

Regulamento 3º Trail das Nozes

A 3ª edição do Trail das Nozes terá este ano uma vertente solidária onde a organização irá contribuir com 1 euro por cada inscrição válida destinado aos Bombeiros Voluntários de Gondomar

1. Condições de participação

• Idade participação diferentes provas

O 3º Trail das Nozes é uma prova que percorre trilhos e caminhos na serra do Castiçal e serra das Flores no Concelho de Gondomar.

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

1.2. Inscrição regularizada

A inscrição será feita através do site de inscrições www.lap2go.com

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

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.
- 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 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.

1.4. Definição possibilidade de ajuda externa

Os atletas não podem receber ajuda externa.

1.5. Colocação dorsal

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado á frente do atleta e de preferência a altura do peito. O atleta que não cumpra será penalizado em 2 minutos por cada vez que seja chamado á atenção, não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação.

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 (s) / Organização

O 3º Trail das Nozes é organizado pela Associação Desportiva U.T. Radical com o apoio e colaboração da Associação Luz Vida Gondomarense.

Conta ainda com a colaboração da Câmara Municipal de Gondomar e União de Freguesias de Foz do Sousa e Covelo.

O 3º Trail das Nozes será realizado no dia 30 de Outubro 2016, no centro de Gondomar com partida e chegada no Pavilhão Multiusos de Gondomar.

O 3º Trail das Nozes será constituído por 3 eventos:

Trail Longo com a distância de 25km, Trail Curto com a distância de 12km e Caminhada com a distância de 12km fazendo o mesmo percurso do Trail Curto.

(A organização reserva o direito de alterar as distâncias se assim o entender)

2.2. Programa/Horário

3º Trail das Nozes 2016

Sábado 29 de Outubro

10h/13h - Entrega de dorsais - **Pav. Multiusos de Gondomar**

14h/18h - Entrega dos dorsais - **Pav. Multiusos de Gondomar**

14h - Abertura da exposição do Trail

Domingo 30 de Outubro

07h - Abertura do staff entrega dos dorsais – **Pav. Multiusos de Gondomar**

08h30m - Controlo zero do Trail Longo 25km

09h - Partida Trail Longo 25km

09h10m - Controlo zero Trail Curto 12km

09h30m - Partida Trail Curto 12km e Caminhada 12km

10h35m - Chegada prevista dos 1ºs atletas dos 12km
11h10m - Chegada prevista dos 1ºs atletas dos 25km
14h - Cerimónia de entrega de prémios do 3º Trail das Nozes
15h00m – Encerramento; (horários sujeitos a alterações)

2.3. Distância / Altimetria / Dificuldade ATRP

O 3º Trail das Nozes terá a distância de 25km (Trail Longo) e um desnível positivo de +- 800m tendo a classificação de Trail Longo Difícil TL/D (conforme avaliação ATRP).

O 3º Trail das Nozes terá a distância de 12km (Trail Curto) e um desnível positivo de 400m tendo a classificação de Trail curto difícil TC/D (conforme avaliação ATRP).

A caminhada das Nozes terá a distância de 12km e não terá classificações.

2.4. Mapa / Perfil Altimétrico / Descrição do Percurso

"página de facebook"

2.5. Tempo Limite

Os atletas podem fazer o percurso a correr ou a caminhar desde que não ultrapassem o tempo limite que será de 5 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.

2.6. Metodologia de controlo de tempos

www.lap2go.com

2.7. Postos de controle

Surpresa

2.8. Locais de abastecimento

Trail Longo 25km

Líquido - Etar de S.Pedro da Cova (+/- 6km)

Sólido - Gens (+/- 11km)

Líquido - Ponte auto-estrada que liga Jovim a Ferreirinha (+/- 15,5km)

Meta

Trail Curto 12km
Líquido - Etar de S.Pedro da Cova (+/- 6km)
Meta

2.9. Material obrigatório

- **Telemóvel;**
- **Depósito de água (a organização oferece 1 copo retráctil para abastecimento);**
(Sendo aconselhável bastões, manta térmica, camelbak, corta-vento, chapéu ou gorro).

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

A prova irá decorrer em poucos troços de passagem com tráfego rodoviário.
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.

2.11. Penalizações / desclassificações

Será penalizado ou desclassificado todo aquele que:

- a) Não leve o material obrigatório (desclassificado);
- b) Não complete a totalidade do percurso (desclassificado);
- c) Deteriore ou suje o meio por onde passe (desclassificado);
- d) Não leve o dorsal bem visível (penalizado em 15m);
- e) Alteração do dorsal (desqualificação);
- f) Ignore as indicações da organização (penalizado em 1h);
- g) Tenha alguma conduta antidesportiva (desclassificado);
- h) Não passe nos postos de controlo (penalizado 1h);

2.12. Seguro desportivo

O 3º Trail das Nozes terá um seguro de acidentes pessoais para todos os atletas devidamente inscritos. O seguro estará de acordo com a legislação em vigor (Dec. Lei 10/2009), que obriga todos os promotores e organizadores de eventos desportivos à realização de seguro de acidentes pessoais com os seguintes capitais mínimos obrigatórios:

- a) Morte — € 27.087;
- b) Despesas de funeral — € 2.167;
- c) Invalidez permanente absoluta — € 27.087;
- d) Invalidez permanente parcial — € 27.087, ponderado pelo grau de incapacidade fixado;
- e) Despesas de tratamento e repatriamento — € 4.335.

