

# III POÇO NEGRO TRAIL

## Regulamento

### 1. Condições de participação

#### Idade participação nas diferentes provas

- a) *O III Poço Negro Trail é uma prova de corrida de montanha que percorre trilhos e caminhos na serra da Boneca e Estivada, da freguesia de Rio Mau concelho Penafiel.*
- b) *O trail e o trail curto estão abertos a maiores de 16 anos e a caminhada aberta a menores desde que acompanhados por uma pessoa maior de idade.*

#### Inscrição regularizada

- a) *A inscrição será feita através da plataforma de inscrições da Lap2Go.*
- b) *Aquando do levantamento do dorsal só é necessário levar documento de identificação referente à inscrição.*

#### Condições físicas

- a) *Para participar é indispensável:*
- *- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos e de desníveis positivos 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.*
- a) *Prova feita em semi-suficiência*

#### Definição possibilidade de ajuda externa

- a) *Os atletas podem receber ajuda externa desde que não haja interferência com outro atleta.*

#### Colocação dorsal e chip

- a) *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 2 minutos por cada vez que seja chamado á atenção, não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação.*

#### Regras de conduta desportiva

# III POÇO NEGRO TRAIL

a) 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. A Prova

### Apresentação das provas e Organização

a) O III Poço Negro Trail será realizado no dia 1 de julho de 2018, em Rio Mau - Penafiel e será constituído por três eventos:

- Trail – 23km
- Trail curto – 14km
- Caminhada – 10km

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

b) A organização deste evento estará a cargo da Associação Para o Desenvolvimento da Freguesia de Rio Mau (APDF Rio Mau).

### Programa/Horário

a) Dia 30 de junho (Sábado):

14:00 – 23:00 – Abertura do secretariado, entrega de dorsais e kits de participante (Biblioteca de Rio Mau)

b) Dia 01 de julho (Domingo):

06h45 – abertura do secretariado e entrega dos dorsais e kits de participante (Junto ao Parque Lazer)

08h00 – Abertura Controlo zero

08h30 – Partida Trail longo

08h45 – Partida Trail curto.

10h00 – Início caminhada

10h00 – Chegada prevista dos primeiros atletas do Trail curto

10h30 – Início do serviço Shuttle para banhos

12h00 – Cerimónia de entrega de prémios

13h30 – Encerramento do III Poço Negro Trail

**(horários sujeitos a alterações)**

### Distância / Altimetria / Dificuldade

a) O III Poço Negro Trail terá as seguintes distâncias:

- 23km (Trail) e um desnível positivo de +-1100m tendo a classificação de Trail muito difícil TL/MD.
- 14km (Trail curto) e um desnível positivo de +-600m tendo a classificação de Trail curto muito difícil TC/MD.
- A caminhada terá a distância de 10km

# III POÇO NEGRO TRAIL

## Mapa / Perfil altimétrico / descrição do percurso

a) *(ver site da prova)*

## Tempo Limite

a) *O tempo limite para o III Poço Negro Trail será de 6h (tempos limite de passagem: 1º abastecimento 2:30horas e ultimo abastecimento 4:00 horas)*

**Nota importante- Ultrapassando o tempo de passagem limite, os atletas serão desclassificados. 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.**

## Metodologia de controle de tempos

a) *O controlo de tempos será feito pela empresa Lap2Go com recurso a chip.*

## Postos de controlo

a) *O controlo de passagem será feito pelos elementos da organização em locais não revelados.*

## Locais de abastecimento

- a) *O Trail terá dois abastecimentos sólidos/líquidos e um liquido*
- b) *O Trail curto terá um abastecimento sólido/líquido e um liquido*
- c) *A caminhada terá um abastecimento sólido/liquido*
- d) *Os locais dos abastecimentos serão anunciados junto à data do evento.*

## Material aconselhável

- a) *Telemóvel, depósito de água, bastões, luvas, manta térmica, camelbak, corta-vento, chapéu ou gorro.*
  - b) *A organização disponibilizará copos nos abastecimentos*
- O atleta que for identificado a colocar lixo nos trilhos, será penalizado.**

