

POIARES TRAIL 2017

SINCE 1984

POIARES TRAIL
12 FEVEREIRO 2017

A.R.S.M

DESAFIA A TUA NATUREZA

TRAIL . 32KM
TRAIL CURTO . 17KM
CAMINHADA
PT KIDS

2017 CAMPEONATO NACIONAL TRAIL 150

ATRP ASSOCIAÇÃO DE TRAIL RUNNERS PORTUGAL 2017

CA Crédito Agrícola

TL 2 TRAIL LONGO GRUPO

Ansell PORTUGAL

nutriva

Clínica Médica

REGULAMENTO

1. Condições de participação

1.1. Idade participação

A participação no Poiares Trail 2017 na sua prova longa (32km), só é permitida a atletas com idade superior a 19 anos no dia do evento.

No trail curto (17km) é permitida a participação a atletas com idade superior a 16 anos.

No PT KIDS podem participar atletas com idade compreendida entre os 8 e os 16 anos.

A caminhada é aberta a todas as idades, devendo os menores serem acompanhados por um adulto responsável.

1.2. Inscrição regularizada

A inscrição deverá ser feita através da página **www.lap2go.com** e confirmada após respetivo pagamento. Este deverá ser efectuado num prazo máximo de 3 dias após a emissão da referência multibanco.

No trail curto, a participação de atletas com idade compreendida entre os 16 e os 18 anos carece de apresentação de uma declaração do responsável do menor com autorização expressa para o Poiares Trail 2017, bem como na prova do PT KIDS, que poderá ser solicitada via email ou descarregada na página do evento.

As inscrições para o PT KIDS serão efectuadas de acordo com o regulamento específico desta prova.

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, devendo encontrar-se preparado física e mentalmente;
- Adquirir antes do evento capacidades reais de autonomia em montanha, que permitam a gestão dos problemas que derivem deste tipo de provas.
- Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas, tais como nevoeiro, chuva ou frio;
- Saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de fadiga, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc.

1.4. Definição possibilidade ajuda externa

A ajuda externa só é possível nos postos de abastecimento (PA), não podendo essa assistência interferir com a prova de outros atletas.

1.5. Colocação dorsal

Será atribuído um dorsal ao atleta que terá de ser colocado em local visível, devendo ser mostrado aos elementos da organização sempre que tal for solicitado. A não colocação do dorsal ou o seu extravio durante a prova implica a pena de desclassificação.

Os atletas deverão ser portadores de alfinetes ou outro tipo de suportes para fixar o respectivo dorsal.

1.6. Regras de conduta desportiva

O comportamento inadequado ou o recurso a linguagem ofensiva dará lugar a advertência podendo levar à desclassificação do atleta.

Sendo o trail uma atividade que prima pelo respeito da natureza e meio ambiente, todos os atletas deverão ter o cuidado de não abandonar resíduos, devendo transportar os mesmos até a um PA ou até à meta onde existirão recipientes apropriados para o efeito.

2. Prova

2.1. Apresentação da prova

O Poiares Trail será realizado no dia 12 de fevereiro de 2017 e é um evento organizado pela Secção de Atletismo da Associação Recreativa de S. Miguel, com o apoio do Município de Vila Nova de Poiares e das Juntas de Freguesia de Arrifana, S. André (Vila Nova de Poiares) e S. Miguel de Poiares.

Do evento fará parte um trail longo – PT32K NUTRIVA (32 kms), um trail curto PT17K CAIXA DE CRÉDITO AGRÍCOLA - (17 kms), uma caminhada CLINICA MÉDICA S. ANDRÉ (12 kms) e o PT KIDS para jovens atletas.

A partida e chegada das provas de trail, da caminhada e do PT KIDS serão efetuadas no centro de Vila Nova de Poiares, nas instalações do Mercado Municipal.

O trail longo faz parte do Campeonato Nacional de Trail da Associação de Trail Running de Portugal, Séries 150.

O trail curto faz parte do Circuito Distrital de Trail Running de Coimbra, competição organizada pela Associação Distrital de Atletismo de Coimbra – ADAC, sendo para tal considerados todos os atletas filiados na FPA – Federação Portuguesa de Atletismo através da ADAC.

