

# “FAFE TRAIL RUN – À Conquista do Maroiço”

## REGULAMENTO

### Atenção:

Todos os atletas inscritos devem permanecer atentos ao evento de facebook da prova (<https://www.facebook.com/events/1659060124351813/>) e página de facebook da organização (<https://www.facebook.com/Fafe-Runners-1527367160853451/>), onde serão colocados todos os avisos oportunos que sirvam de complemento a este regulamento.

Se se justificar a organização procederá a ajustes no presente regulamento.

### 1. Apresentação da prova / Organização

O “FAFE TRAIL RUN”, com subtítulo “À Conquista do Maroiço”, é uma prova de Trail Running que percorre trilhos, caminhos rurais e estradões do concelho de Fafe, desenvolvendo-se maioritariamente na união de freguesias de Queimadela e Monte, com passagens no Alto do Maroiço e miradouro granítico da Laje Branca, tendo como ponto de partida e chegada a Barragem de Queimadela.

Será constituído por 3 eventos:

- **Trail Longo** com a distância aproximada de **25km**, 1000 m de desnível positivo e 1000 m de desnível negativo.
- **Trail Curto** com a distância aproximada de **17km**, 650 m de desnível positivo e 650 m de desnível negativo.
- **“Caminhada da Primavera”** com a distância aproximada de **8km**.

Na sua vertente de Trail (Trail Longo e Trail Curto), a prova é organizada pelo **Clube de Atletismo de Fafe – Fafe Runners**.

A caminhada, intitulada “Caminhada da Primavera” será organizada pela associação **A Bolota Campestre**.

Ambas as associações contam com o apoio do Município de Fafe e da União de Freguesias de Queimadela e Monte.

(As organizações reservam o direito de alterar as distâncias e o acumulado se assim o entenderem)

### 2. Condições de participação

#### 2.1. Idade de participação nas diferentes provas

O Trail Longo e Trail Curto estão abertos a maiores de idade (18 anos) e a Caminhada é aberta a menores desde que acompanhados por uma pessoa maior de idade.

## **2.2. Inscrição regularizada**

A inscrição será feita através do site [www.lap2go.com](http://www.lap2go.com), não sendo necessário enviar comprovativo de pagamento para a organização.

Aquando do levantamento do dorsal é necessário levar documento de identificação referente à inscrição.

## **2.3. Condições físicas**

Para participar é indispensável:

- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos e do desnível positivo e negativo das mesmas 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, chuva, gelo e neve.
- Saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc;
- Estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas.

## **2.4. Definição possibilidade de ajuda externa**

Aos participantes é possível assistência pessoal, dada apenas por uma pessoa e somente autorizada nos 100 metros que antecedem a entrada e saída nos postos de controlo/abastecimento, desde que não interfira com os outros participantes.

## **2.5. Colocação dorsal e chip para cronometragem**

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado de forma bem visível e de preferência à altura do peito. Não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação. O chip deve ser colocado no calçado para eficaz leitura por parte do sistema, sob pena dos resultados serem inválidos.

## **2.6. Regras de conduta desportiva**

O comportamento inadequado ou o recurso de linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, em todas as modalidades, serão alvo de advertência, expulsão ou desqualificação.

### 3. Características da Prova

#### 3.1. Programa/Horário

O “FAFE TRAIL RUN” realiza-se a 13 de Março de 2016

7:00 às 9:00 - Abertura do Secretariado (Levantamento dorsais)

9:30 – Partida do Trail Longo (25km) e da Caminhada da Primavera

10:00 – Partida do Trail Curto (17km)

