurso a correr ou a caminhar desde que não ultrapassem o tempo limite que será de **6 horas** na prova de 30 Km e as **4 horas** nas restantes provas.

Ultrapassando o tempo de passagem limite, os atletas deverão afastar-se, pois nem a organização nem os serviços de assistência podem garantir a sua segurança, podendo “os corredores 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.

## 2.6. Metodologia de controlo de tempos

Cronometragem com recurso a Chip.

## 2.7. Postos de controlo

Surpresa

## 2.8. Locais de abastecimento

<http://www.adatrailrunning.org/p/percursos.html>

## 2.9. Material Recomendado

Todos os participantes nas provas deverão ter em atenção que, pela dureza da prova e dificuldades acrescidas pelas condições atmosféricas que se poderão verificar, é recomendado/aconselhável que se façam acompanhar do seguinte material:

- Manta de sobrevivência;
- Apito;
- Corta-vento ou Impermeável;
- Telemóvel;
- Reservatório para líquidos.



O material acima mencionado é fortemente recomendado, especialmente no caso do Trail Longo que atinge altitudes próximas dos 1000 metros.

DEPARTAMENTO TÉCNICO  
A. A. PORTO

AUTORIZADO



## 2.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

A prova decorre em regime "open-road", pelo que os participantes devem cumprir as regras de trânsito na cidade e estradas de uso público, devendo ainda respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

## 2.11. Penalizações / desclassificações

INFRAÇÃO	SANÇÃO
Falta de assistência a outro atleta em dificuldades	Desclassificação da prova
Abandonar a prova sem avisar a organização	Desclassificação da prova
Troca de dorsal entre atletas	Desclassificação da prova
Agressão ou insulto a elementos da organização ou atletas	Desclassificação da prova e proibição de inscrição nos eventos da ADA
Retirar sinalização do percurso	Desclassificação da prova e proibição de inscrição nos eventos da ADA
Desobedecer às medidas de segurança indicadas por elementos da organização/voluntários	Desclassificação da prova
Exceder o tempo limite nos postos de controlo/meta	Desclassificação da prova
Falhar um dos postos de controlo	Desclassificação da prova
Atirar lixo para o chão	Desclassificação da prova
Receber ajuda externa	Desclassificação da prova
Peitoral não visível	Desclassificação da prova



## 2.12. Seguro desportivo

A organização dispõe dos seguros obrigatórios, conforme Decreto-Lei próprio, 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.

Em caso de acidente, o participante deverá contactar a organização com a maior brevidade possível, pelo que a organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para activar o seguro.

## 3. Inscrições

### 3.1. Processo inscrição

As inscrições terão que ser efectuadas online através do link disponível no site: [adatrailrunning.org](http://adatrailrunning.org) e em <https://www.prozis.com/pt/pt/eventos-desportivos>

### 3.2. Valores e período de inscrição

Do valor das inscrições no Trail Curto e Trail Longo reverte 1 euro para os Bombeiros Voluntários de Amarante.

1ª Fase de Inscrições – até 30 Setembro:

Trail Longo 30 Km - 15 euros  
Trail Curto 19 Km -13 euros  
Mini-Trail - 12 km - 10 euros  
Caminhada - 12 km - 8 euros

2ª Fase de Inscrições – de 1 de Outubro a 30 de Novembro:

Trail Longo 30 Km - 17 euros  
Trail Curto 19 Km -15 euros  
Mini-Trail- 12 km - 12 euros  
Caminhada 12 km - 9 euros

3ª Fase de Inscrições – de 1 de Dezembro a dia 8 de Dezembro:

Trail Longo 30 Km - 19 euros  
Trail Curto 19 Km -17 euros  
Mini-Trail - 12 km - 14 euros  
Caminhada - 12 km - 10 euros



### 3.2.1 Lotação

1200 vagas

### Merchandising do evento (opcional)

Buff do evento – 2,5 euros

Massagem Desportiva +- 20 minutos - Tmg Hélder Monteiro - Terapias manuais e globais- 4 €

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

Em momento nenhum o valor da inscrição será devolvido caso o atleta desista da prova, a qualquer tempo.

