



REGULAMENTO

“X VIVA EM FORMA”

1- ORGANIZAÇÃO

“X Viva em Forma” actividade desportiva que percorre os caminhos e trilhos da nossa terra. A realizar no dia 3 de Setembro de 2017, ao cuidado do Grupo Recreativo e Cultural de Telhadela, no lugar de Telhadela, Freguesia de Ribeira de Fráguas, concelho de Albergaria-a-Velha.

É realizado independentemente das condições climatéricas do dia, desde que a Organização entenda que não ofereçam risco aos participantes.

É composto por dois percursos competitivos, Trail Curto 14 Km, Trail Longo 22 Km e Caminhada não competitiva de 8 km.

2- PERCURSOS

Trail Curto : Terá partida às 9:00 no GRCT, num percurso circular de cerca de 14 Km, dificuldade baixa/média com partes bastante técnicas

Trail Longo : Terá partida às 8:30 no GRCT, num percurso circular de cerca de 22 Km, dificuldade média com partes bastantes técnicas

Caminhada: Terá partida às 9:00 no GRCT, num percurso circular de cerca de 8 Km

3- PARTICIPANTES

Ter, no mínimo, 18 anos para a participação no Trail longo.

Ter, no mínimo, 16 anos, necessitando os menores de 18 anos de enviar à organização uma autorização do seu encarregado de educação, para a participação no trail curto.

Apenas se poderão inscrever aqueles que se encontrem de boa saúde e com uma preparação física e psíquica apta a esforços longos.

Aconselhamos os participantes a atestarem a sua condição física pelas vias médicas adequadas, não se responsabilizando a Organização por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela sua participação. Estar consciente de distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos, do desnível positivo e negativo das mesmas. Ter adquirido, antes do evento, capacidades reais de autonomia em montanha que permitam a gestão dos problemas que derivam deste tipo de provas, saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc;

Declarar, na ficha de inscrição, não possuir qualquer contra-indicação para a prática de atividades físicas e desportivas, nos termos do nº2 do artigo 40º da Lei nº 5/2007, de 16 de janeiro.

Caminhada: Destina-se a todos, cuja condição física o permita. Menores devem sempre ser acompanhados por um adulto.

4- SEGURANÇA

Uma vez que não existirá corte de tráfego e apesar da organização contar com diversos colaboradores ao longo de ambos os percursos, os participantes devem cumprir as regras de trânsito para segurança de todos cedendo prioridade aos veículos motorizados que se façam passar nesses locais. Esses locais estarão previamente sinalizados para os participantes tomarem conhecimento que vão entrar numa zona de trânsito.

Caso surja durante a actividade alguma situação de emergência, deverá utilizar os seguintes contactos telefónicos:

963 176 063

967 289 210

A Organização descarta qualquer responsabilidade no caso de algum aparelho electrónico caia à água durante a travessia de cursos de água e se danifique. O proprietário do mesmo é responsável por salvaguardar os seus equipamentos.

5- INSCRIÇÕES

As inscrições terão que ser efetuadas na plataforma de inscrições <https://lap2go.com>, qualquer questão relacionada com as inscrições os atletas devem contactar: **suporte@lap2go.com**

VALORES E PERÍODOS DE INSCRIÇÃO

As primeiras 100 inscrições pagas têm direito a uma bolsa impermeável para Smartphone

1ª Fase de Inscrições – até 31 de Julho:

Trail Longo 22 km - 6 euros

Trail Curto 14 km - 5 euros

Caminhada 8 km - 3 euros

2ª Fase de Inscrições - 1 de Agosto a 18 de Agosto:

Trail Longo 22 km - 8 euros

Trail Curto 14 km - 6 euros

Caminhada 8 km - 4 euros

3ª Fase de Inscrições - 19 de Agosto a 27 de Agosto:

Trail Longo 22 km - 10 euros

Trail Curto 14 km - 8 euros

Caminhada 8 km - 4 euros

Nota: Ao valor das inscrições online é acrescido o custo de cobrança efectuada através da referência por multibanco

5.1- NOTAS IMPORTANTES

- 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.
- Os atletas são responsáveis por verificar se todos os seus dados se encontram corretos nas listas de inscritos, entretanto publicadas. Só serão aceites retificações até dia 27 de Agosto 2017.

6- ALMOÇO

Existirá um campo específico na ficha de inscrição para todos os participantes interessados em almoçar nas nossas instalações.

O menu terá um preço de 7 euros (Prato + bebida + sobremesa + café)

Crianças até aos 6 anos - 4,5 euros

Prato: Carne de porco assada no forno ou Salada mediterrânea

Sobremesa: Gelatina

7- MATERIAL INCLUÍDO COM A INSCRIÇÃO

Trail Longo e Curto: t-shirt técnica, dorsal, chip, seguro desportivo, abastecimentos, banhos e outros brindes que a organização consiga obter.

