



CANELAS TRAIL
5ª EDIÇÃO.

8
SETEMBRO
2019

CAMINHADA →
9KM

→ **TRAIL**
15KM





REGULAMENTO

5º CANELAS TRAIL

1. Condições de participação

O Canelas Trail é uma prova de corrida de montanha que percorre trilhos e caminhos na Serra de Negrelos pelas freguesias de Canelas, Perosinho e Pedroso.

Serão trilhos mistos, pois os participantes passarão por estradões, single tracks, ruas e becos da Freguesia de Canelas e da Serra de Negrelos. Para além disso, está prevista a passagem por locais de interesse histórico e cultural, tal como o Solar dos Condes de Resende e a Capela do Senhor do Calvário, que é um belo miradouro com vistas para o mar.

Esta 5ª edição contará com uma distância para a prática de trail running, Trail 15 Km, disponível a participantes com idade igual ou superior a 18 anos.

A Caminhada terá a distância de 9 km e estará aberta a menores desde que acompanhados por uma pessoa adulta ou seu responsável.

O Kids Trail será para crianças entre os 4 e os 12 anos.

O Kids Trail terá lugar no dia 7 de setembro na Serra de Negrelos e o Trail e Caminhada, no dia 8 de setembro de 2019.

2. Inscrição regularizada

A inscrição será feita através da Lap2go no endereço www.lap2go.com. Para troca de dorsais, deve contactar suporte@lap2go.com

Material incluído com inscrição:

- Dorsal;
- Seguro de acidentes pessoal;
- Abastecimentos durante e no final das provas;
- Prémio finisher;
- Zona de descanso e duches;
- T shirt técnica;
- Outros artigos que a organização consiga obter.

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.

Deve ter adquirido, antes do evento, capacidades reais de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de provas. Estar ciente das condições ambientais e climatéricas adversas tais como calor, nevoeiro ou 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; sendo que a organização só irá atuar em caso de estar em causa a segurança e/ou integridade física do participante.

Os atletas podem receber ajuda externa desde que não haja interferência com outro atleta, e que não interfira com a classificação da prova.

4. Colocação do dorsal

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado à frente do atleta e de preferência à altura do peito ou, como segunda hipótese, em torno da cintura, desde que esteja sempre visível. O atleta que não cumpra será penalizado (ponto 13 do regulamento). Não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação.

5. Regras de conduta desportiva

O comportamento inadequado ou o recurso de linguagem ofensiva, a agressão verbal ou de qualquer espécie, em todas as modalidades, serão alvo de advertência, expulsão ou desqualificação. A prova será em open road, ou seja, todos os atletas terão que ter algum cuidado ao passar nos troços rodoviários; salientamos que a organização terá colaboradores nos cruzamentos/entroncamentos e noutros locais onde a sua presença seja considerada necessária. A prova terá Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário por meios humanos/colaboradores.

6. Prova

LOCAL DE PARTIDA/META:

- Igreja de Canelas, junto ao Jardim de S. João;

SECRETARIADO:

- Centro Cultural de Canelas [C3] - Antigo edifício da Escola Preparatória de Canelas (Rua Professor César Morais);

BANHOS:

- Escola Secundária de Canelas (entrada na Rua Eng.º Abel Fiuza).



7. Eventos

O Canelas Trail será constituído por dois eventos:

-1 prova de carácter competitivo.

Trail- 15 Km.

- 1 Passeio lúdico

Caminhada , sem carácter competitivo, de 9 Km.

- 1 atividade para crianças

5º Canelas Kids Trail, sem carácter competitivo.

A organização reserva o direito de alterar as distâncias se as circunstâncias relacionadas com o evento assim o exigirem.

8. Horários / Programa

O trail tem início às 09h, num trajeto circular de 15 Km, grau de dificuldade baixo/médio.

A Caminhada iniciará às 09h15m com a distância aproximadamente de 9 km obtendo a classificação de Caminhada de Pequena Rota, com dificuldade baixa.

O Kids Trail terá as seguintes distâncias por escalão: 4/5 anos – 250m; 6/7 anos - 500m; 8/9 anos - 1000m; 10/12 anos - 1500m.

Dia 7 de Setembro (Sábado)

16:00 – 22:00 - Abertura do secretariado

16:30 - Início do 5º Canelas Kids Trail

Dia 8 de Setembro (Domingo)

07:30 - Abertura do secretariado, entrega de dorsais

08:45- Encerramento do secretariado

09:00- Início Trail (15 kms)

09:15- Início Caminhada (9kms)

12:00- Cerimónia de entrega de prémios (horário sujeito a alteração)



9. Logística.

Banhos: Escola Secundária de Canelas (morada no ponto 6 do Regulamento)

Estacionamento: Em frente à Junta de Freguesia de Canelas ou Escola Secundária Canelas

Entrega de prémios: Coreto (junto à zona de Meta)

10. Classificações \ Postos de controlo

O controlo de tempos será feito pela Lap2go.

