



# Regulamento 9º Xmas Trail - 2021

## Normas Covid-19

As inscrições para o a 9ª Edição do Xmas Trail são realizadas online, através do site da organização.

No momento da inscrição, o candidato a participar na corrida ou na caminhada deve obrigatoriamente responder a um formulário onde constem os dados pessoais e contactos: Nome, nº cartão cidadão, data nascimento, morada, e-mail, contacto telefónico. Ao se inscrever está a aceitar o código de conduta no qual é assumido o compromisso pelo cumprimento das medidas de prevenção e controlo da infeção por SARS-CoV-2, bem como o risco de contágio por SARS-CoV-2 durante a prática desportiva (Orientação nº36/2020 da DGS).

Para que a distribuição do Kit de Participação e dorsais ocorra com a devida segurança, deve ter em atenção o seguinte:

a) De acordo com o protocolo de saúde, no levantamento dos dorsais e "kits" de participação, todos os elementos da organização e participantes, terão de apresentar o certificado digital Covid 19 válido ou de um teste negativo.

a) Nas filas de acesso ao secretariado todos atletas são obrigados a cumprir a distância de segurança;

b) O uso de máscara é obrigatório para os atletas e para os elementos da organização no momento do levantamento do Kit de Participação;

c) Ao contrário das edições anteriores não haverá possibilidade de balneários e duches no final da Prova;

d) Os participantes deverão ter em conta o que está prescrito nas leis, no que concerne o combate ao Covid-19, sendo da responsabilidade de cada um o conhecimento das mesmas e as consequências dos seus atos contrários às mesmas. Um termo de responsabilidade terá que ser entregue devidamente preenchido e assinado no momento do levantamento do Kit de Participação.





### **Regras de Contingência Covid-19 antes, durante e depois da competição:**

- Serão formadas separações intermédias para fracionamento de grupos de atletas;
- Uso obrigatório de máscara em todos os espaços da prova;
- Manter a distância mínima de 2 metros e evitar aglomerados;
  
- Aplicação de álcool gel sempre que solicitado, e nos locais identificados;
- Respeitar os sentidos de circulação nas zonas restritas e determinadas;
- Uso obrigatório de máscara até 200 metros após a partida;
- Manter a distância mínima de 3 metros sempre que possível para outro atleta;
- Aplicação de álcool gel na entrada dos abastecimentos;
- Não existirão copos para bebidas, cada atleta deverá ser portador do seu próprio recipiente para beber;
- Respeitar a ordem de chegada aos abastecimentos e circular no sentido designado;
- Colocação de lixo nos respetivos sacos;
- Após cruzares a meta debes voltar a colocar obrigatoriamente a máscara;

### **Zona de Isolamento:**

Espaço com luz natural e devidamente identificado, para receber eventuais casos suspeitos de infeção por COVID-19. Esse espaço está dotado do seguinte material; 1 Cadeira ou marquesa, 1 pack de garrafas de água, alguns alimentos não perecíveis, 1 telemóvel, máscaras cirúrgicas, luvas descartáveis, solução antisséptica de base alcoólica, toalhete de papel, contentor de resíduos.





# Regulamento 9º Xmas Trail - 2021

## 1. Condições de participação

### 1.1 - Idade participação diferentes provas

- > TRAIL 15km (a partir dos 16 anos)
- > CAMINHADA 7 Km (a partir dos 6 anos)
- > KID'S TRAIL (dos 5 aos 13 anos)

### 1.2 - Inscrição regularizada

A inscrição será feita através do site [9xmastrail.admeus.pt](http://9xmastrail.admeus.pt). Quando realizar a sua inscrição (necessita de registo no site), receberá um mail de resumo onde constam os passos e informação para formalizar o pagamento e poder ver a sua inscrição confirmada. Aquando do levantamento do dorsal é necessário levar documento de identificação referente à inscrição porque este pode ser pedido.

### 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 dos mesmos 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 e chuva.

Saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc.

### 1.4 - Definição possibilidade de ajuda externa

Os atletas podem receber ajuda externa desde que não haja interferência com outro atleta.

