



Freguesia de Cedães

Rua da Escola Velha Nº 42, 5370 – 101 Cedães

Telefone/Fax: 278 265 585 mail: jfregcedaes@sapo.pt



Regulamento da 3ª edição do Quadrassal Trail Running e Caminhada 10 de novembro de 2019 Cedães – Mirandela

QUADRASSAL

CARTAZ PROVISÓRIO
INSCRIÇÕES BREVEMENTE NA PLATAFORMA LAP2GO

3º TRAIL RUNNING

CEDÃES DPS: 41.471897 -7.108098

10 NOVEMBRO 2019

ALMOÇO TRADICIONAL 5€

INSCRIÇÃO 1ª FASE: **12€*** **TRAIL LONGO** 9H00 26 KM

INSCRIÇÃO 1ª FASE: **10€*** **TRAIL CURTO** 9H00 15 KM

INSCRIÇÃO 1ª FASE: **5€*** **CAMINHADA** 9H30 9 KM

ABERTURA DAS INSCRIÇÕES: **15 DE ABRIL**
TERMINAM A 15 DE OUTUBRO

PRÉMIO MONETÁRIO PARA O VENCEDOR DA GERAL MASCULINA E FEMININA

1º	200€
2º	125€
3º	75€

jfregcedaes@sapo.pt
926 807 083

INSCRIÇÃO INCLUI:
t-shirt, abastecimento, seguro, lembranças, balneários
*preços válidos até 31/08/2019





Freguesia de Cedães

Rua da Escola Velha Nº 42, 5370 – 101 Cedães

Telefone/Fax: 278 265 585 mail: jfregcedaes@sapo.pt



1. Condições de participação

1.1 Idade participação diferentes provas

A 3ª edição do Quadrassal Trail Running é uma prova que percorre trilhos e caminhos na zona do Quadrassal inserido na Rede Natura 2000, Freguesia de Cedães, no concelho de Mirandela, com partida e chegada na Rua do Carrascal em Cedães. Os Trilhos estão abertos 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 do nosso mail jfregcedaes@sapo.pt ou pelo site da www.lap2go.com, link <https://lap2go.com/pt/event> 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;
- de haver adquirido, antes do evento, capacidades reais de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de provas;
- conseguir enfrentar sem ajuda externa 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.



Freguesia de Cedães

Rua da Escola Velha Nº 42, 5370 – 101 Cedães

Telefone/Fax: 278 265 585 mail: jfregcedaes@sapo.pt



Prova feita em semi-suficiência

1.4 Definição possibilidade de ajuda externa

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

1.5 Colocação dorsal e chip

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado á frente do atleta e de preferência a altura do peito. O atleta que não cumpra será penalizado em 10 minutos por cada vez que seja chamado á atenção, não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação. Será fornecido aos atletas um chip que deverá ser obrigatoriamente colocado na sapatilha sob pena de não ser classificado, a caminhada é não competitiva e não terá 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, expulsão ou desqualificação.

1.7 Comunicação e contacto com a organização

Qualquer contato com a organização deverá ser efetuado por mail para jfregcedaes@sapo.pt . A organização não se responsabiliza por dar resposta a qualquer outra forma de contato, nomeadamente mensagens pelo Facebook.

2. Prova

2.1 Apresentação da prova (s) Organização

A 3ª prova do Quadrassal Trail Running será realizada no dia 10 de novembro de 2019, em Cedães, concelho de Mirandela, na zona do Quadrassal, Rede Natura 2000 será constituído por 3 eventos:



Freguesia de Cedães

Rua da Escola Velha Nº 42, 5370 – 101 Cedães

Telefone/Fax: 278 265 585 mail: jfregcedaes@sapo.pt



- Trail Longo (26 Km) e o Trail Curto (15 KM) – saída/chegada na Rua do Carrascal em Cedães
 - Latitude: 41.471542 | Longitude: - 7.108044
- Caminhada (C) com 9,0 km - saída/chegada na Rua do Carrascal
 - Latitude: 41.471542 | Longitude: - 7.108044

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

A prova passará por locais de fauna e flora riquíssima, sendo uma das partes compostas por abundancia em sobreiros e afloramento graníticos de grande porte. Uma 2ª fase da prova, será realizada por zonas de extenso olival e passando pela zona da barragem situada a jusante da aldeia de Cedães.