12:30 – Entrega de Prémios

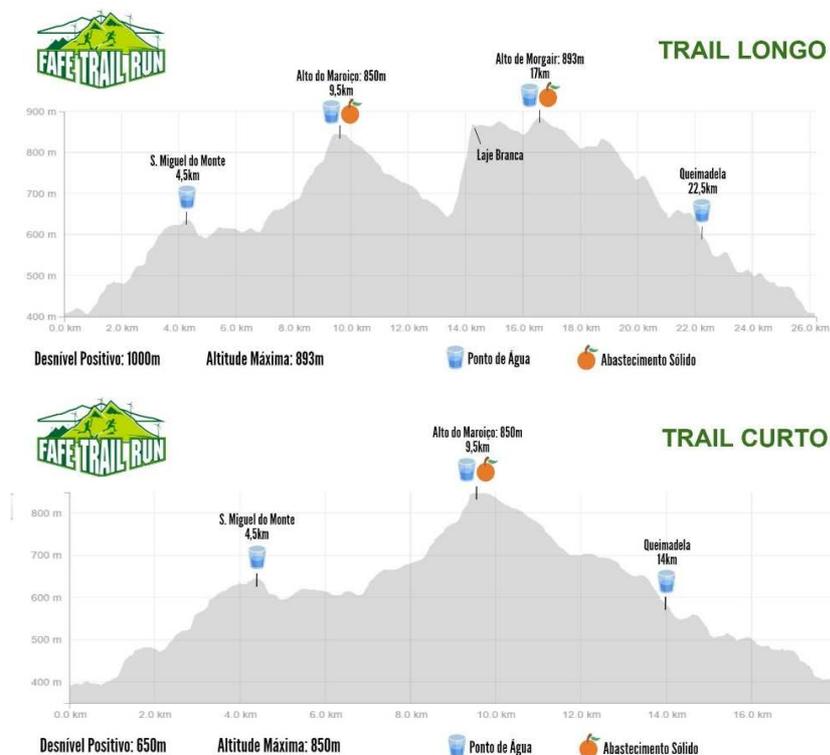
#### 3.2. Distância / Altimetria / Perfil Altimérico

O Trail Longo terá a distância aproximada de 25km e um desnível positivo aproximado de 1000m.

O Trail Curto terá a distância aproximada de 17km e um desnível positivo aproximado de 650m.

A “Caminhada da Primavera” terá uma distância aproximada de 8km e não terá classificações nem controlo de tempos.

#### Perfil Altimérico



### **3.3. Tempo Limite**

Os atletas podem fazer o percurso a correr ou a caminhar desde que não ultrapassem o tempo limite que será de 6 horas.

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.

### **3.4. Metodologia de controlo de tempos**

Controlo com recurso a chip.

### **3.5. Postos de controlo**

Surpresa

### **3.6. Locais de abastecimento**

#### **TRAIL LONGO (25km)**

- 4,5km – Ponto de Água
- 9,5km – Sólido + Líquido
- 17km – Sólido + Líquido
- 22,5 – Ponto de Água
- Final – Sólido + Líquido

#### **TRAIL CURTO (17km)**

- 4,5km – Ponto de Água
- 9,5km – Sólido + Líquido
- 14km – Ponto de Água
- Final – Sólido + Líquido

### **3.7. Material recomendado**

Todos os participantes nas provas deverão ter em atenção que, pela dureza da prova e dificuldades acrescidas pelas condições atmosféricas que se poderão verificar, é recomendado/aconselhável que se façam acompanhar do seguinte material:

- Manta de sobrevivência;
- Apito;
- Corta-vento ou Impermeável;
- Telemóvel;
- Reservatório para líquidos.

### **3.8. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário**

Como será impossível realizar corte de tráfego rodoviário nas passagens, os participantes devem cumprir as regras de trânsito na cidade e estradas de uso público, devendo ainda respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

### **3.9. Penalizações / desclassificações**

Será penalizado ou desclassificado todo aquele que:

- a) Não complete a totalidade do percurso (desclassificado);
- b) Deteriore ou suje o meio por onde passe (desclassificado);
- c) Não leve o dorsal bem visível (penalização);
- d) Alteração do dorsal (desclassificado);
- e) Ignore as indicações da organização (penalização);
- f) Tenha alguma conduta antidesportiva (desclassificado);
- g) Não passe nos postos de controlo (desclassificado);

### **3.10. Seguro desportivo**

Seguro desportivo de acordo com a lei em vigor.

## **4. Inscrições**

### **4.1. Processo de inscrição**

As inscrições terão que ser efectuadas online no site: [www.lap2go.com](http://www.lap2go.com)

### **4.2. Valores e períodos de inscrição**

Período Promocional Inicial até dia 31 Dezembro

Trail Longo 25 km - 8 euros

Trail Curto 17 km - 8 euros

Caminhada - 3 euros

Período Normal - 1 de Janeiro a dia 15 de Fevereiro:

Trail Longo 25 km - 10 euros

Trail Curto 17 km - 10 euros

Caminhada - 3 euros

Inscrições última hora - de 16 de Fevereiro a 8 de Março:

Trail Longo 25 km - 13 euros

Trail Curto 17 km - 13 euros

Caminhada - 4 euros

#### **4.2.1 Lotação**

Trail Longo 25 km - 350 vagas

Trail Curto 17 km - 550 vagas

Caminhada - 400 vagas

#### **4.3. Condições de devolução do valor de inscrição**

Em momento nenhum o valor da inscrição 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 efectuadas no prazo máximo de 15 dias de antecedência à realização da prova. Outros motivos poderão ser válidos após análise individual dos casos/motivos.

