

REGULAMENTO

XII VIVA EM FORMA



I. ORGANIZAÇÃO

O “XII Viva em Forma” é uma atividade desportiva que percorre os caminhos e trilhos da aldeia de Telhadela e que se realiza-se no dia 15 de setembro de 2019, sob a responsabilidade do Grupo Recreativo e Cultural de Telhadela, na freguesia de Ribeira de Fráguas, concelho de Albergaria-a-Velha.

O evento é realizado independentemente das condições climáticas do dia, desde que a Organização entenda que as mesmas não oferecem risco aos participantes e é composto por dois percursos competitivos, Trail Curto 14 km e Trail Longo 25 km, e caminhada não competitiva de 8 km.

2. PERCURSOS

Trail Longo: terá partida às 8:30 no GRCT, num percurso circular de cerca de 25 km, dificuldade média com partes bastantes técnicas;

Trail Curto: terá partida às 9:00 no GRCT, num percurso circular de cerca de 14 km, dificuldade baixa/média com partes bastante técnicas;

Caminhada: terá partida às 9:00 no GRCT, num percurso circular de cerca de 8 km.

3. PARTICIPANTES

Trail: os participantes devem ter, no mínimo, 18 anos para a participação em qualquer um dos percursos de Trail.

Apenas se deverão inscrever aqueles que se encontrem de boa saúde e com uma preparação física e psíquica apta a esforços longos.

Aconselhamos os participantes a atestarem a sua condição física pelas vias médicas adequadas, não se responsabilizando a Organização por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela sua participação. Estar consciente de distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos, do desnível positivo e negativo das mesmas. Ter adquirido, antes do evento, capacidades reais de autonomia em montanha que permitam a gestão dos problemas que derivam deste tipo de provas, saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc; declarar, na ficha de inscrição, não possuir qualquer contra-indicação para a prática de atividades físicas e desportivas, nos termos do n° 2 do artigo 40° da Lei n° 5/2007, de 16 de janeiro.

Caminhada: Destina-se a todos, cuja condição física o permita. Menores devem sempre ser acompanhados por um adulto.

4. SEGURANÇA

Uma vez que não existirá corte de tráfego, apesar da organização contar com diversos colaboradores ao longo de ambos os percursos, os participantes devem cumprir as regras de trânsito para segurança de todos cedendo prioridade aos veículos motorizados que se façam passar nesses locais.

Esses locais estarão previamente sinalizados para os participantes tomarem conhecimento que vão entrar numa zona de trânsito.

A Organização descarta qualquer responsabilidade no caso de algum aparelho eletrónico cair à água durante a travessia de cursos de água e se danifique. O proprietário do mesmo é responsável por salvaguardar os seus equipamentos.

5. INSCRIÇÕES

As inscrições terão que ser efetuadas na plataforma de inscrições <https://lap2go.com/pt>, qualquer questão relacionada com as inscrições os atletas devem contactar: suporte@lap2go.com.

VALORES E PERÍODOS DE INSCRIÇÕES

Período de inscrições			Com t-shirt	Sem t-shirt
1ª Fase	até 31 de julho	Trail Longo 25 km	10,00 €	8,50 €
		Trail Curto 14 km	8,00 €	6,50 €
		Caminhada 8 km	4,00 €	-
2ª Fase	1 de agosto a 25 de agosto	Trail Longo 25 km	12,00 €	10,50 €
		Trail Curto 14 km	10,00 €	8,50 €
		Caminhada 8 km	5,00 €	-
3ª Fase	26 de agosto a 8 de setembro	Trail Longo 25 km	15,00 €	13,50 €
		Trail Curto 14 km	13,00 €	11,50 €
		Caminhada 8 km	5,00 €	-

Notas:

Caso os atletas dos Trail's prescindirem das t-shirts técnicas, devem assinalar este facto no campo específico da ficha de inscrição

Ao valor das inscrições online é acrescido o custo de cobrança efectuada através da referência por multibanco

OBSERVAÇÕES IMPORTANTES:

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.

Os atletas são responsáveis por verificar se todos os seus dados se encontram corretos nas listas de inscritos, entretanto publicadas. Só serão aceites retificações até dia 2 de setembro de 2019.

6. ALMOÇO

Na ficha de inscrição existe um campo específico para a escolha dos participantes interessados em almoçar nas nossas instalações.

O menu terá um preço de 7 euros (prato + bebida + sobremesa + café), sendo que crianças até aos 6 anos tem o preço de 4,5 euros.

Prato: grelhada mista ou salada mediterrânea

Sobremesa: gelatina.

7. MATERIAL INCLUÍDO COM A INSCRIÇÃO

Trail Longo e Curto: saco, t-shirt técnica, dorsal, chip, seguro desportivo, abastecimentos, prémio finisher, banhos e outros brindes que a organização consiga obter.

Caminhada: saco, t-shirt técnica, seguro desportivo, abastecimento, banhos e outros brindes que a organização consiga obter.

