

16 Junho 2018

REGULAMENTO



16 JUNHO 2018 - ESPINHO – 16:30h

NAVE DESPORTIVA DE ESPINHO

#### **NOTAS PRÉVIAS:**

- 1. Por motivos de segurança e de organização, todos os pretendentes participantes que não forem portadores de dorsal serão impedidos de participar.**
- 2. Por motivos de ordem externa à organização, nomeadamente a ocorrência de fenómenos meteorológicos extremos, incêndios ou outros, a prova poderá ser cancelada e reagendada para nova data sem dar lugar à devolução das inscrições.**

#### **1- O EVENTO**

Evento desportivo Corrida/Trail, a realizar no dia 16 de Junho de 2018, atravessando alguns locais, lugares e vilas circundantes à cidade de Espinho (Anta, Guimbra, Fonte, Idanha, Cassufas, Bessada, Esmojães, Lameiro, Peso, Gulhe e Silvalde.

É composto por duas provas competitivas de aproximadamente 21Km e 14Km e uma caminhada de 8Km.

Todos os atletas inscritos devem permanecer atentos ao SITE e ao FACEBOOK da prova, onde serão colocados todos os avisos oportunos que sirvam de complemento a este regulamento. Se se justificar a organização procederá a ajustes no presente regulamento.

#### **2- PERCURSOS**

21Km - Terá partida às 16:30h na Nave Desportiva de Espinho num percurso de cerca de 21 km com o tempo limite de realização de 4 horas (acumulado 500mD+)

14Km - Terá partida às 16:30h na Nave Desportiva de Espinho, num percurso de cerca 14 km com o tempo limite de realização de 2 horas e trinta minutos. (acumulado 350mD+).

#### **GEORREFERENCIAÇÃO DOS PERCURSOS**

\*Informação oportunamente publicada nos canais de comunicação do evento.

8Km (CAMINHADA) - Terá partida às 16:30h na Nave Desportiva de Espinho, num percurso de 8 km.

### 3- PARTICIPANTES

**CORRIDA:** Só poderão participar indivíduos com mais de 18 anos, desde que gozem de boa saúde e se encontrem com uma preparação física e psíquica apta a esforços longos, não se responsabilizando a Organização por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela sua participação, aconselhando os participantes a atestarem a sua condição física pelas vias médicas adequadas.

**CAMINHADA:** Destina-se a todos os indivíduos masculinos e femininos, cuja condição física o permita. Aconselha-se o acompanhamento de crianças pelos seus respetivos tutores ou responsáveis.

Serão permitidos animais a acompanhar a caminhada, desde que os donos assegurem a correta e adequada proteção e se responsabilizem por eventuais danos provocados.

### 4 - ESCALÕES ETÁRIOS - TRAIL 21K e 14K

Idade e escalões: Masculinos Femininos (**conta a idade no dia 16/06/2018**)

18 a 39 anos SENIORES M SENIORES F

40 a 44 anos VETERANOS M40; VETERANAS F40

45 a 49 anos VETERANOS M45; VETERANAS F45

50 a 54 anos VETERANOS M50; VETERANAS F50

55 a 59 anos VETERANOS M55; VETERANAS F55

60 anos ou mais VETERANOS M60; VETERANAS F60

**CAMINHADA**

Será realizada sem intuítos competitivos.

### 5 - PRÉMIOS

**GERAL - TRAIL 21K e 14K**

Classificação Geral Masculino Feminino

Geral	21K	14K
1º Lugar	Troféu	Troféu
2º Lugar	Troféu	Troféu
3º Lugar	Troféu	Troféu

**ESCALÕES - TRAIL 21K e 14 K**

Classificação do Escalão e Género (masculino ou feminino) respetivo.

