

REGULAMENTO

1. APRESENTAÇÃO DO EVENTO

1.1 CONCEITO

O Trail Foge Foge Capão é uma corrida que percorre a parte urbana, rural e montanhosa de Freamunde, adquirindo, desta forma, aspetos característicos de uma prova de trail rural e urbano. Com início no centro da cidade de Freamunde, a prova leva os participantes a percorrer ruas e quelhas típicas, quintas rurais, trilhos montanhosos, campos agrícolas, e indústrias desativadas da cidade.

1.2 COMUNICAÇÃO E CONTACTO COM A ORGANIZAÇÃO

Qualquer contacto com a organização pode ser efetuado pelos seguintes meios:

- Página do evento no Facebook: <https://www.facebook.com/fogefogecapao/>
- Email: andatrilhos.freamunde@gmail.com
- Telemóvel: [Daniel Machado – 929 246 781](tel:+351929246781)
[Ricardo Neto – 915 736 991](tel:+351915736991)
[André Pinto – 912 395 099](tel:+351912395099)

2. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

2.1 IDADE DE PARTICIPAÇÃO

A participação na corrida é apenas aberta a maiores de 18 anos. Na caminhada, poderão participar menores, desde que acompanhados por um adulto.

2.2 INSCRIÇÃO REGULARIZADA

A inscrição é feita através do site www.lap2go.com, não sendo necessário enviar comprovativo de pagamento para a organização. Aquando do levantamento do dorsal, é necessário levar documento de identificação referente à inscrição.

2.3 CONDIÇÕES FÍSICAS

Para participar é indispensável:

- Estar consciente da distância e dificuldade específica da corrida. Composta essencialmente por terreno de piso irregular e com zonas de desnível.
- Estar consciente de se encontrar adequadamente preparado física e mentalmente.
- Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições e problemas adversos como: ambientais, climatéricas, físicos e mentais decorrentes da fadiga, digestivos, dores musculares, articulares, pequenas lesões, entre outros.
- Estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas.
- A prova é feita em regime de semi suficiência.

2.4 AJUDA EXTERNA

Os atletas só podem receber ajuda externa no caso de estar em causa a sua integridade física. Aquando da situação, o atleta deverá solicitar ajuda a um dos elementos da organização, que vão estar ao longo do percurso, ou a um atleta, de forma a poder ser socorrido o mais rapidamente possível. Em todo o caso, a ajuda externa não pode ser usada para tirar vantagem desportiva sobre os outros participantes sendo, desta forma, punida com penalização.

2.5 COLOCAÇÃO DO DORSAL

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível, e deve ser usado à frente do atleta, de preferência, à altura do peito.

Não é permitida qualquer alteração do dorsal.

Será fornecido um chip que deverá ser obrigatoriamente colocado na sapatilha, sob pena de não ser classificado.

O não cumprimento destas condições é alvo de penalização.

2.6 REGRAS DE CONDUTA DESPORTIVA

Qualquer comportamento inadequado como ofensa verbal, física ou de qualquer outra forma, perante todas as pessoas, desrespeito ambiental, tentativa de ludibriar os

demais participantes tirando qualquer tipo de vantagem, antes, durante e após o decorrer do evento é expugnável e alvo de advertência, expulsão ou desclassificação.

3. PROVA

3.1 ORGANIZAÇÃO | REALIZAÇÃO

O Trail Foge Foge Capão é uma organização do Clube de Atletismo Andarilhos | Freamunde, que se realiza no dia 17 de junho de 2017, em Freamunde, e é constituído por uma corrida de 15 km, e por uma caminhada de 6 km.

3.2 PROGRAMA HORÁRIO

- **SEXTA FEIRA 16 DE JUNHO DE 2017**

19h00 às 22h00

Abertura do secretariado para levantamento dos dorsais/inscrições de última hora.

- **SÁBADO 17 DE JUNHO DE 2017**

10H00 às 17h00

Abertura do secretariado para levantamento dos dorsais/inscrições de última hora.

17h00

Início do aquecimento/animação.

17h30

Partida da caminhada de 6km.

18h00

Partida da corrida de 15km.

19h00 às 19h15

Horário previsto para a chegada dos primeiros atletas.

20h00

Início da cerimónia protocolar de entrega dos prémios.

21h00

Encerramento da barreira horária de participação na corrida/fim do evento.

