



RESENHA HISTÓRICA

Felgueiras está no centro da construção e fundação da nacionalidade através da linhagem da família dos Sousas, de nobreza medieval detentora de um vasto território desta região de Entre- Douro-e-Minho. Aos Sousões, nome pelo qual ficaram conhecidos, é atribuído o esforço guerreiro das conquistas e sucessos em que assenta a fundação e a expansão territorial da génese do reino português.

SOUSÕES TRAIL FELGUEIRAS 2019

Um evento que conta com duas provas competitivas (Trail Longo 25km e Trail Curto 17km) e uma caminhada 13 km, com percursos que percorrem os fantásticos trilhos que envolvem o vale onde o Rio Bugio e Ferro passam, contornos de caminhos antigos e cheios de histórias, com passagem por lugares míticos como as Barrias, o S. Salvador, a Vila Romana de Sendim, entre tantos outros que tornam estes trilhos locais únicos para a prática do Trail. Fortemente alicerçado na componente histórica associada aos Sousões e intimamente ligada à génese e expansão do Reino Português, através do esforço guerreiro que os caracterizava, surge naturalmente o nosso chavão, UM TRILHO COM IDENTIDADE.



REGULAMENTO

CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

1-. Condições de Participação

- 1.1-. Idade para Participação das diferentes Provas.
- 1.2-. Trail Longo 25km, a partir dos 18 anos.
- 1.3-. Trail Curto 17km, a partir dos 18 anos.
- 1.4.- Caminhada 13km, aberta a todo público, mas os menores de 14 anos terão que ir acompanhados por um adulto e após preencherem o respetivo termo de responsabilidade.

2-. Inscrição Regularizada

- 2.1-. A Inscrição no Sousões Trail implica compreender e aceitar sem reservas as regras e o Regulamento da Prova.
- 2.2-. Efetuar corretamente a inscrição em (Prozis Eventos):
- 2.3-. A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de seguro.
- 2.4-. Proceder ao pagamento da respetiva taxa de inscrição dentro do prazo.
- 2.5-. O ato da inscrição pressupõe a total aceitação deste Regulamento.

3-. Condições Físicas

- 3.1-. Para participar é indispensável estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por Trilhos de Montanha, do desnível positivo/negativo e de se encontrar adequadamente preparado fisicamente e mentalmente.
- 3.2-. De haver adquirido, antes do evento, uma capacidade real de autonomia em Montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de prova, nomeadamente conseguir enfrentar as condições ambientais e climatéricas adversas (calor, vento, nevoeiro, chuva, etc.).
- 3.3-. Saber gerir os problemas físicos e/ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares, as pequenas lesões, etc.

4-. Ajuda Externa

- 4.1-. ***Não será permitido qualquer ajuda externa fora dos locais definidos pela organização***, pelo que o atleta deve estar consciente da sua condição física e gerir os seus problemas que surjam para uma atividade em montanha, de forma segura.



CÂMARA MUNICIPAL
DE FELGUEIRAS



5-. Colocação do Dorsal

5.1-. O número do atleta é pessoal e intransmissível. O Dorsal/Peitoral é de colocação **obrigatória** à frente, sendo **estritamente proibida** a sua colocação em mochilas.

5.2-. Em caso de desistência, desclassificação ou barramento horário o atleta é obrigado a entregar o dorsal à organização, o qual ser-lhe-á devolvido no final da prova.

5.3-. Em caso de perda do Dorsal, ao atleta lhe será imposto o tempo do último classificado da sua Prova.

5.4-. Os Dorsais serão identificados por cores diferentes, dependendo da Prova a realizar. Também terão identificado o Perfil e os Reforços Alimentares.

5.5-. Não serão admitidas trocas, vendas, cedências ou outras entre atletas, do Dorsal.

6-. Regras de Conduta Desportivas

6.1-. O Sousões Trail é um evento que promove e privilegia, o Fair-play.

6.2-. O comportamento inadequado, como seja, o recurso de linguagem ofensiva, a agressão verbal ou física, em todas as provas, será punido com advertência, multa, desqualificação ou expulsão com proibição de inscrição em eventos posteriores.

