



## **REGULAMENTO**

É preciso ter a condição física adequada às características desta prova de alguma dureza, que junta ao mesmo tempo, longa duração, terreno montanhoso, grandes desníveis, exposição ao sol ou chuva, etc.

Ao inscrever-se está a concordar na íntegra com o presente regulamento.

A inscrição é pessoal e intransmissível e é aceite por ordem de chegada.

A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de Seguro.

Em caso de um participante não poder participar e/ou as condições climatéricas não permitirem a realização do evento ou seu cancelamento, a organização não se vê no dever de devolver o valor das inscrições, assim como o reembolso aos patrocinadores.

Não se aceitam alterações dos dados fornecidos pelos participantes após o dia 24 de Novembro de 2016.

O presente regulamento está sujeito a alterações.

### **1. Condições de participação**

#### **1.1. Idade participação diferentes provas**

O I Amares Trail é organizado pela Urban Fit Race de Alfredo Vieira com o contribuinte 224900838, com o apoio da Junta de Freguesia de Caires. Poderão inscrever-se praticantes com idade igual ou superior a 18 anos.

## **1.2. Inscrição regularizada**

A inscrição é considerada regularizada quando for efetuado o preenchimento da ficha de inscrição, em que o participante assume aceitar as regras deste regulamento e, depois, mediante pagamento através de referencias multibanco

## **1.3. Condições físicas**

É imprescindível ter a condição física adequada às características desta prova, onde estão presentes em simultâneo, terreno montanhoso e razoáveis desníveis, com trilhos técnicos.

O terreno onde se desenrola a prova está sujeito a alterações climatéricas repentinas, pelo que os atletas poderão estar expostos a situações meteorológicas tão diferentes como: calor, frio, vento forte, nevoeiro denso e precipitação intensa. É fundamental que o atleta tenha a noção de auto-gestão do esforço, quer físico, quer mental, perante situações adversas extremas às quais poderá ficar exposto, sem que seja possível ajuda/resgate imediato. É fundamental o atleta saber como atuar em caso de pequenas lesões, indisposições gástricas, entre outras situações normais, decorrentes de atividades em montanha.

Trail (22Km) – Dificuldade média alta, exige preparação adequada, tendo em conta as características do percurso e as condições climatéricas.

Trail (10Km) – Dificuldade moderada, exige alguma preparação física, tendo em conta as características do percurso e as condições climatéricas.

## **1.4. Definição possibilidade ajuda externa**

Não é possível que os atletas recebam ajuda externa, a não ser nos abastecimentos por membros da organização.

## **1.5. Colocação dorsal**

O dorsal tem que estar sempre visível durante toda a prova. A organização tem o direito de desclassificar qualquer atleta que não leve o dorsal bem visível.

## **1.6. Regras conduta desportiva**

Qualquer atleta que não cumpra as boas regras de conduta desportiva, assim como ambientais, será desclassificado e impedido de participar em futuras provas desta organização.

### **1.7. Responsabilidade Ambiental**

O atleta é o único responsável pelo transporte de todos os invólucros e resíduos naturais (mesmo que automaticamente 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.

## **2. Prova**

### **2.1. Apresentação das provas**

**Trail (22Km)** – Saída do monte, Sra. Da Paz, Amares em direção ao São Pedro passagem pelos locais mais belos do Concelho de Amares, chegada à Praça do Comercio, Ferreiros. Haverá pequenas partes do percurso em alcatrão, calçadas, trilhos técnicos e caminhos de terra batida, com algumas rochas.

**Trail (10Km)** – Saída do monte, Sra. Da Paz, Amares em direção ao São Pedro passagem pelos locais mais belos do Concelho de Amares, chegada à Praça do Comercio. Haverá pequenas partes do percurso em alcatrão, calçadas, trilhos técnicos e caminhos de terra batida.

### **2.2. Programa / Horário**

Sábado – 26 de Novembro

15h – Abertura do Secretariado na Junta de Freguesia de Ferreiros

20h – Encerramento do secretariado.

Domingo – 27 de Novembro

7h – Abertura do secretariado na Galeria de Artes de Ferreiros

8h – Encerramento do secretariado

9h – Partida do Trail 22Km

9h:10 – Partida do Trail 10km

13h – Cerimónia de entrega de prémios

### **2.3. Distancia, altimetria e categorização de dificuldade, a ATRP**

Trail – 22Km (categorização de dificuldade será cedida posteriormente)

Trail – 10Km (categorização de dificuldade será cedida posteriormente)

As distâncias e altimetria podem sofrer alterações no máximo de 5%.

### **2.4. Mapa/ Perfil altimétrico/ descrição percurso**

Disponível no site oficial do evento até 15 dias antes do evento

## **2.5. Metodologia de controle de tempos**

A cronometragem está a cargo da empresa Lap2go e será efetuada por chip na sapatilha. Os chips terão que ser devolvidos após o atleta cortar a meta e são intransmissíveis.

## **2.6. Postos de controle**

Haverá postos de controlo surpresa em locais estratégicos em ambas as distâncias, que poderão ser manuais e eletrónicos, com tempos de passagem através de chip.

