

REGULAMENTO

Trail Arribas do Douro 2022

Sendim

NOTA INTRODUTÓRIA

A Capital das Arribas vai ser palco do III Trail de Montanha – **Trail Arribas do Douro**.

Sendim é uma vila do município de Miranda do Douro com cerca de 1300 habitantes. Foi elevada a Vila em 1989, e faz parte da área geográfica onde se fala o Mirandês (segunda língua oficial de Portugal), no seu dialecto, o Sendinês.

Sendim pertence ao Planalto Mirandês e está inserida na zona do Parque Natural do Douro Internacional, uma zona riquíssima em fauna e flora. É uma vila situada a poucos quilómetros do Rio Douro e é denominada por Capital das Arribas, dado que as rochas que constituem as margens do rio proporcionam vistas magníficas.

A nível gastronómico destaca-se a famosa posta Mirandesa, que nasceu em Sendim pelas mãos da *Ti Gabriela* e actualmente servida em diversos restaurantes, sendo “A Gabriela” a casa onde nasceu.

A agricultura é a principal atividade da freguesia, predominando o cultivo da vinha, oliveira e amendoeira. Na Cooperativa Agrícola Ribadouro produz-se o vinho Pauliteiros e o medalhado Ribeira do Corso, mas também existem produtores privados. A nível de comércio, poderá encontrar artesãos em pardo e surrobeco, e manufatura de facas (navalhas).

As condições de excelência das arribas do Douro para a prática desta modalidade conduzem a Associação Mirai q’Alforjas a afirmar que eventos como o Trail Arribas do Douro, por serem o melhor cartão de visita, vão de encontro à dinamização e promoção da freguesia e do concelho.

1. ORGANIZAÇÃO, DATA E OBJETO

Terá lugar no dia **16 de abril de 2022**, o Trail Arribas do Douro, promovido pela Associação Mirai q’Alforjas, com o apoio da Câmara Municipal de Miranda do Douro, da União de Freguesias de Sendim e Atenor, da Guarda Nacional Republicana, dos Bombeiros Voluntários de Sendim e da Associação de Atletismo de Bragança.

2. PARTICIPAÇÃO

A prova é aberta a atletas filiados na Federação Portuguesa de Atletismo (FPA) em representação de clubes inscritos na Associação de Atletismo de Bragança (AABr), bem como atletas populares em representação individual.

3. LOCAL DE COMPETIÇÃO

A competição irá realizar-se no concelho de Miranda do Douro, em Sendim (Praça) e chegada em Sendim (Praça).



4. INSCRIÇÃO E INFORMAÇÕES

4.1. Formalização

- a) A inscrição para a competição é pessoal e intransmissível e têm que ser realizada pelo seguinte modo:
- Preenchimento de formulário online na página do Facebook da Associação Mirai q'Alforjas ([facebook.com/miraiqalforjas](https://www.facebook.com/miraiqalforjas))
 - Efectuar transferência bancária para o IBAN PT50 0007 0635 0001 4390 0014 8
 - Enviar comprovativo de transferência bancária para o email miraiqalforjas@gmail.com
 - Aguardar pela confirmação da Associação
- b) A inscrição consta dos seguintes elementos:
- Nome (Primeiro e Último)
 - Data de Nascimento (no formato mês/ dia/ ano)
 - Email
 - Género
 - N° de BI/CC/Passaporte
 - NIF
 - Contacto Telefónico
 - N° de Licença desportiva FPA (se aplicável)
 - Clube (caso aplicável)
 - Contacto em caso de emergência
- c) A classificação é realizada através da ordem de passagem na linha de meta, para género feminino e masculino.
- d) A data-limite de inscrição é o dia **12 de Abril de 2022**.

4.2. Taxas de Inscrição

A Inscrição tem o custo de acordo com:

- Trail (16K) - €19,00
- Caminhada (10K) - €13,00

NOTAS:

- Todas as modalidades de inscrição dão direito ao almoço.
- Existe a possibilidade de levar acompanhante (s) para o almoço. Neste caso terá um valor acrescido de 7€ por acompanhante. Na ficha de inscrição deverá indicar quantas pessoas pretende levar consigo.
- O kit é composto por: camisola do evento (as crianças dos 6 aos 12 anos não são contempladas com essa oferta), gola Mirai q'Alforjas, senha para almoço, dorsal e eventuais brindes que consigamos obter junto dos nossos patrocinadores.
- A organização só garante entrega de kits às inscrições efectuadas até dia **12 de Abril de 2022**.
- A organização só garante a entrega de camisolas com tamanho personalizado para as inscrições efectuadas até dia **27 de março de 2022**.