6.3-. O Sousões Trail reserva-se o direito de excluir da corrida, mesmo antes do seu início, qualquer participante que, através do seu comportamento, condicione a gestão ou o bom funcionamento do evento.

6.4-. Qualquer Atleta que for recriminado ou mesmo expulso do Evento, devido a má conduta desportiva, não será reembolsado.



A PROVA

1- Apresentação

1.1- O Sousões Trail é organizado pelo Município de Felgueiras, será realizada no Domingo 13 de outubro de 2019, independentemente das condições climatéricas do dia, desde que a organização entenda que não ofereçam risco aos participantes.

2- Percursos

2.1- Todos os percursos decorrem no Concelho de Felgueiras, percorrendo várias freguesias do mesmo.

2.2- Todos os Percursos arrancam e terminam no Monte de Santa Quitéria mais propriamente na Alameda.

As provas iniciam a partir das 09h00.

2.3- O limite de participantes será de 400 (indicativo) atletas por prova.

2.4- Haverá vários reforços alimentares (líquidos e sólidos) durante o percurso em todas as provas, assim como controlos de passagem e horários.

2.5- O Evento estará composto por 3 Provas.

– Caminhada de 13km e 300 metros de Desnível Positivo, grau de dificuldade baixo.

– Trail Curto de 17km e 800 metros de Desnível Positivo, grau de dificuldade médio.

– Trail Longo de 25km e 1.200 metros de Desnível Positivo, grau de dificuldade médio.

2.6- As distâncias correspondem a um valor aproximado, poderão não coincidir com todos os GPS.

2.7- Se a organização o entender e a segurança dos participantes o justificar, poderão ser alterados os percursos previamente estabelecidos para as três provas.

2.8- Vem participar neste Evento, certeza que terás uma Prova que será apropriada as tuas capacidades.

3- Secretariado

3.1- O secretariado (entrega de Dorsais) funcionará nas piscinas municipais de Felgueiras no sábado 12 e no domingo na alameda da Santa Quitéria.

3.2- Sábado dia 12, das 14h30 às 19h00.

3.3- Domingo dia 13, das 7h00 da manhã até às 08h30, encerrando meia hora antes da partida das provas.

3.4- Ao levantar o Dorsal será necessário apresentar um documento que identifique o titular do Dorsal.

3.5- Se forem levantar vários Dorsais, terá que levar uma listagem com os números do B.I. (ou o número de outro documento com que se inscreveu), para poder recolher os Dorsais. Assim, tentamos evitar trocas, má-fé e até brincadeiras de alguns participantes.

3.6- Também há a possibilidade de levantar todos os Dorsais de uma Equipa, para isso os interessados devem enviar um mail a organização a fazer esse pedido.



3.7.- Todos os Atletas deverão chegar ao Local do Evento pelo menos uma hora antes da partida, a fim de ter tempo para: estacionar, levantar o Dorsal, equipar-se e ouvir os últimos conselhos.

3.8.- Todas as Provas partem e terminam na Alameda de santa Quitéria, no Monte de Santa Quitéria.

4-. Horários

4.1.- Sábado dia 12 de outubro de 2019

4.2.- 14h30m – Abertura do secretariado (entrega de Dorsais)

4.3.- 19h00m – Encerramento do secretariado

4.4.- Domingo dia 13 de outubro 2019

4.5.- 7h00m – Abertura do secretariado (entrega de Dorsais)

4.6.- 8h30m- Encerramento do secretariado

4.7.- 8h30m- Abertura da caixa de chamada do Trail Longo

4.8.- 8h45m- Últimos conselhos fornecidos pela organização

4.9.- 9h00m- Partida do Trail Longo

4.10.- 9h15- Abertura da caixa de chamada do Trail Curto

4.11.- 9h25- Últimos conselhos técnicos fornecidos pela organização

4.12.- 9h30- Partida Trail Curto

4.13.- 9h40- Chamada para a Caminhada

4.14.- 09h45- Partida Caminhada

4.15.- 11h00m- Hora prevista de chegada do primeiro atleta do Trail Curto

4.16.- 11h00m- Hora prevista de chegada do primeiro atleta do Trail Longo

4.17.- 14h30m- Cerimónia protocolar de entrega de prémios (Trail Curto e Trail Longo)