### 1.5 - Colocação dorsal

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado à frente do atleta e de preferência à altura do peito/barriga.





## 1.6 - Regras de conduta desportiva

O comportamento inadequado ou a utilização de linguagem ofensiva ou o 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 9º Xmas Trail é uma organização da FunEvents e da União de Fregueias de Custóias, Leça do Balio e Guifões, com o apoio da Câmara Municipal de Matosinhos.

Será realizado nos dias 18 e 19 de Dezembro de 2021, com partida e chegada no centro da freguesia de Guifões.

### O 9º XMASTRAIL será constituído por 3 eventos:

- > TRAIL com a distância de 15 km
- > Caminhada com a distância de 7 km
- > KIDSTRAIL:
  - > Dos 5 aos 7 anos: 500m (circuito fechado)
  - > Dos 8 aos 10 anos: 1000m (circuito fechado)
  - > Dos 11 aos 13 anos: 1.500m (circuito fechado)

(A Organização reserva-se o direito de alterar as distâncias, desde que por motivos de força maior).

### 2.2 - Secretariado da Prova / Horários e Local

Local do secretariado - Casa dos Trilhos Vale do Leça

Escola E B 1 de Monte Ramalhão - <https://goo.gl/maps/VgiTVbeVHVjCZmTTA>.

### Sábado 18 de Dezembro

Abertura de secretariado: 10.00h (Levantamento Dorsais)

15h00 – Kids Trail 5 aos 7 anos

15h20 – Kids Trail 8 aos 10 anos

15h40 – Kids Trail 11 aos 13 anos

Fecho do secretariado: 19h30





## **Domingo 19 de Dezembro**

08h00 - Abertura e entrega dos dorsais

09h30 – Encerramento do secretariado

10h00 – Partida do Trail 15km e Caminhada de 7km

14h00 – Encerramento

## **2.3 - Distância / Altimetria / Dificuldade ATRP**

O Trail terá a distância de 15km e um desnível positivo de +700m

A Caminhada de 7 km apresenta um desnível positivo de +300m

## **2.4 - Mapa / Perfil Altimétrico / Descrição do Percurso**

 [facebook.com/XmasTrail](https://facebook.com/XmasTrail) (a publicar oportunamente)

## **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 3h30m(15km). 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**

[www.eventsport.pt](http://www.eventsport.pt)

Vencem os atletas individuais que chegarem à meta no menor tempo.

## **2.7 - Postos de controlo**

Surpresa

## **2.8 - Locais de abastecimento**

TRAIL 15 Km - Aproximadamente entre o km 6 e 8, assim como no final da prova;

Caminhada 7 Km – Aproximadamente ao km 3 e 4 assim como no final da prova. Informação correta e precisa na altimetria final a apresentar brevemente.





## 2.9 - Material obrigatório e aconselhável:

### Obrigatório:

- Telemóvel
  - Depósito de água
- (a organização não irá fornecer copos nos abastecimentos)

### Aconselhável:

- Manta térmica
- Mochila ou cinto de hidratação
- Corta-vento
- Chapéu ou gorro

## 2.10 - Passagem de Locais com Tráfego Rodoviário ou Ferroviário

A prova irá decorrer em poucos troços de passagem com tráfego rodoviário. A prova será em open road, ou seja, todos os atletas terão que ter algum cuidado ao passar nos troços rodoviários, mesmo assim a organização terá voluntários e ou estruturas e forças de segurança nesses pontos.

## 2.11 - Penalizações / Desclassificações

Será penalizado ou desclassificado todo aquele que:

- a) Não leve o material obrigatório (desclassificado);
- b) Não complete a totalidade do percurso (desclassificado);
- c) Deteriore ou suje o meio por onde passe (desclassificado);
- d) Não leve o dorsal bem visível (penalizado em 15m);
- e) Alteração do dorsal (desqualificação);
- f) Ignore as indicações da organização (penalizado em 1h);
- g) Tenha alguma conduta anti-desportiva (desclassificado);
- h) Não passe nos postos de controlo (desclassificado).