Em caso de desistência, somente serão permitidas as transferências de inscrição para outro atleta, que devem ser efectuadas no prazo máximo de 15 dias de antecedência à realização da prova.

Outros motivos poderão ser válidos após análise individual dos casos/motivos sendo retido 25% do valor.

### 3.4. Material incluído com a inscrição

#### Trail 30 km, 19 km e 12 Km:

- Dorsal;
- T-shirt da prova;
- Cronometragem;
- Seguro de acidentes pessoais;
- Transporte para o local das partidas;
- Transporte para o local da meta em caso de desistência;
- Abastecimentos;
- Banhos;
- Prémio Finisher;
- Outros brindes que a organização consiga angariar.

#### Caminhada 12 Km:

- Dorsal;
- T-shirt da prova;
- Seguro de acidentes pessoais;
- Transporte para o local das partidas;
- Transporte para o local da meta em caso de desistência;
- Abastecimentos;
- Banhos;
- Outros brindes que a organização consiga angariar.



### 3.5. Prémios

#### Trail Longo 30 km

Geral

Masculino/Feminino

1º Troféu

2º Troféu

3º Troféu

Escalões (Seniores (18 -39) M/F; Veteranos (+40) M/F; Veteranos (+50) M/F)

1º Troféu

2º Troféu

3º Troféu

#### Equipas

1ª Troféu

2ª Troféu

3ª Troféu

#### Trail Curto 19 km

Geral

Masculino/Feminino

1º Troféu

2º Troféu

3º Troféu

Escalões (Seniores (18 -39) M/F; Veteranos (+40) M/F; Veteranos (+50) M/F)

1º Troféu

2º Troféu

3º Troféu

#### Equipas

1ª Troféu

2ª Troféu

3ª Troféu

#### Mini-Trail/Caminhada – 12 km

Geral

Masculino/Feminino

1º Troféu

2º Troféu

3º Troféu

#### Equipas

1ª Troféu



Definição de equipa para fins classificativos: Soma de tempos dos 3 primeiros elementos da mesma equipa independentemente do género. Para a classificação por equipa a organização considera os nomes de equipa exactamente iguais.

### **Troféu para a equipa mais numerosa.**

### **3.6. Secretariado da prova/horários e local**

Consultar: <http://www.adatrailrunning.org/p/programa.html>

## **4. Categorias e Prémios**

### **4.1. Definição data, local e hora de entrega de prémios**

A Cerimónia de entrega de prémios decorrerá junto à Meta pelas 15h00 do dia 16 de Dezembro.

Todos os prémios serão entregues no decorrer da cerimónia de entrega de prémios.

**Nenhum prémio será entregue posteriormente ou enviado pelo correio.**

### **4.2. Definição das categorias etárias/ sexo / individuais e equipas**

Masculinos:

Seniores – 18 a 39 anos

Veteranos – mais de 40 anos

Veteranos – mais de 50 anos

Femininos:

Seniores – 18 a 39 anos

Veteranos – mais de 40 anos

Veteranos – mais de 50 anos

Nota: as idades acima indicadas dizem respeito ao dia da competição.

## **5. Informações**

### **5.1. Como chegar**

Do Porto: Seguir a A4 em direcção a Vila Real, sair na saída 17 (Amarante Este)

De Vila Real: Seguir o IP4 em direcção ao Porto, sair na saída 17 (Amarante Este)

De Braga: Seguir pela A11 em direcção a Felgueiras, convergir com a A4 em direcção a Vila Real, sair na saída 17 (Amarante Este)





## 6. Marcação e controlos

O percurso estará marcado com fitas e bandeiras com a indicação A.D.Amarante sendo obrigatória a passagem pelos controlos estabelecidos.

## 7. Responsabilidade ambiental

O atleta é o único responsável pelo transporte de todos os invólucros 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.

## 8. 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.

## 9. Protecção de Dados

Os dados dos atletas indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora para efeitos de processamento no evento, sendo publicados nomeadamente na lista de inscritos. Serão também registados para divulgação futura de eventos da Associação Desportiva de Amarante. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, rectificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para [ada@ada-amarante.com](mailto:ada@ada-amarante.com).