Nota: poderá ser alterado o respetivo horário caso a totalidade dos escalões esteja fechado

4.18.- 17h00m- Encerramento do evento

4.19.- Os horários apresentados são estimados pela organização face ao decorrer da Prova, podendo ser alterados durante o evento se assim se justificar

5-. Barreira Horária

5.1.- As barreiras horárias são calculadas para permitir aos participantes alcançar a linha de meta no tempo limite imposto, contabilizando já as possíveis paragens (descanso, abastecimentos, etc.).

5.2.- Para evitar passar em zonas mais sensíveis do ponto de vista da segurança, na prova do Trail Longo, são estabelecidos os seguintes tempos máximos de passagem.

5.3.- Trail Longo (barreira horária)

Reforço (PAC 3) – 12.30

Reforço (PAC 4) – 13.30



CÂMARA MUNICIPAL
DE FELGUEIRAS



5.5-. Para continuar em prova, os atletas devem sair do posto de controlo antes do seu encerramento. Caso contrário, só poderão continuar se entregarem o dorsal e o chip à organização, prosseguindo à sua própria responsabilidade e completa autonomia.

5.6-. As distâncias (aproximadas) indicadas poderão não corresponder ao GPS de cada atleta, pelo que só os dados da organização, serão validos para o tempo da passagem no posto de controlo.

5.7-. As outras Provas não terão, cortes horários.

6-. Controlo de tempos

6.1-. Chip integrado no dorsal.

6.2-. O Dorsal/Peitoral é de colocação **obrigatória** à frente, sendo **estritamente proibida** a sua colocação em mochilas.

6.3-. Haverá mais alguns controlos intermédios para que as Provas decorram da forma mais íntegra possível.

6.4-. Ao longo do percurso existirão postos de controlo que coincidem com os abastecimentos. Os atletas terão que parar a fim de ser registado o controlo no seu dorsal. Os atletas devem respeitar a ordem de chegada ao controlo.

7-. Reforços Alimentares

7.1-. Cada atleta, ao deixar cada posto de abastecimento, é responsável por ter a quantidade de bebida e comida necessária para alcançar o próximo abastecimento.

7.2-. Os líquidos não se servirão nem em garrafas, nem em copos, cada Atleta terá de levar consigo algum recipiente para poder abastecer.

7.3-. Abastecimentos (PAC'S)

PAC 1

TC- Km 5,5 (Básico)

TL- Km 5,5 (Básico)

PAC 2 – Cousso

TC- Km 11 (Completo)

TL - Km 11 (Completo)

PAC3

TL- Km 16 (Completo)

PAC 4

TL- Km 21 (Completo)

7.4-. Reforço na Meta para todos os Participantes.

7.5-. Os abastecimentos serão compostos por alimentos líquidos, água, isotónico, coca-cola, etc, e sólidos, fruta, (banana, laranja, melancia, etc), frutos secos, bolos, batatas fritas, tostas, marmelada, manteiga de amendoim, geleia mel, tomate, sal, barras de cereais, etc.

7.6-. Dependendo das Condições Atmosféricas poderá haver mais reforços líquidos nos locais apropriados.





8- Material Recomendado e Obrigatório

- 8.1-. Mochila tipo CamelBak ou Cinto com recipiente, com capacidade mínima de 1 litro **(obrigatório)**.
- 8.2-. Copo ou caneca (nos abastecimentos não haverá nem copos, nem garrafas de plástico).
- 8.3-. Alimentação adicional suficiente para ser utilizada entre os reforços alimentares, caso seja necessário.
- 8.4-. Manta de sobrevivência **(obrigatório)**.
- 8.5-. Apito **(obrigatório)**.
- 8.6-. Telemóvel operativo com carga e saldo **(obrigatório)**.
- 8.7-. Roupa extra de prevenção para as condições meteorológicas (corta vento, chapéu ou boné, etc).
- 8.8-. Boa disposição e intenção de divertir-se.

