



III Trail “Caminhos do Caima”

III MiniTrail “Caminhos do Caima”

III Caminhada “Caminhos do Caima”

Data: 28 de julho

Local: Branca – Albergaria-a-Velha

Organização: Jobra Atletismo

Os “**Caminhos do Caima**” realizar-se-á na Branca vila portuguesa, situada no concelho no Albergaria-a-Velha, distrito de Aveiro.

As provas percorrerão as vertentes do rio Caima das freguesias de Branca e Ribeira de Fráguas, sendo os atletas convidados a “mergulhar” na floresta envolvente da encosta percorrendo “caminhos” utilizados pelos antigos funcionários da antiga celulose do CAIMA, a “Fábrica do Caima” como era popularmente conhecida, que viria a tornar-se na mais importante produtora de pasta de papel do nosso país, sendo durante dezenas de anos a maior fonte de rendimento de centenas de famílias da Branca, sendo um dos pontos de passagem dos “Caminhos do Caima”, além deste local emblemático os atletas serão patenteados com antigos moinhos, lagares e pontes seculares de uma beleza indiscreível.



Condições de participação

O III Trail “Caminhos do Caima”, III MiniTrail “Caminhos do Caima” e III Caminhada “Caminhos do Caima” serão realizado no dia **28 de julho de 2019** (domingo), na freguesia da Branca – Albergaria-a-Velha, independentemente das condições climáticas desse dia, desde que a organização entenda que as mesmas não oferecem risco para os participantes.

A organização estará a cargo da secção de atletismo da JOBRA.



III Trail “Caminhos do Caima”

III MiniTrail “Caminhos do Caima”

III Caminhada “Caminhos do Caima”

Admite-se a participação de qualquer atleta de nacionalidade portuguesa ou estrangeira, sem distinção de sexo, dentro dos escalões etários abaixo definidos e que detenham uma preparação física adequada a esforços prolongados.

A organização não se responsabiliza, pela condição física dos atletas, que deve ser atestada pelos mesmos através dos meios médicos adequados, ou por qualquer acidente ou dano sofrido antes, durante ou após a realização das provas. Apesar de cada uma das provas acima referidas estar coberta por seguro desportivo.

1.1. Idade participação diferentes provas

Será constituído por 2 provas de carácter competitivo e uma prova/caminhada de promoção da saúde não competitiva:

- III Trail “Caminhos do Caima” – 24 km,
- III MiniTrail “Caminhos do Caima” – 13 KM;
- III Caminhada “Caminhos do Caima” – 10 KM

A organização estará a cargo da secção de atletismo da JOBRA, com o apoio do Município de Albergaria-a-Velha, da Junta de Freguesia da Branca e de várias outras entidades.

As provas de carácter competitivo e a caminhada percorrem caminhos, trilhos e encostas junto ao Rio Caima, percorrendo zonas da freguesia da Branca por muitos desconhecidas.

Com partida e chegada junto ao pavilhão Municipal da Branca.

- A prova *III Trail “Caminhos do Caima”* terá a distância de aproximadamente 24 Kms, com 800 metros de desnível acumulado positivo e 759 metros de desnível acumulado negativo. **Acumulado Total:** 1559metros.
- A *III MiniTrail “Caminhos do Caima”* terá a distância de aproximadamente 13 Kms, com cerca de 512 metros de desnível acumulado positivo e 510 metros de desnível acumulado negativo. **Acumulado Total:** 1222metros.
- A *III Caminhada “Caminhos do Caima”* terá a distância de aproximadamente 10 Kms, com 170 metros de desnível acumulado positivo e 165 metros de desnível acumulado negativo. **Acumulado Total:** 335 metros

1.2. Inscrição regularizada

O ato de inscrição pressupõe a total aceitação das regras aqui estabelecidas. Os pedidos de inscrição devem ser feitos de acordo com os prazos indicados e até a data limite, 28 de julho de 2019.



III Trail “Caminhos do Caima”

III MiniTrail “Caminhos do Caima”

III Caminhada “Caminhos do Caima”

A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de Seguro. As inscrições serão aceites e efetuadas através do site www.lap2go.com, e validadas após o respetivo pagamento.

