

## II Edição

# “REGADAS RUNNERS TRAIL– Despertar da Natureza”

## REGULAMENTO

### Atenção:

Todos os atletas inscritos devem consultar o site oficial da prova em <https://lap2go.com/pt/event/trail-despertar-natureza-2017>

---

permanecer atentos à página de facebook da prova, a saber <https://www.facebook.com/despertardanaturezaregadastrailrun/>, onde serão colocados todos os avisos oportunos que sirvam de complemento a este regulamento.

Se se justificar, a organização procederá a ajustes no presente regulamento.

Contactos: Filipe Alves (919 002 044); Ana Maria Alves (916 682 239)

### 1. Apresentação da prova / Organização

O “Regadas Runners”, com subtítulo “Despertar da Natureza”, é uma prova de Trail Running que percorre trilhos, caminhos rurais e estradões na zona sul do concelho de Fafe, desenvolvendo-se maioritariamente na freguesia de Regadas, com passagens na mítica ilha dos amores, por caminhos rurais cheios de belas paisagens, límpidos riachos e trilhos cheios de histórias para contar, tendo como ponto de partida e chegada o centro da freguesia de Regadas (souto da roda).

A prova tem lugar a **2 de julho de 2017** pelas 9:00h.

Será constituído por 3 eventos:

**Trail Longo** com a distância aproximada de **25km**.

**Trail Curto** com a distância aproximada de **17km**.

**Caminhada** com a distância aproximada de **9km**.

Na sua vertente de Trail (Trail Longo e Trail Curto), e a Caminhada é organizada pela Associação Cultural e de Solidariedade Social de Regadas e por Regadas Runners.

(As organizações reservam o direito de alterar as distâncias e o acumulado se assim o entenderem).

## **2. Condições de participação**

### **2.1. Idade de participação nas diferentes provas**

O Trail Longo e Trail Curto estão abertos a maiores de idade (18 anos) e a Caminhada é aberta a menores desde que acompanhados por uma pessoa maior de idade.

### **2.2. Inscrição regularizada**

A inscrição será feita através do site [www.lap2go.com](http://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 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, chuva e/ou calor.
- 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.

### **2.4. Definição possibilidade de ajuda externa**

Aos participantes é possível assistência pessoal, dada apenas por uma pessoa e somente autorizada nos 100 metros que antecedem a entrada e saída nos postos de controlo/abastecimento, desde que não interfira com os outros participantes.

### **2.5. Colocação dorsal e chip para cronometragem**

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado de forma bem visível e de preferência à altura do peito. Não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação. O chip deve ser colocado no calçado para eficaz leitura por parte do sistema, sob pena dos resultados serem inválidos.

### **2.6. 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.

### 3. Características da Prova

#### 3.1. Programa/Horário

A II Edição do “Regadas runners Trail” realiza-se a **2 de julho de 2017**

7:00 às 8:45 - Abertura do Secretariado (Levantamento dorsais)

9:00 – Partida do Trail longo

9:15 – Partida do Trail curto

9:20 - Partida da Caminhada

12:00 – Entrega de Prémios

#### 3.2. Distância

O **Trail Longo** terá a distância aproximada de **25km**.

O **Trail Curto** terá a distância aproximada de **17km**.

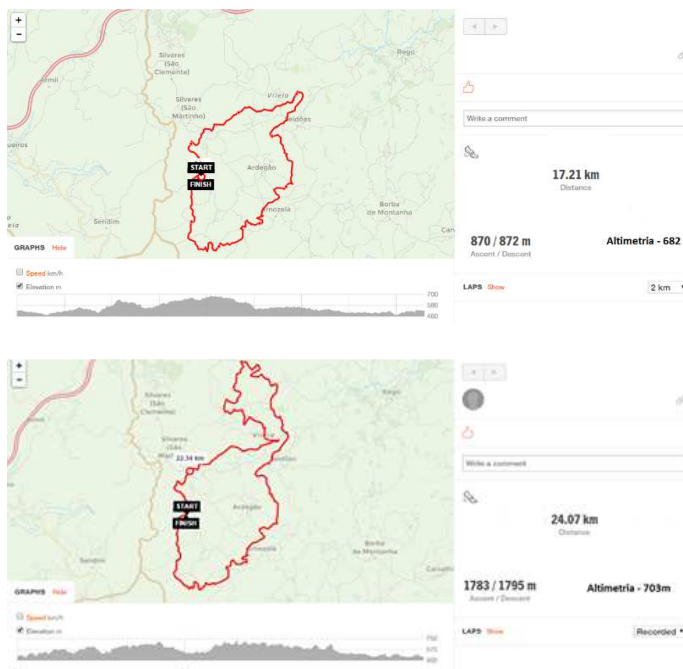
A **“Caminhada”** terá uma distância aproximada de **9km** e não terá classificações nem controlo de tempos.

Altimetria **25km: 703 mts**

Acumulado: **positivo 1 783 ; negativo 1795**

Altimetria **17km: 682 mts**

Acumulado: **positivo 870 ; negativo 872**



### **3.3. 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.

### **3.4. Metodologia de controlo de tempos**

Controlo com recurso a chip.