## **2.7. Locais dos abastecimentos**

Disponível no site oficial do evento até 15 dias antes do evento. Os abastecimentos incluem: água, frutas, marmelada e batata frita. Estes alimentos serão distribuídos por todos os abastecimentos, o que não significa que todos os abastecimentos terão todos estes elementos.

## **2.8. Material obrigatório**

Nos abastecimentos não haverá copos de plástico nem garrafas de água. Cada atleta terá que transportar consigo a sua **garrafa/bidon/camelbak** para se abastecer.

Material aconselhável: manta de sobrevivência, apito, boné, mochila ou cinto de hidratação, protetor solar, telemóvel.

## **2.9. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário ou ferroviário**

O atleta é responsável pela travessia de estradas, apesar de a organização procurar assegurar o acompanhamento e controle das mesmas.

## **2.10. Seguro desportivo**

Todos os atletas que se inscrevam no evento e cumpram as regras estabelecidas neste regulamento estão encobertos por seguro desportivo durante toda a prova. Número de apólice e Franquia, a divulgar brevemente na página do facebook oficial do evento.

### **2.11. Desclassificações**

Ficará desclassificado todo aquele que: não cumpra o presente regulamento; não complete a totalidade do percurso; deteriore ou suje o meio por onde passe; não leve o seu número bem visível; ignore as indicações da organização; tenha algum tipo de conduta antidesportiva.

A organização reserva-se ao direito de impedir, em futuras edições, as inscrições de participantes que denotem algum dos comportamentos acima descritos nas duas últimas alíneas.

## **3. Inscrições**

### **3.1. Processo inscrição**

As inscrições serão processadas automaticamente no site da empresa Lap2go. O pagamento é feito de forma automática, com referências multibanco.

#### **Taxas de Inscrição:**

Data	Trail 10 km	Trail 22km
Até 31 Maio	5€	8€
1 Junho – 30 Junho	6€	9€
1 julho – 31julho	7€	10€
1 Agosto – 31	8€	11€
1 de Setembro – 15 de Outubro	9€	12€
15 Outubro – 20 de Novembro	12€	15 €
Ultima hora	15€	18€

### **3.2. Kit de Participação**

Todas as inscrições incluem: equipamentos de trail para os primeiros classificados, trofeu para as primeiras equipas classificadas. T-shirt técnica e medalha de participação para as pessoas inscritas no Trail, abastecimentos, cronometragem por chip, banhos, estacionamento, e outras ofertas que a organização venha a conseguir.

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

A organização não se vê no direito de devolver o dinheiro da inscrição dos atletas já confirmados e que não possam comparecer no dia do evento. Caso o atleta solicite alteração de inscrição para uma prova com uma distância inferior, o eventual valor de diferença não será restituído. Em caso de um participante não poder participar e/ou as condições climatéricas não permitirem a realização do evento ou seu cancelamento, a organização não se vê no dever de devolver o valor das inscrições, assim como o reembolso aos patrocinadores.

### **3.6. Serviços disponibilizados**

O estacionamento será na zona envolvente à Praça do Comercio. Os banhos serão na Piscina Municipal coberta de Amares.

## **4. Categorias e Prémios**

### **4.1. Definição data, local e hora entrega prémios**

Os prémios serão entregues às 13h junto à Galeria de Arte. Os atletas premiados que não estejam presentes para receber o prémio, terão 15 dias para o reclamar junto da organização.

### **4.2. Equipas**

Para a inscrição na prova de uma equipa, são necessários no mínimo cinco elementos, sem limite máximo. Sendo a mesma feita de forma individual e utilizando o mesmo nome. Destes, apenas os três melhores classificados, por prova, servirão para apurar a equipa vencedora por prova.

### 4.3. Prémios

Serão atribuídos os seguintes prémios:

#### MASCULINO

	Trail
1 <sup>a</sup> classificado	Equipamento de Trail e Trofeu de Participação
2 <sup>a</sup> classificado	Equipamento de Trail e Trofeu de Participação
3 <sup>a</sup> classificado	Equipamento de Trail e Trofeu de Participação

#### FEMININO

1 <sup>a</sup> classificada	Equipamento de Trail e Trofeu de Participação
2 <sup>a</sup> classificada	Equipamento de Trail e Trofeu de Participação
3 <sup>a</sup> classificada	Equipamento de Trail e Trofeu de Participação

#### EQUIPA

1 <sup>a</sup> Equipa	Trofeu de Participação
-----------------------	------------------------

Para apurar a equipa vencedora, somar-se-ão os tempos dos três melhores atletas, a que apresentar o menor tempo, será a vencedora.

Os atletas inscritos como individual, primeiros classificados em ambas as provas, por sexo, terão direito a um voucher.

#### **4.4. Definição dos escalões para classificação individual**

Escalões:

Escalões Masculinos: Sub-25 (Entre 18 e 25 anos), Sénior (26 a 39 anos), M40 (40 a 49 anos), M50 (Mais de 50 anos)

Escalões Femininos: Sub-25 (Entre 18 e 25 anos), Sénior (26 a 39 anos), F40 (Mais de 40 anos)

A atribuição do escalão é feita mediante a idade do atleta no dia da prova.

#### **5. Diretos 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.

#### **6. Casos Omissos**

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

#### **7. Responsáveis da prova**

**Miguel Ribeiro – 915265537**

**Alfredo Vieira – 919076600**