

# REGULAMENTO



**NÃO PRECISAS DE UMA RAZÃO,  
APENAS DE UM TRILHO!**

## Índice

1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO .....	4
1.1. Idade de participação nas diferentes provas.....	4
1.2. Inscrição regularizada .....	4
1.3. Condições físicas .....	4
1.4. Definição possibilidade de ajuda externa.....	4
1.5. Colocação dorsal .....	4
1.6. Desistência .....	4
1.7. Inscrição Regularizada .....	4
1.8. Regras de conduta desportiva .....	5
2. PROVA.....	5
2.1. Apresentação da prova .....	5
2.2. Organização .....	5
2.3. Programa.....	5
2.4. Distância / Dificuldade .....	6
2.5. Descrição dos percursos .....	6
2.6. Mapa / Perfil Altimétrico .....	7
2.7. Tempo Limite .....	7
2.8. Metodologia de controlo de tempos.....	7
2.9. Postos de controlo .....	7
2.10. Postos de abastecimento.....	7
2.11. Material obrigatório.....	7
2.12. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário ou ferroviário .....	8
2.13. Penalizações / desclassificações .....	8
2.14. Seguro .....	8
3. INSCRIÇÕES .....	8
3.1. Processo inscrição.....	8
3.2. Lotação.....	9
3.3. Condições de devolução do valor de inscrição.....	9
3.4. A inscrição na prova inclui: .....	9
3.5. Secretariado da prova / Horários e local .....	9
3.6. Serviços disponibilizados .....	10



4.	Categorias e Prémios .....	10
4.1.	Definição data, hora e local de entrega de prémios.....	10
4.2.	Definição das categorias (etárias, sexo, individuais e equipas).....	10
4.3.	Prémios .....	10
5.	INFORMAÇÕES E DISPOSIÇÕES FINAIS .....	11
5.1.	Como chegar .....	11
5.2.	Marcação e controlos .....	11
5.3.	Responsabilidade ambiental.....	11
5.4.	Direitos de imagem.....	11
5.5.	Apoio e emergência .....	11
5.6.	Casos omissos .....	12
5.7.	Diversos.....	12



## 1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

### 1.1. Idade de participação nas diferentes provas

O Trail da Raposa é uma prova que percorre trilhos e caminhos em locais rurais e florestais no concelho de Paredes.

O Ultra Trail, o Trail e o Mini-Trail 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 site de inscrições [www.lap2go.com](http://www.lap2go.com) não sendo necessário enviar comprovativo de pagamento para a organização. No momento do levantamento do dorsal só é necessário levar documento de identificação referente à inscrição.

### 1.3. Condições físicas

Para participar no Trail da Raposa é indispensável a aceitação dos seguintes aspetos referentes à própria condição física do atleta, a saber:

- 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 física 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 podem receber ajuda externa durante a prova desde que, seja nas zonas identificadas pela organização e não haja interferência com outro atleta.

### 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 infractor será penalizado em 2 minutos por cada vez que seja chamado à atenção, não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena do atleta ser desclassificado.

### 1.6. Desistência

Em caso de desistência durante a prova o atleta terá de imediato de informar a organização (em qualquer posto de controlo ou pelo telefone disponibilizado no dorsal).

### 1.7. Inscrição Regularizada

A inscrição no Trail da Raposa pressupõe a compreensão e aceitação, sem reservas, deste regulamento de prova.

O participante ao finalizar a sua inscrição, aceita todas as cláusulas deste regulamento.



### **1.8. Regras de conduta desportiva**

O Trail da Raposa é um evento competitivo, mas que apresenta também uma forte componente ética, pedagógica, ambientalista e cultural. Deverão todos os participantes cumprir os seguintes pontos:

- O regulamento em vigor;
- Passagem no controlo de partida;
- Passagem nos pontos de controlo obrigatórios;
- Passagem dentro dos limites horários definidos;
- Transportar consigo o material obrigatório;
- Não deixar lixo no trilho ou desrespeitar o meio ambiente;
- Completar a totalidade do percurso;
- Apresentar o peitoral visível durante toda a prova, ou quando solicitado; § Respeitar as indicações da organização;
- Ter uma boa conduta desportiva;
- Não recusar auxílio a outro participante em dificuldades evidentes;
- Não utilizar linguagem imprópria e ofensiva em qualquer situação.