### **3.5. Postos de controlo**

Surpresa

### **3.6. Locais de abastecimento**

#### **TRAIL LONGO (25km)**

- 4,5km – Ponto de Água
- 9 km – Sólido + Líquido
- 18 km – Sólido + Líquido
- 22km – Ponto de Água
- Final – Sólido + Líquido

#### **TRAIL CURTO (17km)**

- 4,5km – Ponto de Água
- 9 km – Sólido + Líquido
- 14km – Ponto de Água

### **3.7. Material recomendado e obrigatório**

Por questões de consciência ambiental, a organização não cederá copos durante os abastecimentos, pelo que será de carácter **OBRIGATÓRIO** que cada atleta se faça acompanhar de **Reservatório para líquidos / Copo**.

Todos os participantes nas provas deverão ter em atenção que, pela dureza da prova e dificuldades acrescidas pelas condições atmosféricas que se poderão verificar, é recomendado/aconselhável que se façam acompanhar do seguinte material:

- Apito;
- Corta-vento ou Impermeável;
- Telemóvel com bateria carregada.

### **3.8. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário**

Como será impossível realizar corte de tráfego rodoviário nas passagens, os participantes devem cumprir as regras de trânsito na cidade e estradas de uso público, devendo ainda respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

### **3.9. Penalizações / desclassificações**

Será penalizado ou desclassificado todo aquele que:

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

### **3.10. Seguro desportivo**

Seguro desportivo de acordo com a lei em vigor.

## **4. Inscrições**

### **4.1. Processo de inscrição**

As inscrições terão que ser efectuadas online no site: [www.lap2go.com](http://www.lap2go.com)

### **4.2. Valores e períodos de inscrição**

#### **Período Promocional Inicial até dia 15 de junho**

Trail Longo 25 km - 7 euros

Trail Curto 17 km - 7 euros

Caminhada - 4 euros

#### **De 15 a 29 de junho:**

Trail Longo 25 km - 9 euros

Trail Curto 17 km - 9 euros

Caminhada - 4 euros

#### **4.2.1 Lotação**

Total das provas de Trail – 950 vagas

Caminhada - 550 vagas

### **4.3. Condições de devolução do valor de inscrição**

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 efectuadas 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. Material incluído com a inscrição**

#### **Trail Longo de 25km e Trail Curto de 17 km**

- Dorsal;
- Chip;
- Seguro de acidentes pessoais;
- Abastecimentos;
- Banhos;
- T-Shirt Técnica;
- Prémio Finisher;
- Outros brindes que a organização consiga angariar.

## **Caminhada**

- Dorsal;
- Seguro de acidentes pessoais;
- Abastecimento Final;
- Banhos;
- T-Shirt;
- Outros brindes que a organização consiga angariar.

## **4.5. Secretariado da prova/horários e local**

Dias 30 de junho das 18:00 às 22:30 – na escola Primária de Cortinhas

Dia 01 de julho: das 15:00 às 22:00h - na escola Primária de Cortinhas

Dia 2 de julho – das 7:00 às 9:15h no local da prova.

## **5. Categorias e Prémios**

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

Os prémios serão entregues no dia 02 de julho de 2017, no centro da freguesia de Regadas, a partir das 12:00.

### **5.2. Definição das categorias etárias / sexo / individuais e equipas**

#### **25K:**

Masculinos: Sub23 anos / Seniores – 23 a 39 anos / M40 – 40 a 44 anos / M45 – 45 a 49 anos / M50 – 50 a 54 anos / M55 – mais de 55 anos

Femininos: Sub23 anos / Seniores – 23 a 39 anos / F40 – 40 a 44 anos / F45 – 45 a 49 anos / F50 – mais de 50 anos

#### **17K:**

Masculinos: Seniores – 18 a 39 anos / M40 – 40 a 49 anos / M50 – mais de 50 anos

Femininos: Seniores – 18 a 39 anos / F40 – 40 a 49 anos / F50 – mais de 50 anos

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

Os 3 primeiros classificados da geral têm direito a prémio. Têm também prémio os 3 primeiros classificados por escalão e por género do Trail Longo e do Trail Curto, assim como as 3 equipas melhor classificadas (nos prémios por equipas não haverá escalões, nem género, sendo considerada “equipa” o conjunto dos 3 primeiros elementos dessa mesma equipa). Para a classificação por equipa a organização considera os nomes de equipa exactamente iguais.

## 6. Informações

### 6.1. Como chegar



Concentração junto aos coretos em Regadas perto da igreja “Largo de São Francisco”

### 6.2. Possibilidade de albergue

A organização providencia a possibilidade de pertoinar em solo duro.

## 7. Marcação e controlos

O percurso estará marcado com fitas sinalizadoras e placas / setas, sendo obrigatória a passagem pelos controlos estabelecidos.

## 8. 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.

## 9. 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.

#### **10. Apoio e emergência**

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

#### **11. Casos omissos**

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

#### **12. Diversos**

Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados.

A organização reserva-se o direito a realizar as modificações que considere necessárias dependendo das diferentes condições encontradas no dia do evento, assim como à suspensão da prova se as condições não permitirem o seu desenvolvimento em segurança.

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