11. Locais de abastecimento

A organização não dará líquidos em copos sendo por isso necessário que o participante traga o seu próprio copo.

O trail terá 2 abastecimentos sólidos/líquidos.
A Caminhada terá 1 abastecimento sólidos/líquidos.

12. Material Aconselhável

Material aconselhável: apito, manta térmica, corta-vento/impermeável, chapéu ou gorro, depósito de água ou outro recipiente para líquidos.

Material obrigatório: telemóvel, copo ou recipiente para líquidos.

13. Penalizações / desclassificações

Será penalizado ou desqualificado todo aquele que:

- não complete a totalidade do percurso (desqualificado)
- não passar nos postos de controlo (desqualificado)
- deteriore ou suje o meio por onde passe (desqualificado)
- não leve o dorsal bem visível (penalizado em 1h)
- alteração do dorsal ou utilização de dorsal alheio (desqualificação)
- ignore as indicações da organização (penalizado em 1h)
- má utilização / colocação do chip (desqualificado)
- tenha alguma conduta antidesportiva (desqualificado)



14. Responsabilidades perante o atleta/participante (seguro).

Todos os atletas deverão estar atentos e assistir ou alertar a organização sobre acidentes que aconteçam durante os eventos.

Todos os atletas serão cobertos por seguro de acidentes pessoal.

Os participantes serão responsáveis de todas as ações suscetíveis de produzir danos materiais, morais ou de saúde a si mesmo e/ou a terceiros. A organização declina toda a responsabilidade em caso de acidente, negligência, roubo dos objetos e valores de cada participante.

15. Preços das inscrições

1ª fase Abertura até final de Junho

Trail 15 km- 12 euros

Caminhada- 7 euros

Kids Trail- Gratuito

2ª fase De 1 de Julho até 31 de Agosto

Trail 15 km- 14 euros

Caminhada- 9 euros

Kids Trail- Gratuito

- **Equipas numerosas:** oferta de 1 inscrição por cada 10 da mesma equipa.

16. Alteração de inscrição ou desistência

Na eventualidade de desistência após a inscrição, a organização **não reembolsa o valor da inscrição**, exceto no seguinte caso:

- Motivo de **lesão** ou **doença** (necessário apresentar **atestado médico**), devolve 50% do valor da inscrição **até ao dia 31 de Agosto de 2019**. A partir desta data, não será reembolsado qualquer valor.
- OS 50% serão calculados após a subtração das taxas e impostos de processamento da inscrição;
- **A organização não fará qualquer alteração à inscrição devido a questões legais relacionadas com Seguros de Acidentes Pessoais dos Atletas.**



17. Categorias e Prémios

A cerimónia de entrega de prémios será realizada junto à chegada/meta, com previsão para as 12h.

Na prova de Trail serão abrangidos os seguintes escalões etários e prémios de equipa (1º, 2º e 3º):

- ✓ Geral;
- ✓ [M/F] Geral;
- ✓ [M/F23] Sub23 dos 18 aos 22 anos (inclusive);
- ✓ [M/F] Séniores dos 23 aos 39 (inclusive);
- ✓ [M/F40] Veteranos a partir dos 40 anos (inclusive);
- ✓ [M/F50] Veteranos a partir dos 50 anos (inclusive);
- ✓ Prémio por equipas;
- ✓ Equipa mais numerosa.

[escalões definidos pela idade do atleta à data da prova]

Nota: Prémio por equipas é feito pela contagem dos três primeiros atletas a chegar à meta de cada equipa, sendo masculino ou femininos.

As classificações serão publicadas no facebook do evento e da Lap2go.

Os prémios serão entregues no dia da prova, pelo que não serão enviados posteriormente, por correspondência.

17. Reclamações

Caso algum clube ou atleta individual queira apresentar alguma reclamação/recurso, terá de o efetuar, por escrito, juntamente com o pagamento de uma caução de 100€ s/IVA e apresentar no máximo até 3 dias seguidos após a data do Evento.

Caso a reclamação seja favorável ao queixoso, o valor será restituído na íntegra. A análise da reclamação deverá ser analisada pela organização no prazo máximo de 15 dias úteis.

Todas as reclamações deverão ser enviadas por email (canelastrail@gmail.com) juntamente com comprovativo de transferência (solicitor IBAN à organização).

Organização: Evento organizado pela Associação Desportiva e Cultural de Santa Isabel com o apoio da Junta de Freguesia de Canelas e Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia.

Este regulamento está sujeito a alterações.

Canelas, junho de 2019