## 2.12 - Seguro Desportivo

Todos os atletas estarão cobertos por um seguro de acidentes pessoais.





### 3. Inscrições

#### 3.1 - Processo de Inscrição

As inscrições terão que ser efetuadas online no seguinte endereço:  
[9xmastrail.admeus.pt](http://9xmastrail.admeus.pt)

Após ser feita a inscrição os atletas terão que regularizar o pagamento e aguardar confirmação.

#### 3.2 - Taxas de inscrição

Prova	até 21.nov.	22.nov. a 5.dez.
Trail - 15 Km	13,00 €	15,00 €
Caminhada - 7 Km	8,00 €	10,00 €
Kids Trail	5,00 €	5,00 €

**Nota:** Parte dos valores das inscrições será para doar a uma instituição mediante o tempo realizado pelo atleta para os 15km. Na Caminhada e Kids Trail o valor a doar será de 1 euro por inscrito.

Para inscrições de Grupos/Equipas com 10 ou mais atletas, solicita informações para o email [xamastrail@funevents.com.pt](mailto:xamastrail@funevents.com.pt).

**3.2.1 - Lotação Geral do Evento:** 800 vagas.

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

O valor da inscrição não 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 efetuadas no máximo até ao dia 5 de Dezembro.

Outros motivos poderão ser válidos após análise individual dos casos/motivos.





### 3.4 - Material incluído com a inscrição

- > Dorsal
- > T-shirt
- > Abastecimentos
- > Segurança BVLB
- > Doação a Instituição de Caridade
- > Seguro de acidentes pessoais
- > Brinde Finisher

### 3.5 - Prémios & Pódio

No Xmastrail não existe pódio nem troféus para os vencedores, apenas uma menção aos vencedores dos diferentes escalões e provas, assim como equipas na tabela classificativa.

### 3.6 - Sistema de Doação

Cada atleta dos 15km vai doar um valor da sua inscrição mediante o tempo em que completar a prova. A tabela de doações será publicada após percurso fechado.

Nas restantes provas a organização retira do valor de inscrição 1 euro para doar a uma instituição local.

### 3.7 - Serviços disponibilizados

Duche após a prova nos balneários da Piscina Municipal de Guifões.





## 4. Categorias/Escalões

### 4.1. Definição das categorias etárias/sexo/individuais e equipas (prova 15 km):

#### Masculinos:

Séniore – 18 a 39 anos

M40 – 40 a 49 anos

M50 – mais de 50 anos

#### Femininos:

Séniore – 18 a 39 anos

M40 – 40 a 49 anos

M50 – mais de 50 anos

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

#### Equipas:

Na classificação por equipas não há escalões e é considerado a “equipa” o conjunto dos 4 primeiros elementos dessa mesma equipa.

## 5. Informações

### 5.1 - Como chegar

Pela A28 sair para a Zona Comercial e na Rotunda da Conforama seguir a direção Guifões centro.

Segue sempre a sinalização ao centro de Guifões, <https://goo.gl/maps/9eVQWzSUFt4tGz36>

## 6. Marcação & Controlos

O percurso estará marcado com fitas.

Os Controlos serão fotográficos e/ou por registo manual.





## 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 energéticas ou outros.

## 8. Direitos de imagem

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza os 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 a organização considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica.

## 9. Apoio e emergência

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

## 10. Casos omissos

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

Qualquer dúvida deverão escrever para [xmas@funevents.com.pt](mailto:xmas@funevents.com.pt)

## 11. Diversos

Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados e a respeitar as regras de viação nos cruzamentos da estrada.

A organização reserva-se o direito a realizar as modificações que considere necessárias para a realização do evento.

Este regulamento ainda pode ser alterado de modo a que fique mais completa a informação. Este regulamento foi feito de acordo com o “regulamento tipo” da Associação de Trail Running de Portugal.

A Organização  
FunEvents (tlm. 960 422 610)

Diretor de Prova  
IVO MORAIS

