



IV TRAIL CONDINVEST/LIXANIMA – MONTE DO SEIXOSO

Regulamento

19 de Junho 2016

1-CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

1.1-IDADE/PARTICIPAÇÃO DAS DIFERENTES PROVAS

No IV TRAIL – Condiinvest / Lixanima – Monte do Seixoso serão enquadradas as seguintes provas:

Trail de curta distância– com 20 km.

Caminhada/Trail – 10 km.

A inscrição será realizada através da página da www.lap2go.com

Todos os participantes que sejam menores de 18 anos devem apresentar no secretariado da prova o termo de responsabilidade que será atempadamente disponibilizado do sítio <http://trail.b-in.pt>.

O período de inscrição nesta prova terá início a 01 de Abril de 2016 e terminará em 12 de Junho de 2016.

1.2-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.

-Adquirir antes do evento, capacidades reais de autonomia em montanha que permitam a gestão dos problemas que derivem deste tipo de provas.

-Conseguir enfrentar sem ajuda externa, condições ambientais e climatéricas adversas tais como nevoeiro, chuva ou até 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.

1.3-POSSIBILIDADE DE AJUDA EXTERNA

Os atletas poderão receber ajuda externa durante a prova desde que não cause interferência com outros atletas em prova e apenas nas zonas dos PA's (Ponto de Assistência).

1.4-COLOCAÇÃO DORSAL

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.

1.5-REGRAS DE CONDUTA DESPORTIVA

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

Todos os participantes devem proteger o meio ambiente, por isso sugerimos que não deixem lixo nos trilhos, fora das zonas de assistência.

2-PROVA

2.1-APRESENTAÇÃO DA PROVA/ORGANIZAÇÃO

O IV TRAIL – Condiinvest / Lixanima – Monte do Seixoso é realizado pela Associação Lixanima em conjunto com o patrocinador oficial da prova Condiinvest pertencente ao grupo B-IN, e conta com o apoio da Câmara Municipal de Felgueiras, casa do povo da Lixa e Ginásio GINOFITNESS.

Do evento farão parte duas provas distintas:

-Trail de Longa distância.

-Caminhada/Trail.

2.1.1-PERCURSOS

Trail Longa distância 20 km– Percurso maioritariamente em terrenos agrícolas e montanha, com diferentes tipos de piso. Poderão participar nesta prova atletas com idade superior a 18 anos.

Caminhada/Trail – Percurso com início e fim em locais distintos, com cerca de 10 quilómetros fitado e marcado para a caminhada/Trail. Grande parte do mesmo será comum com o do Trail Curto o que permitirá acompanhar a prova aos caminheiros.

O percurso bem como a realização das provas poderão ser alterados se a segurança dos atletas assim o justificar.

2.2-PROGRAMA/HORÁRIO

Domingo – 19/06/2016

8:00 – Abertura do Secretariado

8:15 – Breffing da prova de Trail longa distância.

8:30 – Partida de Trail 20km

9:00 – Partida Caminhada

11:00– Previsão de chegada do primeiro atleta de Caminhada

11:30 – Previsão de chegada do primeiro atleta Trail 20km

Nota: Os horários apresentados são estimados pela organização face ao decorrer da prova podendo ser alterados durante o decorrer da mesma se assim se justificar.

2.3-DISTÂNCIA / ALTIMETRIA / CATEGORIZAÇÃO DE DIFICULDADE

Os percursos estão a ser aperfeiçoados pelo que será normal existirem pequenas alterações aos mesmos pelo que todos os participantes serão informados das mesmas em tempo oportuno.

O percurso será fitado com fitas a anunciar. Para além das fitas serão colocadas placas direccionais e informativas com indicação de zonas perigosas e de quilometragem.

Haverá membros da organização nos locais mais críticos e passíveis de engano (separações de provas, passagens de estrada, etc). Todos os participantes devem acatar as indicações da organização sob pena de poderem vir a ser desclassificados.

2.4-TEMPO LIMITE

O tempo limite para completar a prova será de 5h00, ou seja, até às 15h30. Existem membros da organização a fechar o circuito, serão indicados horários limites de passagem em cada PA's, caso os atletas venham exercer os mesmos serão encaminhados para a zona de chegada por transporte da organização. Se o atleta não seguir as indicações da organização fica à sua inteira responsabilidade.

2.5-METODOLOGIA DE TEMPOS DE CONTROLE

O Controlo de tempos e classificações serão assegurados pela Lap2Go, sendo as mesmas afixadas no local da prova e no site do evento posteriormente. O controlo será efectuado através do chip associado ao número do dorsal de cada atleta. Qualquer reclamação às classificações deve ser efectuada por escrito até 60 minutos após o término do último atleta em prova.

2.6-POSTOS DE CONTROLE

Existirá controlo “0” efectuado pela organização por forma a identificar todos os atletas inscritos que alinham.

Serão efectuados diversos controlos de passagem por parte da organização em locais que só serão do conhecimento dos atletas no decurso da prova.

Qualquer falha de passagem em controlo dará direito a desclassificação da prova. É imprescindível que o participante transporte o dorsal bem visível.

