

## REGULAMENTO DA PROVA 3º TRAIL VARZIM LAZER

### Muito Importante:

- Ao inscrever-se está a concordar na íntegra com o presente regulamento.
- É imprescindível beber em todos os abastecimentos e alimentar-se convenientemente.
- Pelas características da prova, é obrigatória a utilização de: apito, reserva de água de pelo menos 0,5 litros, manta de emergência e telemóvel.
- Em ambos os Trails só poderão participar indivíduos com mais de 18 anos, desde que gozem de boa saúde e se encontrem com uma preparação física e psíquica apta a esforços longos, não se responsabilizando a Organização por qualquer tipo de consequências provocadas pela sua participação, aconselhando os participantes a atestarem a sua condição física pelas vias médicas adequadas.

### 1. ORGANIZAÇÃO

O 3º TRAIL VARZIM LAZER é organizado pela Varzim Lazer, tendo como diretor de prova João Moreira, contando com a colaboração da Câmara Municipal da Póvoa de Varzim e Juntas de Freguesias de Terroso, Rates, Laúndos, Rio Mau, Paradela e Vilar de Figos.

### 2. PROGRAMA

27, 28 e 29 de Abril (quarta, quinta e sexta)

10h00-18h00 - Abertura STAFF entrega de dorsais – Varzim Lazer EM Piscinas Municipais

30 de Abril (Sábado)

11h00-14h00 - Abertura STAFF entrega de dorsais – Centro Histórico de Rates

14h00 - Controlo Zero Trail Longo

14:15 – Controlo Zero Trail Curto

14:55 – Encerramento do Controlo Zero

15h00 - Partida Trail Longo/Trail curto

17h15 – Chegada prevista dos primeiros atletas do Trail Longo

18h00 – Cerimónia de entrega de prémios aos atletas do Trail

20h30 – Encerramento

--- ATENÇÃO ---

**Para ambas as provas, o Controlo “0” fecha 5 minutos antes da partida. Após ser dada a partida da prova será reaberto o Controlo “0” para os atletas que ainda não tenham feito por mais 10 minutos. Depois dessa hora será impedida a entrada de atletas nos percursos pois estes serão alterados de prova para prova.**

**Provas:**

- No dia 30 de Abril de 2016 decorrem em simultâneo um Trail Longo de 24 km e um Trail Curto de 14km.
- O Trail Longo tem início às 15h00, percorrendo trilhos da Póvoa de Varzim, Vila do Conde e Barcelos, com distância de aproximadamente 24 km\* e um desnível acumulado positivo de aproximadamente 850 metros. A prova começa e termina no Centro Histórico de Rates.
- O Trail Curto tem início às 15h00, percorrendo trilhos da Póvoa de Varzim e Vila do Conde com distância e aproximadamente 14 km\*. A prova começa e termina no Centro Histórico de Rates.
- Mapa/Perfil altimétrico/descrição do percurso serão disponibilizados no site oficial do evento brevemente.
- O Trail Longo terá dois abastecimentos intermédios (km 8\* e km 16\*) e um abastecimento final.
- O Trail Curto terá um abastecimento intermédio (km 8\*) e um abastecimento final.

\* Sujeito a alterações.

**3. INSCRIÇÕES**

- O ato de inscrição pressupõe a total aceitação das regras aqui estabelecidas.
- Os pedidos de inscrição devem ser feitos de acordo com os prazos indicados para a 1ª e 2ª fase de inscrições.
- Poderá inscrever-se através do formulário específico que estará disponível em [www.lap2go.com](http://www.lap2go.com)
- A inscrição é pessoal e intransmissível, sendo considerada por ordem de chegada. A organização confirmará sempre por via e-mail a receção dos pedidos de inscrição, afim de fazerem o respetivo pagamento.
- A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante inclusive para efeitos de seguro.
- Os banhos serão em local a designar para breve.
- **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.**
- Não se aceitam alterações dos dados fornecidos pelos participantes após o término das inscrições.
- O atleta terá que assinar e entregar à Organização um termo de responsabilidade aquando do levantamento do dorsal.
- A organização poderá cancelar o evento ou alterar o percurso, caso se verifiquem motivos de força maior, não imputáveis à Organização, como, por exemplo, más condições climatéricas, catástrofes ou ameaças à segurança dos participantes, não

havendo direito a reembolso dos valores pagos pelos participantes e/ou pelos patrocinadores.

