

19 maio
2019

VAI SER UM CALVÁRIO !



ASSOCIAÇÃO AMIGOS DO CALVÁRIO

REGULAMENTO

Índice

1.	Condições de participação	1
1.1.	Idade de participação nas diferentes provas	1
1.2.	Inscrição regularizada	1
1.3.	Condições Físicas	1
1.4.	Ajuda externa	2
1.5.	Dorsal e chip	2
1.6.	Regras de conduta desportiva	2
1.7.	Comunicação e contato com a organização	2
2.	Prova	2
2.1.	Apresentação das provas	2
2.2.	Programa/Horário	3
2.3.	Distância	3
2.4.	Tempo Limite	4
2.5.	Controlo de tempos	4
2.6.	Postos de controlo	4
2.7.	Material obrigatório	4
2.8.	Exclusões	5
2.9.	Responsabilidades perante o atleta/participante	5
2.9.1.	Seguro Desportivo	5
3.	Inscrições	6
3.1.	Processo Inscrição	6
3.2.	Condições de devolução do valor da inscrição	6
3.3.	Valores da Inscrição	6
3.3.1.	Kit de inscrição inclui:	7
3.4.	Secretariado da prova / horários e local	8
3.4.1.	Classificações– Trail e RUN & BIKE	8
3.4.2.	Local do evento	9
3.4.3.	Marcação e Controlo	9
3.5.	Direitos de imagem	9
4.	Prémios	9

TRAIL + RUN & BIKE + CAMINHADA

“VAI SER UM CALVÁRIO”

19 MAIO de 2019



Organização: Associação de Amigos do Calvário

Regulamento

1. Condições de participação

1.1. Idade de participação nas diferentes provas

O Trail e o Run & Bike são provas que percorrem trilhos e caminhos nas margens do rio Marnel e noutros locais da Vila de Valongo do Vouga, com partida e chegada no largo do Calvário. A prova está aberta 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 dum Formulário de inscrição, na plataforma Lap2go, não sendo necessário enviar comprovativo de pagamento para a organização. Aquando do levantamento do dorsal é necessário levar documento de identificação referente à 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.
- Conseguir enfrentar sem ajuda as 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. Apesar da organização ter presente uma fisioterapeuta no local para uma primeira avaliação de qualquer problema muscular, cabe depois ao atleta procurar ajuda para a resolução do mesmo.
- Se a organização entender afastar um atleta devido ao seu estado de saúde este deve acatar a decisão de modo a garantir o seu bem-estar.



TRAIL + RUN & BIKE + CAMINHADA
“VAI SER UM CALVÁRIO”
19 MAIO de 2019

1.4. Ajuda externa

Os atletas não podem receber ajuda externa fora dos locais de abastecimento sob pena de desclassificação.

1.5. Dorsal e chip

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado na parte frontal do tronco do atleta, de preferência à altura do peito. Será fornecido aos atletas do Trail e Run & Bike um chip que deverá ser obrigatoriamente colocado na sapatilha para comunicação dos tempos. A caminhada não terá dorsal nem 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 e/ou expulsão.

1.7. Comunicação e contato com a organização

Qualquer contato com a organização deverá ser efetuado usando o formulário de contato existente na página da Associação (www.aacalvario.pt) ou através da página do facebook <https://www.facebook.com/amigoscalvario/>

2. Prova

2.1. Apresentação das provas

As provas serão realizado no dia 19 de maio de 2019, com partida e chegada no largo do Calvário, em Valongo do Vouga, Águeda. Serão 3 provas distintas:

- Trail: 15 Km

- Run & Bike: 20 Km (mínimo de 2 atletas em que um fará o percurso de bicicleta e o outro o percurso a correr, sendo que podem trocar quantas vezes quiserem durante o percurso). Obrigatória a partida e chegada de ambos os atletas ao mesmo tempo.