A organização deste evento estará a cargo de António Martins com a co-organização da Junta de Freguesia de Cedães, Associação GeoLobo, Associação Barómetro da Aventura. A cronometragem estará a cargo da Lap2Go.

2.2 Programa/Horário

Dia 9 de novembro (Sábado):

- 16h00m – abertura do staff entrega dos dorsais
- 19h00m – Encerramento

Dia 10 de novembro (Domingo):

- 06h30m – abertura do staff entrega dos dorsais
- 08h00m – Controlo zero Trail Running
- 08h30m – Partida trilhos 26,00km
- 09h00m – Partida trilhos 15,00km
- 09h15m – Partida da Caminhada 9,00km
- 11h45m - Chegada prevista dos primeiros atletas da Caminhada
- 12h00m – Chegada prevista dos primeiros atletas dos Trilhos



Freguesia de Cedães

Rua da Escola Velha Nº 42, 5370 – 101 Cedães

Telefone/Fax: 278 265 585 mail: jfregcedaes@sapo.pt



- 12h30m – cerimónia de entrega de prémios e lembranças
- 13h30m – Início do serviço dos almoços (os almoços serão servidos a todos os atletas, caminheiros e acompanhantes, desde que requisitem este serviço desde as 12h até à chegada do último atleta) podem comprar senha de almoço no dia.
- 17h – encerramento

2.3. Distância / Altimetria / Dificuldade ATRP

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

2.4. Mapa / Perfil altimétrico / descrição do percurso

"ver site da prova"

2.5. Tempo Limite

O tempo limite para as provas será de 5 horas para o Trail Longo e de 3 horas para o Trail Curto. Ultrapassando o tempo de passagem limite os atletas serão barrados pelos "vassouras", pois nem a organização nem os serviços de assistência podem garantir a sua segurança, podendo "os corredores vassouras" levantarem as fitas de marcação do percurso após o tempo limite. Se a organização



Freguesia de Cedães

Rua da Escola Velha Nº 42, 5370 – 101 Cedães

Telefone/Fax: 278 265 585 mail: jfregcedaes@sapo.pt



entender afastar um atleta devido ao seu estado de saúde este assim o deve fazer, de modo a garantir o seu bem-estar.

2.6. Metodologia de controlo de tempos

O controlo de tempos será feito pela empresa www.lap2go.com, com recurso a chip.

2.7. 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 que parar a fim de ser registado o controlo no seu dorsal. Os atletas devem respeitar a ordem de chegada ao controlo.

2.8. Locais de abastecimento

Trail Running

- Trail Longo terá 4 abastecimentos:
 - Líquido (5,0km)
 - sólido + Líquido (11,00km)
 - sólido + Líquido (18,00Km)
 - sólido + Líquido (24,00km)
- Trail Curto terá 2 abastecimentos:
 - Sólido + Líquido (5,0km)
 - Sólido + Líquido (11,00Km)

Caminhada

- Alto do Barreiro – líquido (4,0km)

**Saída em autocarro para quem é de Mirandela, ás 8h45m em frente ao posto de Turismo.
Transporte de ida e volta para participar na caminhada.**



Freguesia de Cedães

Rua da Escola Velha Nº 42, 5370 – 101 Cedães

Telefone/Fax: 278 265 585 mail: jfregcedaes@sapo.pt



Os abastecimentos podem ser alterados devido à própria logística do evento ou condições climatéricas.

2.9. Material obrigatório

Telemóvel e depósito de água (Sendo aconselhável bastões, camelbag, apito, chapéu ou gorro).

Haverá elementos da organização a fazer controle de material aleatório. Os locais por onde passam os atletas fazem parte da Rede Natura 2000 sendo assim todos os atletas terão que trazer o seu próprio copo ou depósito de água para ser utilizado nos abastecimentos (a organização não disponibiliza copos).

2.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

A prova será em open road, ou seja, todos os atletas terão que ter algum cuidado ao passar nos troços rodoviários, mesmo assim a organização terá voluntários nesses pontos. Especial atenção à travessia da ER 315 onde será solicitado apoio das autoridades.