### 3º Trail Varzim Lazer

<b>1ª fase de inscrições: de 1/3 a 31/3</b>	
<b>Trail Longo (24 km)</b>	<b>10 euros</b>
<b>Trail Curto (14 km)</b>	<b>8 euros</b>
<b>2ª fase de inscrições: de 1/4 a 22/04</b>	
<b>Trail Longo (24 km)</b>	<b>13 euros</b>
<b>Trail Curto (14 km)</b>	<b>10 euros</b>

- **Para usufruir de inscrição para grupo, terá que inscrever 12 ou mais participantes, (identificando o grupo/nome de equipa) beneficiando de um desconto de 10% em qualquer uma das provas e/ou fase de inscrição**
- **Kit de Participante (mais informações brevemente)**
- **A organização assume a responsabilidade de entregar as T-shirts alusivas ao evento nas inscrições efetuadas e pagas até ao dia 22 de Abril de 2016 (data final da 2ª fase de inscrições)**

#### Limite de Inscrições:

- Trail Longo: 300 inscrições
- Trail Curto: 400 inscrições

#### 4. MARCAÇÃO E CONTROLOS

O percurso estará marcado com fitas de plástico de cores azuis e brancas, sendo obrigatória a passagem pelos controlos estabelecidos.

#### 5. METODOLOGIA DE CONTROLO DE TEMPOS

Chip colocado na sapatilha, obrigatoriamente, como indicado pela empresa fornecedora (Lap2go), de forma a garantir o correto funcionamento. **A má colocação ou perda do chip implica a desclassificação, pela impossibilidade de registo.** Este chip é entregue no levantamento do dorsal e o atleta deve devolver no final da prova. **A não devolução do chip à organização implica o pagamento de 5€ e a respetiva desclassificação.**

#### 6. TEMPOS DE PASSAGEM

- Os participantes dos dois Trails que ultrapassem as 2 horas de prova no controlo dos 8 km ou as 3,5 horas no controlo dos 16 km (no Trail longo), deverão retirar-se da prova pois nem a organização nem os serviços de assistência podem garantir a sua

cobertura. Assim, o “Corredor Vassoura” ou o responsável de cada controlo terá poder para retirar da prova qualquer corredor se o seu tempo na corrida, ou o seu estado de saúde assim o aconselhar.

- O corredor que se retirar deverá avisar a Organização.
- O tempo limite para concluir o Trail Longo é de 5h30, já para o Trail Curto não haverá tempo limite a partir do controlo dos 8 km.

## 7. CLASSIFICAÇÕES

Em todas as provas existirão os seguintes escalões:

- Seniores Masculinos (18 a 39 anos)
- Veteranos Masculinos (mais de 39 anos)
- Seniores Femininos (18 a 39 anos)
- Veteranos Femininos (mais de 39 anos)

Os escalões referem-se à idade do participante na data da prova.

## 8. PRÉMIOS

Terão direito ao prémio os primeiros, segundos e terceiros de cada categoria (em Trail Longo e Trail Curto):

- Seniores Masculinos e Femininos (18 a 39 anos)
- Veteranos Masculinos e Femininos (+ de 39 anos)
- São premiadas as 3 primeiras equipas de cada prova (para efeitos de contabilização, são considerados os tempos dos 3 primeiros atletas de cada equipa, independentemente da categoria etária e sexo.).

## 9. DESCLASSIFICAÇÕES

Ficará desclassificado todo aquele que:

- a) Não cumpra o presente regulamento;
- b) Não complete a totalidade do percurso;
- c) Danifique ou suje o percurso;
- d) Não leve o seu dorsal bem visível;
- e) Ignore as indicações da organização
- f) Tenha alguma conduta anti-desportiva;
- g) Não passe nos postos de controlo obrigatórios
- h) Não transporte o material obrigatório

A Organização poderá impedir a participação em futuras edições de quem venha a ser desclassificado ao abrigo das antecedentes alíneas e) e/ou f).

## 10. SECRETARIADO

- O secretariado funcionará nos dias 27, 28 e 29 de Abril de 2016 na Varzim Lazer (Piscinas Municipais da Póvoa de Varzim) entre as 10h e as 18h. A partir das 11h do dia 30 de Abril, o secretariado passará para o Centro Histórico de Rates.
- O levantamento do dorsal no secretariado será pessoal, sendo possível o seu levantamento por terceiros com autorização prévia do participante (através de envio de email para trail@varzimplazer.com).
- Todos os atletas devem fazer-se acompanhar de um documento de identificação e de **4 alfinetes**.