1.3. Condições físicas

Todos os participantes no Evento, em qualquer uma das Provas, ou Caminhada, devem estar conscientes das condições físicas em que se encontram, devendo gozar de boa saúde e com uma preparação física e psíquica apta para esta prova de extrema dureza nomeadamente o Trail, que se compõe de alta quilometragem, longa duração, terreno montanhoso, grandes desníveis, riachos, rochas, vegetação etc.

1.4. Definição possibilidade ajuda externa

Os atletas poderão ter ajuda externa sem qualquer penalização, desde que não interfiram com a prova.

1.5. Colocação dorsal

Os participantes deverão levantar a documentação necessária / dorsal, chip descartável até 30 minutos, antes do início da respetiva prova, mediante apresentação de identificação.

Os atletas deverão usar o dorsal bem visível e numa posição de fácil acesso e consulta. O dorsal dispõe de números de telemóvel referentes a números de emergência e da organização.

Nota: Todos os participantes deverão ser portadores de alfinetes para o dorsal ou porta dorsal.

1.6. Regras conduta desportiva

Todos os atos do evento deverão ser norteados por um completo fair-play, assumido pela organização e os concorrentes, pelo fato de aceitarem este regulamento ao inscrever-se, aquilo que é o património cultural deste desporto emergente: respeito pelo desafio, entreajuda e respeito pelos outros concorrentes, organizadores e colaboradores; respeito pelo ambiente natural em que decorrem procurando um impacto ambiental nulo. O atleta que encontrar um colega a precisar de auxílio, terá que ficar com este, até que o próximo atleta chegue, e assim sucessivamente, até chegada de apoio sanitário. Um atleta nunca deverá ficar sozinho em caso de lesão e necessidade de apoio. Qualquer participante que visualize qualquer ilegalidade na participação do evento deverá comunicar assim que possível a organização

2. Prova

2.1. Apresentação da prova(s) / Organização

Numa organização da secção de atletismo da Jobra, em colaboração com a Câmara Municipal de Albergaria-a-Velha e Junta de Freguesia da Branca, no dia 28 de julho de 2019



III Trail “Caminhos do Caima”

III MiniTrail “Caminhos do Caima”

III Caminhada “Caminhos do Caima”

(domingo), a 3ª edição Trail “Caminhos do Caima”, com partidas e chegadas junto Pavilhão Municipal da Branca.

2.2. Programa / Horário

27 de julho

- Levantamento de dorsais:

Centro Cultural da Branca:

- 9h00 às 13h00.
- 14h30 às 17h30

28 de julho

- Secretariado no Centro Cultural da Branca: 7h00 às 8h00 (Trail e MiniTrail).
7h00 às 9h00 (Caminhada)
- 08:30 – Início do TRAIL.
- 09:00 – Início do MINITRAIL.
- 9:15 - Início Partida Caminhada.
- 12:00 – Entrega de Prémios.

2.3. Distância(s)

- III Trail “Caminhos do Caima” – 24 km,
- III MiniTrail “Caminhos do Caima” – 13 KM;
- III Caminhada “Caminhos do Caima” – 10 KM

2.4. Mapa/ Perfil altimétrico/ descrição percurso

Altimetria:

Será apresentada na página no evento em:

<https://www.facebook.com/events/524951901245421/>

2.5. Tempo limite

- Trail (24 Km) tem 5 h 00 m de tempo limite.
- MiniTrail (13 Km) tem 3 h 00 m de tempo limite.
- Se a organização entender afastar um atleta devido ao seu estado de saúde, este assim o deve fazer, de modo a garantir o seu bem-estar.
- Por motivos de segurança, mau tempo, incêndio, outro motivo a organização poderá encurtar ao tempo limite.



III Trail “Caminhos do Caima”

III MiniTrail “Caminhos do Caima”

III Caminhada “Caminhos do Caima”

- A Organização reserva-se o direito de modificar o traçado ou a distância a ser percorrida ou mesmo a cancelar o evento.
- Os Postos de Controlo serão os postos de informação privilegiados para comunicar aos concorrentes as decisões técnicas respeitantes ao evento.

