

## POMBAL OESTE – 4º TRAIL NOTURNO

21 DE SETEMBRO 2019

REGULAMENTO 2019

### 1.CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

#### 1.1.IDADE PARTICIPAÇÃO - DIFERENTES PROVAS

- *Trail Sénior: 19 km / maiores de 18*
- *Caminhada: 10 km;*
- *Trail Júnior: 8 km / maiores de 12 anos.*

#### 1.2.INScrição REGULARIZADA

*As inscrições terão que ser feitas através do preenchimento dos formulários disponibilizados pela organização em:*

[www.lap2go.com](http://www.lap2go.com)

*O ato de inscrição só se encontra regularizado após confirmação do seu pagamento.*

*As inscrições terminam em 18SET19.*

#### 1.3.CONDIÇÕES FÍSICAS

*Devido às características destas provas só poderão participar atletas que gozem de boa saúde e que se encontrem aptos ao desenvolvimento de esforços físicos prolongados.*

*A Organização destas provas não se responsabiliza por quaisquer problemas de saúde resultantes do esforço desenvolvido e aconselha os atletas participantes a fazerem o controlo médico com a devida antecedência.*

*A Organização também não se responsabiliza por qualquer acidente ou outro dano sofrido antes, durante ou após a realização da prova, para além daqueles que se encontrem cobertos pelo seguro da prova.*

#### 1.4.DEFINIÇÃO – “POSSIBILIDADE AJUDA EXTERNA”

*Haverá equipas de apoio, socorro e emergência constituídas por bombeiros para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem.*

*No entanto não será permitida ajuda externa de apoio aos atletas que beneficiem o seu desempenho na prova.*

#### 1.5.COLOCAÇÃO DORSAL

*A organização irá fornecer um dorsal e um chip, os atletas deverão colocar na parte da frente do corpo e no ténis. Só serão classificados os atletas que chegarem ao fim com o dorsal.*

*Todos os atletas deverão ser portadores de quatro alfinetes para fixação do mesmo.*

*Em caso de desistência ou desclassificação o atleta é obrigado a entregar o dorsal e o chip à organização.*

## **1.6. REGRAS CONDUTA DESPORTIVA**

*Qualquer comportamento incorreto da parte de um atleta para com a organização, adversário ou público em geral, implicará a sua imediata desclassificação.*

## **2. PROVA**

### **2.1. APRESENTAÇÃO DA PROVA / ORGANIZAÇÃO**

*Esta prova irá ser organizada pela União de Freguesias Guia, Ilha e Mata Mourisca em parceria com os Bombeiros Voluntários de Pombal e o Município de Pombal com o apoio técnico da Lap2go.*

***O valor das inscrições irá reverter na sua totalidade a favor dos Bombeiros Voluntários de Pombal, para a aquisição de material, de combate a incêndio, apoio a acidentes e de equipamento de proteção individual.***

*Os eventos serão realizados no dia 21 de Setembro de 2019, independentemente das condições climáticas desse dia, desde que a organização entenda que não ofereçam risco aos participantes.*

*Se a organização o entender e a segurança dos participantes o justificar, poderão ser alterados os percursos previamente estabelecidos.*

#### **2.1.1 PARTIDA / CHEGADA**

*Todas as provas terão início no **Largo do Rossio da Guia**, (Latitude: 39°56'48.98N; Longitude: 8°47'6.45"W) e chegada no **Quartel dos Bombeiros da 5ª Companhia dos B.V.Pombal** (39°56'30.4"N 8°46'18.5"W).*

#### **2.1.2 AS PROVAS – HORÁRIOS E DISTÂNCIAS**

*A prova principal, o Trail Sénior, terá início às 20h30, percorre caminhos e trilhos das localidades da Mata Mourisca, Ilha e Guia, tem uma distância aproximada de 19 km e 600 metros de desnível acumulado positivo.*

*O Trail Júnior terá início às 20:45 horas, tem uma distância aproximada de 8km.*

*A Caminhada tem uma distância de 10km e tem 2 opções uma com maior grau de dificuldade e a outra fácil e não tem carácter competitivo e terá início às 20h50.*

#### **2.1.3 ESTACIONAMENTOS**

*Os participantes poderão deixar as suas viaturas no estacionamento junto ao Quartel Bombeiros Voluntários (39°56'22.1"N 8°46'20.3"W), local de chegada e na Zona Desportiva da Guia / Feira dos Dez (39°56'49.0"N 8°46'32.8"W), nesse dia será reservado apenas para os participantes. Será garantido transporte do local de estacionamento para o local de partida pelo que os participantes devem estar prontos a partir das 18h15. Alerta-se os participantes que não devem comprometer o horário de partida. Mais se informa que a distância que separa o local de estacionamento do local de partida é sensivelmente de 800m, podendo este percurso servir de aquecimento, respeitando as regras de trânsito durante este trajeto.*

