



REGULAMENTO  
v3.0



## Índice

1. Condição de Participação
  - 1.1. Idade participação das diferentes provas
  - 1.2. Inscrição regularizada
  - 1.3. Condições físicas
  - 1.4. Definição possibilidade de ajuda externa
  - 1.5. Colocação do dorsal
  - 1.6. Regras conduta desportiva
2. Prova
  - 2.1. Apresentação da prova / Organização
  - 2.2. Programa / Horário
  - 2.3. Distância / Altimetria
  - 2.4. Mapa / Perfil Altimétrico
  - 2.5. Tempo limite
  - 2.6. Metodologia controlo de tempos
  - 2.7. Postos de controlo
  - 2.8. Locais de abastecimentos
  - 2.9. Material obrigatório / Verificação material
  - 2.10. Informação sobre passagem de locais com tráfico rodoviário
  - 2.11. Penalizações / Desqualificações
  - 2.12. Responsabilidades perante o atleta / participante
  - 2.13. Seguro desportivo
3. Inscrições
  - 3.1. Processo inscrição (local, pagina web)
  - 3.2. Valores e período inscrição
  - 3.3. Material incluído com a inscrição
  - 3.4. Condição devolução do valor inscrição
  - 3.5. Secretariado da prova / Horários e Locais
4. Categorias e Prémios
  - 4.1. Data , local e hora entrega de prémios
  - 4.2. Definição das categorias etárias / sexo individuais e equipas
5. Informações gerais
  - 5.1. Como chegar
  - 5.2. Onde ficar
  - 5.3. Locais a visitar
6. Outras informações
  - 6.1. Marcação e Controlo
  - 6.2. Responsabilidade ambiental
  - 6.3. Direito de imagem
  - 6.4. Apoio e emergência
  - 6.5. Casos omissos
  - 6.6. Diversos

## MUITO IMPORTANTE

- É preciso ter a condição física adequada às características desta prova de extrema dureza, que junta ao mesmo tempo de quilometragem, duração, terreno montanhoso, grandes desníveis, exposição ao sol, etc.
- Ao inscrever-se está a concordar na íntegra com o presente regulamento.
- É imprescindível beber em todos os abastecimentos e alimentar-se convenientemente.
- A inscrição é pessoal e intransmissível e é aceite por ordem de chegada.
- A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de Seguro.
- Em caso de um participante não poder participar e/ou as condições climatéricas não permitirem a realização do evento ou seu cancelamento, a organização não se vê no dever de devolver o valor das inscrições, assim como o reembolso aos patrocinadores.
- Não se aceitam alterações dos dados fornecidos pelos participantes após o dia 11 de Janeiro 2019.
- Atendendo à necessidade imperiosa de preservar um património natural de uma enorme riqueza, queremos que, em plena comunhão com a natureza, usufruam do mesmo, respeitando-o e protegendo-o. Por este mesmo facto, informamos que os **abastecimentos líquidos não serão fornecidos através de garrafas nem de copos plásticos. Cada atleta é responsável por levar consigo o (s) recipiente (s) que julguem mais adequado(s) para a sua hidratação (preferencialmente servindo também para bebidas quentes)**
- **A Organização reserva-se o direito de aceitar inscrições de última hora.**
- O presente regulamento está sujeito a alterações.

## 1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

### 1.1. Idade participação das diferentes provas

As provas do evento **Vouga Trail** são destinadas apenas a atletas maior ou igual a 18 anos, com exceção da **Caminhada Vouga Trail**, para maior ou igual a 14 anos.

### 1.2. Inscrição regularizada

Para a participação na prova o atleta deverá ter a sua inscrição previamente regularizada nos prazos estabelecidos e aceitar todas as normas constantes do presente regulamento.

### 1.3. Condições físicas

Para participar é indispensável:

- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos e do desnível das mesmas e ainda de se encontrar adequadamente preparado física e mentalmente.
- De haver adquirido, antes do evento, uma capacidade de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivam neste tipo de prova, nomeadamente:

**1.3.1.** Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas (vento, calor, frio, nevoeiro e chuva)

**1.3.2.** