

# II ALFUSQUEIRO TRAIL 2016



## REGULAMENTO II ALFUSQUEIRO TRAIL 2016 – 24 JULHO (ALFUSQUEIRO/ÁGUEDA)

### 1- O EVENTO

Evento desportivo, Trail e Caminhada, a realizar no dia 24 de julho de 2016, atravessando alguns locais e lugares circundantes à Praia Fluvial do Alfusqueiro, explorando os respetivos espaços naturais. É composto por duas provas competitivas de aproximadamente 35Km e 19Km e uma caminhada de 10Km.

### 2- PERCURSOS

**35K** - Terá partida às 9:00h na PRAIA FLUVIAL DO ALFUSQUEIRO, num percurso circular de cerca de 35 km.

**19K** - Terá partida às 9:30h na PRAIA FLUVIAL DO ALFUSQUEIRO, num percurso circular de cerca de 19 km.

**10K (CAMINHADA)** - Terá partida às 9:40h na PRAIA FLUVIAL DO ALFUSQUEIRO, num percurso circular de 10 km. Durante a caminhada será possível assistir às passagens dos atletas das provas competitivas.

### 3- PARTICIPANTES

**TRAIL:** só poderão participar indivíduos com mais de 18 anos, desde que gozem de boa saúde e se encontrem com uma preparação física e psíquica apta a esforços longos, não se responsabilizando a Organização por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela sua participação, aconselhando os participantes a atestarem a sua condição física pelas vias médicas adequadas. (até aos 17 anos apenas, participarão apenas os atletas com termo de responsabilidade do Encarregado de Educação)

**CAMINHADA:** destina-se a todos os indivíduos masculinos e femininos, cuja condição física o permita.

## CLASSIFICAÇÃO

### TRAIL 35K e 19K

#### Idade e escalões

18 a 39 anos (nasc. de 1977 a 1998)  
40 a 49 anos (nasc. de 1967 a 1976)  
50 anos ou mais (nasc. até 1966)

#### Masculinos

SENIORES  
VETERANOS M40  
VETERANOS M50

#### Femininos

SENIORES  
VETERANAS F40  
VETERANAS F50

## CAMINHADA

Será realizada sem intuito competitivo.

## PRÉMIOS

### GERAL - TRAIL 35K e 19K

Classificação Geral	Masculino/Feminino
1º Lugar	Troféu + BRINDE + INSCRIÇÃO 2017
2º Lugar	Troféu + BRINDE
3º Lugar	Troféu + BRINDE

### ESCALÕES - TRAIL 35K e 19K

Classificação	Masculino/Feminino
1º Lugar	Troféu
2º Lugar	Troféu
3º Lugar	Troféu

## 4- MATERIAL OBRIGATÓRIO / RECOMENDADO

### Material obrigatório:

*Telemóvel, manta térmica, apito, copo ou depósito de água.*

### Material recomendado:

*Frontal, corta-vento.*

## 5- INFORMAÇÃO SOBRE PASSAGEM DE LOCAIS COM TRAFEGO RODOVIÁRIO

Os participantes devem cumprir as regras de trânsito nas estradas de uso público, devendo ainda respeitar o meio envolvente ao percurso.

## 6-INSCRIÇÕES

As inscrições poderão ser efetuadas na página da LAP2GO.

## 7 – ALMOÇO

A organização disponibiliza a todos os participantes uma bifana e uma bebida no final do evento.

## 8 - Valor das inscrições:

### Até 17 junho

35K – 18 euros

19K – 14 euros

10K – 8 euros

## **A partir de 18 junho e até 17 de julho**

35K – 20 euros

19K – 16 euros

10K – 10 euros

## **9 - Nº DE VAGAS**

35K – 250 participantes

19K – 250 participantes

10K – 200 participantes

## **10 - PAGAMENTO**

Inscrições Online na plataforma Lap2go (com pagamento automático: Referências Multibanco\*. Todo o processo é automático incluindo a atribuição de dorsal. Organizador acompanha evolução das inscrições em multiplataforma, com uma área privada).

## **11 – MATERIAL INCLUIDO COM A INSCRIÇÃO**

**Trail 35K, 19K e Caminhada 10K:** dorsal, t-shirt técnica, seguro desportivo, abastecimentos, banhos e outros brindes que a organização consiga obter. Prémio Finisher só para finalistas do Trail 35K e 19K.

### **Notas importantes:**

Não serão devolvidas taxas de inscrição.

Os atletas são responsáveis por verificar se todos os seus dados se encontram corretos nas listas de inscritos, entretanto publicadas. Só serão aceites retificações até dia 15 de julho de 2016.

## **12 - SECRETARIADO E DORSAIS**

O Secretariado para entrega dos dorsais e KIT de participação funcionará:

- No sábado dia 23 de julho no local da prova, das 15:00 às 20:00 horas.

- No domingo dia 24 de julho no local da prova, das 07h00 às 08h30.

Todos os atletas devem proceder ao levantamento dos dorsais, no Secretariado, nos períodos indicados.