2.6. Metodologia de controlo de tempos

Será utilizado um sistema eletrónico de controlo de tempos por intermédio de um chip colocado na sapatilha. Esse chip é entregue no levantamento do dorsal e o atleta deve devolver no final da prova. Também existirão elementos da organização a recolher os chips. A não devolução do chip à organização implica o pagamento de 5,00€. Nos postos de controlo existirá um tapete eletrónico que registará a passagem dos atletas.

2.7. Postos de controlo

- Haverá postos de controlo ao longo da prova de Trail e de MiniTrail.
- É obrigatória a passagem dos concorrentes por todos os postos de apoio e controlo que se situam no seu percurso.

2.8. Locais dos abastecimentos*

- ABS 1 – KM 5 (líquidos) – Trail, MiniTrail e Caminhada.
- ABS 2 – KM 10 (sólidos, líquidos) – Trail e MiniTrail
- ABS 3 – KM 15 (líquidos) – Trail
- ABS 4 – KM 17 (sólidos, líquidos) – Trail
- ABS 5 – KM 20 (líquidos) – Trail
- ABS 6 – META (sólidos e líquidos)

* Sujeitos a confirmação.

2.9. Material Recomendado

- Dorsal – deve ser colocado no peito ou abdómen e visível durante todo o percurso;
- Mochila tipo “camelbak” ou cinto;
- Depósito de água com capacidade mínima de 1L;
- Copo (a organização não cederá copos nos abastecimentos);
- Manta de sobrevivência;
- Corta-vento;
- Apito;
- Telemóvel operacional.



III Trail “Caminhos do Caima”

III MiniTrail “Caminhos do Caima”

III Caminhada “Caminhos do Caima”

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

Uma vez que não haverá corte total de tráfego rodoviário, os participantes devem cumprir as regras de trânsito ou as indicações da organização nas localidades e estradas de uso público, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

2.11. Penalizações/ desclassificações

A Direção de prova e responsáveis dos postos de controlo são responsáveis pela aplicação das regras deste regulamento e, como tal, estão autorizados a aplicar as penalizações e desclassificações descritas abaixo:

- **Infração:**

partilhar o dorsal com outra pessoa durante parte ou na totalidade do percurso

> Sanção: Desclassificação

- **Infração:**

Utilizar transporte não autorizado

> Sanção: Desclassificação

- **Infração:**

Falta gravosa ao respeito para a organização ou outros participantes (agressão ou insulto)

> Sanção: Desclassificação

- **Infração:**

Retirar sinalização do percurso

> Sanção: Desclassificação

- **Infração:**

Desobedecer às medidas de segurança indicadas pela organização agressão ou insulto

> Sanção: Desclassificação

- **Infração:**

Ausência ou recusa e apresentar material obrigatório

> Sanção: Desclassificação

- **Infração:**

Falhar um ou mais postos de controlo

> Sanção: Desclassificação

- **Infração:**

Perda de chip



III Trail “Caminhos do Caima”

III MiniTrail “Caminhos do Caima”

III Caminhada “Caminhos do Caima”

> Sanção: Desclassificação

- **Infração:**

Dorsal não visível

> Sanção: Desclassificação

2.12. Responsabilidades perante o atleta/ participante

2.13. Seguro desportivo

A organização contratualiza os seguros obrigatórios, conforme o Decreto-Lei n.º 10/2009 de 12 de janeiro, para este tipo de prova, estando o seu prémio incluído no valor da inscrição. 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 ativar o seguro.

3. Inscrições

3.1. Processo inscrição (local, página web, transferência bancária)

<https://lap2go.com/pt/home>

3.2. Valores e períodos de inscrição

DATA	MINITRAIL Preço	TRAIL Preço	CAMINHADA Preço
De 01 abril a 31 de maio	8 euros	10 euros	6,5 euros
De 01 de junho a 30 de junho	9 euros	12 euros	
De 01 de julho até 22 de julho	10 euros	15 euros	

Inscrições limitadas:

- Trail: 400 atletas;
- MiniTrail: 400 atletas;
- Caminhada: 400 atletas.

