

## **REGULAMENTO**

### **1. Condições de participação**

O Canelas Trail é uma prova de corrida de montanha que percorre trilhos e caminhos na Serra de Negrelos pelas freguesias de Canelas, Perosinho e Pedroso.

Serão trilhos mistos, pois os participantes passarão por estradões, single tracks, ruas e becos da Freguesia de Canelas e da Serra de Negrelos. Para além disso, está prevista a passagem por locais de interesse histórico e cultural, tal como o Solar dos Condes de Resende e a Capela do Senhor do Calvário, que é um belo miradouro com vistas para o mar.

Esta 4ª edição contará com duas distâncias para a prática de trail running, trail 16km e Mini trail 9km, disponível a participantes com idade igual ou superior a 18 anos.

A Caminhada terá a distância de 9 km e estará aberta a menores desde que acompanhados por uma pessoa adulta ou seu responsável.

O Kids Trail será para crianças entre os 4 e os 12 anos.

### **2. Inscrição regularizada**

A inscrição será feita através da Lap2go no endereço [www.lap2go.com](http://www.lap2go.com).

Para troca de dorsais, deve contactar [suporte@lap2go.com](mailto:suporte@lap2go.com)

Material incluído com inscrição:

- Dorsal;
- Seguro de acidentes pessoal;
- Abastecimentos durante e no final das provas;
- Prémio finisher;
- Zona de descanso e duches;
- T shirt técnica;

### **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.

Deve ter adquirido, antes do evento, capacidades reais de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de provas. Estar ciente das condições ambientais e climatéricas adversa tais como calor, nevoeiro ou 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; sendo que a organização só irá atuar em caso de estar em causa a segurança e/ou integridade física do participante.

Os atletas podem receber ajuda externa desde que não haja interferência com outro atleta, e que não interfira com a classificação da prova.

#### **4. Colocação do dorsal**

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado à frente do atleta e de preferência à altura do peito ou, como segunda hipótese, em torno da cintura, desde que esteja sempre visível. O atleta que não cumpra será penalizado em 5 minutos por cada vez que seja chamado à atenção. Não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação.

#### **5. Regras de conduta desportiva**

O comportamento inadequado ou o recurso de linguagem ofensiva, a agressão verbal ou de qualquer espécie, em todas as modalidades, serão alvo de advertência, expulsão ou desqualificação. A prova será em open road, ou seja, todos os atletas terão que ter algum cuidado ao passar nos troços rodoviários; salientamos que a organização terá colaboradores nos cruzamentos/entroncamentos e noutros locais onde a sua presença seja considerada necessária. A prova terá Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário por meios humanos/colaboradores.

#### **6. Prova**

LOCAL DE PARTIDA/META:

- Igreja de Canelas, junto ao Jardim de S. João;

SECRETARIADO:

- Centro Cultural de Canelas - Antigo edifício da escola preparatória de Canelas (Rua professor César Morais);

BANHOS:

- Escola Secundária de Canelas (entrada na Rua Eng<sup>o</sup>. Abel Fiuza).

## **7. Eventos**

O Canelas Trail será constituído por três eventos:

**-2 provas de carácter competitivo.**

Trail- 16 Km e Mini trail – 9 km;

**- 1 Passeio lúdico**

Caminhada , sem carácter competitivo, de 9 Km.

**- 1 atividade para crianças**

4º Canelas Kids Trail, sem carácter competitivo.

A organização reserva o direito de alterar as distâncias se as circunstâncias relacionadas com o evento assim o exigirem.

## **8. Horários / Calendário**

O trail tem início às 09h00, num trajeto circular de 16 Km, grau de dificuldade baixo/médio, assim como o Mini trail que terá início às 09h30.

A Caminhada iniciará às 09h45 com a distância aproximadamente de 9 km obtendo a classificação de Caminhada de Pequena Rota, com dificuldade baixa.

O Kids Trail terá as seguintes distâncias por escalão: 4/5 anos – 250m; 6/7 anos - 500m; 8/9 anos - 1000m; 10/12 anos - 1500m.

Dia 8 de Setembro (Sábado)

16:00 – 22:00 - Abertura do secretariado

16:30 - Início do 2º Canelas kids trail

Dia 9 de Setembro (Domingo)

07:30 - Abertura do secretariado, entrega de dorsais

08:45- Encerramento do secretariado

09:00- Início Trail (17kms)

09:30- Início Mini Trail (9 kms)

09:45- Início Caminhada (9kms)

12:30- Cerimónia de entrega de prémios

## **9. Logística.**

Banhos: Escola Secundária de Canelas

Estacionamento: Em frente à Junta de Freguesia de Canelas

Entrega de prémios: Coreto

## **10. Classificações \ Postos de controlo**

O controlo de tempos será feito pela Lap2go.

## **11. Locais de abastecimento**

A organização não dará líquidos em copos sendo por isso necessário que o participante traga o seu próprio copo.

O trail terá 2 abastecimentos sólidos/líquidos. O Mini trail terá 1 abastecimento sólidos/líquidos.

A Caminhada terá 1 abastecimentos sólidos/líquidos.

## **12. Material Aconselhável**

Material aconselhável: apito, manta térmica, corta-vento/impermeável, chapéu ou gorro.

Material obrigatório: Telemóvel, camelbak ou cinta com depósito de água ou outro recipiente com capacidade mínima de 500ml (trail e Mini trail).

## **13. Penalizações / desclassificações**

Será penalizado ou desqualificado todo aquele que:

- não complete a totalidade do percurso (desqualificado)
- deteriore ou suje o meio por onde passe (desqualificado)
- não leve o dorsal bem visível penalizado em 5 minutos
- alteração do dorsal ou utilização de dorsal alheio (desqualificação)
- ignore as indicações da organização (penalizado em 1h)
- tenha alguma conduta antidesportiva (desqualificado).

#### **14. Responsabilidades perante o atleta/participante (seguro).**

Todos os atletas deverão estar atentos e assistir ou alertar a organização sobre acidentes que aconteçam durante os eventos.

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.

#### **15. Preços das inscrições**

- **1ª fase** Abertura até final de Junho

Trail 16km- 12 euros

Mini Trail- 10 euros

Caminhada- 7 euros

Kids Trail- Gratuito

- **2ª fase** Julho até 31 de Agosto

Trail 16km- 14 euros

Mini Trail- 12 euros

Caminhada- 9 euros

Kids Trail- Gratuito

#### **16. Categorias e Prémios**

A cerimónia de entrega de prémios será realizada junto à chegada, com previsão para as 12:30.

Na prova de Trail e Mini Trail serão abrangidos os seguintes escalões etários e prémios de equipa (1º, 2º e 3º):

- Geral M/F Seniores M/F;
- Veteranos a partir dos 40 anos (inclusive);
- M/F Veteranos a partir dos 50 anos (inclusive);
- M/F Veteranos a partir de 60 anos (inclusive);
- M/F Prémio por equipas.

Nota: Prémio por equipas é feito pela contagem dos 3 1ºs atletas a chegar à meta de cada equipa, sendo masculino ou femininos.

As classificações serão publicadas no site do evento e da Lap2go.

Organização: Evento organizado pela Associação Desportiva e Cultural de Santa Isabel com o apoio da Junta de Freguesia de Canelas e Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia.

Este regulamento está sujeito a alterações.