

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
- 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

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

- **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

Centro Histórico de Rates