3.3 CATEGORIZAÇÃO DA CORRIDA

O Trail Foge Foge Capão tem a distância de aproximadamente 15 km com um desnível positivo a rondar os 300m. Conforme normas de avaliação da ATRP esta corrida tem a classificação de Trail Curto com grau de dificuldade de nível 1.

A caminhada tem a distância de aproximadamente 6 km, sem carácter competitivo, não sendo, portanto, cronometrada.

Até à data da realização da corrida a organização reserva o direito de alterar o percurso caso se revele necessário.

3.4 MAPA | PERFIL ALTIMÉTRICO | DESCRIÇÃO DO PERCURSO

Em data próxima do evento, serão divulgadas através dos meios de comunicação usados pela organização informações mais detalhadas acerca das características do percurso.

3.5 TEMPO LIMITE

O tempo limite para a conclusão da corrida de 15 km é de 3 horas. Ultrapassando o tempo limite de passagem, os atletas serão barrados pelos "vassouras", pois nem a organização nem os serviços de assistência podem garantir a sua segurança, podendo "os corredores vassouras" levantar 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.

3.6 METODOLOGIA DE CONTROLO DE TEMPOS

O controlo de tempos será feito pela empresa www.lap2go.com, com recurso a chip.

3.7 POSTOS DE CONTROLO

A marcação do percurso é da responsabilidade da organização e os atletas devem respeitá-lo ao longo de toda a prova. É expressamente proibido optar por atalhos. A organização tem, durante o percurso, postos de controlo onde os atletas têm que parar a fim de ser registado o controlo no seu dorsal. Os atletas devem respeitar a ordem de chegada ao controlo.

3.8 ABASTECIMENTOS

- Líquido (+/- 5 km)
- Sólido e líquido (+/- 10 km, apenas para a corrida)
- Sólido e líquido (meta)

3.9 MATERIAL OBRIGATÓRIO | VERIFICAÇÃO DE MATERIAL

Não há material obrigatório e, como tal, não é necessária a sua verificação.

3.10 PASSAGEM EM LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO

A prova é realizada em open road, ou seja, todos os atletas têm que ter cuidado ao passar nos troços rodoviários. Ainda assim, a organização terá voluntários e polícia municipal a auxiliar a passagem nesses pontos.

3.11 PENALIZAÇÕES | DESCLASSIFICAÇÕES

É desclassificado todo aquele que:

- Não complete a totalidade do percurso.
- Detiore ou suje o meio por onde passa.
- Alteração do dorsal.
- Tenha alguma conduta antidesportiva.
- Receba ajuda com intuito de tirar vantagem sob os demais participantes.

É penalizado todo aquele que:

- Não leve o dorsal bem visível (15 minutos).
- Ignore as indicações da organização (1 hora).
- Não passe nos postos de controlo (2 horas).

3.12 SEGURO DESPORTIVO

O evento tem um seguro de acidentes pessoais para todos os atletas devidamente inscritos, o qual está 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 efetivar a participação ao seguro.

4. INSCRIÇÕES

4.1 PROCESSO DE INSCRIÇÃO

As inscrições terão que ser efetuadas na plataforma de inscrições www.lap2go.com. Qualquer questão relacionada com as inscrições, os atletas devem contactar: suporte@lap2go.com.

Após ser feita a inscrição, os atletas têm que regularizar o pagamento no prazo máximo de 3 dias. Após este período, a inscrição é anulada, sendo necessário fazer novamente a inscrição.

4.2 VALORES E PERÍODOS DE INSCRIÇÃO

INSCRIÇÃO

Trail Foge Foge Capão

LIMITE	500 PARTICIPANTES	ÚLTIMA HORA
PRAZO	27 MARÇO - 10 JUNHO (inclusive)	11 - 14 JUNHO (inclusive)
PREÇO	10€	15€

Caminhada

LIMITE	500 PARTICIPANTES	ÚLTIMA HORA
PRAZO	27 MARÇO - 10 JUNHO (inclusive)	11 - 14 JUNHO (inclusive)
PREÇO	5€	8€

A organização reserva o direito de fechar as inscrições quando assim o entender, não sendo obrigada a informar os atletas inscritos ou atletas que se queiram inscrever.

Pode haver inscrições de última hora caso não seja atingido o limite estipulado.

4.3 CONDIÇÕES DE CANCELAMENTO/DEVOLUÇÃO DA INSCRIÇÃO

Em momento nenhum o valor da inscrição será devolvido, caso o atleta desista da prova, a qualquer altura. 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.

