Regulamento Geral do Mini-Trail, Trail e Caminhada do Coração 2017

1-ORGANIZAÇÃO
O Mini-Trail, Trail e Caminhada do Coração é organizado pela Junta de Freguesia de Gandra, em parceria com o Clube Aliança de Gandra e com o clube de saúde- ChillOut.

2 –PROGRAMA
No dia 21 de Maio de 2017, decorrem em simultâneo duas provas, de carácter competitivo:

- Trail do Coração – 20 km
- Mini Trail do Coração – 12 Km
- Caminhada do Coração – 7 Km - sem carácter competitivo

O **Trail** do Coração tem início às 09h00, percorre caminhos e trilhos da freguesia de Gandra e envolventes na distância de 20 km, **com início e fim no Complexo Desportivo Cidade de Gandra- Paredes.**

O **Mini-Trail** do Coração terá início, em simultâneo com o Trail, ou seja às 09h00, percorre caminhos da freguesia de Gandra e envolventes na distância de 12 km, **com início e fim também no Complexo Desportivo Cidade de Gandra- Paredes.**

A **Caminhada** sairá logo após a partida do Trail e Mini- Trail.

3- CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO
Para participar, é essencial:

- Estar consciente e preparado para a extensão e especificidade da prova;
- Ter adquirido, antes da corrida, uma verdadeira capacidade de autonomia pessoal nas montanhas, para gerenciar os problemas causados por este tipo de evento, incluindo problemas físicos ou mentais decorrentes de fadiga, problemas digestivos, dores musculares ou articulares, ferimentos leves, que possam ocorrer;
- Estar plenamente consciente de que o papel da organização não é ajudar o corredor a gerir os seus problemas, e que para uma prova realizada em segurança, depende diretamente da habilidade do atleta a se antecipar e/ou adaptar a problemas encontrados.

4-INSCRIÇÕES

O acto da inscrição pressupõe a aceitação das regras aqui estabelecidas. A inscrição será feita através do site WWW.corridadocoracao.net ou diretamente em **https://lap2go.com,** ou na Junta de Freguesia de Gandra ou no ginásio Chillout.

Aquando do levantamento do dorsal é necessário levar documento de identificação referente à inscrição.

A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do praticante, inclusive para efeitos de seguro.

5- NUMERO MÁXIMO DE PARTICIPANTES

- Trail do Coração – 20km- **500 atletas**
- Mini Trail do Coração - 12Km- **500 atletas**

A caminhada não terá limite de participantes.

6- TAXA DE INSCRIÇÕES

Até dia 30 de Abril de 2017:

Prova	
20 Km	**10 euros**
12 Km	**8 euros**
Caminhada	**5 euros**

De 1 de Maio a 15 de Maio de 2017:

Prova	
20 Km	**13 euros**
12 Km	**10 euros**
Caminhada	**Mantém valor da 1ª fase**

O valor da inscrição inclui peitoral, seguro de acidentes pessoal, troféu de presença e brindes que a organização venha a conseguir.

7-MATERIAL OBRIGATÓRIO
É OBRIGATÓRIO LEVAR COPO OU SEMELHANTE PARA ABASTECIMENTO DE ÁGUA UMA VEZ QUE NÃO HAVERÁ GARRAFAS NEM COPOS NOS ABASTECIMENTOS.

8- CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS
Trail do Coração 20km
Geral, M/F Seniores, M/F 40
1º, 2º, 3º Troféu + inscrição 2017

Mini-Trail do Coração 12 km
Geral, M/F Seniores, M/F 40
1º,2º,3º Troféu + inscrição 2017

Sendo Seniores M/F – (16 a 39 anos) e M/F 40 (a partir dos 40anos)
Nota: as idades acima indicadas dizem respeito ao dia da competição.
9 –DESCLASSIFICAÇÕES
Será desclassificado o atleta que:

- não cumpra o percurso estipulado;
- não siga as indicações de elementos da organização ou colaboradores;
- tenha alguma conduta antidesportiva;
- tenha alguma conduta poluidora;

O tempo limite de chegada é de 4 horas.

10 – SECRETARIADO
O secretariado funcionará no **Complexo Desportivo Cidade de Gandra**, no dia 20 de Maio de 2017, entre as 14h00 e as 20h00, e no dia 21 de Maio de 2017, a partir das 7h.
Todos os atletas devem fazer-se acompanhar de um documento de identificação.
A entrega de dorsais cessa meia hora antes do início da prova.

11 –ABASTECIMENTOS
Haverá abastecimentos intermédios no Trail e Mini Trail do Coração cuja localização será **facultada brevemente.**
Informa-se que nos abastecimentos líquidos É OBRIGATÓRIO LEVAR COPO OU SEMELHANTE PARA ABASTECIMENTO DE ÁGUA, UMA VEZ QUE NÃO HAVERÁ GARRAFAS NEM COPOS NOS ABASTECIMENTOS.

12 –RESPONSABILIDADE
Todos os atletas serão cobertos por seguro de acidentes pessoal.

Os participantes serão responsáveis de todas as ações suscetíveis de produzir danos materiais, morais ou de saúde a si mesmo e/ou a terceiros. A organização declina toda a responsabilidade em caso de acidente, negligência, roubo dos objetos e valores de cada participante.

13- PERCURSO

O circuito será marcado com fita plástica e setas em determinados locais. A existência de diversas fitas muito próximas de outras, indica que há uma mudança de direção, pelo que os atletas deverão estar particularmente atentos.

14- POSTOS DE CONTROLO

Os postos de "controlos-surpresa" são pontos obrigatórios de passagem e estarão em locais determinados pela organização, cuja posição, obviamente, não será comunicada.
Não controlar um ou mais pontos de controlo, levará à desclassificação do participante.

15 –CASOS OMISSOS

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

Gandra, 9 de Março de 2017