



# Regulamento 11º Xmas Trail - 2023

## 1. Condições de participação

### 1.1 - Idade participação diferentes provas

- > TRAIL 13km (a partir dos 16 anos)
- > CAMINHADA 7 Km (a partir dos 6 anos)

### 1.2 - Inscrição regularizada

A inscrição será feita através do site [11xmastrail.admeus.pt](http://11xmastrail.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 11º 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 no dia 17 Dezembro de 2023.

### O 11º XMAS TRAIL será constituído por 2 eventos:

- > TRAIL com a distância de 13 km
- > Caminhada com a distância de 7 km

(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

Misericórdia de Matosinhos Secção de apoio ao peregrino (Junto á Igreja de Matosinhos)

#### Sábado 16 de Dezembro

11h00 - Abertura e entrega dos dorsais

19h00 – Encerramento do secretariado

#### Domingo 17 de Dezembro

08h00 - Abertura e entrega dos dorsais

08h45 - Partida da camioneta para o local da partida com os participantes da caminhada

09h00 – Encerramento do secretariado

09h30 - Partida da camioneta para o local da partida com os participantes do trail

09h15 – Partida da Caminhada de 7km

10h15 – Partida da Trail de 13km

14h30 – Encerramento

Horários e locais podem ser alterados e nesse caso informaremos todos via email e partilhamos a informação nas páginas: <https://www.facebook.com/pg/XmasTrail/> e <https://www.instagram.com/funeventsportugal/>



### 2.3 - Distância / Altimetria / Dificuldade ATRP

O Trail terá a distância de 13km e um desnível positivo de +500m

A Caminhada de 7 km apresenta um desnível positivo de +200m

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

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(13km). 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 13 Km - Aproximadamente entre o km 8 e 9 , assim como no final da prova;

Caminhada 7 Km – Aproximadamente ao km 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:

11xmastrail.admeus.pt

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



### 3.2 - Taxas de inscrição

Prova	até 25 nov.	26.nov. a 7 dez.
Trail - 13 Km	10,00 €	12,00 €
Caminhada - 7 Km	7,00 €	8,00 €

**Nota:** Os benefícios financeiros do evento revertem a favor da Associação Amor Perfeito. Ao longo das 10 anteriores edições já distribuimos por diversas instituições o valor de 9840€.

Para inscrições de Grupos/Equipas com 15 ou mais atletas, solicita informações para o email [info@funevents.com.pt](mailto:info@funevents.com.pt).

**3.2.1 - Lotação Geral do Evento:** 300 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.

#### **4. Categorias/Escalões**

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

###### **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. Marcação & Controlos**

O percurso estará marcado com fitas.

Os Controlos serão fotográficos e/ou por registo manual.

#### **6. 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.

#### **7. 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.

### **8. Apoio e emergência**

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

### **9. Casos omissos**

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

Qualquer dúvida deverão enviar email para [info@funevents.com.pt](mailto:info@funevents.com.pt)

### **10. 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)