

Regulamento da 5^a edição dos

Trilhos do Paleozóico

18 e 19 de março 2017

VALONGO

Índice

| 1. Condições de participação | |
|--|----|
| 1.1 Idade participação diferentes provas | |
| 1.2. Inscrição regularizada | |
| 1.3 Condições físicas | |
| 1.4 Definição possibilidade de ajuda externa | |
| 1.5 Colocação dorsal e chip | 4 |
| 1.6 Regras de conduta desportiva | |
| 1.7 Comunicação e contacto com a organização | 4 |
| 2. Prova | |
| 2.1 Apresentação da prova (s) Organização | 4 |
| 2.2 Programa/Horário | |
| 2.3. Distância / Altimetria / Dificuldade ATRP | |
| 2.4. Mapa / Perfil altimétrico / descrição do percurso | 6 |
| 2.5. Tempo Limite | 7 |
| 2.6. Metodologia de controlo de tempos | |
| 2.7. Postos de controlo | |
| 2.8. Locais de abastecimento | |
| 2.9. Material obrigatória | 8 |
| <mark>2.10. Informaç</mark> ão sobre passagem <mark>de locais</mark> com trá <mark>f</mark> ego ro <mark>doviário</mark> ou fe <mark>rrovi</mark> ário | |
| 2.11. Penalizações / desclassificações | 8 |
| 2.12. Responsabilidades perante o atleta/participante | 9 |
| 2.13. Seguro desportivo | 9 |
| 3. Inscrições | |
| 3.1. Processo inscrição | |
| 3.2. Valores e período de inscrição <mark></mark> | 10 |
| 3.3. Condições de devolução do valor de inscrição | 11 |
| 3.4. Valores de inscrição | |
| 3.5. Secretariado da prova/horários e local | |
| 3.6. Serviços disponibilizados | |
| 4. Categorias e Prémios | |
| 4.1. Definição <mark>data, local</mark> e ho <mark>ra de ent</mark> rega <mark>de pré</mark> mios | 12 |
| 4.2. Definiç <mark>ão das categoria</mark> s et <mark>árias/ se</mark> xo/ in <mark>divid</mark> uais e <mark>equi</mark> pas <mark></mark> | |
| 4.2.1 Prémios | |
| 4.3 Prazos para reclamação de classificações <mark></mark> | 14 |
| 5. Informações | |
| 5.1. Como chegar | |
| 5.2. Onde ficar | |
| 5.3. Direitos de imagem | 14 |

Trilhos do Paleozóico 2017

1. Condições de participação

1.1 Idade participação diferentes provas

A 5ª edição dos Trilhos do Paleozóico é uma prova que percorre trilhos e caminhos na serra de Santa Justa e de Pias no concelho de Valongo, onde está inserido o Parque Paleozóico de Valongo, com partida e chegada no Largo do Centenário (centro de Valongo) Os Ultra Trilhos e os Trilhos 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 nosso site www.trilhopaleozoico.com ou 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.

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 e de se encontrar adequadamente preparado fisicamente e mentalmente.
- de haver 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.

Prova feita em semi-suficiência

1.4 Definição possibilidade de ajuda externa

Os atletas não podem receber ajuda externa fora dos locais dos abastecimentos sob pena de desclassificação.

1.5 Colocação dorsal e chip

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 que não cumpra será penalizado em 10 minutos por cada vez que seja chamado á atenção, não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação. Será fornecido aos atletas dos 12km, 23km e 48km um chip que deverá ser obrigatoriamente colocado na sapatilha sob pena de não ser classificado, a caminhada é não competitiva e não terá chip.

1.6 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.

1.7 Comunicação e contacto com a organização

Qualquer contato com a organização deverá ser efetuado pelo formulário de contacto existente na pagina htt://www.trilhopaleozoico.com ou através do email: info@trilhopaleozoico.com. A organização não se responsabiliza por dar resposta a qualquer outra forma de contato, nomeadamente mensagens pelo Facebook.