Todas as provas irão reger-se por este regulamento, à exceção do PT KIDS que tem regulamento próprio.

2.2. Programa / Horário

Sábado - 11/02/2017

17:00 – Abertura do secretariado no Centro Cultural de Vila Nova de Poiares.

17:30 - Abertura das Jornadas Técnicas – Anfiteatro do Centro Cultural de Vila Nova de Poiares, com Representante da Câmara Municipal

17h40 – Painel 1: “*Trail: conceitos básicos fundamentais.*”

1. “*Fundamentos fisiológicos da corrida*” com André Rodrigues;
2. “*Planificação do treino no trail*” com José Carlos Santos;
3. “*Alimentação e suplementos alimentares na prática desportiva*” com Salomé Sebastião.

Moderador – José Guilherme Féteira

19h20 – Intervalo

19h30 – Painel 2: “*Trail: um modo de vida.*”

- “*Desafio a dois*” com Telmo Veloso e Susana Simões.
- “*O treino e a superação nas longas distâncias*”, com João Oliveira;
- “*Evolução do trail em Portugal e modelos competitivos*”;

Moderador – Arsénio Fernandes

20h40 – Encerramento da Jornadas Técnicas e Briefing da Prova, com Marco Rodrigues (Diretor Técnico da Prova)

22:00 – Encerramento do secretariado

Domingo - 12/02/2017

07:30 – Abertura do secretariado no Centro Cultural de Vila Nova de Poiares

09:00 – Encerramento do secretariado para o Trail Curto 17km Caixa de Crédito Agrícola

Aquecimento para todos os participantes – Mercado Municipal de Vila Nova de Poiares

09.15 – Briefing para o Poiares Trail

Encerramento do secretariado para a Caminhada Clínica Santo André e Trail Longo 32Km Nutriva

09:30 – Partida do Trail Curto 17 Km (PT 17K Caixa de Crédito Agrícola)

09:45 – Partida do Trail Longo (PT 32K Nutriva)

10:00 – Início da Caminhada Clínica Santo André

10:45 – Previsão de chegada do primeiro atleta do Trail Curto 17Km Caixa de Crédito Agrícola

12.00 – Previsão de chegada do primeiro atleta do Trail Longo 32Km Nutriva

13:00 – Entrega de prémios do Trail Curto 17Km Caixa de Crédito Agrícola

13.15 – Início do almoço

14:00 – Entrega de prémios do Trail Longo 32 Km Nutriva

14:30 – Início das provas do PT Kids

17:00 – Encerramento do percurso de Trail

2.3. Distância / categorização de dificuldade ATRP

O PT32K tem a distância aproximada de 32 kms, sendo classificado como um TRAIL LONGO, sendo a categorização por dificuldade de GRAU 2.



O PT17K tem a distância aproximada de 17 kms, sendo classificado como um TRAIL CURTO, sendo a categorização por dificuldade de GRAU 2.



As provas do *PT KIDS* estão definidas no regulamento próprio (ver página da prova).

