

REGULAMENTO

1. Generalidades

1. Numa organização da ARDAL em colaboração com a Câmara Municipal de Arcos de Valdevez, realiza-se, com partida e chegada Na Porta do Mezio (PNPG), a 26 Junho de 2016, a prova desportiva denominada TRAIL DO SOAJO, na vertente de corrida de montanha.

2. Percursos e distâncias

2.1. São as seguintes as distâncias e hora de partida das provas do Luso Trail:

TL - Trail Longo - 18 km

TC – Trail Curto - 9 km

Caminhada - 6 km

2.2. O local de partida e de chegada será Porta do Mezio (estrada que liga Arcos de Valdevez a Soajo)

3. Partidas

3.1. As partidas do TRAIL DO SOAJO:

9:15 horas - Trail longo (18km)

9:15 horas – Trail Curto (9km)

9:15 horas – Caminhada (6km)

4. Inscrições (fecham a 19 Junho, excepto caminhada)

4.1. As inscrições só poderão ser feitas em <https://lap2go.com/pt/event/trail-soajo-2016>, sendo que fecham no dia 19 Junho (excepto caminhada), estando sujeitas às seguintes taxas de inscrição:

Trail Longo 18 km

15 euros

Trail Curto 9 km

12 euros

Caminhada 6 km

6 euros

Campismo

3 euros pessoa, Parque Campismo da Travanca – Mezio

4.2. A inscrição de cada uma das provas inclui:

- a) Dorsal;
- b) Brinde
- c) Abastecimentos no percurso (alimentos sólidos e líquidos);
- f) Seguro desportivo;
- g) Duche de água quente;
- h) Acesso livre à zona das piscinas para participantes;

4.3. Não serão aceites inscrições por email ou telefone;

4.4. Não serão permitidas inscrições no dia da prova;

4.5. As inscrições são pessoais e intransmissíveis;

4.6 Dada a natureza dos percursos, em montanha e em alguns caso com declives acentuados, é desaconselhada a participação de pessoas com mobilidade reduzida e de crianças;

4.7. As inscrições estão limitadas, podendo a organização alterar esse limite em função da disponibilidade de stocks;

5. Levantamento de dorsais e kits de inscrição

5.1. O levantamento de dorsais e kits de inscrição pode ser nos seguintes locais, datas e horários: 24 e 25 de Junho na Porta do Mezio, em horário de funcionamento, e no dia 26 de Junho na Porta do Mezio, antes do início da prova.

5.2. Aconselha-se vivamente que o levantamento de dorsais e kits de inscrição possa ser feito na véspera da prova, a fim de evitar filas de espera

5.3. Para poderem proceder ao levantamento dos dorsais é obrigatória a apresentação, em papel ou em suporte digital, do Comprovativo de Inscrição, ou em alternativa de um documento de identificação ou cópia do mesmo;

5.4. Uma só pessoa pode levantar vários dorsais desde que se faça acompanhar dos Comprovativos de Inscrição ou das cópias dos documentos de identificação dos participantes em questão;

6. Identificação

6.1. Cada um dos participantes está obrigado a usar o dorsal colocado ao peito de forma bem visível, fixado nas pontas por alfinetes de dama/pregadeiras fornecidos pela organização;

6.3. Participantes sem dorsal serão convidadas por membros da organização ou pelas forças policiais a abandonar o percurso da prova, estando-lhes vedado o acesso à reta da meta;

7. Seguro desportivo

7.1. A organização tem um seguro desportivo a favor dos participantes não federados, (artigos 15º e 18º do Decreto-Lei nº 10/2009). O seguro de provas desportivas cobre os riscos de morte ou invalidez permanente e despesas de tratamento constantes na respectiva apólice;

7.2. Todos os participantes, sem excepção, devem se assegurar que se encontram física e psicologicamente aptos a participarem na prova em que se inscrevem, não se responsabilizando a organização por situações que decorram fora da abrangência do seguro desportivo obrigatório;

8. Serviços e Facilidades

8.1. Todos os participantes podem usufruir gratuitamente de:

- a) Piscina;
- c) Duches (no Parque campismo da Tavanca - Mezio);
- e) Abastecimentos sólidos e líquidos constituídos por água, refrigerantes, bebidas isotónicas, alimentos açucarados, salgados, carnes, pão e fruta;
- f) Serviço de Pronto-Socorro e Recolha

8.2. Os números de contacto estarão impressos no dorsal, assim como o perfil de altimetria e distância do percurso de cada uma das provas;

9. Recomendações

9.1. Em nome da defesa do meio-ambiente é expressamente proibido aos participantes:

- a) Atentar contra a fauna e flora;
- b) Abandonar qualquer resíduo sólido no percurso da prova;

9.2. Os participantes devem se fazer munir do seguinte material, que não sendo obrigatório, é altamente recomendável:

- a) Apito (para que em caso de eventual queda em locais de mais difícil acesso possam ser mais facilmente detetada a sua localização);
- b) Telemóvel com bateria carregada;
- c) Água e barras energéticas.

9.3. Todos os participantes estão obrigados a prestar assistência aos demais concorrentes sempre que estes necessitem de ajuda no decorrer do percurso da prova;

10. Casos Omissos

10.1. Todos os casos omissos neste Regulamento, serão apreciados pela Organização e julgados pela mesma.