## 10. Apoio e emergência

Haverá equipas de apoio, socorro e emergência para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem.

## 11. Casos omissos

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

## 12. Diversos

Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados.

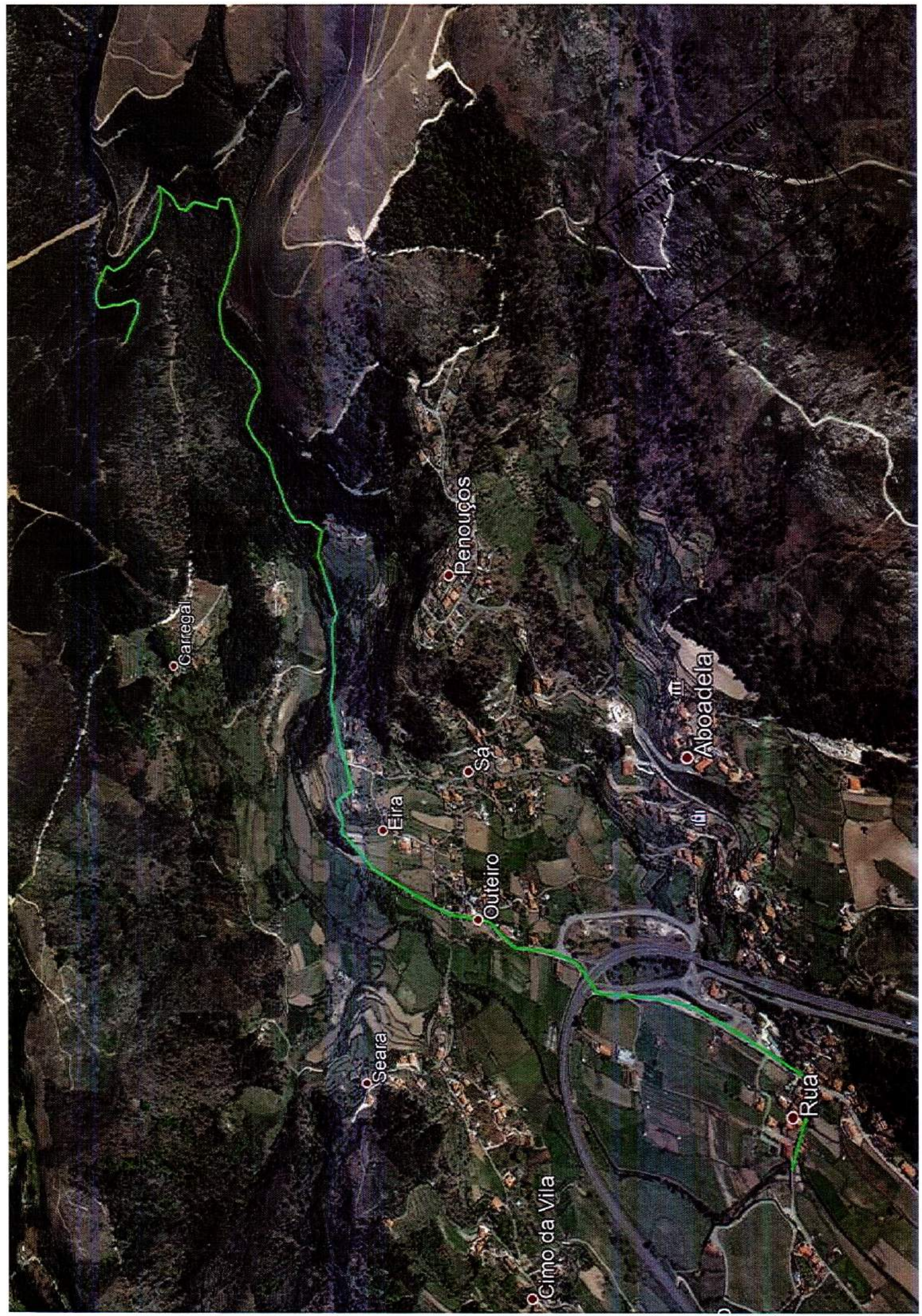
A organização reserva-se o direito a realizar as modificações que considere necessárias



dependendo das diferentes condições encontradas no dia do evento, assim como à suspensão da prova se as condições não permitirem o seu desenvolvimento em segurança.