2.11. Penalizações / desclassificações

Será penalizado ou desclassificado todo aquele que:

1. não leve o material obrigatório (desclassificado)
2. não complete a totalidade do percurso (desclassificado)
3. detiore ou suje o meio por onde passe (desclassificado)
4. não leve o dorsal bem visível (penalizado em 15m)
5. alteração do dorsal (desqualificação)
6. ignore as indicações da organização (penalizado em 1h)
7. tenha alguma conduta anti-desportiva (desclassificado)
8. não passe nos postos de controlo (penalizado 2h)
9. receba ajuda fora dos locais de abastecimento (desclassificação)

2.12. Responsabilidades perante o atleta/participante

2.13. Seguro desportivo



Freguesia de Cedães

Rua da Escola Velha Nº 42, 5370 – 101 Cedães

Telefone/Fax: 278 265 585 mail: jfregcedaes@sapo.pt



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:

1. Morte — € 27.087,00;
2. Despesas de funeral — € 2.167,00;
3. Invalidez permanente absoluta — € 27.087,00;
4. Invalidez permanente parcial — € 27.087,00, ponderado pelo grau de incapacidade fixado;
5. Despesas de tratamento e repatriamento — € 4.335,00.

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.

3. Inscrições

3.1. Processo inscrição

As inscrições terão que ser efetuadas na plataforma de inscrições www.lap2go.com, qualquer questão relacionada com as inscrições os atletas devem contactar: suporte@lap2go.com ou +308801674 (chamada local).

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.

Para atletas fora de Portugal transferência bancária para a seguinte conta:

IBAN PT50 0046 0151 0060 0435 5490 2

BIC SWIFT CRBNPTPL

Enviando comprovativo para jfregcedaes@sapo.pt, com dados do atleta correspondente ao pagamento (nome, data de nascimento, clube, email e distância)



Freguesia de Cedães

Rua da Escola Velha Nº 42, 5370 – 101 Cedães

Telefone/Fax: 278 265 585 mail: jfregcedaes@sapo.pt



3.2. Valores e período de inscrição

Do dia 1 a 2 de junho de 2018, existindo os seguintes timings intercalares:

- Do dia 15 de abril a 15 de agosto:
 - Trail Longo - € 12,00
 - Trail Curto - € 10,00
 - Caminhada - € 5,00
- Do dia 16 de agosto a 15 de setembro:
 - Trail Longo - € 14,00
 - Trail Curto - € 12,00
 - Caminhada - € 6,00
- Do dia 16 de setembro a 15 de outubro
 - Trail Longo - € 16,00
 - Trail Curto - € 14,00
 - Caminhada - € 7,00

A organização reserva o direito de fechar as inscrições quando assim o entender, não sendo obrigada a informar os atletas inscritos ou atletas que se queiram inscrever.

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)

Almoço: € 5,00 euros **Crianças:** até 10 anos não pagam

3.3. Condições de devolução do valor de inscrição

Em momento nenhum o valor da inscrição será devolvido caso o atleta desista da prova, a qualquer tempo. Em caso de desistência, somente serão permitidas as transferências de inscrição para outro atleta, que devem ser efetuadas no prazo máximo de 15 dias de antecedência à realização da prova. Outros motivos poderão ser válidos após análise individual dos casos/motivos.