#### **4.4. Material incluído com a inscrição**

##### **Trail Longo de 25km e Trail Curto de 17 km**

- Dorsal;
- Chip;
- Seguro de acidentes pessoais;
- Abastecimentos;
- Banhos;
- Estadia ou Solo Duro no Parque de Campismo da Barragem de Queimadela (dias 11 e 12) (\*)
- T-Shirt Técnica;
- Prémio Finisher;
- Outros brindes que a organização consiga angariar.

##### **Caminhada**

- Dorsal;
- Seguro de acidentes pessoais;
- Abastecimento Final;
- Banhos;
- T-Shirt;
- Outros brindes que a organização consiga angariar.

#### **4.5. Secretariado da prova/horários e local**

- Dias 11 e 12 de Março: das 15:00 às 22:30 - no Posto de Turismo de Fafe
- Dia 13 de Março: das 7:00 às 9:00 no Parque de Campismo da Barragem de Queimadela

## **5. Categorias e Prémios**

### **5.1. Definição data, local e hora de entrega de prémios**

Os prémios serão entregues no dia 13 de março de 2016, na Barragem de Queimadela, a partir das 12:30.

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

Masculinos: Seniores – 18 a 39 anos / Veteranos – mais de 40 anos

Femininos: Seniores – 18 a 39 anos / Veteranos – mais de 40 anos

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

Os 3 primeiros classificados da geral têm direito a prémio. Têm também prémio os 3 primeiros classificados por escalão e por género do Trail Longo e do Trail Curto, assim como as 3 equipas melhor classificadas (nos prémios por equipas não haverá escalões, nem género, sendo considerada “equipa” o conjunto dos 3 primeiros elementos dessa mesma equipa). Para a classificação por equipa a organização considera os nomes de equipa exactamente iguais.

#### **Trail Longo**

Geral

Masculino/Feminino

1º Troféu

2º Troféu

3º Troféu

Escalões (Seniores (18 -39) M/F; Veteranos (+40) M/F)

1º Troféu

2º Troféu

3º Troféu

#### **Trail Curto**

Geral

Masculino/Feminino

1º Troféu

2º Troféu

3º Troféu

Escalões (Seniores (18 -39) M/F; Veteranos (+40) M/F)

1º Troféu

2º Troféu

3º Troféu

Equipas (TL e TC)

1ª Troféu

2ª Troféu

3ª Troféu

## **6. Informações**

### **6.1. Como chegar**

Toda a informação brevemente

### **6.2. Onde ficar**

(\*) Os participantes terão direito a estadia tradicional ou solo duro, nas instalações do Parque de Campismo da Barragem de Queimadela, durante o fim-de-semana em que decorre a prova, mediante a apresentação do respectivo comprovativo de inscrição.

Os interessados deverão contactar a organização via e-mail (faferunners@gmail.com) manifestando o interesse em usufruir deste serviço.

#### **Aldeia do Pontido – Turismo de Aldeia**

<https://www.facebook.com/aldeiadopontido.fafe/?ref=ts&fref=ts>

<http://www.aldeiadopontido.com/>

Rua dos Pisões, Queimadela, 4820 Fafe

Contacto: 253 508 108

#### **Casa do Ermo**

**Contacto: PLIM!**

[geral.plim@gmail.com](mailto:geral.plim@gmail.com)

<https://www.facebook.com/PLIM-213951915612193/>

<http://ecoplim.squarespace.com>

## **7. Marcação e controlos**

O percurso estará marcado com fitas sinalizadoras e placas / setas, sendo obrigatória a passagem pelos controlos estabelecidos.

## **8. 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 e/ou outros. Deverá depositar os resíduos no abastecimento mais próximo, ou transportá-lo até à linha da meta.

## **9. Direitos de imagem**

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.

## **10. Apoio e emergência**

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

## **11. Casos omissos**

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

## **12. Diversos**

Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados.

A organização reserva-se o direito a realizar as modificações que considere necessárias dependendo das diferentes condições encontradas no dia do evento, assim como à suspensão da prova se as condições não permitirem o seu desenvolvimento em segurança.

Este regulamento ainda será alterado de modo a que fique mais completa a informação.