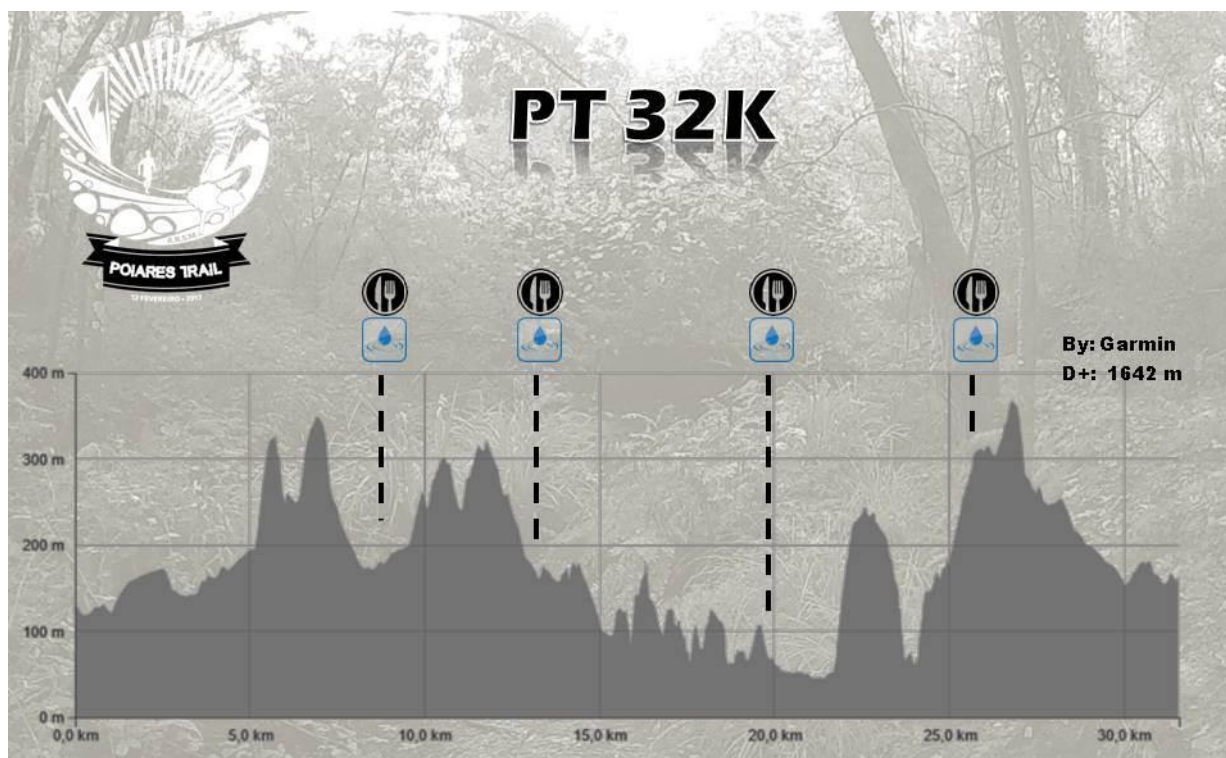
A Caminhada não tem carácter competitivo e terá uma distância aproximada de 12 km.

2.4. Mapa / Perfil altimétrico/ descrição percurso

PT 32K Nutriva

Os atletas partem do Mercado Municipal de Vila Nova de Poiares, e seguem pela Rua Dr. Jerónimo Pereira da Silva no sentido do Paço (estrada M541). Junto à Capela da Nossa Senhora das Necessidades viram para dentro do Paço de Cima e aí entram na zona florestal. Percorrem um caminho em terra batida até ao lugar da Segundeira cruzando a estrada M541, no sentido de S. Miguel. Passam na zona da Cumieira e atravessam a EN 17 em S. Miguel (junto ao café do Nautílio). Percorrem levadas, caminhos, trilhos e single track's na zona da Fraga e Peneda do Mouro e voltam a cruzar a EN17 na zona das Medas. Depois de mais um percurso em caminhos rurais voltam a cruzar a estrada M541, para entrar em zonas técnicas de trilho e caminhos de terra até chegar ao lugar da Ervideira onde cruzam a estrada M540. A partir daqui percorrem os trilhos da Ribeira que são cerca de 9 km em trilho muito técnico e single track's. Chegam ao leito do rio Mondego e percorrem as suas margens até ao Louredo onde iniciam uma subida técnica até ao Vilar. No Vilar descem de novo por trilhos e caminhos até perto do leito do rio e iniciam a subida em trilho muito técnico até ao lugar

do Soutelo. No Soutelo, e por caminhos rurais e florestais, continuam até chegar ao Outeiro do Crasto, onde percorrem um pouco da estrada CM1241 e atravessam a CM1242 para o lado do Pereiro. A partir daqui, e através de caminhos rurais e florestais, passam pelo cemitério de Vila Nova de Poiares, percorrem um pouco da Rua Amália Rodrigues, para regressarem e cortarem a meta no Mercado Municipal de Vila Nova de Poiares.