O incumprimento destas linhas de conduta implicam a penalização e/ou desclassificação do participante da prova.

Casos omissos a este regulamento serão resolvidos pela organização, obrigando-se a mesma a dar, para esse efeito, o respetivo conhecimento às partes interessadas, do modo que considerar mais adequado, nomeadamente através do sítio oficial na internet e da página do facebook do evento.

## **2. PROVA**

### **2.1. Apresentação da prova**

O Trail da Raposa caracteriza-se por ser, na sua essência, um evento desportivo de corrida de trilhos (Trail Running) que irá acontecer no concelho de Paredes no dia 27 de Maio de 2018. É composto por três provas de carácter competitivo (Ultra Trail 43k, Trail 19k e Mini-Trail 12K) e uma prova de carácter promocional (Caminhada 12k).

### **2.2. Organização**

O Trail da Raposa é um evento organizado por duas colectividades do concelho de Paredes, a Parjovem e os Nocturnos de Paredes. A sede do evento é Praça José Guilherme nº 56, 4580-130 Paredes.

A organização do Trail da Raposa tem como objectivo promover a prática desportiva no concelho de Paredes.

### **2.3. Programa**

Dia 25 de Maio de 2018 (Sexta-Feira):

18h00/23h00 - Abertura do secretariado e entrega dos dorsais

-Biblioteca Municipal (Parque José Guilherme);



Dia 26 de Maio de 2018 (Sábado):  
9:00/19:00 – Secretariado e entrega de dorsais  
-Biblioteca Municipal (Parque José Guilherme);

Dia 27 de Maio de 2018 (Domingo):  
06h30 - Abertura do secretariado e entrega dos dorsais  
-Biblioteca Municipal (Parque José Guilherme);

#### Ultra Trail 43Kms

07h05 - Encerramento da entrega dos dorsais Ultra Trail 43k;  
07h35 - Controlo zero do Ultra Trail 43K;  
07h50 - Partida Ultra Trail 43K;

#### Trail 19Kms

08h05 - Encerramento da entrega dos dorsais Trail 19k;  
08h35 – Controlo zero do Trail 19k;  
08h50 – Partida Trail 19k;

#### Caminhada

09h00 - Encerramento da entrega dos dorsais Mini-Trail/Caminhada;  
09h30 – Controlo zero Mini-Trail/Caminhada;  
09h45 – Partida Mini-Trail/Caminhada;

11h00 – Chegada prevista dos 1<sup>os</sup> atletas do Mini-Trail 12k;  
11h30 - Chegada prevista dos 1<sup>os</sup> atletas do Trail 19k;  
12h30 - Chegada prevista dos 1<sup>os</sup> atletas do Ultra Trail 43k;  
14h30 - Cerimónia de entrega de prémios do Trail da Raposa;  
15h30 – Encerramento das provas.  
(horários sujeitos a alterações)

#### **2.4. Distância / Dificuldade**

O Trail da Raposa será estruturado em três provas com carácter competitivo e uma corrida de promoção da modalidade e da atividade física:

O Ultra Trail da Raposa será pontuável para a Taça de Portugal – Sky2018 (Skyrunning).

O Ultra Trail da Raposa terá uma distância de 43kms.

O Trail da Raposa terá uma distância de 19kms.

O Mini-Trail/caminhada terá uma distância de 12kms.

Todas as provas serão realizadas no dia 27 de Maio de 2018, com partida e chegada no Parque José Guilherme, sito na cidade de Paredes.

#### **2.5. Descrição dos percursos**

Todos os percursos incluem, trilhos pedestres, com degraus, terra e pedras, e estradões, com pequenas passagens em asfalto.