- Caminhada: 5 Km

(A organização reserva-se ao direito de alterar as distâncias se assim o entender)



TRAIL + RUN & BIKE + CAMINHADA
“VAI SER UM CALVÁRIO”
19 MAIO de 2019

2.2. Programa/Horário

Dia 19 de maio de 2019 (Domingo)

07:00h: Abertura do secretariado/entrega dos dorsais

09:00h: Partida Run & Bike 20Km

09:30h: Partida do Trail 15Km

10:00h: Partida da caminhada 5Km

13:00h: Cerimónia de entrega de prémios

2.3. Distância

O Trail terá a distância de 15Km e o RUN & BIKE de 20Km, cujo o trajeto e altimetria será disponibilizada no site da associação www.aacalvario.pt ou na página do facebook <https://www.facebook.com/amigoscalvario/>

A caminhada +/- 5Km (não competitivo) terá também o trajeto disponível nos mesmos locais.



TRAIL + RUN & BIKE + CAMINHADA
“VAI SER UM CALVÁRIO”
19 MAIO de 2019

2.4. Tempo Limite

O tempo limite para a realização da prova será *de 5 horas*.

Ultrapassado o tempo limite nem a organização nem os serviços de assistência podem garantir a segurança dos atletas, podendo a organização retirar as fitas de marcação do percurso após o tempo limite.

2.5. Controlo de tempos

O controlo de tempos será feito pela empresa que faz a gestão da cronometragem, Lap2go.

2.6. Postos de controlo

A marcação do percurso é da responsabilidade da organização, devendo os atletas respeitá-lo ao longo de toda a prova, sendo expressamente proibido optar por atalhos. A organização terá durante o percurso postos de controlo onde os atletas terão de parar a fim de ser registado o controlo no seu dorsal. Os atletas devem respeitar a ordem de chegada ao controlo.

2.7. Material obrigatório

É obrigatório o uso do Dorsal e caso seja aplicável, o chip para a cronometragem

Na prova de Run&Bike é obrigatório o uso de uma bicicleta por um dos atletas.

Os locais por onde os atletas passam não devem de forma alguma ser poluídos, daí que qualquer lixo deixado pelos atletas no percursos pode ditar à desclasificação do mesmo.

Nos pontos de abastecimento existirão depósitos de lixo que podem ser utilizados pelos atletas.



TRAIL + RUN & BIKE + CAMINHADA
“VAI SER UM CALVÁRIO”
19 MAIO de 2019

2.8. Exclusões

Será excluído todo o atleta que:

- a) Não complete a totalidade do percurso
- b) Detiore ou suje o meio por onde passe
- c) Ignore as indicações da organização
- d) Tenha alguma conduta anti-desportiva
- e) Não passe nos postos de controlo

2.9. Responsabilidades perante o atleta/participante

2.9.1. 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 - €25.000;
- b) Despesas de funeral - €2.167;
- c) Invalidez permanente absoluta - €25.000;
- d) Invalidez permanente parcial - €25.000, 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.



TRAIL + RUN & BIKE + CAMINHADA
“VAI SER UM CALVÁRIO”
19 MAIO de 2019

3. Inscrições

3.1. Processo Inscrição

As inscrições terão que ser efetuadas na plataforma de inscrições da Lap2go.

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.

Crianças podem participar na caminhada desde que acompanhadas por um adulto inscrito na prova.

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

3.2. Condições de devolução do valor da inscrição

Em momento algum o valor da inscrição será devolvido caso o atleta desista da prova, a qualquer momento. Em caso de desistência, somente serão permitidas as transferências de inscrição para outro atleta, que devem ser efetuadas no prazo máximo de 15 dias antecedentes à realização da prova.

Outros motivos poderão ser válidos após análise individual dos casos/motivos.

3.3. Valores da Inscrição

A inscrição terá o valor de 10€ se realizada até ao dia 30 de abril, após essa data o valor será de 12,50€. O Run & Bike obrigará à inscrição de 2 atletas, pagando cada um o valor individual de 10€ ou 12,50€ conforme a data de inscrição. A caminhada não tem qualquer custo de inscrição.