Geral	21K	14K
1º Lugar Escalão / Género	Troféu	Troféu
2º Lugar Escalão / Género	Troféu	Troféu
3º Lugar Escalão / Género	Troféu	Troféu

## EQUIPAS - TRAIL 21K + 14 K

### Classificação Geral Masculino e Feminino

A melhor classificação é obtida pelo menor somatório dos pontos obtidos pelos 4 primeiros atletas de cada equipa de acordo com o seguinte critério (exemplo):

- 1º lugar da geral = 1 ponto
- 2º lugar da geral = 2 pontos
- 3º lugar da geral = 3 pontos
- 10º lugar da geral = 10 pontos

Geral	21K	14K
1º Lugar Escalão / Género	Troféu	Troféu
2º Lugar Escalão / Género	Troféu	Troféu
3º Lugar Escalão / Género	Troféu	Troféu

### 6 - MATERIAL OBRIGATÓRIO / RECOMENDADO

Material recomendado:

Telemóvel, apito, copo ou depósito de água e corta-vento, frontal para aqueles atletas mais lentos.

### 7 - INFORMAÇÃO SOBRE PASSAGEM DE LOCAIS COM TRAFEGO RODOVIÁRIO

Como será impossível realizar corte de tráfego rodoviário em todas as pequenas passagens de estrada (apenas será cortado em grandes vias), os participantes devem cumprir as regras de trânsito nas estradas de uso público, devendo ainda respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

### 6- INSCRIÇÕES

As inscrições poderão ser efetuadas na página da **LAP2GO** e nas lojas aderentes.

Encerramento das inscrições dia 12 de Junho de 2018 pelas 23 horas e 59 minutos.

### 8 - VALOR DAS INSCRIÇÕES:

Datas		Distâncias		
De	Até	14 Km	21 km	Caminhada
15/03/2018	31/05/2018	9€	10€	6€
01/06/2018	12/06/2018	11€	13€	6€

Grupos:

Os grupos de 5 elementos terão a oferta de um Dorsal extra = 5+1. (o valor da oferta será igual ao da inscrição de menor valor que o grupo realizou).

## 9 - INSCRIÇÕES E INFO:

- **Plataforma:** <https://lap2go.com>

## 10 – INFO

- Facebook: [@TrilhosDeEspinho](#)

## 11 – Nº DE VAGAS

- 21K – 450 participantes
- 14K – 550 participantes
- 8K - Caminhada – 300 participantes

## 12 - PAGAMENTO:

Para inscrições feitas nas lojas o pagamento deverá ser feito nos locais próprios a anunciar no Facebook. Neste caso não é necessário o envio de comprovativo.

Inscrições Online: Plataforma **Lap2go** (com pagamento automático: através de referências Multibanco). Neste caso todo o processo é automático incluindo a atribuição de dorsal.

## 13 - MATERIAL INCLUÍDO COM A INSCRIÇÃO:

Trail 21K, 14K: saco com dorsal, t-shirt técnica, seguro desportivo, chip, abastecimento, banho e outros brindes que a organização consiga obter.

Caminhada 8K: saco com t-shirt, seguro desportivo, abastecimento, banho e outros brindes que a organização consiga obter.

### **Notas importantes:**

#### **Não serão devolvidas taxas de inscrição.**

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 ao final do dia 12 de junho de 2017.

## 14 - SECRETARIADO E DORSAIS

O secretariado para entrega dos dorsais e KIT de participação funcionará:

- No sexta-feira, dia 15 de Junho na nave Desportiva de Espinho em Anta, Espinho, das 17 às 21 horas.
- No Sábado, dia da Prova, 16 de Junho na Nave Desportiva de Espinho em Anta, Espinho das 10h00 às 16h00.

Todos os atletas devem proceder ao levantamento dos dorsais, no Secretariado nos períodos indicados.

## 15 - SEGURANÇA

Os atletas ficam obrigados a manterem-se atrás da linha de partida, na zona do aquecimento, até ao momento de chamada.

O percurso das provas estará marcado com fitas plásticas de cor visível e placas informativas.

Só permitido o abastecimento de água ou outros produtos aos atletas nos locais indicados pela Organização, nas chamadas zonas de abastecimento.

No dorsal do atleta, serão indicados números de telefone da Organização, a serem usados em caso necessário.