PT 17K Caixa de Crédito Agrícola

Os atletas partem do Mercado Municipal de Vila Nova de Poiares, e seguem pela Rua Dr. Jerónimo Pereira da Silva no sentido do Paço (estrada M541). Junto à Capela da Nossa Senhora das Necessidades viram para dentro do Paço de Cima e aí entram na zona florestal. Fazem um percurso em caminho florestal e atravessam a estrada M540 junto ao Campo de Futebol Fernando Lima. A partir daqui irão entrar nos trilhos da Ribeira que são cerca de 7 km em trilho muito técnico e single track's. Chegam ao leito do rio Mondego e percorrem as suas margens até ao Louredo onde iniciam uma subida técnica até ao Vilar. No Vilar seguem por caminhos florestais até chegar ao Outeiro do Crasto, onde percorrem um pouco da estrada CM1241 e atravessam a CM1242 para o lado do Pereiro. A partir daqui, e através de caminhos rurais e florestais, passam pelo cemitério de Vila Nova de Poiares, percorrem um pouco da Rua Amália Rodrigues, para regressarem e cortarem a meta no Mercado Municipal de Vila Nova de Poiares.

O tempo limite para a conclusão do PT32K/PT17K é de 7h15m. O circuito será fechado por membros da organização nas provas de trail e na caminhada.

2.6. Metodologia de controlo de tempos

O controlo de tempos e classificações será assegurado pela organização através da empresa Lap2Go (www.lap2go.com).

O controlo será efetuado através de um chip de sapatilha, que terá de ser obrigatoriamente devolvido no final da prova.

Na meta estará assegurado um quiosque de resultados que dará toda a informação da classificação e tempo final.

Após ser publicada a classificação provisória, os atletas dispõem de 30min para apresentação de reclamações por escrito, devendo a mesma ser devidamente justificadas.

As classificações e tempos efetuados serão publicados na página da organização e na página da empresa de cronometragem.

Será disponibilizado no final da prova um diploma digital de participação (sem foto), fornecido pela empresa de cronometragem.

2.7. Postos de controlo

Existirá um controlo “0” efetuado pela organização a fim de identificar todos os atletas que iniciam a prova e um controlo final de chegada.

Serão efetuados controlos de passagem por parte da organização em locais que só serão do conhecimento dos atletas no decurso da prova.

Qualquer falha de passagem em local de controlo poderá dar lugar a desclassificação, sendo imprescindível a apresentação do dorsal bem visível.

2.8. Locais dos abastecimentos

A organização providenciará o fornecimento de abastecimentos líquidos e sólidos.

Durante os respetivos percursos existirão 4 (quatro) postos de abastecimento para o Trail Longo (PT 32K) e 3 (três) para o Trail Curto (PT 17K) e 2 (dois) para a Caminhada. No final da prova (no local da chegada) há um abastecimento comum para todos os atletas e caminhantes participantes no Poiars Trail 2017.

Por motivos ambientais a prova decorrerá em regime de semi-autossuficiência com enchimento de recipientes.

NÃO serão distribuídas garrafas de água ou copos aos atletas/ caminheiros.

Os atletas/caminheiros deverão fazer-se acompanhar, **obrigatoriamente**, de um reservatório de líquidos para encher nas zonas de abastecimento ou em alternativa beber no local.

2.9. Material aconselhado

Os atletas deverão manter-se hidratados sendo por isso aconselhado o uso de mochila de água (camelbak) ou porta bidões, bem como de recipiente que permita o uso nos PA (copo ou caneca – a organização não fornece copo).

De forma a reforçar a segurança dos atletas recomenda-se igualmente o transporte de:

- corta-vento,
- manta térmica,
- apito
- telemóvel.

Caso as condições climatéricas o justifiquem, o material aconselhado poderá passar a obrigatório, sendo nesse caso, dado conhecimento aos atletas através de email, web site e facebook com pelo menos 48 horas antes da prova.

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

O tráfego rodoviário só será interrompido na zona da partida. Todas as restantes passagens em vias Nacionais e Municipais terão pessoal da organização, Polícia Municipal e/ou agentes da Guarda Nacional Republicana não existindo no entanto interrupção de trânsito, pelo que deverão ser tomadas precauções adicionais no seu atravessamento, obedecendo às regras de trânsito, nomeadamente ao n.º 1 do A.º 101.º do Código da Estrada (na sua atual redação, Lei 7/2013 de 3 de setembro).

Oportunamente será publicado na página da organização os locais e quilometragem em que existe atravessamento de vias rodoviárias.

2.11. Desclassificações

O desrespeito pelas determinações da organização, falta de passagem em postos de controlo, o extravio do dorsal ou a conduta anti-desportiva dará lugar a desclassificação.