9-. Passagem de locais com tráfego rodoviário

- 9.1-. Uma vez que não haverá corte de tráfego rodoviário, os participantes devem cumprir com as regras de trânsito nas vilas 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.
- 9.2-. Apesar de estar montado um dispositivo de segurança distribuído por todo o percurso, o atleta deve ter atenção redobrada em zonas de tráfego rodoviário.

10-. Penalizações/Desclassificações

- 10.1-. Não cumpra o regulamento.
- 10.2-. Não complete a totalidade do percurso.
- 10.3-. Não tenha os controlos obrigatórios.
- 10.4-. Deteriore ou suje os meios por onde passe.
- 10.5-. Não leve o Dorsal visível.
- 10.6-. Ignore as indicações da organização.
- 10.7-. Tenha alguma conduta antidesportiva ou de má educação, com a organização, atletas ou público em geral.
- 10.8-. Falsificar os dados fornecidos a inscrição.
- 10.9-. Modificar ou Eliminar as marcações colocadas pela Organização a fim de dificultar os demais atletas.
- 10.10-. Destruir ou alterar propositadamente qualquer elemento natural (muros, plantações, sinalética, marcações, etc.) ao longo do percurso.
- 10.11-. Não auxiliar todo e qualquer atleta acidentado.



11-. Abandonos

11.1-. Se tiver que abandonar por qualquer motivo tente chegar ao reforço mais próximo, a organização dispõe de transporte para o levar a Meta.

11.2-. Se estiver lesionado e não consiga chegar ao próximo reforço, tem um número de telefone de emergência no Dorsal para entrar em contacto com a organização, que irá com profissionais ao seu encontro. Basta mencionar o número do quilómetro em que se encontra (caso tenha GPS) ou o número da última marca quilométrica.

12-. Marcações

12.1-. Os Percursos serão marcados com fita de cor (ainda a definir).

12.2-. Placas e estacas.

12.3-. Marcas no pavimento ou outros suportes apropriados.

12.4-. A marcação do percurso é da responsabilidade da organização, devendo os atletas respeitá-lo ao longo de toda a prova, sendo expressamente proibido optar por atalhos.

12.5- Uma vez que não haverá corte de tráfego rodoviário, os participantes devem cumprir com as regras de trânsito nas vias 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.

13-. Responsabilidades dos Participantes

13.1-. Os atletas inscritos no Sousões Trail aceitam participar voluntariamente e sob sua própria responsabilidade na competição. Por conseguinte concordam em não reclamar ou exigir à organização, colaboradores, autoridades, patrocinadores e outros participantes qualquer responsabilidade com os mesmos, em tudo o que exceda a cobertura das suas responsabilidades, da dos seus colaboradores e participantes.

13.2-. A organização declina toda a responsabilidade em caso de acidente, negligência, roubo, assim como dos objetos e valores de cada participante.

13.3-. Os participantes serão responsáveis de todas as ações suscetíveis de produzir danos materiais, morais ou de saúde a si mesmos e/ou a terceiros.

13.4-. A inscrição nas Provas implicará total aceitação do presente Regulamento.

14- Seguro desportivo

14.1-. A organização contratualiza os seguros obrigatórios, conforme o Decreto-Lei n.º 10/2009 de 12 de janeiro, para este tipo de prova, estando o seu prémio incluído no valor da inscrição.

14.2- Mas aconselha-se que cada Participante tenha algum Seguro Desportivo Pessoal (privado).





15-. Banhos

15.1-. O banho será de água quente para todos os Atletas.

15.2-. Banhos no Pavilhão Gimnodesportivo de Felgueiras (junto aos Bombeiros Voluntários de Felgueiras), a poucos metros da alameda de St. ^a Quitéria.

16-Serviços

16.1-. A Organização disponibiliza serviço de massagem para os atletas.

17-. Semi-autonomia

17.1-. Semi-autonomia é definida como a capacidade de ser autónomo entre dois postos de abastecimento, não somente na comida e hidratação, mas também no vestuário e segurança, sendo capaz de se adaptar particularmente a situações adversas (mau tempo, problemas físicos, etc.). Os participantes devem possuir capacidade de semi-autonomia.

