



## II TRAIL AMIGOS DO ALIANÇA

- **CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO**

### 1.1. Idade de participação nas diferentes provas

O Trail Amigos do Aliança é uma prova que percorre trilhos e caminhos em locais rurais e florestais no concelho de Paredes. O Trail Longo e o Trail Curto estão abertos a maiores de idade (18 anos) e a Caminhada aberta a menores desde que acompanhados por uma pessoa maior de idade.

- **Inscrição regularizada**

A inscrição será feita através do site de inscrições [www.lap2go.com](http://www.lap2go.com) não sendo necessário enviar comprovativo de pagamento para a organização. No momento do levantamento do dorsal só é necessário levar documento de identificação referente à inscrição.

- **Condições físicas**

Para participar no Trail Amigos do Aliança é indispensável a aceitação dos seguintes aspectos referentes à própria condição física do atleta, a saber:

- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos e, do desnível positivo e negativo das mesmas e, de se encontrar adequadamente preparado física e mentalmente;
- De ter adquirido, antes do evento, capacidades reais de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de provas;
- Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas tais como nevoeiro e chuva;
- Saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc.;
- Estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas;

- **Definição possibilidade de ajuda externa**

Os atletas podem receber ajuda externa durante a prova desde que, não haja interferência com outro atleta.

- **Colocação dorsal**

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado á frente do atleta e de preferência a altura do peito. O atleta infractor será penalizado em 2 minutos por cada vez que seja chamado à atenção, não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena do atleta ser desclassificado.

- **Regras de conduta desportiva**

O comportamento inadequado ou o recurso de linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, em todas as modalidades, serão alvo de advertência, expulsão ou desqualificação.

- **PROVA**

### **2.1. Apresentação da prova / Organização da prova**

Os Amigos do Aliança tem como organizador a equipa de atletismo do Aliança de Gandra.

Conta ainda com o apoio e colaboração da Câmara Municipal de Paredes e da Freguesia Gandra.

O evento será realizado no dia 5 de Outubro de 2017, com partida e chegada no Pavilhão Desportivo da cidade de Gandra.

O II-Trail Amigos do Aliança será constituído por 3 provas:

Trail Longo, com a distância de 25km;

Trail Curto, com a distância de 15km;

Caminhada, com a distância de 8km;

(A organização reserva o direito de alterar as distâncias se assim for necessário)

- **Programa/Horário Trail Amigos do Aliança – 04 e 05 de Outubro de 2017**

Dia 04 (Quarta-Feira):

18h00 às 22h00 - Abertura do secretariado e entrega dos dorsais (Pavilhão desportivo da cidade de Gandra);

Dia 05 (Quinta-Feira):

07h00 às 8h30 - Abertura do secretariado e entrega dos dorsais (Pavilhão desportivo da cidade de Gandra);

08h45 - Controlo zero do Trail Longo 25km e trail Curto 15km;

09h00 - Partida Trail Longo 25km e trail Curto 15km;

09h30 - Partida Caminhada 8km;

12h30 - Cerimónia de entrega de prémios do Trail Amigos do Aliança;

14h00 - Encerramento;

(horários sujeitos a alterações)

### **2.3. Distância / Altimetria / Dificuldade ATRP**

*Informações disponibilidades brevemente.*

### **2.4. Mapa / Perfil Altimétrico / Descrição do Percurso**

*Informações disponibilidades brevemente.*

### **2.5. Tempo Limite**

Os atletas podem fazer o percurso a correr ou a caminhar desde que não ultrapassem o tempo limite que será de 5 horas.

Ultrapassando o tempo de passagem limite, os atletas deverão afastar-se, pois nem a organização nem os serviços de assistência podem garantir a sua segurança, podendo “os corredores vassouras” levantarem 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.

### **2.6. Metodologia de controlo de tempos**

O controlo de tempos será feito pela empresa Lap2Go ([www.lap2go.com](http://www.lap2go.com)) com recurso a chip.

### **2.7. Postos de controlo**

A prova terá 2 postos de controlo em locais surpresas definidos pela organização.

### **2.8. Postos de abastecimento**

Trail Longo 25km

Líquido - (+/- 7km)

Sólido - (+/- 14km)

Líquido - (+/- 21km)

Trail Curto 15Km

Líquido - (+/- 7km)

(Sujeito a alterações)

## 2.9. Material obrigatório

- Telemóvel;

- Depósito de água 500ml (a organização não irá fornecer copos para abastecimento);

No entanto será aconselhável o uso de bastões, manta térmica, camelbak, corta-vento, chapéu ou gorro.

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

A prova irá decorrer em poucos troços de passagem com tráfego rodoviário.

A prova será em “open road”, pelo que, todos os atletas terão que ter algum cuidado ao passar nos troços rodoviários, mesmo assim a organização terá voluntários e também forças policiais nesses pontos do percurso.