2. Prova

2.1 Apresentação da prova (s) Organização

Os 5° Trilhos do Paleozóico será realizado no dia 18/19 de março de 2017, em Valongo dentro do Parque Paleozóico de Valongo e será constituído por 4 eventos:

- -Ultra Trilho Paleozóico (UTP) com 48km
- -Trilho Paleozóico (TP) com 23km
- -Mini-Trilhos e Caminhada Paleozóico (MTP) com 12km
- -Trilho dos Pequeninos (2/14 anos) Inscrição incluí seguro, t-shirt, lanche e medalha, o local de partida é junto à ponte da Aldeia de Couce, o kit é levantado no próprio dia no local de partida.

Latitude: 41.157271 | Longitude: -8.484243

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

Passará por locais paradisíacos e de ímpar beleza (rio Simão, rio Ferreira, fragas, fojos, minas romanas, etc)

A organização deste evento estará a cargo Luís Pereira com a co-organização da Câmara Municipal de Valongo, Junta de freguesia de Valongo e do Grupo Dramático e Recreativo da Retorta.

2.2 Programa/Horário

Dia 18 de Março (Sábado):

10h/13h – abertura do staff entrega dos dorsais – Junta de freguesia de Valongo (Largo Centenário)

10h/13h – Corrida Trilhos dos Pequeninos (Aldeia de Couce)

13h/14h - Almoço

14h/18h – abertura do staff entrega dos dorsais

14h – abertura da exposição de stands de desporto e stands com produtos típicos de Valongo

15h30m – abertura das 5ª Jornadas técnicas do Trail (Largo do Centenário)

Dia 19 de Março (Domingo):

06h30m – abertura do staff entrega dos dorsais

07h30m – Controlo zero Ultra Trilhos do Paleozóico 48km

08h – Partida Ultra Trilhos do Paleozóico 48km

09h - controlo zero Trilhos do Paleozóico 23km

09h30m – Partida trilhos do Paleozóico 23km

09h45m – Controlo zero Mini-Trilhos do Paleozóico/Caminhada 12km

10h – Partida Mini-trilhos do Paleozóico /Caminhada 12km

11h - Chegada prevista dos primeiros atletas dos Mini-Trilhos 12km

11h30m – Chegada prevista dos primeiros atletas dos Trilhos 23km

12h – Chegada prevista dos primeiros atletas dos Ultra Trilhos do Paleozóico

12h – Início do serviço dos almoços (os almoços serão servidos a todos os atletas, caminheiros e acompanhantes, desde que requisitem este serviço desde as 12h até à chegada do último atleta) podem comprar senha de almoço no dia.

13h – cerimónia de entrega de prémios da 5ª Ultra Trilhos do Paleozóico

17h – encerramento da 5ª Ultra Trilhos do Paleozóico (horários sujeitos a alterações)

2.3. Distância / Altimetria / Dificuldade ATRP

Os **5º Ultra-Trilhos do Paleozóico** terá a distância de 48km e um desnível positivo de +-2500m tendo a classificação de Trail Ultra (TU – M / Grau 3) conforme avaliação ATRP.

Os **5º Trilhos do Paleozóico** terá a distância de 23km e um desnível positivo de 1050m tendo a classificação de Trail Longo (TL / Grau 3) conforme avaliação ATRP

Os **5º Mini-Trilhos do Paleozóico** terá a distância de 12km e um desnível positivo de 200m tendo a classificação Trail Curto (TC / Grau 1) conforme avaliação ATRP

A **caminhada** 12km (não competitiva) percorrerá o mesmo percurso dos Minitrilhos, terá um limite de tempo de 6h.

2.4. Mapa / Perfil altimétrico / descrição do percurso

"ver site da prova"

2.5. Tempo Limite

O tempo limite para o 5º Trilhos do Paleozóico será de 9 horas, tendo no entanto uma barreira horária no abastecimento dos 38km e que será de 8 horas.