3.3. Condições devolução do valor de inscrição

Não estão previstas devoluções do valor de inscrição.

3.4. Material incluído com a inscrição

- **Trail:** dorsal, seguro de acidentes pessoal, t-shirt técnica, prémios de finisher;
- **MiniTrail** dorsal, seguro de acidentes pessoal, t-shirt técnica, prémios de finisher;
- **Caminhada:** seguro de acidentes pessoal, t-shirt técnica.



III Trail “Caminhos do Caima”

III MiniTrail “Caminhos do Caima”

III Caminhada “Caminhos do Caima”

3.5. Serviços disponibilizados (transporte, massagem, duche, etc)

Abastecimento de sólidos e líquidos, enquanto em competição, nos postos assinalados.

Transporte para a chegada, em caso de abandono ou ser impedido pela organização de continuar em prova.

Duche, no pavilhão municipal da Branca.

4. Categorias e Prémios

4.1. Definição data, local e hora entrega prémios

A entrega de prémios decorrerá pelas 12h00, junto ao Centro Cultural da Branca.

4.2. Definição das categorias etárias/ sexo individuais e equipas

Escalões TRAIL:

Masculinos

- Seniores Masculinos: até 39 anos;
- Veteranos M40: de 40 a 44 anos;
- Veteranos M45: de 45 a 49 anos;
- Veteranos M50: mais de 50 anos;

Femininos

- Seniores Femininos: até 39 anos;
- Veteranos F40: de 40 a 44 anos;
- Veteranos F45: mais de 45 anos;

Escalões MINITRAIL:

Masculinos

- Seniores Masculinos: até 39 anos;
- Veteranos M40: de 40 a 44 anos;
- Veteranos M45: de mais de 45 anos;

Femininos

- Seniores Femininos: até 39 anos;
- Veteranos F40: mais de 40anos;

Os escalões referem-se à idade do participante na data da prova.

4.3. PRÉMIOS

- Prémio para os 3 primeiros classificados geral no Trail e MiniTrail.



III Trail “Caminhos do Caima”

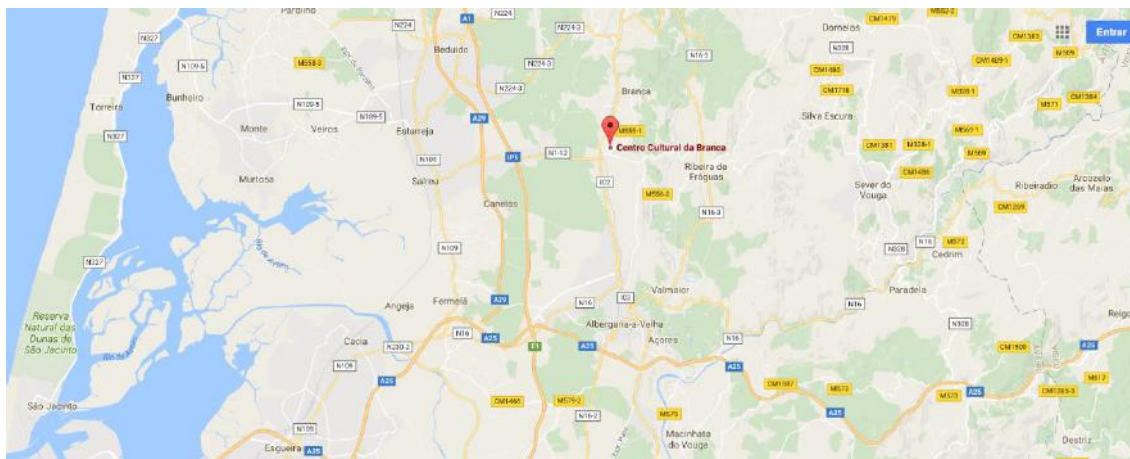
III MiniTrail “Caminhos do Caima”

III Caminhada “Caminhos do Caima”

- Prémio aos 3 primeiros classificados por escalões no Trail, de acordo com o **ponto 4.2** do presente regulamento.
- Prémio aos 3 primeiros classificados por escalões no MiniTrail, de acordo com o **ponto 4.2** do presente regulamento.