Este regulamento ainda pode ser alterado de modo a que fique mais completa a informação.





Carregal

Eira

Sá

Outeiro

Seara

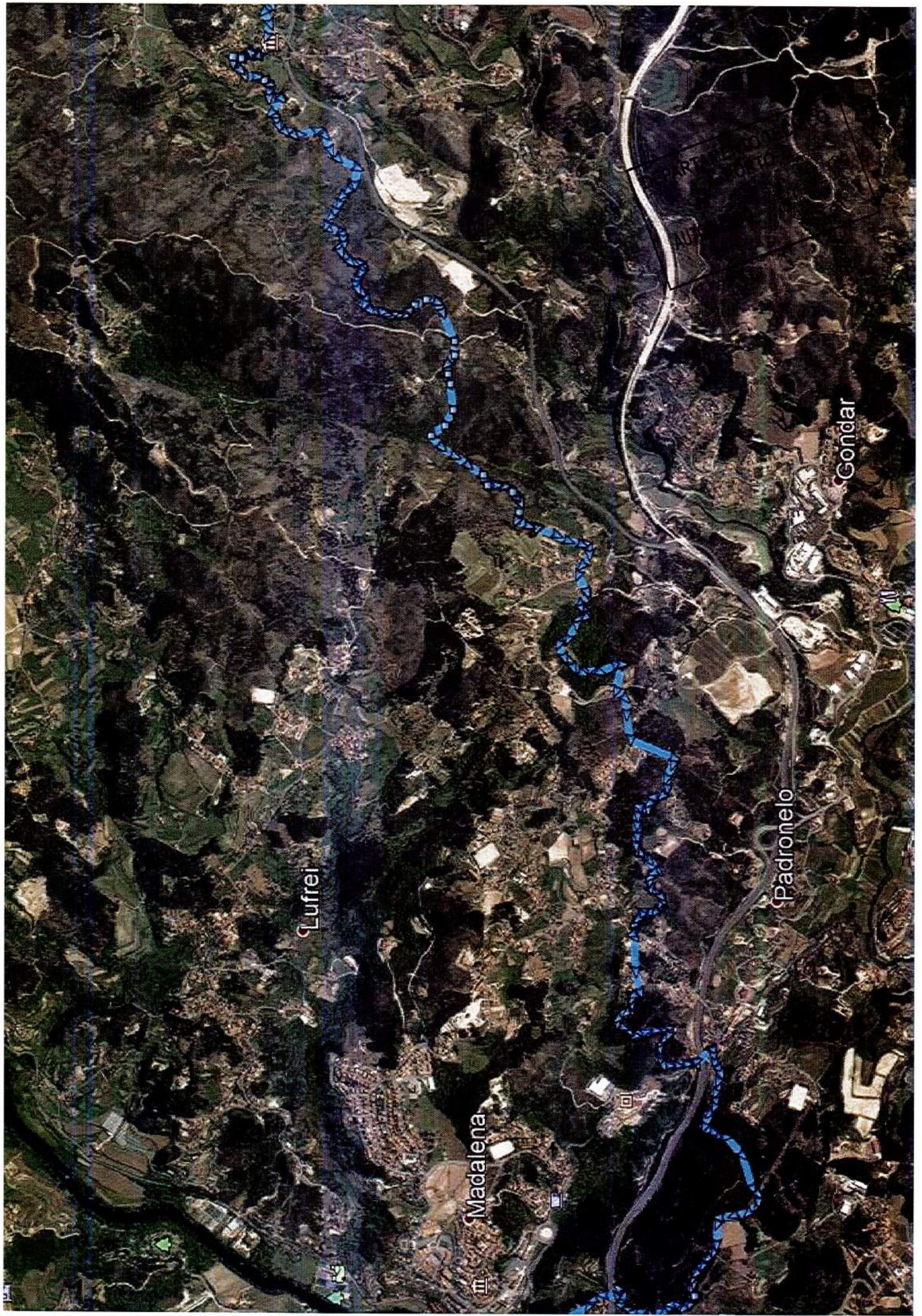
Cimo da Vila

Rua

Aboadela