## 11. MATERIAL OBRIGATÓRIO

A organização verificará no “controlo 0” que os participantes levam:

- Recipiente com capacidade para pelo menos 0,5 litros de água;
- Apito;
- Telemóvel.
- Manta de emergência
- Poderá ser obrigatório também o corta-vento ou impermeável se o tempo o obrigar com aviso da organização até 48 horas antes. A organização verificará junto de cada atleta se possuem este material, pois a prova desenrolar-se-á em zonas ermas em que as condições climáticas poderão dificultar os avanços no terreno. A organização em função das previsões meteorológicas poderá alterar o equipamento obrigatório.

## 12. RISCOS E RESPONSABILIDADE

- O participante assume, por livre e espontânea vontade, todos os riscos e consequências decorrentes da participação no evento, sejam eles danos morais, físicos, materiais ou de qualquer outra natureza, ficando a organização, bem como qualquer dos envolvidos na organização do evento, isentos de responsabilidade.
- Todos os participantes estarão cobertos por um seguro de acidentes pessoais.
- Os participantes serão responsáveis por todas as ações suscetíveis de produzirem danos morais, físicos, materiais ou de qualquer outra natureza, a si mesmos e/ou a terceiros.
- A organização declina toda a responsabilidade em caso de furto, roubo, perda e/ou extravio de objetos e valores dos participantes.
- Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados e a respeitar as regras de viação nos cruzamentos de estrada.

## 13. DIVERSOS

- O participante, ao proceder à inscrição autoriza a utilização pela organização, de forma gratuita e incondicional, das imagens (fotos e filmagens) que possam ser captadas durante o evento, autorizando a sua reprodução em peças comunicacionais relativas ao evento e em futuras ações de divulgação e marketing.

- Não será permitido que os atletas recebam ajuda externa, exceto da organização. O recurso a ajuda externa obriga a desistência por parte do atleta ou desclassificação por parte da organização.
- Os abandonos devem ser feitos somente nos postos de controlo. Na eventualidade de um acidente ou lesão em que o participante esteja imobilizado e não consiga alcançar um posto de controlo, deve requisitar uma operação de salvamento, entrando em contacto com a organização.
- O número de contacto da organização, para efeitos de emergência, estará publicamente disponível com antecedência e deverá ser gravado antecipadamente no telemóvel do participante. **Estará também disponível no dorsal.**
- A organização disponibiliza transporte desde o abandono até ao ponto de chegada mas não garante que seja imediato.

#### **14. APOIO E EMERGÊNCIA**

Haverá equipa de emergência para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem.

Haverá uma equipa especializada em busca, salvamento e pronto-socorro (GOBS), disponível ao longo do percurso.

Existirá um enfermeiro disponível durante todos o decorrer da prova para assistência aos atletas.

Os participantes devem acatar as decisões do pessoal de assistência, resgate e salvamento assim como os membros da organização.

#### **15. RESPONSABILIDADE AMBIENTAL**

Os espaços que este evento percorrerá, merecem ser acarinhados para poderem ser usufruídos pelas pessoas que nele treinam, caminham ou mesmo trabalham. A organização pede a todos os atletas que guardem consigo qualquer material que seja nocivo para o meio ambiente e o deposite no posto de controlo mais próximo ou na chegada da sua prova. Se queremos que este evento se mantenha por muitos e bons anos, é essencial que a conduta dos seus participantes seja amais correta.

#### **16. DÚVIDAS E OMISSÕES**

As dúvidas e/ou omissões deste regulamento serão resolvidas pela organização de forma soberana, não havendo/cabendo recurso dessas mesmas decisões.

#### **Regulamento Uphill**

1. As 2 provas, Trail curto e Trail Longo, percorrerão um troço cronometrado caracterizado por inclinação excecional. esta secção estará devidamente identificada e o tempo de partida será registado por um comissário no início da secção e o tempo oficial por um comissário no final.
2. Vence o prémio Uphill quem fizer menor tempo nessa parte cronometrada e que termine a prova onde está inscrito dentro dos tempos limites.
3. Serão apurados vencedores para cada uma das 2 provas.
4. O tempo só será divulgado no final após o último concorrente terminar o Uphill.
5. Prémio: **a estabelecer ainda**

## **16. INFORMAÇÕES ÚTEIS**

### **Varzim Lazer EM**

Rua do Varzim Sport Club, 97

4490-587 Póvoa de Varzim

[trail@varzimplazer.com](mailto:trail@varzimplazer.com)

### **Centro Histórico de Rates**