5. Informações

5.1. Como chegar



Coordenadas Geográficas em WGS84

-08° 29' 11,339" W 40° 44' 51,860" N

Coordenadas Geográficas

Latitude: N 40° 44' 51,860" (40.747608)

Longitude: W -8° 29' 11,339" (-8.486309)

Morada:

Centro Cultural da Branca

Rua do Bairro Branco - Casaldima - Branca

3850-564 Branca ALB

Do Sul, seguir A1 até ao nó de Albergaria, entrar A25 e logo seguir placas de Zona Industrial até ao IC2. Seguir 4 km para norte, passar A-a-Nova virar Zona Desportiva direita. Do norte, seguir A1 até ao nó de Albergaria, seguir mesmo itinerário. Da Guarda/Viseu, seguir A25 até ao nó de Albergaria/Porto IC2. Após 5 Km em direção ao Norte, no IC2, virar direita para Zona Desportiva da Branca

5.2. Onde ficar



III Trail “Caminhos do Caima”

III MiniTrail “Caminhos do Caima”

III Caminhada “Caminhos do Caima”

Hotel Alameda - Situado em Albergaria-a-Velha, a 10 km da Branca, o Hotel Alameda providencia quartos com ar condicionado e estacionamento privado gratuito;

RibeiroHotel - Rodeado por jardins paisagísticos e eucaliptos, o RibeiroHotel apresenta uma piscina exterior e acomodações modernas com uma varanda e vistas dos jardins, situado em Albergaria-a-Velha, a 8 km da Branca

Tulip Inn Estarreja Hotel & Spa está rodeado por colinas verdes e situado a 2 km da Auto-estrada A29 Aveiro-Porto. Dispõe de modernas acomodações, situado em Estarreja, a 8 km da Branca.

5.3. Locais a visitar

Onde as serras terminam e a planície começa fica situado o concelho de Albergaria-a-Velha. É atravessado pelo rio Vouga e pelo seu afluente Caima, sendo, também banhado pela orla oriental da ria de Aveiro. A localidade deve o seu nome ao albergue que, pelo ano de 1120, a rainha D. Teresa mandou construir para os viajantes pobres, enquanto a sua fundação como concelho remonta a 1835.

Na terra vale a pena passear pelas ruas antigas do casario e entrar na a igreja matriz, com bela talha dourada dos séculos XVII e XVIII. Já na zona de Taco existem vários vestígios arqueológicos, como mamoadas e objetos cerâmicos, enquanto em Frossos, 7 km a sudoeste, existem belos campos irrigados pelo Vouga, com as águas tranquilas da ria de Aveiro mesmo ao lado. Árvores centenárias e capelas antigas (como a Capela de Santo António) completam o quadro das belezas locais.

Conheça os principais pontos de interesse de Albergaria-a-Velha. Um verdadeiro Top 10 de Albergaria-a-Velha. Os museus, os monumentos, os edifícios de interesse, as vilas e aldeias históricas. Enriqueça a vista nos parques e jardins de Albergaria-a-Velha, nos miradouros, parques naturais e áreas protegidas. Refresque-se nas piscinas e praias fluviais da região e próximas. Aqui ficam alguns destaques que não deve deixar de visitar

6. Confidencialidade de dados

Ao proceder à sua inscrição, a Jobra, tendo em conta a sua política de confidencialidade de dados, manterá a informação que é solicitada no momento da inscrição em total confidencialidade. Contudo, em termos organizativos, alguma da informação que é solicitada terá que ser fornecida a terceiros, tendo em conta as seguintes condições: serviço de Controlo de Tempos a fornecer à empresa que assegura o controlo de tempos, dorsal, nome e nome da equipa de cada participante.



III Trail “Caminhos do Caima”

III MiniTrail “Caminhos do Caima”

III Caminhada “Caminhos do Caima”

Notas e alterações

A organização decidirá sobre todos os assuntos relacionados com o evento e que não foram objeto de regulamentação ou sobre más interpretações do presente regulamento.