## 2.6. Mapa / Perfil Altimétrico

Os elementos referentes ao mapa e ao perfil altimétrico serão disponibilizados em tempo oportuno, e publicados para consulta na página do facebook da prova em, [www.facebook.com/traildaraposa](http://www.facebook.com/traildaraposa)

## 2.7. Tempo Limite

- Ultra Trail de 43 km de 8h.
- Trail de 19 km de 6h; e
- Mini-Trail/Caminhada de 12 km de 4h.

Atingindo o respetivo limite, deverão os atletas retirar-se da prova pois nem a organização nem os serviços de assistência podem garantir a sua cobertura. Assim, os “Corredores Vassoura” ou o responsável de cada controle poderão retirar da prova qualquer corredor se o seu tempo na corrida, ou o seu estado de saúde assim aconselhar.

## 2.8. Metodologia de controlo de tempos

O controlo dos atletas das provas Ultra Trail 43K, Trail 19K e Mini-Trail será efectuado electronicamente. Haverá controlos intermédios de tempo que serão posteriormente divulgados junto com o tempo final de prova.

A organização afixará os resultados finais à medida que os atletas cheguem à meta. Garantindo que todos tenham conhecimento da sua classificação pouco tempo após a chegada.

## 2.9. Postos de controlo

A prova terá postos de controlo intermédios, definidos pela organização.

## 2.10. Postos de abastecimento

- Ultra Trail de 43 km - 5 Postos de Abastecimento (3 sólidos e líquidos e 2 líquidos);
- Trail de 19 km - 3 Postos de Abastecimento (2 sólidos e líquidos e 1 líquidos);
- Mini-Trail/Caminhada de 12 km - 2 Postos de Abastecimento (Sólidos e Líquido)

## 2.11. Material obrigatório

No início, durante e no final de qualquer das provas poderá ser verificado, por parte de membros da organização, se cada atleta se faz acompanhar do material obrigatório, a seguir listado:

<b>Material Obrigatório</b>	<b>Ultra Trail 43K</b>	<b>Trail 19K</b>	<b>Mini-Trail/ Caminhada</b>
Dorsal Visível	X	X	X
Mochila ou equipamento similar	X		
Depósito de água ou equivalente de 0,5 litro de capacidade, mínima	X		
Manta térmica (min. 100x200 cm)	X		
Casaco corta-vento/impermeável	X		
Telemóvel operacional – com bateria e saldo	X	X	X
Apito	X		
Copo – a organização não disponibiliza	X	X	X

### **2.12. 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”, pelo que, todos os atletas terão que ter algum cuidado ao passar nos troços rodoviários, mesmo assim a organização terá voluntários e também forças policiais nesses pontos do percurso.

### **2.13. Penalizações / desclassificações**

Será penalizado ou desclassificado todo o atleta que:

- a) Não leve o material obrigatório (desclassificado);
- b) Não complete a totalidade do percurso (desclassificado);
- c) Deteriore 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 antidesportiva (desclassificado);
- h) Não passe nos postos de controlo (desclassificado);

### **2.14. Seguro**

O Trail da Raposa terá um seguro de acidentes pessoais para todos os atletas devidamente inscritos. O seguro 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 serão efetuadas através do site [www.lap2go.com](http://www.lap2go.com).

Cada participante deve preencher corretamente o formulário de inscrição e pagar o valor da mesma no prazo estipulado. A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, salientando-se a importância da exatidão dos mesmos para efeitos de seguro.

Não é necessário o envio do comprovativo de pagamento. Após confirmação do pagamento, o nome do atleta vigorará na lista de inscritos. O pagamento da taxa de inscrição implica uma reserva de lugar, pessoal e intransmissível.



Qualquer esclarecimento adicional deverá ser solicitado por e-mail para [geral@parjovem.pt](mailto:geral@parjovem.pt).

### **3.2. Valores e período de inscrição**

As taxas de inscrição são as seguintes:

Até 30 de Abril de 2018:

- Caminhada 12K - 8,00€;
- Mini-Trail 12K – 11,00€;
- Trail 19 K - 15,00€;
- Ultra Trail 43 K - 20,00€.