Caso ocorra a perda do dorsal durante a prova, deverá ser fornecido o número do dorsal pelo participante nos postos de controlo da organização, de modo a ficar registada a sua passagem.

2.7-LOCAIS DOS ABASTECIMENTOS

Existirá 3 posto de abastecimento para o Trail 18km.

2.8-MATERIAL OBRIGATÓRIO

Trail - Dada a época do ano e as possíveis condições climáticas que os atletas poderão encontrar na montanha, será obrigatório a cada atleta:

- Calçado e vestuário adequados;
- Casaco impermeável com capuz e manga comprida ou corta-vento;
- Gorro ou *buff*;
- Apito;
- Sistema de hidratação (mínimo de 1 litro);
- Dorsal (visível);
- Telemóvel em estado operacional com os números da organização guardados.

A organização poderá prescindir de controlo de algum equipamento obrigatório, caso as condições do dia da prova sejam bastante favoráveis à prática de desporto.

2.9-INFORMAÇÃO SOBRE PASSAGEM DE LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO OU FERROVIÁRIO

A prova irá decorrer em poucos troços de passagem com tráfego rodoviário, no entanto será disputada em modo “*open road*”, ou seja, todos os atletas terão que ter algum cuidado ao passar nos troços possíveis rodoviários e respeitar as regras básicas do trânsito, mesmo assim a organização terá voluntários nesses pontos.

É importante ter em atenção outras pessoas/veículos que possam circular na montanha.

2.10-PENALIZAÇÕES/DESCLASSIFICAÇÕES

Será desqualificado todo aquele que:

- Não complete a totalidade do percurso;
- Deite lixo ou suje o meio por onde passe;
- Não leve o dorsal bem visível;

-Tenha alguma conduta anti desportiva;

-Não passe nos postos de controlo.

2.11-RESPONSABILIDADE PERANTE O ATLETA/PARTICIPANTE

A organização assume a disponibilização de todos os meios necessários para que o participante/atletas possa completar a sua prova desde que os mesmos respeitem e aceitem o presente regulamento.

Será disponibilizado local para banhos quentes no dia 19 de Junho.

2.12-SEGURO DESPORTIVO

A organização contratualizará um seguro para o evento de responsabilidade civil e ainda um de acidentes pessoais para cada atleta, sendo que os mesmos irão prevenir no mínimo as coberturas exigidas por lei.

3-INSCRIÇÕES

3.1-PROCESSO DE INSCRIÇÃO (LOCAL, PÁGINA WEB)

As inscrições serão efectuadas online na página lap2go.com

Para dúvidas e esclarecimentos acerca do evento, poderá ser utilizado o email: trail@b-in.pt, ou solicitando o contacto telefónico dos comissários responsáveis pela organização.

3.2-VALORES E PERIODOS DE INSCRIÇÃO

Inscrições efectuadas presencialmente no dia do evento serão aceites sendo sujeitas a uma taxa agravada até ao encerramento do secretariado da prova.

O Trail terá o custo de 10 (dez) euros, e a Caminhada/mini trail 5 (cinco) euros.

Trail curto - após dia 22 de Maio: 12€

Caminhada – após o dia 22 de Maio: 7€

3.3-CONDIÇÕES DE DEVOLUÇÃO DO VALOR DA INSCRIÇÃO

Não estão previstas quaisquer devoluções do valor da inscrição sendo apenas possível permutar com outro atleta a inscrição.

3.4-MATERIAL INCLUÍDO COM A INSCRIÇÃO:

TRAIL

-Participação na prova;

- T-Shirt técnica;

- saco

- Prémio finisher

-Seguro de acidentes pessoais;

-Reforço alimentar e líquido;

-Banhos de água quente no final da prova;

-Eventuais brindes que a organização venha a angariar junto de patrocinadores;

-Serviço de massagens (condicionado a eventual pagamento de taxa extra a massagistas).

CAMINHADA

-Participação na caminhada/Trail;

- T-Shirt técnica;

-Banhos de água quente no final do passeio;

-Brindes que a organização venha a angariar junto de patrocinadores e entidades locais;

-Serviço de massagens (condicionado a eventual pagamento de taxa extra a massagistas).

3.5-SECRETARIADO

O levantamento do dorsal deverá ser feito pelo próprio, mediante apresentação de documento identificativo e do número de atleta atribuído no momento da inscrição ou poderá ser feito por terceiros desde que levem fotocópia do BI/CC do atleta em causa.

4-INFORMAÇÕES

4.1-COMO CHEGAR

Vila Real sentido Amarante (IP4) – Nacional N15 sentido Lixa – Igreja Matriz da Lixa (Largo da Igreja)

Guimarães sentido Felgueiras – Nacional N101 sentido Lixa – Igreja Matriz da Lixa (Largo da Igreja)

Porto sentido Vila Real (A4) – Saída Felgueiras – Saída Caíde de Rei – Nacional N15 sentido Lixa – Igreja Matriz da Lixa (Largo da Igreja)

Contacto: 255095526