## 2.11. Penalizações / desclassificações

Será penalizado ou desclassificado todo o atleta que:

- a) Não leve o material obrigatório (desclassificado);
- b) Não complete a totalidade do percurso (desclassificado);
- c) Deteriore ou suje o meio por onde passe (desclassificado);
- d) Não leve o dorsal bem visível (penalizado em 15m);
- e) Alteração do dorsal (desqualificação);
- f) Ignore as indicações da organização (penalizado em 1h);
- g) Tenha alguma conduta antidesportiva (desclassificado);
- h) Não passe nos postos de controlo (penalizado 1h);

## • INSCRIÇÕES

### 3.1. Processo inscrição

As inscrições serão efectuadas no site [www.lap2go.com](http://www.lap2go.com), onde estará disponível toda a informação referente à prova.

Após ser feita a inscrição, os atletas terão que regularizar o pagamento no prazo máximo de 3 dias, após estes dias a inscrição será anulada, sendo necessário fazer novamente a inscrição.

### 3.2. Valores e período de inscrição

O valor das inscrições é sempre o mesmo até ao último dia de inscrições, a saber:

Trail Longo 25km: € 11,00;

Trail Curto 15km: € 9,00;

Caminhada 8km: € 5,00;

A organização disponibiliza ainda condições especiais para inscrições de grupos ou equipas com 10 ou mais elementos, a saber:

- Para equipas de 10 ou mais elementos é feito um desconto de 1,5€ por cada atleta inscrito no Trail longo ou Trail Curto (Caminhada não tem desconto).

#### 3.2.1 Lotação

A prova terá inscrições limitadas.

### 3.3. Condições de devolução do valor de inscrição

Em momento algum o valor da inscrição será devolvido caso o atleta desista de participar na prova. Em caso de desistência, somente serão permitidas as transferências de inscrição para outro atleta, que devem ser efectuadas no prazo máximo de 15 dias de antecedência à realização da prova. Outros motivos poderão ser válidos após análise individual dos casos e motivos por parte da organização.

### 3.4. Material incluído com a inscrição

Trail Longo 25km e Trail Curto 15Km

- Dorsal;
- Seguro de acidentes pessoal;
- Abastecimentos;
- T-shirt;
- Prémio finisher;

Caminhada 8km

- Dorsal;
- Seguro de acidentes pessoal;
- Abastecimentos;
- T-shirt;
- Prémio finisher;

### **3.5. Serviços disponibilizados**

O atleta poderá tomar banho nos balneários do Pavilhão Desportivo da Cidade de Gandra após a conclusão da sua prova.

- **Categorias e Prémios**

#### **4.1. Definição data, hora e local de entrega de prémios**

A entrega dos prémios será dia 5 de Outubro, a partir das 12h30m no Pavilhão Desportivo da Cidade de Gandra

#### **4.2. Definição das categorias (etárias, sexo, individuais e equipas)**

Masculinos Seniores - 18 a 39

Veteranos M40 – 40 a 49

Veteranos M50 - 50 em diante

Femininos Seniores - 18 a 39

F40 - 40 a 49

F50 - 50 em diante

Nota: As idades acima indicadas dizem respeito ao dia da competição.

#### **4.3. Prémios Geral**

Trail Longo 25km (Para geral Masculino e para geral Feminino)

1º - Troféu + Inscrição 2017

2º - Troféu

3º - Troféu

Geral Trail Curto 15Km (Para geral Masculino e para geral Feminino)

1º - Troféu + Inscrição 2017

2º - Troféu

3º - Troféu

Geral Equipas Trail Longo 25m e Trail Curto 15km



1ª Troféu

2ª Troféu

3ª Troféu

(Considerando a soma da classificação geral dos 3 primeiros atletas de cada equipa, não considerando escalões etários ou sexo)

Escalões (Todos os escalões etários definidos acima no ponto 4.2)

1º Troféu + inscrição 2017

2º Troféu

3º Troféu

Haverá prémio para a equipa mais numerosa no conjunto das 3 provas (Trail Longo, Trail Curto e Caminhada).

Notas:

- Podem ser estabelecidos outros prémios não considerados no presente regulamento;
- Poderá haver sorteio de material ou outro tipo de produto que a organização venha a angariar;

## **5. INFORMAÇÕES E DISPOSIÇÕES FINAIS**

### **5.1. Como chegar**

*Mais informações brevemente.*

### **5.2. Onde ficar**

*Mais informações brevemente.*

### **5.3. Marcação e controlos**

O percurso estará marcado com fitas e bandeiras de cor viva, sendo obrigatória a passagem pelos postos de controlo estabelecidos.

### **5.4. Responsabilidade ambiental**

O atleta é o único responsável pelo transporte de todos os invólucros e resíduos naturais (mesmo que biodegradáveis), ou não naturais, provenientes de géis, barras e/ou outros. Deverá depositar os resíduos no abastecimento mais próximo, ou transportá-lo até à linha da meta.

### **5.5. 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.

### **5.6. Apoio e emergência**

Haverá equipas de apoio, socorro e emergência para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem.

### **5.7. Casos omissos**

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

### **5.8. Diversos**

Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados e a respeitar as regras de viação nos cruzamentos da estrada.

A organização reserva-se o direito a realizar as modificações que considere necessárias dependendo das diferentes condições, assim como à suspensão da prova se as condições assim o obrigarem.

Este regulamento ainda pode ser alterado de modo a que fique mais completa a informação.

Este regulamento foi feito de acordo com o “regulamento tipo” da Associação de Trail Running de Portugal.