## **13 – SEGURANÇA**

Os atletas ficam obrigados a manter-se atrás da linha de partida, na zona do aquecimento, até ao momento de chamada.

O percurso das provas estará marcado com fitas e placas.

Só é permitido o abastecimento de água ou outros produtos aos atletas nos locais indicados pela Organização, nas chamadas zonas de abastecimento.

No dorsal do atleta, serão indicados números de telefone da Organização, a serem usados em caso necessário.

À organização reserva-se o direito de poder anular a prova a qualquer momento, caso as condições atmosféricas ponham em risco a integridade física dos atletas.

## **14 – IDENTIFICAÇÃO**

Ao inscrever-se no II ALFUSQUEIRO TRAIL 2016, será atribuído, aos concorrentes, um número de identificação individual (dorsal).

## **15 – ABASTECIMENTOS**

A organização responsabiliza-se pela hidratação de todos os atletas participantes; assim, será distribuída água, fruta e bebida isotónica em todos os abastecimentos e na chegada haverá um reforço com líquidos e sólidos.

**35K** – 3 Abastecimentos, SÓLIDOS E LIQUÍDOS.

**19K** – 2 Abastecimentos, SÓLIDOS E LIQUÍDOS.

**10K** – 1 Abastecimento, SÓLIDOS E LIQUÍDOS.

*\*A informação dos pontos de abastecimento será oportunamente publicada nos canais de comunicação do evento.*

Por motivos ambientais não serão distribuídas garrafas de água aos atletas do Trail e da Caminhada. Os atletas deverão nas zonas de abastecimento encher o seu reservatório, ou em alternativa beber no local em copos.

## **16 – RESPONSABILIDADE**

Todos os participantes serão cobertos por um seguro de Acidentes Pessoais.

A organização reserva-se no direito de divulgar imagens desta atividade nos meios de comunicação social e em suportes de comunicação da organização.

## **17 – DUCHE**

A Organização disponibiliza duche aos atletas.

## **PROGRAMA** (sujeito a pequenas alterações)

### **DOMINGO 24 Julho**

08:30h – Controle zero;

08:50h - Briefing geral aos participantes;

09:00h – Partida do **TRAIL 35K**;

09:30h - Partida do **TRAIL 19K**

09:40h – Partida da **CAMINHADA 10K**;

15:00h – Cerimónia de entrega de prémios;

16:00h – Encerramento do **2ºALFUSQUEIROTRAIL 2016**

## **18 - INFORMAÇÕES E CONTACTOS**

<https://www.facebook.com/Alfusqueiro-TRAIL-1509206289293776/?ref=hl>  
<https://www.trailalfusqueiro.wix.com/atac>

Tel. 00351960212697 / 00351917063241 / 00351965650055

## **19 - COORDENADAS GPS DO LOCAL DO EVENTO**

40°37'29.1"N 8°21'40.5"W

## **20 - ESTACIONAMENTO NO DIA DA PROVA**

PRAIA FLUVIAL DO ALFUSQUEIRO - PRÉSTIMO

## **21 - CASOS OMISSOS**

Os casos omissos a este regulamento serão decididos pela organização, a qual será soberana.

## **22 – NORMAS DE CONDUTA**

### **Todos os participantes deverão:**

1. Conhecer e aceitar as condições do presente regulamento.
2. Efetuar corretamente a inscrição.
3. Aceitar participar no evento voluntariamente e sob sua própria responsabilidade na competição e por conseguinte, concordar em não reclamar ou exigir à organização, colaboradores, autoridades, patrocinadores em tudo o que exceda a cobertura das suas responsabilidades, da dos seus colaboradores e participantes.
4. Estar conscientes da distância e das particularidades das provas e estarem suficientemente treinados para isso.
5. Saber enfrentar problemas físicos e mentais resultantes da fadiga, problemas digestivos, articulares e dores musculares, tendo a consciência de que não é papel da organização ajudar um atleta a ultrapassar estes problemas e que tal depende principalmente da sua capacidade em adaptar-se às situações problemáticas decorrentes deste tipo de competição.
6. Saber que as provas são de participação individual, e que não podem fazer-se acompanhar de animais.
7. Aceitar que, caso desistam de participar nas provas em que se encontram inscritos, a organização não devolverá o valor das respetivas inscrições.
8. Saber que não se aceitam alterações dos dados pessoais fornecidos pelos participantes após o termo das inscrições a 15 de julho de 2016.
9. Saber que não deverão abandonar embalagens vazias ou qualquer outro tipo de lixo nos percursos das provas preservando a natureza e locais de passagem das provas.

## **DESCCLASSIFICAÇÃO DE PARTICIPANTES**

Caso não cumpram o regulamento do II ALFUSQUEIRO TRAIL 2016.

Caso não completem a totalidade do percurso em que se encontram inscritos.

Caso não levem o seu número de dorsal bem visível.

Caso ignorem as recomendações da organização do II ALFUSQUEIRO TRAIL 2016.

Caso demonstrem uma conduta antidesportiva.