



REGULAMENTO

É preciso ter a condição física adequada às características desta prova de alguma dureza, que junta ao mesmo tempo, longa duração, terreno montanhoso, grandes desníveis, exposição ao sol ou chuva, etc.

Ao inscrever-se está a concordar na íntegra com o presente regulamento.

A inscrição é pessoal e intransmissível e é aceite por ordem de chegada.

A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de Seguro.

Em caso de um participante não poder participar e/ou as condições climatéricas não permitirem a realização do evento ou seu cancelamento, a organização não se vê no dever de devolver o valor das inscrições, assim como o reembolso aos patrocinadores.

Não se aceitam alterações dos dados fornecidos pelos participantes após o dia 20 de Novembro de 2019.

O presente regulamento está sujeito a alterações.

1. Condições de participação

1.1. Idade participação diferentes provas

O Amares Trail conta com o apoio do Município de Amares. Poderão inscrever-se praticantes com idade igual ou superior a 18 anos.

1.2. Inscrição regularizada

A inscrição é considerada regularizada quando for efetuado o preenchimento da ficha de inscrição, em que o participante assume aceitar as regras deste regulamento e, depois, mediante pagamento através de referencias multibanco.

1.3. Condições físicas

É imprescindível ter a condição física adequada às características desta prova, onde estão presentes em simultâneo, terreno montanhoso e razoáveis desníveis, com trilhos técnicos.

O terreno onde se desenrola a prova está sujeito a alterações climatéricas repentinas, pelo que os atletas poderão estar expostos a situações meteorológicas tão diferentes como: calor, frio, vento forte, nevoeiro denso e precipitação intensa. É fundamental que o atleta tenha a noção de auto-gestão do esforço, quer físico, quer mental, perante situações adversas extremas às quais poderá ficar exposto, sem que seja possível ajuda/resgate imediato. É fundamental o atleta saber como atuar em caso de pequenas lesões, indisposições gástricas, entre outras situações normais, decorrentes de atividades em montanha.

Trail Longo (aproximadamente 25Km) – Dificuldade média alta, exige preparação adequada, tendo em conta as características do percurso e as condições climatéricas.

Trail Curto (aproximadamente 15Km) – Dificuldade moderada, exige alguma preparação física, tendo em conta as características do percurso e as condições climatéricas.

1.4. Definição possibilidade ajuda externa

Não é possível que os atletas recebam ajuda externa, a não ser nos abastecimentos por membros da organização.

1.5. Colocação dorsal

O dorsal tem que estar sempre visível durante toda a prova. A organização tem o direito de desclassificar qualquer atleta que não leve o dorsal bem visível.

1.6. Regras conduta desportiva

Qualquer atleta que não cumpra as boas regras de conduta desportiva, assim como ambientais, será desclassificado e impedido de participar em futuras provas desta organização.

1.7. Responsabilidade Ambiental

O atleta é o único responsável pelo transporte de todos os invólucros e resíduos naturais (mesmo que automaticamente 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.

2. Prova

2.1. Apresentação das provas

Trail (25Km) – Saída da Praça do Comercio Ferreiros, em direção ao São Pedro passagem pelos locais mais belos do Concelho de Amares, chegada à Praça do Comercio, Ferreiros. Haverá pequenas partes do percurso em alcatrão, calçadas, trilhos técnicos e caminhos de terra batida, com algumas rochas.

Trail (15Km) – Saída da Praça do Comercio Ferreiros, em direção ao São Pedro passagem pelos locais mais belos do Concelho de Amares, chegada à Praça do Comercio. Haverá pequenas partes do percurso em alcatrão, calçadas, trilhos técnicos e caminhos de terra batida.

2.2. Programa / Horário /Entrega de Kits

Sexta – 22 de Novembro

17h – Abertura do Secretariado na Galeria de Artes e Ofícios – Entrega de kits

20h – Encerramento do secretariado.

Sábado – 23 de Novembro

15h – Abertura do Secretariado na Galeria de Artes e Ofícios – Entrega de kits

20h – Encerramento do secretariado.

Domingo – 24 de Novembro

7h – Abertura do secretariado na Galeria de Artes de Ferreiros - Entrega de kits

8h – Encerramento do secretariado

9h – Partida do Trail 25 Km

9h:10 – Partida do Trail 15 km

13h – Cerimónia de entrega de prémios

2.3. Distancia, altimetria e categorização de dificuldade, a ATRP

Trail – 25Km (categorização de dificuldade será cedida posteriormente)

Trail – 15Km (categorização de dificuldade será cedida posteriormente)

As distâncias e altimetria podem sofrer alterações no máximo de 5%.

2.4. Mapa/ Perfil altimétrico/ descrição percurso

Disponível no site oficial do evento até 15 dias antes do evento

2.5. Metodologia de controle de tempos

A cronometragem está a cargo da empresa Lap2go e será efetuada por chip na sapatilha. Os chips terão que ser devolvidos após o atleta cortar a meta e são intransmissíveis.

2.6. Postos de controle

Haverá postos de controle surpresa em locais estratégicos em ambas as distâncias, que poderão ser manuais e eletrônicos, com tempos de passagem através de chip.

2.7. Locais dos abastecimentos

Disponível no site oficial do evento até 15 dias antes do evento.