*Os participantes devem, estar devidamente equipados e aptos a participar na corrida/caminhada.*

#### 2.1.4 OUTROS AVISOS

*O atravessamento de estradas públicas deve merecer a máxima atenção por parte dos atletas.*

#### 2.2.PROGRAMA / HORÁRIO

*Sábado – 21 de Setembro de 2019*

<i>Secretariado</i>	<i>11:00 às 17:30</i>	<i>Quartel da 5ª Companhia dos Bombeiros Voluntários de Pombal</i>
<b><i>Partidas</i></b>		
<i>Trail Sénior</i>	<i>20:30</i>	<i>Largo do Rossio-Guia</i>
<i>Trail Júnior</i>	<i>20:45</i>	
<i>Caminhada</i>	<i>20:50</i>	

#### 2.3.DISTÂNCIAS

<i>Trail Sénior</i>	<i>+/- 19Km</i>
<i>Trail Júnior</i>	<i>+/- 8Km</i>
<i>Caminhada</i>	<i>+/- 10Km</i>

#### 2.4.MAPA/ PERFIL ALTIMÉTRICO/ DESCRIÇÃO PERCURSO

*Brevemente*

#### 2.5. TEMPO LIMITE

*4H00 após o sinal de partida.*

**POMBAL OESTE – 4º TRAIL NOTURNO 2019**

21 Setembro 2019

3ª versão

## **2.6. METODOLOGIA DE CONTROLO DE TEMPOS**

*Os tempos obtidos serão cronometrados eletronicamente, por chip colocado no ténis que após o término da prova deve ser entregue à equipa técnica Lap2go.*

*Os atletas que entrem na meta depois de encerrado o controlo não serão classificados.*

## **2.7. POSTOS DE CONTROLO**

*Durante o percurso serão colocados vários postos de controlo, os atletas que falhem a sua passagem num dos postos serão desclassificados.*

*Ao chegar aos postos de controlo os atletas deverão confirmar que a leitura do seu chip é devidamente efetuada (os postos de controlo emitem um som e uma luz perfeitamente perceptível).*

## **2.8. LOCAIS DOS ABASTECIMENTOS**

*Irão ser disponibilizados brevemente*

## **2.9. MATERIAL OBRIGATÓRIO/ VERIFICAÇÕES DE MATERIAL**

*A organização verificará se o atleta é portador do seguinte material obrigatório:*

- *Frontal / lanterna;*
- *Recipiente para líquidos (copo ou caneca);*
- *Apito;*
- *Telemóvel operacional.*

*A organização aconselha ainda a utilização do seguinte material:*

- *Mochila tipo CamelBak ou Cinto com recipiente(s);*
- *Manta térmica;*
- *Corta vento.*

## **2.10. PENALIZAÇÕES/ DESCLASSIFICAÇÕES**

*Controlos espalhados ao longo do percurso permitirão à organização desclassificar atletas que procurem, voluntariamente, encurtar a distância da prova ou pratiquem qualquer outra falta punível;*

*É expressamente vedada a troca de dorsais entre atletas, sejam ou não da mesma equipa.*

*A Organização reserva-se o direito de, por razões de saúde e através do seu departamento médico, obrigar um atleta a abandonar a prova.*

*A Organização poderá ainda desclassificar qualquer atleta que tenha uma conduta poluidora. O atleta terá de ser responsável pelo transporte das embalagens usadas de géis, bebidas energéticas ou outros produtos que utilizem durante a prova.*

## **2.11. RESPONSABILIDADES PERANTE O ATLETA/ PARTICIPANTE**

*O ato de inscrição implica a aceitação do presente regulamento.*

## **2.12. SEGURO DESPORTIVO**

Para os atletas não federados e caminhantes a organização irá contratualizar os seguros obrigatórios, conforme o Decreto-Lei n.º 10/2009 de 12 de Janeiro.