8. PRÉMIOS

Trail Longo: aos 3 primeiros classificados da geral Masculino/Feminino

Trail Curto: aos 3 primeiros classificados da geral Masculino/Feminino

Equipa - equipa mais numerosa em prova

Cortesia - elemento de mais idade a completar a prova (Trail Longo ou Curto)

9. SECRETARIADO

O secretariado para entrega dos kit's de participação funcionará nos seguintes horários:

Sábado, 14 setembro: das 15 às 18 horas, na sede do GRCT

Domingo, 15 setembro: das 6:30 às 8:15 horas, na sede do GRCT.

10. MARCAÇÃO E CONTROLES

O controlo de tempos será efetuado pela empresa www.lap2go.com, com recurso a chip. 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 será registado o seu dorsal. O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado na frente do atleta e de preferência a altura do peito, apenas fixado superiormente. O atleta que não cumpra será penalizado por cada vez que seja chamado à atenção. Será fornecido aos atletas dos 25 km e dos 14 km um chip que deverá ser obrigatoriamente colocado na sapatilha sob pena de não ser classificado.

11. TEMPO LIMITE

O tempo limite para o Trail longo será de 5 horas e no Trail curto de 4 horas. Ultrapassando o tempo limite nem a organização nem os serviços de assistência podem garantir a segurança do atleta, podendo “os corredores vassouras” levantar as fitas de marcação do percurso após o 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.

12. PENALIZAÇÕES/DESCLASSIFICAÇÕES

Será penalizado ou desclassificado todo aquele que:

- ✓ não complete a totalidade do percurso (desclassificado)
- ✓ use incorretamente o dorsal (penalizado em 15m)
- ✓ altere o dorsal (desqualificação)
- ✓ não use o chip durante a prova (desqualificado)
- ✓ deteriore ou suje o meio por onde passe (penalizado em 30m)
- ✓ ignore as indicações da organização (penalizado em 30m)
- ✓ tenha alguma conduta antidesportiva (desclassificado)
- ✓ não passe nos postos de controlo (penalizado 1h)

13. ABASTECIMENTOS

A organização colocará ao dispor dos participantes três pontos de abastecimento para o Trail Longo e dois para o Trail Curto.

A caminhada terá um ponto de abastecimento.

Cada atleta é responsável pela sua hidratação, sendo que a Organização apoia com a disponibilização de água, nos abastecimentos, para enchimento dos recipientes transportados pelos atletas.

Na chegada haverá um reforço com líquidos e sólidos.

*A informação dos pontos de abastecimento será oportunamente publicada nos canais de comunicação do evento.

14. RESPONSABILIDADE

Todos os participantes serão cobertos por um seguro de Acidentes Pessoais.

Em caso de acidente, o participante deverá, em primeiro lugar, contactar a organização, a qual providenciará o seu encaminhamento para uma instituição médica.

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.

15. PROTEÇÃO DE DADOS

Os dados dos atletas indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora para efeitos exclusivos de processamento no evento, divulgação de futuros eventos, sendo publicados, nomeadamente, na lista de inscritos, notícias diversas e classificação. Todos os

participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para: vivaemforma2012@gmail.com.

16. DUCHE

A Organização disponibiliza duche quente aos atletas nos balneários do GRCT.

17. INFORMAÇÕES E CONTACTOS

<https://lap2go.com>

<https://www.facebook.com/grctelhadela>

<https://www.facebook.com/trailemForma>

18. COORDENADAS GPS DO LOCAL DO EVENTO

40°46'07.70" N 8°27'04.62" W

19. ESTACIONAMENTO NO DIA DAS PROVAS

Área envolvente ao pavilhão do GRCT.

20. DIREITOS DE IMAGEM

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza aos organizadores o direito de divulgar imagens desta actividade nos meios de comunicação social e em suportes de comunicação da organização.

21- CASOS OMISSOS

Os casos omissos a este regulamento serão decididos pela organização, a qual será soberana.

22. NORMAS DE CONDUTA

Todos os participantes deverão:

1. Conhecer e aceitar as condições do presente regulamento.
2. Efetuar corretamente a inscrição.
3. Aceitar participar no evento voluntariamente e sob sua própria responsabilidade na competição e por conseguinte, concordar em não reclamar ou exigir à organização, colaboradores, autoridades, patrocinadores em tudo o que exceda a cobertura das suas responsabilidades, da dos seus colaboradores e participantes.
4. Estar conscientes da distância e das particularidades das provas e estarem suficientemente treinados para isso.
5. Saber enfrentar problemas físicos e mentais resultantes da fadiga, problemas digestivos, articulares e dores musculares, tendo a consciência de que não é papel da organização ajudar um atleta a ultrapassar estes problemas e que tal depende principalmente da sua capacidade em adaptar-se às situações problemáticas decorrentes deste tipo de competição.
6. Saber que as provas são de participação individual, e que não podem fazer-se acompanhar de animais.

- 7.** Saber que não deverão abandonar embalagens vazias ou qualquer outro tipo de lixo nos percursos das provas preservando a natureza e locais de passagem das provas, para tal efeito existirão caixotes do lixo a cada ponto de abastecimento.
- 8.** A organização reserva-se ao direito de, por motivos imprevistos não imputáveis à mesma, alterar o percurso/distância.