TRAIL + RUN & BIKE + CAMINHADA
“VAI SER UM CALVÁRIO”
19 MAIO de 2019

3.3.1. Kit de inscrição inclui:

- a) Trail e Run & Bike; dorsal, seguro, abastecimento, almoço (sopa + bifana) e prémio de participação (Medalha);
- b) Caminhada: seguro e abastecimento.

A inscrição na Prova inclui:

- Dorsal personalizado
- Seguro de acidentes pessoais
- Abastecimentos sólidos e líquidos
- Assistência durante o percurso
- Transporte para a chegada em caso de abandono
- Brindes promocionais

A inscrição na Caminhada inclui:

- Seguro de acidentes pessoais
- Abastecimentos sólidos e líquidos



TRAIL + RUN & BIKE + CAMINHADA
“VAI SER UM CALVÁRIO”
19 MAIO de 2019

3.4. Secretariado da prova / horários e local

O secretariado será no Largo do Calvário, em Calvário, Valongo do Vouga (GPS: 40°37'43.4604"N, 8°26'21.1164"W)

O horário para entrega dos dorsais e inscrições de última hora no dia 19 de maio (Domingo) será desde as 07h às 08:30h.

O levantamento do dorsal deverá ser feito pelo próprio mediante apresentação de documento identificativo ou poderá ser feito por terceiros desde que levem fotocópia da identificação do atleta em causa.

3.4.1. Classificações – Trail e RUN & BIKE

CLASSIFICAÇÕES									
	GERAL M/F	SUB 23 M/F (18 A 22 ANOS)	SÉNIORES M/F (23 A 39 ANOS)	+40 M/F (40 A 49 ANOS)	+50 M/F (50 A 59 ANOS)	+60 M/F	EQUIPAS	EQUIPA + NUMEROSA	
TRAIL15 Km	1º	1º	1º	1º	1º	1º	1º	1º 2º 3º	
	2º	2º	2º	2º	2º	2º	2º		
	3º	3º	3º	3º	3º	3º	3º		
	GERAL M/F	EQUIPA MISTA	EQUIPA FEMININA	EQUIPA MASCULINA					
RUN & BIKE	1º	1º	1º	1º					
	2º	2º	2º	2º					
	3º	3º	3º	3º					

Nota: As idades acima indicadas dizem respeito à idade do atleta no dia da competição. Haverá prémio para a equipa mais numerosa.



TRAIL + RUN & BIKE + CAMINHADA
“VAI SER UM CALVÁRIO”
19 MAIO de 2019

3.4.2. Local do evento

(GPS: 40°37'43.4604"N, 8°26'21.1164"W)

Largo do Calvário, Calvário

3750-815, Valongo do Vouga, Águeda

3.4.3. Marcação e Controlo

O percurso será marcado com fitas e placas, sendo obrigatória a passagem pelos postos de controlo obrigatório.

3.5. 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 diretor, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica.

4. Prémios

4.1. A entrega de prémios será junto à meta, no mesmo dia da prova à chegada mediante disponibilidade dos premiados, na hora definida no programa. Serão entregues prémios aos 3 primeiros classificados de cada categoria (ver 3.4.1)

4.2. Ver na tabela (classificações – 3.4.1) as categorias etárias.

4.3. A atribuição da classificação por equipas será atribuída pela soma dos melhores três classificados.

Exemplo de cálculo de pontos:

Equipa A: $6^{\circ} + 7^{\circ} + 8^{\circ} = 21$ pontos» 1^o Lugar Equipa

B: $2^{\circ} + 12^{\circ} + 15^{\circ} = 29$ pontos» 2^o Lugar Equipa C: 1^o

+ $3^{\circ} + 27^{\circ} = 31$ pontos» 3^o Lugar

Os casos omissos neste regulamento, serão resolvidos pela organização, cujas decisões não terá recurso.