Os abastecimentos incluem: água, frutas, marmelada e batata frita. Estes alimentos serão distribuídos por todos os abastecimentos, o que não significa que todos os abastecimentos terão todos estes elementos.

2.8. Material obrigatório

Nos abastecimentos não haverá copos de plástico nem garrafas de água. Cada atleta terá que transportar consigo a sua **garrafa/bidon/camelbak** para se abastecer.

Material aconselhável: manta de sobrevivência, apito, boné, mochila ou cinto de hidratação, protetor solar, telemóvel.

2.9. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário ou ferroviário

O atleta é responsável pela travessia de estradas, apesar de a organização procurar assegurar o acompanhamento e controle das mesmas.

2.10. Seguro desportivo

Todos os atletas que se inscrevam no evento e cumpram as regras estabelecidas neste regulamento estão encobertos por seguro desportivo durante toda a prova. Número de apólice e Franquia, a divulgar brevemente na página do facebook oficial do evento. Atenção que este tipo de seguro tem uma franquia mínima de 60€, é um seguro de acidentes pessoais, com capital seguro para despesas de tratamento por acidente de 4.425,92€

2.11. Desclassificações

Ficará desclassificado todo aquele que: não cumpra o presente regulamento; não complete a totalidade do percurso; deteriore ou suje o meio por onde passe; não leve o seu número bem visível; ignore as indicações da organização; tenha algum tipo de conduta antidesportiva.

A organização reserva-se ao direito de impedir, em futuras edições, as inscrições de participantes que denotem algum dos comportamentos acima descritos nas duas últimas alíneas.

3. Inscrições

3.1. Processo inscrição

As inscrições serão processadas automaticamente no site da empresa Lap2go. O pagamento é feito de forma automática, com referências multibanco.

Taxas de Inscrição:

Data	Trail 15 km	Trail 25km
5 Agosto – 1 Setembro	10€	12€
2 Setembro – 29 Setembro	11€	13€
30 Setembro – 27 Outubro	13€	15€
28 Outubro – 17 Novembro	15€	17€
18 Novembro – 22 de Novembro	17€ (ULTIMA SEMANA)	19 € (ULTIMA SEMANA)

3.2. Kit de Participação

Todas as inscrições incluem: Troféus para os primeiros classificados, trofeu para a primeira equipa classificada. T-shirt técnica e medalha de participação para as todos os atletas inscritos no Amares Trail, abastecimentos, cronometragem por chip, banhos, estacionamento, e outras ofertas que a organização venha a conseguir.

3.3. Condições devolução do valor de inscrição

A organização não se vê no direito de devolver o dinheiro da inscrição dos atletas já confirmados e que não possam comparecer no dia do evento. Caso o atleta solicite alteração de inscrição para uma prova com uma distância inferior, o eventual valor de diferença não será restituído. Em caso de um participante não poder participar e/ou as condições climatéricas não permitirem a realização do evento ou seu cancelamento, a organização não se vê no dever de devolver o valor das inscrições, assim como o reembolso aos patrocinadores.

3.6. Serviços disponibilizados

O estacionamento será na zona envolvente à Praça do Comercio. Os banhos serão na Piscina Municipal coberta de Amares.

4. Categorias e Prémios

4.1. Definição data, local e hora entrega prémios

Os prémios serão entregues às 13h junto à Galeria de Artes e Ofícios.

4.2. Equipas

Para a inscrição na prova de uma equipa, são necessários no mínimo três elementos, sem limite máximo. Sendo a mesma feita de forma individual e utilizando o mesmo nome. Destes, apenas os três melhores classificados, por prova, servirão para apurar a equipa vencedora por prova.

4.3. Prémios

Serão atribuídos os seguintes prémios:

TRAIL 15KM E TRAIL 25KM:

MASCULINO	
1 ^a classificado (<i>dos diferentes escalões</i>)	Trofeu de Participação
2 ^a classificado (<i>dos diferentes escalões</i>)	Trofeu de Participação
3 ^a classificado (<i>dos diferentes escalões</i>)	Trofeu de Participação

FEMININO	
1 ^a classificada (<i>dos diferentes escalões</i>)	Trofeu de Participação
2 ^a classificada (<i>dos diferentes escalões</i>)	Trofeu de Participação
3 ^a classificada (<i>dos diferentes escalões</i>)	Trofeu de Participação

EQUIPA	
1 ^a Equipa	Trofeu de Participação

Para apurar a equipa vencedora, somar-se-ão os tempos dos três melhores atletas, a que apresentar o menor tempo, será a vencedora.

4.4. Definição dos escalões para classificação individual

Escalões:

Escalões Masculinos: Sub-25 (Entre 18 e 24 anos), Sénior (25 a 39 anos), M40 (40 a 49 anos), M50 (Mais de 50 anos)

Escalões Femininos: Sub-25 (Entre 18 e 24 anos), Sénior (25 a 39 anos), F40 (40 a 49 anos), F50 (Mais de 50 anos)

A atribuição do escalão é feita mediante a idade do atleta no dia da prova.

5. Diretos 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.

6. Casos Omissos

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

7. Responsáveis da prova

Miguel Ribeiro – 915265537

Alfredo Vieira – 919076600