## Informação sobre passagem de locais com trafego rodoviário ou ferroviário

a) *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.*

## Penalizações / desclassificações

*Será penalizado ou desqualificado todo aquele que:*

- a) *Não complete a totalidade do percurso (desqualificado)*
- b) *Deteriore ou suje o meio por onde passe (desqualificado)*
- c) *Não leve o dorsal bem visível (penalizado em 2m)*
- d) *Alteração do dorsal (desqualificação)*
- e) *Ignore as indicações da organização (penalizado em 1h)*

# III POÇO NEGRO TRAIL

f) *Tenha alguma conduta antidesportiva (desqualificado)*

## Responsabilidades perante o atleta/participante

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

## Seguro desportivo

a) *Todos os atletas serão cobertos por seguro de acidentes pessoal. Os participantes serão responsáveis de todas as ações que possam 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.*

## 3-Inscrições

### Processo inscrição

a) *As inscrições serão efetuadas online no site [www.lap2go.com](http://www.lap2go.com). Lá terá toda a informação referente à prova. Após ser feita a inscrição os atletas recebem uma referência Multibanco para regularizar o pagamento no prazo máximo de 72h, findo este prazo a inscrição será anulada, sendo necessário fazer novamente a inscrição.*

### Período de inscrição, valores e material incluído na inscrição

a) *As inscrições no III Poço Negro Trail ocorrerão em duas fases:*

- *Fase 1 – até 03 de junho;*
- *Fase 2 – de 04 junho a 24 de junho.*

a) *Preços:*

• **Fase 1:**

- Trail – 12 euros
- Trail curto – 9 euros
- Caminhada – 6 euros

• **Fase 2:**

- Trail l– 14 euros
- Trail curto – 11euros
- Caminhada – 7 euros

a) *Material incluído na inscrição:*

- *Trail e trail curto – dorsal, seguro, abastecimento, banhos, brinde de presença, medalha finischer e t-shirt técnica.*
- *Caminhada – seguro, abastecimento, brinde de presença e t-shirt.*

Nota)-Crianças podem participar na caminhada desde que acompanhadas por um adulto sendo a sua inscrição gratuita até aos 12 anos. Mesmo sendo gratuita o adulto responsável tem que fornecer os dados de identificação do menor para efeitos de seguro.

# III POÇO NEGRO TRAIL

## Condições de devolução do valor de inscrição

a) *Em momento nenhum a inscrição será devolvida 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.*

## Secretariado da prova/horários e local

- a) *O secretariado será no Parque Lazer de Rio Mau.*
- b) *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.*

## Serviços disponibilizados

- a) *Duches, abastecimento final para as provas de Trail, trail curto*

## **4- Categorias e Prémios**

### Definição data, local e hora de entrega de prémios

- a) *A cerimónia de entrega de prémios será realizada junto à chegada pelas 12h ou quando a organização achar oportuno.*

### Definição das categorias etárias/ sexo/ individuais e equipas

- a) *Serão premiados os 3 primeiros classificados masculinos e femininos do Trail e trail curto.*
- b) *Serão ainda premiados os 3 primeiros classificados dos seguintes escalões:*
  - *Masculinos:*
    - Seniores – 16 a 39 anos*
    - M40 – 40 a 49 anos*
    - M50 – mais de 50 anos*
  - *Femininos:*
    - Seniores – 16 a 39 anos*
    - M40 – 40 a 49 anos*
    - M50 – mais de 50 anos*
- c) *Haverá também classificação por equipas.*

**Nota:** *as idades acima indicadas dizem respeito ao dia da competição.*

# III POÇO NEGRO TRAIL

## 5. Informações (publicadas no site ou FB do evento)

Como chegar

Onde ficar

Locais a visitar

Aceitação do regulamento

- a) *Todos os participantes, pelo fato de efetuarem a sua inscrição no III Poço Negro trail, aceitam o presente regulamento. Este regulamento ainda pode ser alterado de modo a que fique mais completa a informação.*
- b) *Este regulamento foi feito de acordo com o “regulamento tipo” da Associação de Trail Running de Portugal*