18-. Alteração do Percurso, cancelamento da Prova

18.1-. A organização reserva-se o direito de alterar, reduzir ou suspender a qualquer momento o percurso, as barreiras horárias e a posição dos postos de controlo/abastecimentos, sem aviso prévio assim como neutralizar ou parar a prova. No caso de condições climatéricas fortemente adversas, a partida pode ser adiada no máximo duas horas, após as quais, se as mesmas não melhorarem, a prova é cancelada. Não haverá direito a reembolso.

19-. Conselhos

19.1-. Os participantes devem estar devidamente preparados com, pelo menos, meia hora de antecedência, devidamente equipados e aptos a participar na corrida. A organização não atrasará as partidas por atrasos dos atletas, pelo que poderão iniciar a prova com o atraso que existir.

19.2-. Devido às características tão especiais da prova, é recomendável a utilização de calçado e roupa adequada.

19.3-. É imprescindível beber nos abastecimentos e alimentar-se convenientemente.

20-. Ajuda Externa

20.1-. Não será permitido qualquer ajuda externa fora dos locais definidos pela organização, pelo que o atleta deve estar consciente da sua condição física e gerir os seus problemas que surjam para uma atividade em montanha, de forma segura. A organização define como área específica para o auxílio ao atleta por parte de acompanhantes ou elementos da equipa a zona de saída dos abastecimentos, devendo estes, posicionarem-se de forma a não prejudicar o normal desenrolar da prova. Só nesta zona é que é permitida a ajuda externa.



1-. Processo de Inscrição

- 1.1-. Pode inscrever-se através do formulário específico que estará disponível no Site (Prozis Eventos):
- 1.2-. Será emitida uma referência multibanco, pelo que deve efetuar o pagamento do valor indicado no prazo estipulado ou a transferência bancária para as respetivas contas.
- 1.3-. A inscrição é anulada automaticamente caso o pagamento não seja efetuado no prazo indicado, perdendo conseqüentemente a vaga.
- 1.4-. O atleta tem que confirmar na lista de inscritos a sua situação, se a sua inscrição está validada.
- 1.5-. As inscrições abrem o dia 29 de julho de 2019 às 00h00.
- 1.6-. As inscrições encerram o dia 06 de outubro de 2019 para todas as Provas.
- 1.8-. Para alterações de inscrições, enviar um mail à organização sousoestrail@gmail.com.
- 1.9-. A idade mínima para participar no Trail Curto e Trail Longo será de 18 anos, cumpridos até ao final do ano 2019.
- 1.10-. A Idade mínima para a Caminhada será a partir dos 14 anos, desde que acompanhados por um adulto e após preenchimento do respetivo Termo de Responsabilidade.

2-. Valores e Períodos de Inscrição

- 2.1- O período de inscrições decorre de 29 de julho de 2019 até 06 de outubro de 2019 (ou até esgotarem as vagas).
- 2.2-. Até às 23h59 do dia 06 de outubro 2019 - Pós 23.59 do dia em questão já não será permitido efetuar pagamento, nem será criada nova Ref. Bancária.
Caminhada – 5€
Trail Curto – 9€
Trail Longo – 12€

3-. Devolução do valor de inscrição

- 3.1-. A organização reserva-se ao direito de não devolver o dinheiro da inscrição dos atletas já confirmados, mesmo que estes antecipadamente saibam que não vão comparecer no dia do evento.
- 3.2-. Em caso de doença/lesão, devidamente comprovada com documentação clínica até 10 dias antes da prova, o valor da inscrição transitará para a edição seguinte do Sousões Trail.
- 3.3-. Após esta data não haverá direito a qualquer reembolso em caso de desistência.