A organização reserva-se o direito de realizar as modificações que considere necessárias dependendo das diferentes condições encontradas no dia do evento, assim como à suspensão da prova se as condições não permitirem o seu desenvolvimento em segurança pondo em risco a integridade física dos atletas

## 16 - IDENTIFICAÇÃO

Ao inscrever-se no 2º Trilhos de Espinho, será atribuído, aos concorrentes, um número de identificação individual (dorsal) sendo que o controlo dos tempos será efetuado com o recurso a chip meramente informativo.

A colocação dorsal e chip para cronometragem é da responsabilidade do atleta.

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado de forma bem visível e de preferência à altura do peito. Não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação. O chip deve ser colocado no calçado para eficaz leitura por parte do sistema, sob pena dos resultados serem inválidos.

## 17 - ABASTECIMENTOS

A organização responsabiliza-se pela boa hidratação de todos os atletas participantes; assim, será distribuída água, fruta e bebida isotónica em todos os abastecimentos e na chegada haverá um reforço com líquidos e sólidos.

- 21K – 2 LÍQUIDO + 1 SÓLIDOS E LÍQUÍDOS
- 14K - 1 LÍQUIDO + 1 SÓLIDOS E LÍQUÍDOS
- 8K - 1 LÍQUIDO

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

No final das provas haverá abastecimento líquido e sólido.

Por motivos ambientais não serão distribuídas garrafas de água aos atletas do Trail e da Caminhada. Os atletas deverão nas zonas de abastecimento encher o seu reservatório, ou em alternativa beber no local em copos.

## 18 - RESPONSABILIDADE

Todos os participantes serão cobertos por um seguro de Acidentes Pessoais, estando obrigados ao pagamento da franquia caso exista necessidade de ativar o respetivo seguro.

A organização reserva-se no direito de divulgar imagens desta atividade nos meios de comunicação social e em suportes de comunicação da organização.

## 19 - DUCHE

A Organização disponibiliza duche aos atletas em balneários da Nave Desportiva de Espinho

## 20 - PROGRAMA (sujeito a pequenas alterações)

Sábado - 16 DE JUNHO DE 2018

- 16:00h- Briefing geral aos participantes;
- 16:15h – Control zero;
- 16:30h – Partida do 21K, 14K e 8k caminhada;
- 20:30h – Cerimónia de entrega de prémios;
- 22:00h – Encerramento dos 2º TRILHOS DE ESPINHO

## 21 - COORDENADAS GPS DO LOCAL DO EVENTO

- **GPS:** 40°59'57.568"N -8°37'19.862"W

## 22 - ESTACIONAMENTO NO DIA DA PROVA

Estacionamento da Nave Desportiva de Espinho.

A Organização não se responsabiliza por qualquer dano causado aos veículos no dia da prova.

## 23 - CASOS OMISSOS

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

## 24 – NORMAS DE CONDUTA

### **Todos os participantes deverão:**

- a. Conhecer e aceitar as condições do presente regulamento;
- b. Efetuar corretamente a inscrição;
- c. 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.
- d. Estar conscientes da distância e das particularidades das provas e estarem suficientemente treinados para isso.
- e. 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.
- f. Saber que as provas são de participação individual, e que não podem fazer-se acompanhar de animais.
- g. Aceitar que, caso desistam de participar nas provas em que se encontram inscritos, a organização não devolverá o valor das respetivas inscrições.
- h. Saber que não se aceita alterações dos dados pessoais fornecidos pelos participantes após o termo das inscrições a 12 de Junho de 2018.

- i. Saber que não deverá abandonar embalagens vazias ou qualquer outro tipo de lixo nos percursos das provas preservando a natureza e locais de passagem das provas.

## 25 - DESCLASSIFICAÇÃO DE PARTICIPANTES

- a. Caso o atleta não cumpra o regulamento do 2º TRILHOS DE ESPINHO 2018;
- b. Caso o atleta não complete a totalidade do percurso em que se encontram inscritos;**
- c. Caso o atleta não leve o seu número de dorsal bem visível;
- d. Caso o atleta ignore as recomendações da organização do 2º TRILHOS DE ESPINHO 2018;
- e. Caso o atleta demonstre uma conduta antidesportiva.