2.12. Seguro desportivo e de responsabilidade civil

Todos os atletas estarão cobertos por seguros de acidentes pessoais

desportivo e de responsabilidade civil que, atempadamente, serão apresentados aos atletas, mas cujos montantes cumprirão os capitais mínimos exigidos por lei.

Qualquer acidente ou incidente que ocorra durante o decorrer do percurso é da responsabilidade dos participantes, em tudo o que exceda o risco coberto pelo seguro.

Em caso de acidente o pagamento da franquia do seguro é da total responsabilidade dos participantes.

3. Inscrições

3.1. Processo de inscrição

As inscrições deverão ser efetuadas através do formulário existente na página www.lap2go.com.

Após submissão do formulário de inscrição será gerado automaticamente uma referência para pagamento por multibanco, que terá um prazo de 3 dias para ser liquidado. Após o referido pagamento a inscrição ficará completa.

Para esclarecimento de dúvidas deverá ser usado o endereço de correio electrónico: poiarestrail@gmail.com.

O ato de inscrição pressupõe a total aceitação das regras estabelecidas no presente regulamento, concordando o atleta que os seus dados sejam comunicados à ATRP e ADAC para efeitos de elaboração das classificações referentes ao campeonato nacional de trail, de estatísticas e de avaliação do evento.

3.2. Valores e períodos de inscrição

As inscrições abrem no dia 01 de novembro de 2016 em exclusivo para filiados na ATRP e na ADAC, abrindo aos atletas em geral no dia 04 de Novembro de 2016, sendo destinados os dois primeiros dias para inscrições de atletas filiados nas Associações referidas anteriormente.

As inscrições encerram a 31 de janeiro de 2017.

Os dois primeiros dias de inscrições estão destinados a atletas filiados na ATRP e na ADAC, os quais deverão preencher o campo destinado ao número de sócio, a fim das suas classificações serem consideradas nos respectivos campeonatos.

Caso a informação não coincida com os registos das referidas Associações e a situação induzir fraude, os atletas envolvidos são automaticamente desclassificados da prova em que participam.

| | PT32K | PT17K | Caminhada |
|-------------------|--------|--------|-----------|
| 01NOV16 a 15JAN17 | 15 € | 13,5 € | 11 € |
| 16JAN17 a 31JAN17 | 17,5 € | 14,5 € | 13 € |

Sócios da ADAC e da ARSM

| | PT32K | PT17K | Caminhada |
|-------------------|--------|--------|-----------|
| 01NOV16 a 15JAN17 | 13,5 € | 12,5 € | 10 € |
| 16JAN17 a 31JAN17 | 15,75€ | 13€ | 12 € |

3.3. Condições devolução do valor de inscrição

A organização não se vê no direito de devolver o dinheiro da inscrição dos atletas já confirmados e que não possam comparecer no dia do evento.

Porém, é possível a troca de inscrição com outro atleta até ao dia 31 de janeiro de 2017.

Depois deste período, a inscrição é pessoal e intransmissível, advertindo-se os atletas que caso corram com uma inscrição efetuada para outro atleta, além de serem desclassificados, não estão cobertos pelo seguro da prova, declinando a organização qualquer responsabilidade pelo que possa acontecer ao mesmo.

3.4. O que inclui a inscrição

O valor da inscrição nas provas de Trail incluem:

- ✓ dorsal,
- ✓ seguro de acidentes pessoais,
- ✓ abastecimentos,
- ✓ manguitos alusivos à prova,
- ✓ almoço final
- ✓ banho
- ✓ alguns brindes que a organização possa providenciar.

Os atletas participantes nas provas de trail terão a possibilidade de adquirir uma tshirt técnica alusiva à prova, que é opcional no momento da inscrição, por 5 euros.

O valor da inscrição na Caminhada inclui:

- ✓ dorsal,
- ✓ seguro de acidentes pessoais,
- ✓ abastecimentos,
- ✓ tshirt técnica alusivo à prova,
- ✓ almoço final
- ✓ banho
- ✓ alguns brindes que a organização possa providenciar.

3.5. O Secretariado da prova funcionará nas instalações do Centro Cultural de Vila Nova de Poiares nos seguintes horários.