3.4. Valores de inscrição



Freguesia de Cedães

Rua da Escola Velha Nº 42, 5370 – 101 Cedães

Telefone/Fax: 278 265 585 mail: jfregcedaes@sapo.pt



- Dorsal
- seguro de acidentes pessoal
- abastecimentos
- t-shirt
- lembrança

3.5. Secretariado da prova/horários e local

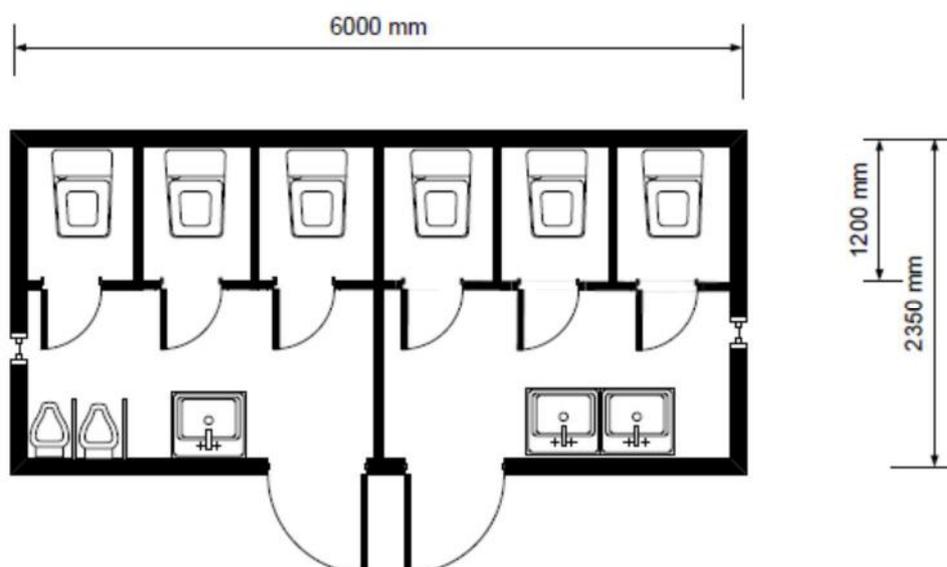
O secretariado será na sede da Junta de Freguesia de Cedães, em Cedães, situada na Rua da Escola Velha, GPS: 41,472787, - 7,108499

O horário para entrega dos dorsais e inscrições de última hora no dia 9 de novembro (Sábado) será desde das 17h às 19h, no Domingo estará aberto das 6h30 às 8h30.

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

3.6. Serviços disponibilizados

Será disponibilizado contentor balneário para os duches conforme configuração. Poderá ainda ser disponibilizado outro local, caso a afluência seja grande. O contentor fica localizado no Polidesportivo da aldeia, local para se proceder a troca de roupa e banhos.





Freguesia de Cedães

Rua da Escola Velha Nº 42, 5370 – 101 Cedães

Telefone/Fax: 278 265 585 mail: jfregcedaes@sapo.pt



4. Categorias e Prémios

4.1. Definição data, local e hora de entrega de prémios

A entrega dos prémios será dia 10 de junho de 2019 no local da meta às 12h30m. A falta de comparência no levantamento do prémio implica a sua perda.

4.2. Definição das categorias etárias/ sexo/ individuais e equipas

As categorias etárias serão definidas automaticamente em função dos dados disponibilizados pelos participantes no ato da inscrição, e tendo como referência a idade que o atleta terá a tendo como referência a idade que o atleta terá a 15 de outubro de 2019. A classificação por equipas, será atribuída em função dos 3 melhores tempos da geral.

4.2.1 Prémios

- Geral Masculina e Feminina:
 - 1º Lugar - prémio no valor de € 200,00
 - 2º Lugar – prémio no valor de € 125,00
 - 3º Lugar – prémio no valor de € 75,00
- Seniores M/F-SEN (18 a 39 anos)
- Veteranos M/F-40 (40 a 49 anos)
- Veteranos M/F-50 (50 a 59 anos)
- Veteranos M/F-60 (+ de 60 anos)

Classificação para as 3 primeiras equipas do Trail (pontuam os 3 atletas melhor classificados).

Os prémios aplicam-se, na eventualidade de existirem mais de 40 inscrições em cada prova.

4.3 Prazos para reclamação de classificações

Prazo de 1 semana para apresentação de reclamações por email para jfregcedaes@sapo.pt e ou suporte@lap2go.com

5. Informações



Freguesia de Cedães

Rua da Escola Velha Nº 42, 5370 – 101 Cedães

Telefone/Fax: 278 265 585 mail: jfregcedaes@sapo.pt



5.1. Como chegar

GPS: 41,471982, - 7,107914

5.2. Onde ficar

Existem várias soluções de alojamento, destacamos 2 soluções onde a organização tem acordo. No momento da reserva indicar prova Quadrassal Trail Running para ter direito ao desconto. Ligar para Sr^a Gena Setas - 912 118 921, para o Sr Carlos Branco – 918 912 122 e Liliana Martins – 926 806 386.

5.3. 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 direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica.

O mesmo se aplica a captação de imagens por terceiros que participam indiretamente na prova, órgãos de comunicação social, promotores de imagem, entre outros, em que a organização da prova se reserva o direito de usar para divulgação, promoção e qualquer outro tipo de iniciativa, todas as imagens recolhidas e que sejam divulgadas e difundidas nas diferentes plataformas sociais, comunicação social, entre outros.

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

Cedães, 23 de março de 2019