4.4 INCLUÍDO NA INSCRIÇÃO

Corrida

- Seguro;
- Dorsal;
- T-shirt técnica;
- Abastecimentos e lanche;
- Medalha de finisher;
- Outras ofertas que a organização venha a conseguir disponibilizar.

Caminhada

- Seguro;
- Dorsal;
- T-shirt;
- Abastecimentos e lanche;
- Outras ofertas que a organização venha a conseguir disponibilizar.

4.5 LEVANTAMENTO DO KIT DE PARTICIPANTE

O kit de participante pode ser levantado na zona do secretariado no próprio dia no local de partida no centro urbano de Freamunde, sito em:

Rua do Grupo Teatral Freamundense.

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.

Horário de funcionamento do secretariado para entrega dos dorsais e inscrições de última hora no ponto 3.2.

4.6 SERVIÇOS DESPONIBILIZADOS

- Posto de assistência médica.
- Balneários na Piscina Municipal de Freamunde, para utilização antes (equipar) e depois (duche) da corrida.

5. ESCALÕES E PRÉMIOS

5.1 ENTREGA DE PRÉMIOS

A entrega dos prémios realiza-se no fim da corrida. Dia 17 de junho no centro urbano de Freamunde junto à zona de meta às 20h.

A falta de comparência no levantamento do prémio implica a sua perda.

5.2 ESCALÕES ETÁRIOS/GÉNERO INDIVIDUAIS/COLETIVOS

As categorias etárias são definidas automaticamente em função dos dados disponibilizados pelos participantes no ato da inscrição, e tendo como referência a idade que o atleta terá a 17 de junho de 2017. A classificação coletiva é atribuída em função dos 3 melhores tempos da geral.

PRÉMIOS INDIVIDUAIS

- GERAL MASCULINO

1º - Troféu + Jantar de Capão à Freamunde

2º e 3º - Troféu

- GERAL FEMININA

1ª - Troféu + Jantar de Capão à Freamunde

2ª e 3ª – Troféu

- SÉNIOR MASCULINO (18-39 ANOS)

1º, 2º e 3º - Troféu

- SÉNIOR FEMININA (18-39 ANOS)

1ª, 2ª e 3ª – Troféu

- VETERANO MASCULINO 40 (40-49 ANOS)

1º, 2º e 3º - Troféu

- VETERANA FEMININA 40 (40-49 ANOS)

1ª, 2ª e 3ª – Troféu

- VETERANO MASCULINO 50 (>50 ANOS)

1º, 2º e 3º - Troféu

- VETERANA FEMININA 50 (>50 ANOS)

1ª, 2ª e 3ª – Troféu

PRÉMIOS COLETIVOS

Pontuam para a classificação coletiva os três melhores classificados de cada equipa independentemente do escalão. A pontuação coletiva resulta soma das classificações de cada elemento, ganhando a equipa que obtiver o valor mais baixo.

- EQUIPA MASCULINA

1ª - Troféu

- EQUIPA FEMININA

1ª - Troféu

5.3 PRAZOS PARA RECLAMAÇÃO DE CLASSIFICAÇÕES

A apresentação de reclamações pode ser feita até ao dia 23 de junho por email para:

- andatrinhos.freamunde@gmail.com e/ou suporte@lap2go.com.

6. INFORMAÇÕES

6.1 COMO CHEGAR



Vindo de:

- Norte/Braga: seguir a A3 – A41 – A42 – Saída Paços de Ferreira Este /Freamunde
- Grande Porto: seguir até à A3 ou A41 ou A4 – A42 - Saída Paços de Ferreira Este /Freamunde
- SUL: seguir A1 – A41 – A42 - Saída Paços de Ferreira Este /Freamunde
- Interior: seguir A11 – A42 - Saída Paços de Ferreira Este /Freamunde

6.2 ONDE FICAR

- Hotel de Charme Quinta do Pinheiro
R. de Miraldo, 262
4590-390 Paços de Ferreira
- Quinta da Vista Alegre
R. Leopoldo Saraiva, 48
4590-408 Freamunde

6.3 LOCAIS A VISITAR

Informações em:

- www.jf-freamunde.pt
- www.sebastianas.com
- www.cm-pacosdeferreira.pt

6.4 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.

7. OUTROS

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

A organização

Clube de Atletismo Andatrilhos | Freamunde