### **3. INSCRIÇÕES**

#### **3.1. PROCESSO INSCRIÇÃO**

*As inscrições deverão ser efetuadas em formulário próprio em:*

[www.lap2go.com](http://www.lap2go.com)

Cada atleta receberá uma referência multibanco que é gerada no momento da inscrição. O atleta terá depois 72 horas (3 dias) para regularizar o pagamento, período após o qual a inscrição é anulada. Quando o pagamento é efetuado (dentro do tal período de 72 horas), o atleta recebe um e-mail a confirmar o pagamento. Todos os pagamentos por referência Multibanco terão de ser efetuados até dia 19/09/2019.

*Em caso de dificuldades com a inscrição deverão contactar a Secretaria dos Bombeiros Voluntários de Pombal, através dos seguintes contactos:*

- Telefone Fixo - 236 200 926
- Telemóvel Vodafone - 910 965 859
- Telemóvel Meo - 962 005 122,

Pode ainda contactar o elemento da organização Carlos Estrada 965885068

#### **3.2. VALORES E PERÍODOS DE INSCRIÇÃO**

<b>Evento</b>	<b>Até 18 de Setembro2019 (23h59)</b>
<b>Trail Sénior</b>	15 euros
<b>Trail Junior</b>	5 euros
<b>Caminhada</b>	8 euros

*Por cada 10 inscrições da mesma equipa e que paguem ao mesmo tempo a organização oferece uma inscrição se a solicitarem atempadamente.*

Os atletas federados terão uma redução de um euro na inscrição.

#### **3.3. CONDIÇÕES DE VOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO**

*Caberá à Organização analisar cada situação individualmente e decidir se haverá devolução do valor de inscrição em caso de desistência.*

#### **3.4. MATERIAL INCLUÍDO COM A INSCRIÇÃO**

**POMBAL OESTE – 4º TRAIL NOTURNO 2019**

21 Setembro 2019

3ª versão

O valor de inscrição do Trail Longo e do Trail Curto e caminhada inclui:

- Refeição ligeira;
- Dorsal;
- **T-shirt\***;
- Abastecimentos líquidos e sólidos;
- Prémio de finalista;
- Seguro;
- Banho;
- Dormida em solo duro (Pavilhão Desportivo, necessário efetuar o pedido no momento da inscrição).

\* - limitados às 600 primeiras inscrições.

### 3.5.SERVIÇOS DISPONIBILIZADOS

A organização disponibilizará local em plano duro para quem pretender pernoitar.

Irão ser disponibilizados duches localizados perto do local de chegada – instalações do Grupo Desportivo Guiense (Zona Desportiva da Guia - 39°56'49.0"N 8°46'32.8"W).

Irá ser disponibilizado parque de estacionamento próximo do local de partida e de chegada: junto ao Quartel Bombeiros Voluntários (39°56'22.1"N 8°46'20.3"W) e na Zona Desportiva da Guia / Feira dos Dez (39°56'49.0"N 8°46'32.8"W).

### 4.CATEGORIAS E PRÉMIOS

#### 4.1.DEFINIÇÃO DATA, LOCAL E HORA ENTREGA PRÉMIOS

Os prémios serão entregues no local, logo que estejam reunidas as condições.

Serão entregues troféus aos 3 primeiros classificados da geral individual e aos 3 primeiros de cada escalão.

Será obrigatória a apresentação do Cartão de Cidadão/Bilhete de identidade na entrega de prémios.

Prémios para as 3 primeiras equipas (4 elementos / melhor pontuação). Todos os finalistas receberão uma pequena lembrança, prémio de Finisher (limitado às primeiras 600 inscrições).

#### 4.2.DEFINIÇÃO DAS CATEGORIAS ETÁRIAS/ SEXO

	MASCULINO	FEMININO
18>22 anos	Sub 23 M	Sub 23 M
23>39 anos	SEN M	SEN F
40>44 anos	M40	F40
45>49 anos	M45	F45
50>54 anos	M50	F50

<b>55&gt;59 anos</b>	M55	F55
<b>60&gt;anos</b>	M60	F60

## **5. PUBLICIDADE E IMAGEM**

A organização, respetivos patrocinadores e as entidades que colaboram na organização deste evento desportivo, reservam-se ao direito de utilizar livremente em todos os países e sob todas as formas, a participação dos concorrentes, assim como os resultados por estes obtidos. A prova poderá ser gravada em vídeo e/ou fotografado pela organização do evento e jornalistas contratados pela organização para posterior aproveitamento publicitário. Os participantes que tiverem alguma restrição quanto ao uso da sua imagem, deverão notificar por escrito à organização. Caso contrário, estarão automaticamente a autorizar o uso em qualquer tempo, independentemente de compensação financeira.

**Diretor de Prova** - Carlos Estrada 965885068