Ultrapassando o tempo de passagem limite os atletas serão barrados pelos "vassouras", 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 www.lap2go.com, com recurso a chip.

2.7. Postos de controlo

A marcação do percurso é da responsabilidade da organização, devendo os atletas respeitá-lo ao longo de toda a prova, sendo expressamente proibido optar por atalhos. A organização terá durante o percurso postos de controlo onde os atletas terão que parar a fim de ser registado o controlo no seu dorsal. Os atletas devem respeitar a ordem de chegada ao controlo.

2.8. Locais de abastecimento

Ultra trilhos 48km

Cruzeiro Santa Justa – líquido (11,2km)

aldeia de Couce - sólido/líquido (19,4km)

Pias – líquido (29km)

Mourama – Sólido/líquido (35,5km)

Ponte S.Simão – líquido (40,5km)

Aldeia de Couce2 sólido/líquido (43,5km).

Trilhos 23km

Cruzeiro Santa Justa – líquido (4,6km)

Aldeia de Couce sólido/líquido (12,5km)

Ponte S.Simão (18km)

Mini-Trilhos e Caminhada 12km

Aldeia de Couce - líquido (6km)

Os abastecimentos podem ser alterados devido à própria logística do evento ou condições climatéricas.

2.9. Material obrigatória

Telemóvel e depósito de água (Ultra-Trilhos 48km, Trilhos 23km e Minitrilhos 12km) (Sendo aconselhável bastões, manta térmica, camelbak, corta-vento, chapéu ou gorro).

Haverá elementos da organização a fazer controle de material aleatório.

Os locais por onde passam os atletas fazem parte da Rede Natura 2000 sendo assim todos os atletas terão que trazer o seu próprio copo ou depósito de àgua para ser utilizado nos abastecimentos (a organização não disponibiliza copos).

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

A prova será em open road, ou seja, todos os atletas terão que ter algum cuidado ao passar nos troços rodoviários, mesmo assim a organização terá voluntários nesses pontos.

2.11. Penalizações / desclassificações

Será penalizado ou desclassificado todo aquele que:

a: não leve o material obrigatório (desclassificado)

b: não complete a totalidade do percurso (desclassificado)

c: detiore 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 anti-desportiva (desclassificado)

h: não passe nos postos de controlo (penalizado 2h)

i: receba ajuda fora dos locais de abastecimento (desclassificação)

2.12. Responsabilidades perante o atleta/participante

2.13. Seguro desportivo

O evento terá um seguro de acidentes pessoais para todos os atletas devidamente inscritos, o qual 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 terão que ser efetuadas na plataforma de inscrições www.lap2go.com, qualquer questão relacionada com as inscrições os atletas devem contactar: suporte@lap2go.com ou +308801674 (chamada local)

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.

Para atletas fora de Portugal transferência bancária para a seguinte conta:

IBAN PT50 0035 0837 00021634930 31

BIC SWIFT CGDIPTPL

Enviando comprovativo para info@trilhopaleozoico.com, com dados do atleta correspondente ao pagamento (nome, data de nascimento, clube, email e distância)

3.2. Valores e período de inscrição

Do dia 18 de dezembro até ao dia 31 de janeiro

- 5º Ultra Trilhos do Paleozóico 48km 25 euros
- 5° Trilhos do Paleozóico 23km 15 euros
- 5° Mini-Trilhos do Paleozóico 12km 10 euros
- 5° Caminhada 12km 8 euros

Do dia 1 fevereiro até ao dia 28 de fevereiro

- 5° Ultra Trilhos do Paleozóico 48km 27 euros
- 5° Trilhos do Paleozóico 23km 17 euros
- 5º Mini-trilhos do Paleozóico 12km 12 euros
- 5° Caminhada 12km 9 euros

Do dia 1 de março até ao dia 11 de março

- 5° Ultra Trilhos do Paleozóico 48km 30 euros
- 5° Trilhos do Paleozóico 23km 20 euros
- 5º Mini-trilhos do Paleozóico 15 euros
- 5° Caminhada 12km 10 euros

A organização reserva o direito de fechar as inscrições quando assim o entender,

não sendo obrigada a informar os atletas inscritos ou atletas que se queiram

inscrever.