Penouços

PARTAMENTO TÉCNICO

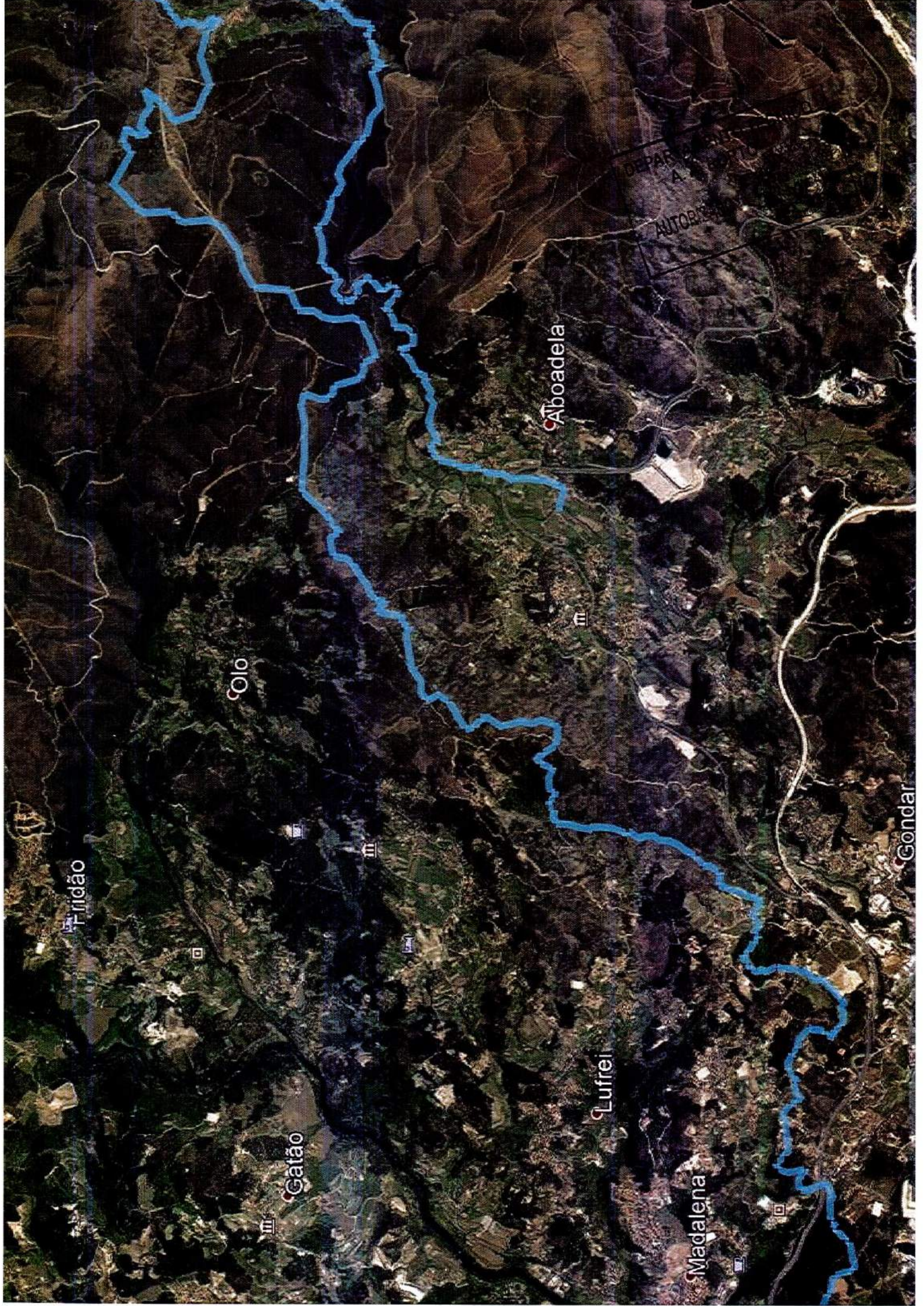


Lufrei

Madalena

Padronelo

Gondar



Fridão

Colo

Aboadela

Lufrei

Madalena

Gondar

DEPARTAMENTO A  
AUTOBR

Catão