

TRAIL DA RAPOSA 2017 REGULAMENTO

1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

1.1. Idade de participação nas diferentes provas

O Trail da Raposa é uma prova que percorre trilhos e caminhos em locais rurais e florestais no concelho de Paredes.

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

1.2. Inscrição regularizada

A inscrição será feita através do site de inscrições 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.

1.3. Condições físicas

Para participar no Trail da Raposa é indispensável a aceitação dos seguintes aspetos 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;

1.4. Definição possibilidade de ajuda externa

Os atletas podem receber ajuda externa durante a prova desde que, seja nas zonas identificadas pela organização e não haja interferência com outro atleta.

1.5. 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.

1.6. Em caso de desistência durante a prova o atleta terá de imediato de informar a organização (em qualquer posto de controlo ou pelo telefone disponibilizado no dorsal).

1.7. Ao inscrever-se o participante está a concordar na íntegra com o presente regulamento.

1.8. 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.

2. PROVA

2.1. Apresentação da prova / Organização da prova

O Trail da Raposa é organizado pela ParJovem, associação juvenil do concelho de Paredes, com morada na Praça José Guilherme nº 56 4580-130 Paredes.

A organização do Trail da Raposa tem como objectivo promover a prática desportiva no concelho de Paredes.

O Trail da Raposa será realizado no dia 27 e 28 de Maio de 2017, com partida e chegada no Parque José Guilherme.

O Trail da Raposa será constituído por 3 provas:

Trail Longo, com a distância de 33km;

Trail Curto, com a distância de 19km;

Caminhada, com a distância de 14km;

Trilhos Júnior da Raposa serão realizados no Parque da Cidade de Paredes, dia 3 de Junho de 2017, pelas 15h, sendo as distâncias definidas em função da idade.

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

2.2. Programa/Horário Trail da Raposa – 26, 27 e 28 de Maio de 2017

Dia 26 (Sexta):

18h00/23h00 - Abertura do secretariado e entrega dos dorsais

-Biblioteca Municipal (Parque José Guilherme);

Dia 27 (Sábado):

07h00 - Abertura do secretariado e entrega dos dorsais (exclusivamente 33km e 19km)

-Biblioteca Municipal (Parque José Guilherme);

08h30 - Encerramento da entrega dos dorsais 33km;

08h30 - Controlo zero do Trail Longo 33km;

08h50 - Partida Trail Longo 33km;

09h00 – Controlo zero do Trail Curto 19km

09h30 – Partida Trail Curto 19km

11h30 - Chegada prevista dos 1ºs atletas dos 19km;

12h15 - Chegada prevista dos 1ºs atletas dos 33km;

14h00 - Cerimónia de entrega de prémios do Trail da Raposa;

15h30 – Encerramento das provas;

(horários sujeitos a alterações)

Dia 28 (Domingo):

07h00 - Abertura do secretariado e entrega dos dorsais.

-Biblioteca Municipal (Parque José Guilherme);

09h00 - Partida Caminhada 14km;

13h00 - Encerramento;

(horários sujeitos a alterações)

2.3. Distância / Dificuldade ATRP

O Trail Longo terá a distância de 33km tendo a classificação de acordo com os critérios ATRP de Trail Longo – Grau 2.

O Trail Curto terá a distância de 19km tendo a classificação de acordo com os critérios ATRP de Trail Curto – Grau 2.

A Caminhada terá a distância de 14km.

2.4. Mapa / Perfil Altimétrico / Descrição do Percurso

Os elementos referentes à descrição do percurso, o mapa com indicação do mesmo e respetivo perfil altimétrico serão disponibilizados em tempo oportuno, e publicados para consulta na página do facebook da prova em, www.facebook.com/traildaraposa

2.5. Tempo Limite

Trail Longo de 33 km de 7h.

Trail Curto de 19 km de 6h.

Caminhada de 12 km de 4h.

Atingindo o respetivo limite, deverão os atletas retirar-se da prova pois nem a organização nem os serviços de assistência podem garantir a sua cobertura. Assim, os

“Corredores Vassoura” ou o responsável de cada controle poderão retirar da prova qualquer corredor se o seu tempo na corrida, ou o seu estado de saúde assim aconselhar.

2.6. Metodologia de controlo de tempos

O controlo de tempos será feito com recurso a chip.

2.7. Postos de controlo

A prova terá postos de controlo intermédios, definidos pela organização.

2.8. Postos de abastecimento

Trail Longo de 33 km - 4 Postos de Abastecimento

Trail Curto de 19 km - 3 Postos de Abastecimento

Caminhada de 12 km - 2 Postos de Abastecimento

2.9. Material obrigatório

- Telemóvel;

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

- Tendo em conta eventuais condições climatéricas adversas, será aconselhável, manta térmica, camelbak, corta-vento e chapéu.

Sendo que, caso se verifiquem na semana anterior à prova, condições climatéricas especialmente adversas para o dia da prova, a organização da prova poderá definir em comunicado na página do facebook (www.facebook.com/traildaraposa), material obrigatório adicional.

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 (desclassificado);

2.12. Seguro

O Trail da Raposa terá um seguro de acidentes pessoais para todos os atletas devidamente inscritos. O seguro estará 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.

3. INSCRIÇÕES

3.1. Processo inscrição As inscrições serão efetuadas no site 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

As inscrições encerram no dia 18 de Maio.

Taxas de inscrição até 30 de Abril:

Trail Longo 33km: € 17,00;

Trail Curto 19km: € 13,00;

Caminhada 14km: € 8,00;

Trilhos Júnior da Raposa: € 3,00;

De 30 de Abril a 20 de Maio as taxas terão um agravamento:

Trail Longo 33km: € 20,00;

Trail Curto 19km: € 15,00;

Caminhada 14km: € 9,00;

Trilhos Júnior da Raposa: € 3,00;

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 efetuadas 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 33km e Trail Curto 19km

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

Caminhada 14km

- Seguro de acidente pessoal;
- T-shirt;
- Abastecimento

3.5. Secretariado da prova / Horários e local

O secretariado será na Biblioteca Municipal de Paredes.

A entrega dos dorsais será efetuada na Sexta (dia 26) das 18h às 23h, No sábado (dia 27) das 7h00 às 8h30, 14h30 às 20h e no Domingo (dia 28) das 07h00m às 8h30m.

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 documento do atleta em causa.

A organização não se responsabilizará pela entrega de dorsais após o encerramento do secretariado.

3.6. Serviços disponibilizados

A atleta poderá tomar banho nos balneários indicados após a conclusão da sua prova.

4. Categorias e Prémios

4.1. Definição data, hora e local de entrega de prémios A entrega dos prémios será no sábado, dia 27, a partir das 14h.

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

Masculinos

- Geral
- Veteranos M40

Femininos

- Geral
- Veteranos F40

As idades acima indicadas dizem respeito aos dias das competições.

4.3. Prémios

Trail Longo 33km (Geral e Veteranos M40, Masculino e Feminino)

- 1º - Troféu
- 2º - Troféu
- 3º - Troféu

Geral Trail Curto 19km (Geral e Veteranos M40, Masculino e Feminino)

1º - Troféu

2º - Troféu

3º - Troféu

Geral Equipas Trail Longo 33km e Trail Curto 19km 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)

- 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;

5. INFORMAÇÕES E DISPOSIÇÕES FINAIS

5.1. Como chegar A4, saída de Paredes Coordenadas GPS: 41.207841, -8.333936

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

5.3. 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.

5.4. 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.

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

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

5.7. 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.