Regulamento 2º Trail da Lomba

Este evento será realizado no concelho de Gondomar, na freguesia da Lomba no dia 15 de Julho de 2018, com partidas/chegadas no cais de Pé de Moura.

1. Condições de participação

- **Idade participação diferentes provas**

O 2º Trail da Lomba é uma prova que percorre trilhos e caminhos na "ilha" da Lomba, no Concelho de Gondomar.
O Trail Longo e o Curto 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 da plataforma de inscrições da Prozis não sendo necessário enviar comprovativo de pagamento.Aquando do levantamento do dorsal é necessário levar documento de identificação referente à inscrição e comprovativo de 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 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 não podem receber ajuda externa fora dos locais de abastecimento, podendo ser desclassificados.

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 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 13km e 22km 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.

2. Prova

2.1. Apresentação da prova (s) / Organização

O 2º Trail da Lomba é organizado pela Associação Desportiva U.T.Radical com a co-organização da Câmara Municipal de Gondomar e da Junta de Freguesia da Lomba.

O 2º Trail da Lomba será realizado no dia 15 de Julho , na "ilha" da Lomba com partidas e chegadas no cais de Pé de Moura, Lomba, Avenida de Feysin.

Será constituido por 3 eventos:
Trail Longo com a distância de +-22km Trail Curto com a distância de 13km e Caminhada com a distância de +-13km fazendo o mesmo percurso do Trail Curto.

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

2.2. Programa/Horário

2º Trail da Lomba 2018

Sábado 14 de Julho
10h/13h e 14/18h - Abertura do secretariado e entrega de dorsais na Avenida Feysin junto ao cais da Lomba.
Coordenadas GPS: **N 41.0396704 W -8.419036600000027**

Domingo 15 de Julho
07h - Abertura do staff entrega dos dorsais – **Avenida Feysin, junto ao cais.**
08h30m - Controlo zero do Trail Longo 23km
09h - Partida Trail Longo 23km
09h10m - Controlo zero Trail Curto 12km
09h30m - Partida Trail Curto 12km e Caminhada 12km
10h35m - Chegada prevista dos 1ºs atletas dos 12km
11h10m - Chegada prevista dos 1ºs atletas dos 23km
13h - Cerimónia de entrega de prémios do 1º Trail da Lomba
14h00m – Encerramento; (horários sujeitos a alterações)

2.3. Distância / Altimetria / Dificuldade ATRP

O 2º Trail da Lomba terá a distância de 22km (Trail Longo) e um desnível positivo de +-600m tendo a classificação de Trail Longo Grau 2 TL/D (conforme avaliação ATRP).

Os 2º Trail da Lomba terá a distância de 13km (Trail Curto) e um desnível positivo de 400m tendo a classificação de Trail curto Grau 2 TC/D (conforme avaliação ATRP).

A caminhada terá a distância de 13km e não terá classificações.

2.4. Mapa / Perfil Altimétrico / Descrição do Percurso

"página de facebook”

2.5. Tempo Limite

Os atletas podem fazer o percurso a correr ou a caminhar desde que não ultrapassem o tempo limite que será de 5 horas.

Ultrapassando o tempo de passagem limite, os atletas deverão afastar-se, 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

www.lap2go.com

2.7. Postos de controle

Surpresa

2.8. Locais de abastecimento

TL 23km
8km líquido/sólido - Areja
13km líquido - Portal
18km líquido/sólido - Ponte
Meta

TC 12km
5km líquido - Praia da Lomba
8km líquido/sólido – Areja
Meta

2.9. Material obrigatório

Trail Longo 23km **Telemóvel**
Trail Longo 23km, Trail Curto 13km e Caminhada **Depósito de água** (**a organização não irá fornecer copos para abastecimento**);
(Sendo aconselhável, camelbak, corta-vento, chapéu ou gorro).

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, 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. 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 online no site www.prozis.com onde terá toda a informação referente à prova, qualquer questão relacionada com as inscrições os atletas devem contactar:

info@associacaoradical.pt

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

O 1º período das inscrições vai desde o dia 29 de Abril até ao dia 15 de Junho

2º Trail Longo da Lomba 22km – 9 euros
2º Trail Curto da Lomba 13km – 7 euros
2º Caminhada 13km - 6 euros

O 2º período das inscrições vai desde o dia 16 de Junho até ao dia 1 de Julho

2º Trail Longo da Lomba 22km - 10 euros
2º Trail Curto da Lomba 13km - 8 euros
2º Caminhada 13km - 6 euros

O 3º período das inscrições vai desde o dia 2 de Julho até ao dia 9 de Julho

2º Trail Longo da Lomba 22km - 13 euros
2º Trail Curto da Lomba 13km - 11 euros
2º Caminhada 13km - 7 euros

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

Condições especiais para equipas numerosas, contactar info@associacaoradical.pt

3.2.1 Lotação

1200 vagas

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. Material incluído com a inscrição

Trail Longo 22km, Trail Curto 13km e Caminhada 13km

- Dorsal
- Seguro de acidentes pessoal
- Abastecimento
- T-shirt
- Prémio finisher (medalha)
- 1 sande de porco no espeto

3.5. Prémios

2ºTrail Longo da Lomba 22km e 2º Trail Curto da Lomba 13km

Escalão Masculino/Feminino

Geral

Sub23

Seniores

M40

M50

M60

Equipa

1º, 2º, 3º Troféu

Equipas
Equipa de 3 elementos masculino ou feminino

3.6. Secretariado da prova/horários e local

O secretariado será no Cais da Lomba, Avenida Feysin.
O horário para entrega dos dorsais e inscrições de última hora (se estas não esgotarem) no dia 3 de Junho (Sábado) será das 10h/13h e 14h/18h, no Domingo estará aberto das 07h às 9h.
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.

3.7. Serviços disponibilizados

Entrada na feira do Trail, duche após a prova nos balneários do pavilhão.

4. Categorias e Prémios

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

A entrega dos prémios será no Domingo a partir das 14h. Poderá haver sorteio de material ou outro tipo de produto que a organização venha a angariar.

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

Masculinos: Sub23 / Seniores – 18 a 39 anos / M40 – 40 a 49 anos / M50 – 50 a 59 anos M60

Femininos: Sub23 / Seniores – 18 a 39 anos / M40 – 40 a 49 anos / M50 – 50 a 59 anos M60

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

Os 3 primeiros classificados de cada escalão têm direito a prémio, assim como as 3 equipas melhor classificadas (nos prémios por equipas não haverá escalões, sendo considerada "equipa" o conjunto dos 3 primeiros elementos dessa mesma equipa.
Haverá prémio para a equipa mais numerosa no conjunto das 3 provas (Trail Longo, Trail Curto e Mini-Trail).

5. Informações

5.1. Como chegar

Avenida Feysin, Sante, Lomba junto ao Cais de Pé de Moura

Coordenadas GPS: **N 41.0396704 W -8.419036600000027**

5.2. Onde ficar

Não disponível

6. Marcação e controles

O percurso estará marcado com fitas sendo obrigatória a passagem pelos controles estabelecidos.

7. 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.

8. 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.

9. Apoio e emergência

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

10. Casos omissos

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

11. Diversos

Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados e a respeitar as regras de viação nos cruzamentos de estradas.

A organização reserva-se o direito a realizar as modificações que considere necessárias para a realização do evento.

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.