

# REGULAMENTO 7º TrailLagares



**A organização deste evento estará a cargo da associação “ADPLPBTT – Amigos do Pedal Lagares Clube”.**

## **1. Condições de participação**

O 7ºTrailLagares PNF 2019 é uma prova de aventura percorrida em trilhos sinalizados, pequenos estradões, ou estradas, visando percorrer todo o percurso no menor tempo possível, a disputar a 14 de Abril de 2019, e visando a promoção e divulgação turística e ambiental desta região e a prática de desporto em meio natural, com início e chegada junto ao pavilhão de Lagares na Av. do Desporto, Lagares Penafiel.

### **1.1. Idade de participação nas diferentes provas**

O Trail Longo (28km) está aberto a maiores de idade (18 anos), o Trail Curto(17km) está aberto maiores de (16 anos) e a caminhada está aberta a menores desde que acompanhados por uma pessoa maior de idade.

Os menores de 16 anos poderão inscrever-se no “Kids Trail”.

### **1.2. Inscrição regularizada**

A inscrição será feita através de do site de inscrições [www.amigosdopedal.net](http://www.amigosdopedal.net) ou [www.lap2go.com](http://www.lap2go.com), 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.

Prova feita em semi-suficiência

### **1.4. Colocação dorsal e chip**

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado á frente do atleta, de forma visível à organização. Não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação. Será fornecido a todos os atletas de Trail um chip que deverá ser obrigatoriamente colocado na sapatilha sob pena de não ser classificado.

### **1.5. 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.

## **2. Prova**

**2.1. A prova, 7º Trailagares** será realizada no dia 14 de Abril de 2019, e será constituída por 3 eventos:

- Trail Longo com 28km
- Trail Curto com 17km
- Caminhada com 10 Km

(A organização reserva o direito de alterar as distâncias se necessário para garantir a segurança)

### **2.1.1. Kids Trail**

Será no dia 6 de Abril de 2019 e será distribuída por 4 faixas etárias com classificação própria:

*5 Aos 7 anos* – 500 metros

*8 Aos 10 anos* – 1000 metros

*11 Aos 13 anos* – 1500 metros

*14 Aos 15 anos* – 2000 metros

A prova será na Aldeia Rural e Preservada de Quintandona

### **2.2. Programa/Horário**

Dia 6 de Abril (Sábado): **(Quintandona- Lagares)**

13h00m/15h00m – Secretariado para entrega de dorsais (Apenas Kid's Trail).

15h00m – Kid's Trail

Dia 13 de Abril (Sábado): **(junto ao pavilhão de Lagares na Av. do Desporto, Lagares Penafiel)**

14h00m/20h00m – Secretariado para entrega de dorsais (TraiLagares).

Dia 14 de Abril (Domingo): **(junto ao pavilhão de Lagares na Av. do Desporto, Lagares Penafiel)**

07h00m – abertura do secretariado para entrega de dorsais.

08h30m – Controlo zero **Trail longo 28km.**

09h00m – Partida **Trail longo 28km.**

09h05m - Controlo zero **Trail Curto 17km.**

09h30m – Partida **Trail Curto 17km.**

09h45m – Partida da **Caminhada 10km.**

13h – Início da cerimónia de entrega de prémios do 6º TraiLagares.

(horários sujeitos a alterações)

### **2.3. Distância**

O Trail Longo terá a distância de 28km.

O Trail Curto terá a distância de 17km.

A caminhada terá uma distância de 10km (não competitiva).

#### **2.4. Mapa/ Altimetria "Ver site da prova"**

#### **2.5. 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.

#### **2.6. Metodologia de controlo de tempos**

O controlo de tempos será feito pela empresa "lap2go", com recurso a chip, sendo instalados sensores no início, em alguns pontos intermédios do percurso e no final do mesmo.

#### **2.7. Postos de controlo**

Os postos de controlo do 7º TrailLagares, serão em locais estratégicos para o efeito, a definir pela organização.

#### **2.8. Locais de abastecimento**

Os locais de abastecimento serão definidos de forma a garantir a boa alimentação e hidratação do atleta.

#### **2.9. Material aconselhado**

Telemóvel, depósito de água, ligadura, apito, manta térmica e corta-vento.

**Os atletas deverão trazer o seu próprio copo ou depósito de água para ser utilizado nos abastecimentos, não serão disponibilizados pela organização.**

#### **2.10. Passagem em locais com tráfego rodoviário.**

A prova atravessa estradas que não estarão vedadas á circulação rodoviária, ou seja, todos os atletas terão que ter algum cuidado ao passar nos troços rodoviários, mesmo assim a organização terá voluntários nesses pontos.

#### **2.11. Desclassificações**

Será penalizado ou desclassificado todo aquele que:

- a: Não complete a totalidade do percurso (desclassificado)
- b: Deteriore ou suje o meio por onde passe (desclassificado)
- c: Alteração do dorsal (desqualificado)
- d: Tenha alguma conduta antidesportiva (desclassificado)

#### **2.12. Responsabilidades perante o atleta/participante**

#### **2.13. Seguro desportivo. Disponível participação no secretariado da prova.**

## 3. Inscrições

### 3.1. Processo inscrição

As inscrições terão que ser efetuadas na plataforma de inscrições [www.lap2go.com](http://www.lap2go.com), qualquer questão relacionada com as inscrições contactar [suporte@lap2go.com](mailto:suporte@lap2go.com) ou +351 308801674.