Crianças podem participar na caminhada desde que acompanhadas por um adulto

inscrito na prova.

(Poderá haver inscrições de última hora se até lá as inscrições não esgotarem)

Almoço: 7 euros Crianças: até 6 anos não pagam

3.3. 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 efetuadas no prazo máximo de 15 dias de

antecedência à realização da prova. Outros motivos poderão ser válidos após análise

individual dos casos/motivos.

3.4. Valores de inscrição

Ultra Trilhos do Paleozóico 48km / Trilhos do Paleozóico 23km

-dorsal

-seguro de acidentes pessoal

-abastecimentos

-forma para bolos (grande) http://www.ametalurgica.pt/

-t-shirt técnica sublimada de manga curta

-medalha + prémio finisher (buff)

Mini-Trilhos do Paleozóico 12km

-dorsal

-seguro de acidentes pessoal

-abastecimentos

- forma para bolos (grande) http://www.ametalurgica.pt/

- -t-shirt técnica sublimada de manga curta
- -medalha

Caminhada do Paleozóico 12km

- -dorsal
- -seguro de acidentes pessoal
- -abastecimentos
- forma para bolos (grande) http://www.ametalurgica.pt/
- -t-shirt técnica sublimada de manga curta
- -medalha

3.5. Secretariado da prova/horários e local

O secretariado será na Junta de Freguesia de Valongo situado no Largo Centenário, 4440-508 Valongo. GPS:41.189456,-8.498954

O horário para entrega dos dorsais e inscrições de última hora no dia 18 de março (Sábado) será desde as 10h às 13h e das 14h às 18h, no Domingo estará aberto das 6h30 às 9h30.

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 atleta em causa.

3.6. Serviços disponibilizados

Entrada na feira do Trail, duche após a prova nos balneários do pavilhão, massagem desportiva (5 euros)

4. Categorias e Prémios

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

A entrega dos prémios será dia 19 março no Largo do Centenário às 13h para a prova dos 12km, 13h30m para prova dos 23km e 14h para prova dos 48km.

A falta de comparência no levantamento do prémio implica a sua perda.

4.2. Definição das categorias etárias/ sexo/ individuais e equipas

As categorias etárias serão definidas automaticamente em função dos dados disponibilizados pelos participantes no ato da inscrição, e tendo como referência a idade que o atleta terá a tendo como referência a idade que o atleta terá a 19 de março de 2017. A classificação por equipas, será atribuída em função dos 3 melhores tempos da geral.

4.2.1 Prémios

Mini-Trilhos do Paleozóico 12km

Escalão Masculino/Feminino

Geral

Sub23

Equipa

1°, 2°, 3° Troféu

Trilhos do Paleozóico 23km / Ultra-Trilhos do Paleozóico 48km

Escalão Masculino/Feminino

Geral

Seniores

M40

M50

M60

Equipa

1°, 2°, 3° Troféu

sendo que na prova Ultra-Trilhos 48km serão também comtemplados os 4° e 5° classificados.

Restantes escalões 1°, 2°, 3° Troféu

EQUIPA (considerando a soma da classificação geral dos 3 primeiros atletas de cada equipa)

Troféu para a equipa mais numerosa resultante da prova dos 12km, 23km e 48km

4.3 Prazos para reclamação de classificações

Prazo de 1 semana para apresentação de reclamações por email para info@trilhopaleozoico.com e ou suporte@lap2go.com

5. Informações

5.1. Como chegar

GPS: 41.189456,-8.498954

5.2. Onde ficar

Existem várias soluções de alojamento, destacamos 2 soluções onde a organização tem acordo. No momento da reserva indicar prova Trilhos do Paleozóico para ter direito ao desconto, www.romanohostel.pt e www.parkhotel.pt

5.3. 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.

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

