

Trail Serra da Boneca

II Edição

1. Condições de participação

1.1. Idade participação diferentes provas

A II edição do **Trail Serra da Boneca** está aberto a todos os maiores de 16 anos de idade.

Aos menores de 16 anos de idade apenas será permitida a participação no Mini trail/
Caminhada devidamente acompanhados de adulto responsável.

1.2. Inscrição regularizada

A inscrição será feita através do endereço www.lap2go.com, não sendo necessário enviar comprovativo de pagamento para a organização.

Aquando do levantamento do dorsal é necessário levar documento.

1.3. 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.
- Haver 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 e chuva.
- 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.
- Prova feita em semi-suficiência.

1.4. Definição de possibilidade de ajuda externa

Os atletas podem receber ajuda externa desde que não haja interferência com outro atleta.

1.5. Colocação dorsal e chip

- O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado à frente do atleta e de preferência à altura do peito.
- Não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação.
- Será fornecido aos atletas um chip que deverá ser obrigatoriamente colocado na sapatilha sob pena de não ser classificado.

1.6. 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.

2. Prova

2.1. Apresentação da prova

A II edição do **Trail Serra da Boneca** será realizado no dia 04 de Setembro de 2016, e a arena da prova irá situar-se no campo de futebol da Associação Desportiva de Cabroelo, em Cabroelo, Freguesia da Capela, e será constituído por 3 eventos:

- **Trail Longo Serra da Boneca** - com 35k
- **Trail Serra da Boneca** - com 25k
- **Mini Trail/ Caminhada Serra da Boneca** - com 13k

NOTA: A organização reserva o direito de alterar as distâncias se assim o entender.

A organização deste evento estará a cargo da **Associação Desportiva de Cabroelo**.

2.2. Programa/Horário

- Dia 03 de Setembro (Sábado):

15h00m – Abertura do secretariado para entrega dos dorsais – Antiga escola primária de Cabroelo (em frente ao armazém da M. Alves).

20h00m – Encerramento do secretariado.

- Dia 04 de Setembro (Domingo):

07h15m – Abertura do secretariado para entrega dos dorsais – Campo de futebol da Associação

Desportiva de Cabroelo (local da prova).

08h30m – Partida Trail longo Serra da Boneca 35k.

09h00m – Partida Trail Serra da Boneca 25k.

09h30m – Partida Mini Trail/ Caminhada Serra da Boneca 13k.

11h30m / 12h00m – Chegada prevista dos primeiros atletas.

13h00m – Cerimónia de entrega de prémios.

18h00m – Encerramento da II edição do Trail Serra da Boneca.

(horários sujeitos a alterações)

2.3. Distâncias / Altimetria

Trail Longo - 35k / 1300m D+

Grau II (ATRP)

Trail – 25k / 830m D+

Grau II (ATRP)

Mini Trail/ Caminhada – 13k / 380m D+

Grau I (ATRP)

2.4. Tempo Limite

O tempo limite para a II edição do **Trail Serra da Boneca** será de **7 horas**.

Ultrapassando o tempo de passagem limite nem a organização nem os serviços de assistência podem garantir a segurança dos atletas, podendo “os corredores vassouras” levantar 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.

2.5. Metodologia de controlo de tempos

O controlo de tempos será feito pela empresa 'Lap2go', com recurso a chip.

2.6. Postos de controlo

Os postos de controlo serão em locais estratégicos para o efeito, a definir pela organização.

2.7. Locais de abastecimento

Os locais de abastecimento serão disponibilizados na página de Facebook (www.facebook.com/serradaboneca).

2.8. Material aconselhável

Todos os atletas devem de fazer-se acompanhar de:

- Telemóvel e depósito de água.

(Sendo aconselhável apito, manta térmica, corta-vento caso as condições climatéricas assim o justifiquem).

Não haverá controlo de material por parte da Organização, apelando-se ao bom senso dos atletas pois o material aconselhado é unicamente para sua segurança.

NOTA: Todos os atletas terão que trazer o seu próprio copo ou depósito de água para ser utilizado nos abastecimentos (a organização não disponibiliza copos).

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

A prova será em *open road*, ou seja, todos os atletas terão que ter algum cuidado ao passar nos troços rodoviários, mesmo assim a organização terá voluntários nesses pontos.

2.10. Penalizações / desclassificações

Será penalizado ou desclassificado todo aquele que:

- Não complete a totalidade do percurso (desclassificado).
- Deteriore ou suje o meio por onde passe (desclassificado).
- Não leve o dorsal bem visível (penalizado em 15m).
- Alteração do dorsal sem consentimento da Organização (desqualificação).
- Ignore as indicações da organização (penalizado em 1h).
- Tenha alguma conduta antidesportiva (desclassificado).
- Não passe nos postos de controlo (desclassificado).

3. Inscrições

3.1. Processo inscrição

As inscrições terão que ser efetuadas na plataforma de inscrições www.lap2go.com,

qualquer questão relacionada com as inscrições contactar suporte@lap2go.com ou +351 234484586.