1. Dorsais

- Os dorsais poderão ser levantados a partir das 7h30 no local de secretariado pelo delegado do Clube e até 15 min antes do início da prova.
- Os atletas devem ser portadores de 4 alfinetes para colocação dos respetivos dorsais.

2. Programa horário / distância

Hora	Categoria	Género	Distância
9:30	Trail – todas as categorias	M/F	16k
9:45	Caminhada	M/F	11k

3. Comportamento Desportivo

Os Atletas devem:

- Ser portadores do seu documento de identificação.
- Cumprir integralmente o percurso da prova e não obstruir intencionalmente a progressão de outros atletas;
- Os atletas que se apresentem à chegada sem dorsal serão desclassificados;
- Recusar assistências não regulamentares;
- Cumprir as indicações da organização da prova;
- Correr com o dorsal que lhe foi atribuído no momento da inscrição, colocado no peito e visível a todo o momento.
- Assegurar que se encontram física e psicologicamente aptos a participar na prova em que se inscrevem.
- Respeitar os outros atletas, elementos da organização, colaboradores e equipa de ajuizamento.

5. CLASSIFICAÇÃO

5.1. Classificações Individuais

A classificação geral em cada género será ordenada tendo por base os tempos alcançados por cada atleta.

5.2. Categorias etárias

(Para efeitos de classificação considera-se a idade ao dia da prova)

Categoria	Ano Nascimento	Idade	Prova
Sub-20	2004 a 2003	18 a 19	Trail 16k
Sénior	2002 a 1983	20 a 39	Trail 16k
Veterano40	1982 a 1973	40 a 49	Trail 16k
Veterano50	1972 a 1963	50 a 59	Trail 16k
Veterano60	1962 e anteriores	60 em diante	Trail 16k

5.3. Prémios

Medalha Finisher para todos os atletas.

Troféus para todas as categorias.

Prémios **não acumuláveis** para os géneros Masculino e Feminino de acordo com:



Categoria	1º Lugar	2º Lugar	3º Lugar
Geral	100€	75€	50€
Sub-20	75€	50€	25€
Sénior	75€	50€	25€
Veterano40	75€	50€	25€
Veterano50	75€	50€	25€
Veterano60	75€	50€	25€
Local	75€	50€	25€

5.4. Júri

O Júri da prova é de responsabilidade da Associação de Atletismo de Bragança.

Os casos omissos a este regulamento serão apreciados pela Associação de Atletismo de Bragança, de acordo com o Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.

6. TERMO DE RESPONSABILIDADE

A participação nestes Campeonatos é permitida aos atletas que assinem e entreguem um Termo de Responsabilidade Individual aquando do controlo de entrada no recinto da competição.

7. RECURSOS

Qualquer reclamação ou protesto tem de ser apresentado por escrito ao Júri da Prova até 30 minutos após a divulgação dos resultados, juntamente com a quantia de 100€ (*cem euros*) a qual será devolvida se o protesto for considerado procedente.

8. SEGURO

Os participantes Federados encontram-se seguros pela apólice respetiva subscrita no ato da filiação, os restantes encontram-se abrangidos por um seguro de acidentes pessoal subscrito pela organização de acordo com o estabelecido pelo Decreto-Lei nº 10/2009, de 12 de janeiro.

9. OUTRAS INFORMAÇÕES

Parque de Estacionamento mais próximo, por detrás do edifício da Junta de Freguesia (N41°23'30.2; W6°25'29.8)

Haverá abastecimentos líquidos e sólidos ao longo do percurso e na meta final.

Banho para todos os participantes nos balneários da Escola básica de Sendim, na Avenida do Ciclo Preparatório (N41°23'27.6; W6°25'33.6).

O local de afixação de resultados e a cerimónia de entrega de prémios realizar-se-á no Pavilhão Multiusos após o final do almoço (N41°23'24.4"; W6°25'36.8")

O almoço será servido no Pavilhão Multiusos, sito na Rua do Caminho do Prado (N41°23'24.4"; W6°25'36.8").