Caminhada: t-shirt técnica, seguro desportivo, abastecimento, banhos e outros brindes que a organização consiga obter.

8- PRÉMIOS

Trail Longo - Aos 3 primeiros classificados da geral Masculino/ Feminino

Trail Curto - Aos 3 primeiros classificados da geral Masculino/ Feminino

Equipa - Equipa mais numerosa em prova

Cortesia - Elemento de mais idade a completar a prova

9- SECRETARIADO

O Secretariado para entrega dos KIT's de participação funcionará nos seguintes horários:

Sábado 2 Setembro - 15 às 18 horas, no GRCT

Domingo 3 Setembro - 6:30 às 8:15 horas, no GRCT.

10- MARCAÇÃO E CONTROLES

O controlo de tempos será feito pela empresa www.lap2go.com , com recurso a chip.

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 será registado o seu dorsal.

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado na frente do atleta e de preferência a altura do peito, apenas fixado superiormente. O atleta que não cumpra será penalizado por cada vez que seja chamado á atenção. Será fornecido aos atletas dos 22km e dos 14km um chip que deverá ser obrigatoriamente colocado na sapatilha sob pena de não ser classificado.

11- TEMPO LIMITE

O tempo limite para o Trail longo será de 5 horas e no Trail curto de 4 horas. Ultrapassando o tempo limite nem a organização nem os serviços de assistência podem garantir a segurança do atleta, podendo “os corredores vassouras” levantar 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.

12- PENALIZAÇÕES / DESCLASSIFICAÇÕES

Será penalizado ou desclassificado todo aquele que

- não complete a totalidade do percurso (desclassificado)
- use incorretamente o dorsal (penalizado em 15m)
- alteração do dorsal (desqualificação)
- não use o chip durante a prova (desqualificado)
- deteore ou suje o meio por onde passe (penalizado em 30m)
- ignore as indicações da organização (penalizado em 30m)
- tenha alguma conduta anti-desportiva (desclassificado)
- não passe nos postos de controlo (penalizado 1h)

13- ABASTECIMENTOS

A organização colocará ao dispor dos participantes 3 pontos de abastecimento para o Trail Longo e 2 para o Trail Curto.

Caminhada terá 1 ponto de abastecimento..
Na chegada haverá um reforço com líquidos e sólidos.

*A informação dos pontos de abastecimento será oportunamente publicada nos canais de comunicação do evento.

14- RESPONSABILIDADE

Todos os participantes serão cobertos por um seguro de Acidentes Pessoais.
Em caso de acidente, o participante deverá, em primeiro lugar, contactar a organização, a qual providenciará o seu encaminhamento para uma instituição médica.

A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro.

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.

15- DUCHE

A Organização disponibiliza duche quente aos atletas nos balneários do GRCT.

16- INFORMAÇÕES E CONTACTOS

<https://lap2go.com>

<https://www.facebook.com/grctelhadela>

<http://www.grctelhadela.com/>

17- COORDENADAS GPS DO LOCAL DO EVENTO

40°46'07.70" N 8°27'04.62" W

18- ESTACIONAMENTO NO DIA DA PROVA

Área circundante ao pavilhão do GRCT.

19- DIREITOS DE IMAGEM

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza aos organizadores o direito de divulgar imagens desta actividade nos meios de comunicação social e em suportes de comunicação da organização.

20- CASOS OMISSOS

Os casos omissos a este regulamento serão decididos pela organização, a qual será soberana.

21– NORMAS DE CONDUTA

Todos os participantes deverão:

- 1.** Conhecer e aceitar as condições do presente regulamento.
- 2.** Efetuar corretamente a inscrição.
- 3.** Aceitar participar no evento voluntariamente e sob sua própria responsabilidade na competição e por conseguinte, concordar em não reclamar ou exigir à organização, colaboradores, autoridades, patrocinadores em tudo o que exceda a cobertura das suas responsabilidades, da dos seus colaboradores e participantes.
- 4.** Estar conscientes da distância e das particularidades das provas e estarem suficientemente treinados para isso.
- 5.** Saber enfrentar problemas físicos e mentais resultantes da fadiga, problemas digestivos, articulares e dores musculares, tendo a consciência de que não é papel da organização ajudar um atleta a ultrapassar estes problemas e que tal depende principalmente da sua capacidade em adaptar-se às situações problemáticas decorrentes deste tipo de competição.
- 6.** Saber que as provas são de participação individual, e que não podem fazer-se acompanhar de animais.
- 7.** Saber que não deverão abandonar embalagens vazias ou qualquer outro tipo de lixo nos percursos das provas preservando a natureza e locais de passagem das provas, para tal efeito existirão caixotes do lixo a cada ponto de abastecimento.
- 8.** A organização reserva-se ao direito de, por motivos imprevistos não imputáveis à mesma, alterar o percurso / distância.