O pagamento da franquia do seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos atletas.

A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para efectivar a participação ao seguro.

3.1. Processo inscrição

As inscrições terão que ser efetuadas online no site [www. **HYPERLINK**](http://www.lap2go.com/) "["http://www.lap2go.com/"lap2go.com](http://www.lap2go.com/) onde terá toda a informação referente à prova.

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.

3.2. Valores e período de inscrição

O 1º período das inscrições vai desde o dia 3 de Setembro até ao dia 16 de Outubro de 2016:

3º Trail Longo das Nozes 25km - 11 euros

3º Trail Curto das Nozes 12km - 10 euros

3º Caminhada 12km - 7 euros

Após o dia 17 de Outubro e até ao dia 23 de Outubro:

3º Trail Longo das Nozes 23km - 12 euros

3º Trail Curto das Nozes 12km - 11 euros

3º Caminhada 12km - 8 euros

Equipas numerosas contactar organização para desconto

Poderá haver inscrições de última hora se até lá as inscrições não esgotarem.

3.2.1 Lotação

1200 vagas

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

3º Trail Longo das Nozes 25km e 3º Trail Curto das Nozes 12km

- Dorsal

- Seguro de acidentes pessoal

- Abastecimento

- Copo silicone retráctil (<http://images.groupmyid.com/big/IP260279.jpg>)

- Prémio finisher (medalha)

- Banhos (multiusos)

- **T-shirt alusiva à prova + 3 euros**

3º Caminhada 12km

- Dorsal
- Seguro de acidente pessoal
- abastecimento
- Copo silicone retráctil (<http://images.grouomyid.com/big/IP260279.jpg>)
- Banhos (multiusos)
- **T-shirt alusiva à prova + 3 euros**

3.5. Prémios

Geral Trail Longo das Nozes 25km

Masculino/Feminino

1º Troféu

2º Troféu 3º Troféu

Geral Trail Curto das Nozes 12km

Masculino/Feminino

1º Troféu 2º Troféu 3º Troféu

Escalões (SEN M/F; M/F 40; M/F 50; M/F60)

1º Troféu 2º Troféu 3º Troféu

Equipas

Trail Longo das Nozes 25km e Trail Curto das Nozes 12km

1ª Troféu 2ª Troféu 3ª Troféu

*Equipa de 3 elementos masculino ou feminino (conjunto)

3.6. Secretariado da prova/horários e local

O secretariado será no Pavilhão Multiusos de Gondomar.

O horário para entrega dos dorsais e inscrições de última hora (se estas não esgotarem) no dia 22 de Outubro (Sábado) será das 10h às 18h, no Domingo estará aberto das 07h às 9h.

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.

3.7. Serviços disponibilizados

Entrada na feira do Trail, duche após a prova nos balneários do pavilhão.

4. Categorias e Prémios

4.1. Definição data, local e hora de entrega de prémios

A entrega dos prémios será no Domingo a partir das 14h. Poderá haver sorteio de material ou outro tipo de produto que a organização venha a angariar.

4.2. Definição das categorias etárias/ sexo / individuais e equipas

Seniores M/F– 18 a 39 anos

M/F40 – 40 a 49 anos

M/F50 – 50 de 59 anos

M/F60 - mais de 60 anos

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

Os 3 primeiros classificados de cada escalão têm direito a prémio, assim como as 3 equipas melhor classificadas (nos prémios por equipas não haverá escalões, sendo considerada “equipa” o conjunto dos 3 primeiros elementos dessa mesma equipa. Haverá prémio para a equipa mais numerosa no conjunto das 3 provas (Trail Longo, Trail Curto e Mini-Trail).

Será atribuído um prémio ao 1ª atleta do concelho de Gondomar (bilhete de Identidade ou CC como comprovativo), podendo ainda vir a ser estabelecidos outros prémios não considerados no presente regulamento.

5. Informações

5.1. Como chegar

IC29, saída de Gondomar Centro junto ao Pavilhão Multiusos.

“Coordenadas GPS N 41º 08' 07" W 08º 32' 19"

5.2. Onde ficar

“Brevemente”

6. Marcação e controlos

O percurso estará marcado com fitas e bandeiras de cor viva (Câmara Municipal de Gondomar) sendo obrigatória a passagem pelos controlos estabelecidos.

7. 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.

8. 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.

9. Apoio e emergência

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

10. Casos omissos

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

11. Diversos

Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados e a respeitar as regras de viação nos cruzamentos da estrada.

A organização reserva-se o direito a realizar as modificações que considere necessárias para a realização do evento.

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.