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.

As Equipas com 10 ou mais elementos (exclui Caminhada) terão um desconto de 2 euros por atleta.

### 3.2. Valores e período de inscrição

O período das inscrições vai desde o dia 12 de Janeiro até ao dia 07 de Fevereiro.

Trail Longo 28Km – 12 euros

Trail Curto 17km – 10 euros

Caminhada 10km – 5 euros

De dia 08 de Fevereiro até ao dia 07 de Março

Trail Longo 28Km – 14 euros

Trail Curto 17km – 12 euros

Caminhada 10km – 5 euros

De dia 08 de Março até ao dia de 07 de Abril

Trail Longo 28Km – 16 euros

Trail Curto 17km – 14 euros

Caminhada 10km – 6 euros

### **Merchandising do evento (opcional)**

Camisola técnica do evento – 4 euros

Buff do evento – 3 euros

Para garantir a segurança e conforto dos participantes, poderá haver limites de inscrições, que serão comunicados previamente.

### **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.

### **3.4. Material incluído com a inscrição**

#### Trail Longo 28Km e Trail Curto 17Km

- dorsal
- seguro de acidentes pessoal
- abastecimentos
- prémio Finisher
- Classificação
- Banho quente
- Diploma de participação (sem foto)
- Lembrança

#### Caminhada 10 Km

- dorsal
- seguro de acidentes pessoal
- abastecimentos
- Banho quente

### **3.5. Secretariado da prova/horários e local**

O horário para entrega dos dorsais e alterações de última hora no dia 13 de Abril (Sábado) será desde as 14h às 20h, **no Centro Escolar (em frente ao Pavilhão)**.

No Domingo dia 14 de Abril estará aberto a partir das 7h, **no Centro Escolar (em frente ao Pavilhão)**, rua do Desporto 4560 187 Lagares Penafiel.

**Para o levantamento do dorsal deverá fazer-se acompanhar do documento comprovativo de pagamento, e de um documento de identificação.**

## **4. Categorias e Prémios**

### **4.1. Entrega dos prémios**

A entrega de prémios será junto á meta, no Domingo a partir das 13h.

## 4.2. Definição das categorias etárias

Escalões:

**Juniões** - Masc\Fem (16 a 18 anos) – **Escalão limitado ao Trail Curto 17Km**

**Sub 23** - Masc\Fem (19 a 22 anos)

**Seniores** - Masc\Fem (23 a 39 anos)

**M40** - Masc\Fem (40 a 49 anos)

**M50** - Masc\Fem (50 anos ou mais)

Nota: As idades acima indicadas dizem respeito ao dia da competição.

### 4.2.1 Prémios

#### Trail Curto 17Km

**Geral** Masc\Fem – 1º,2º,3º – Troféu + Inscrição 2020

**Juniões** - Masc\Fem (16 a 18 anos) – 1º,2º,3º – Troféu

**Sub 23** - Masc\Fem (19 a 22 anos) – 1º,2º,3º – Troféu

**Seniores** - Masc\Fem (23 a 39 anos) – 1º,2º,3º – Troféu

**M40** - Masc\Fem (40 a 49 anos) – 1º,2º,3º – Troféu

**M50** - Masc\Fem (50 anos ou mais) – 1º,2º,3º – Troféu

**Equipas** (Melhores 3 Classificados) - 1º,2º,3º - Troféu

#### Trail Longo 28Km

**Geral** Masc\Fem – 1º,2º,3º – Troféu + Inscrição 2020

**Sub 23** - Masc\Fem (19 a 22 anos) – 1º,2º,3º – Troféu

**Seniores** - Masc\Fem (23 a 39 anos) – 1º,2º,3º – Troféu

**M40** - Masc\Fem (40 a 49 anos) – 1º,2º,3º – Troféu

**M50** - Masc\Fem (50 anos ou mais) – 1º,2º,3º – Troféu

**Equipas** (Melhores 3 Classificados) - 1º,2º,3º - Troféu

#### Exemplo de cálculo de pontos:

Equipa A: 5º + 6º + 7º = 18 => 1º lugar

Equipa B: 3º + 4º + 16º = 23 => 2º lugar

Equipa C: 1º + 2º + 28º = 31 => 3º lugar

## **Maiores Equipas (Não inclui os participantes da caminhada)**

1º,2º,3º – Troféu

### **4.3 Prazo para a reclamação de classificações.**

Prazo de 24 horas para apresentação de reclamações por email para: [amigosdopedal07@gmail.com](mailto:amigosdopedal07@gmail.com)

## **5. Informações**

### **5.1. Como chegar**

(Ver site da prova)

### **5.2. Onde ficar**

(Ver site da prova)

### **5.3. Locais a visitar**

(Ver site da prova)

### **5.4. Reclamações**

Todas as reclamações terão que ser dirigidas ao secretariado acompanhadas de 100 euros, sendo que este valor será devolvido se a reclamação for aceite.

### **Notas e alterações**

Este regulamento ainda pode ser alterado de modo a que fique mais completa a informação.