4- Material incluído com a inscrição

- 4.1- Dorsal.
- 4.2- T-shirt alusiva ao Evento.
- 4.3- Reforços Alimentares durante o percurso.
- 4.4- Seguro Desportivo, Seguro de Acidentes Pessoais e Responsabilidade Civil.
- 4.5- Assistência Médica.
- 4.6- Chip para controlo de tempos (exceto para a Caminhada).
- 4.7- Limpeza e Marcação dos Percursos.
- 4.8- Prémio de Finalista para todas as provas.
- 4.9- Publicidade do Concelho de felgueiras.
- 4.10- Troféu para todos os atletas de pódio.
- 4.11- Banhos de água quente para todos os Atletas.
- 4.12- Placas informativas durante os percursos.
- 4.13- Transporte para a meta, em caso de o atleta abandonar a prova ou ser impedido pela organização de continuar.
- 4.14- Reportagem Fotográfica.
- 4.15- Tudo mais o que a organização consiga até ao dia da Prova.
- 4.16- Massagistas na meta para quem precisar.





CATEGORIAS E PRÉMIOS

1.- Prémios

- 1.1-. A entrega de prémios terá lugar no dia da prova no horário previsto das 14.30 horas.
- 1.2-. É obrigatória a presença dos premiados na cerimónia de entrega de prémios, a organização não enviara troféus ou prémios, por correio postal ou outro meio de distribuição.
- 1.3-. Serão premiados todos os atletas que terminem as respetivas provas e ainda os 3 primeiros de cada categoria, Masculino / Feminino, na modalidade de Trail.
- 1.4-. Todos os atletas que terminarem as 2 provas terão direito a um prémio de finalista.
- 1.5-. Para o Trail Curto e Trail Longo haverá Prémios para os três primeiros atletas, por categoria e por sexo.
- 1.6-. Haverá também prémios para as três melhores Equipas de cada prova de Trail, contabilizando os três primeiros atletas da mesma equipa a entrar na meta, independentemente do sexo ou categoria.
- 1.7-. A Caminhada apenas terá direito ao prémio de finalista.

2.- CATEGORIAS

- 2.1-. Haverá prémios de pódio para as provas de Trail Curto e Trail Longo. A Caminhada apenas terá direito a prémio de finalista.
Na prova de trail curto e longo (**escalões em questão**) será seguido o critério ATRP.
- 2.2-. Sub 23 Masculino/Feminino – 19 anos a 22 anos.
- 2.3-. Sénior Masculino/Feminino – 23 anos a 39 anos.
- 2.4-. Master 40 Masculino/Feminino – 40 anos a 44 anos.
- 2.5-. Master 45 Masculino/Feminino – 45 anos a 49 anos.
- 2.6-. Master 50 Masculino/Feminino – 50 anos a 54 anos.
- 2.7-. Master 55 Masculino/Feminino – 55 anos a 59 anos.
- 2.8-. Master 60 Masculino/Feminino – Mais de 60 anos.
- 2.9-. Para as provas de Trail Curto e Trail Longo, também haverá prémios para as três melhores equipas. Será contabilizado o tempo dos três primeiros atletas (de cada equipa) a entrar em meta, independentemente do sexo ou categoria.
- 2.10-. De referir que haverá prémio para a categoria geral masculino e geral feminino em todas as distâncias (longo e curto)

3.- Prazos de Reclamação

- 3.1-. Prazo de 1 semana para apresentação de reclamações por email para sousostrail@gmail.com.



COMUNICAÇÃO

Considera-se o meio oficial de comunicação e informação do Sousões Trail, o site <http://www.sousoestrail.pt> e <https://www.facebook.com/SousoesTrail/>. O atleta deve consultar periodicamente o site para se manter informado acerca de novidades ou possíveis alterações das provas e do respetivo regulamento, bem como para consultar ou confirmar inscrições.

DIREITOS DE IMAGEM

A entidade organizadora reserva-se ao direito exclusivo da exploração da imagem do Sousões Trail e de audiovisuais fotográficos e jornalísticos do evento. Qualquer projeto ou suportes publicitários produzidos para publicação devem obter o prévio consentimento da organização.

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.

PROTEÇÃO DE DADOS

Os dados dos atletas indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora para efeitos exclusivos de processamento no evento, sendo publicados nomeadamente na lista de inscritos, notícias diversas e classificação. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um email para sousoestrail@gmail.com.

PROTEÇÃO 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.