Após ser feita a inscrição os atletas terão que regularizar o pagamento no prazo máximo de 3 dias, após estes dias a inscrição será anulada, sendo necessário fazer novamente a inscrição.

NOTA: Depois do encerramento do período de inscrições não serão aceites novas inscrições nem alterações de percursos a bem da verdade desportiva.

3.2. Valores e período de inscrição

O período das inscrições vai até às 24h00 do dia **23 de Agosto**.

- Trail Longo 35k – **12 euros**
- Trail 25k – **11 euros**
- Mini Trail/ Caminhada 13k – **9 euros**

NOTA: A organização reserva o direito de fechar as inscrições quando assim o entender, não sendo obrigada a informar os atletas inscritos ou atletas que se queiram inscrever.

3.3. 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 efetuadas no prazo máximo de 15 dias de antecedência à realização da prova. Outros motivos poderão ser válidos após análise individual dos casos/motivos.

3.4. Material incluído com a inscrição

- Dorsal
- Seguro de acidentes pessoal
- Abastecimentos
- Prémio finisher

Haverá possibilidade de solo duro no **Pavilhão Gimnodesportivo da Junta de Freguesia da Capela** para todos os atletas que o reservem no ato da inscrição, sendo necessário trazer sacocama.

3.5. Secretariado da prova/horários e local

3.5.1. Sábado

O secretariado será na antiga escola primária de Cabroelo, situada na Rua do Calvário, Cabroelo (em frente ao armazém da M. Alves).

GPS: **Latitude** 41.09758 (41° 5' 51" E)

Longitude -8.34551 (8° 20' 44" W)

Horário: Das **15h00m** às **20h00m**.

3.5.2. Domingo

O secretariado será no campo de futebol da Associação Desportiva de Cabroelo (arena da prova), na Rua de São Mateus, Cabroelo (E.N. 319 Km47,6).

GPS: **Latitude** 41.10022 (41° 6' 1" E)

Longitude -8.33002 (8° 19' 48" W)

Horário: Desde as **07h15m**.

O levantamento do dorsal deverá ser feito pelo próprio mediante apresentação de documento identificativo ou poderá ser feito por terceiros desde que levem fotocópia do atleta em causa.

3.6. Serviços disponibilizados

Banhos após a prova nos balneários do campo de futebol ou no solo duro.

4. Categorias e Prémios

4.1. Entrega de prémios

A entrega dos prémios será no campo de futebol da Associação Desportiva de Cabroelo, no Domingo a partir das 13h.

Poderá haver antecipação ou adiamento da hora dependendo do fecho dos pódios.

O local da entrega de prémios poderá ser alterado pela organização caso as condições climatéricas não permitam utilizar o local definido.

4.2. Definição das categorias etárias

Escalões:

- M/F Sub-23 – (até 23 anos)
- Seniores M/F – (23 a 44 anos)
- Veteranos M/F – (45 anos e seguintes)

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

4.3. Prémios

4.3.1. Trail Longo 35k

- Classificados da Geral Masculina e Feminina - 1º, 2º e 3º.
- Classificados Sub-23 Masculino e Feminino - 1º, 2º e 3º.
- Classificados Sénior Masculino e Feminino - 1º, 2º e 3º.
- Classificados Veteranos Masculino e Feminino - 1º, 2º e 3º.

4.3.2. Trail 25k

- Classificados da Geral Masculina e Feminina - 1º, 2º e 3º.
- Classificados Sub-23 Masculino e Feminino - 1º, 2º e 3º.
- Classificados Sénior Masculino e Feminino - 1º, 2º e 3º.
- Classificados Veteranos Masculino e Feminino - 1º, 2º e 3º.

4.3.3. Mini Trail/ Caminhada 13k

- Classificados da Geral Masculina e Feminina - 1º, 2º e 3º.
- Classificados Sub-23 Masculino e Feminino - 1º, 2º e 3º.
- Classificados Sénior Masculino e Feminino - 1º, 2º e 3º.
- Classificados Veteranos Masculino e Feminino - 1º, 2º e 3º.

NOTA: Oferta de inscrição ao 1º classificado masculino e feminino da geral de cada percurso para a III Edição.

4.3.4. Equipas mais numerosas

- 1º, 2º e 3º Classificados.

4.4. Prazos para reclamação de classificações

Prazo de 48 horas para apresentação de reclamações por correio eletrónico para serradabonecatrail@gmail.com

5. Informações

- Haverá possibilidade de reservar Menu de Almoço no ato da inscrição. A reserva está limitada a 150 Menus.



MENU - 5,00€

- Bebida (água ou sumo ou cerveja ou vinho);
- Prato (feijoada ou massa);
- Sobremesa;
- Café.

- A t-shirt técnica não está incluída no preço base, podendo ser requerida no ato da inscrição.

Notas e alterações

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

Este regulamento foi feito de acordo com o “regulamento tipo” da Associação de Trail Running de Portugal.