De 01 de Maio até 20 de Maio de 2018

- Caminhada 12K - 8,00€;
- Mini-Trail 12K – 13,00€
- Trail 19 K - 17,00€;
- Ultra Trail 43 K - 22,00€.

### **3.2. Lotação**

A prova terá inscrições limitadas.

### **3.3. Condições de devolução do valor de inscrição**

Em momento algum o valor da inscrição será devolvido caso o atleta desista de participar na prova. 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 e motivos por parte da organização.

### **3.4. A inscrição na prova inclui:**

Ultra Trail 43K/Trail 19K/Mini-Trail 12K

- Dorsal personalizado;
- Seguro desportivo (sob consulta);
- T-shirt técnica alusiva da prova;
- Abastecimentos ao longo da prova;
- Banhos;
- Prémio finisher, a todos os atletas que completem a respetiva prova;

Caminhada

- Dorsal;
- Seguro desportivo (sob consulta);
- T-shirt alusiva da prova;
- Abastecimentos ao longo da prova;

### **3.5. Secretariado da prova / Horários e local**

O secretariado será na Biblioteca Municipal de Paredes.



A entrega dos dorsais será efetuada na Sexta (dia 25) das 18h às 23h, No sábado (dia 26) das 9h00 às 19h00 e no Domingo (dia 27) das 07h00m às 9h00m.

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 documento do atleta em causa.

A organização não se responsabilizará pela entrega de dorsais após o encerramento do secretariado.

### **3.6. Serviços disponibilizados**

A atleta poderá tomar banho nos balneários indicados após a conclusão da sua prova.

## **4. Categorias e Prémios**

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

A entrega dos prémios será no Domingo, dia 27, a partir das 14h30.

### **4.2. Definição das categorias (etárias, sexo, individuais e equipas)**

Masculinos

- Geral
- Senior
- Sub 23
- Veteranos M40
- Veteranos M50

Femininos

- Geral
- Senior
- Sub 23
- Veteranos F40
- Veteranos F50

As idades acima indicadas dizem respeito aos dias das competições.

### **4.3. Prémios**

Ultra Trail 43k (Geral, Senior, Sub23, Veteranos M40/F40 e Veteranos M50/M50, Masculino e Feminino)

- 1º - Troféu
- 2º - Troféu
- 3º - Troféu

Trail 19k (Geral, Senior, Sub23, Veteranos M40/F40 e Veteranos M50/M50, Masculino e Feminino)

- 1º - Troféu
- 2º - Troféu
- 3º - Troféu



Mini-Trail 12k (Geral, Senior, Sub23, Veteranos M40/F40 e Veteranos M50/M50, Masculino e Feminino)

1º - Troféu

2º - Troféu

3º - Troféu

Geral Equipas Ultra Trail 43k, Trail 19k e Mini-Trail 12K

1ª Troféu

2ª Troféu

3ª Troféu

(Considerando a soma da classificação geral dos 3 primeiros atletas de cada equipa, não considerando escalões etários ou sexo)

Notas:

- Podem ser estabelecidos outros prémios não considerados no presente regulamento;

## 5. INFORMAÇÕES E DISPOSIÇÕES FINAIS

### 5.1. Como chegar

Auto-estrada A4 (Porto-Amarante), saída de Paredes - Coordenadas GPS: 41.207841, - 8.333936.

### 5.2. Marcação e controlos

O percurso estará marcado com fitas e bandeiras de cor viva, sendo obrigatória a passagem pelos postos de controlo estabelecidos.

### 5.3. 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.

### 5.4. 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.

### 5.5. Apoio e emergência

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



#### **5.6. Casos omissos**

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

#### **5.7. Diversos**

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

A organização reserva-se o direito a realizar as modificações que considere necessárias dependendo das diferentes condições, assim como à suspensão da prova se as condições assim o obrigarem.

Este regulamento ainda pode ser alterado de modo a que fique mais completa a informação.