Sábado– 11/02/2017

17:00 – Abertura do secretariado

22:00 – Encerramento do secretariado

Domingo - 12/02/2017

07:30 – Abertura do secretariado

09:00 – Encerramento do secretariado para o Trail Curto 17km Caixa de Crédito Agrícola

09:15 – Encerramento do secretariado para a Caminhada Clínica Santo André e Trail Longo 32Km Nutriva

3.6. Serviços disponibilizados.

Ao longo do percurso, em locais estratégicos, serão distribuídos voluntários da organização, elementos dos Bombeiros Voluntários de Vila Nova de Poiares, bem como de outras corporações, Polícia Municipal e elementos do Agrupamento 711 do Corpo Nacional de Escutas de Vila Nova de Poiares.

Serão disponibilizados vários locais para tomar banho, bem como serviço de massagens gratuito no final da prova, conforme disponibilidade e por ordem de chegada.

Os locais para os banhos serão indicados em tempo útil nos meios de comunicação da prova e através dos email's dos participantes.

4. Categorias e Prémios

No Trail de 32 kms irão ser considerados os seguintes escalões:

| Masculinos | Femininos |
|--------------------------|--------------------------|
| MSub23 – 19 a 22 anos | FSub23 – 19 a 22 anos |
| MSeniores – 23 a 39 anos | FSeniores – 23 a 39 anos |
| M40 – 40 a 44 anos | F40 – 40 a 44 anos |
| M45 – 45 a 49 anos | F45 – 45 a 49 anos |
| M50 – 50 a 54 anos | F50 – 50 a 54 anos |
| M55 – 55 a 59 anos | F55 – 55 a 59 anos |

M60 – mais de 60 anos

F60 – mais de 60 anos

No Trail de 17 kms, além dos referidos anteriormente, existirão os seguintes escalões suplementares:

Masculinos

M Júnior B – 17 e 18 anos

Femininos

F Júnior B – 17 e 18 anos

ATENÇÃO:

Para efeitos de classificação e pontuação será considerado o ano de nascimento do atleta, ou seja, a idade que o atleta terá em 31 de dezembro de 2017, para a definição do escalão.

Serão premiados com a atribuição de um troféu especialmente criado para o evento os três primeiros classificados de cada escalão, bem como os três primeiros classificados da geral masculina e feminina.

Existirá classificação coletiva sendo premiadas as primeiras três equipas. Para o cálculo da classificação coletiva, serão considerados os primeiros três atletas de cada equipa na classificação geral, independentemente do género ou escalão. Ao lugar na classificação geral corresponde o mesmo número de pontos, vencendo a equipa que obtenha o menor número de pontos e assim sucessivamente.

Existirá igualmente classificação coletiva feminina sendo premiadas as primeiras três equipas. Para o cálculo da classificação serão consideradas as primeiras três atletas de cada equipa na classificação geral.

Para o Campeonato Nacional de Trail – Séries 150, serão contabilizados os atletas filiados na ATRP sendo a respectiva classificação elaborada por essa entidade em conformidade com o respetivo regulamento.

Para o Circuito Distrital de Trail Curto serão contabilizados os atletas filiados na ADAC sendo a respectiva classificação elaborada por essa entidade em conformidade com o respetivo regulamento.

A Caminhada é uma prova não competitiva não existindo classificações.

4.1. Definição data, local e hora entrega prémios

Os prémios serão entregues no local de chegada da prova a partir das 13.00, para o PT17K, e das 14.00 horas, para o PT32K.

5. Informações

5.1. Como chegar

Vila Nova de Poiares fica a cerca de 25 kms de Coimbra tendo como principais acessos a Estrada Nacional n.º 17 (Estrada da Beira) e o IP3 (via rápida que liga Coimbra a Viseu). Para mais informações consulte a página da organização.

5.2. Onde ficar

Serão disponibilizadas 40 camas nas instalações dos Bombeiros Voluntários de Vila Nova de Poiares (por ordem de chegada do pedido de reserva) e solo duro a todos aqueles que o solicitem atempadamente.

Para outras soluções de alojamento e restauração consulte a página da organização.

5.3. Locais a visitar

Consultar página da organização

Notas e alterações:

O presente regulamento poderá ser atualizado, estando publicado na página da organização a versão mais recente.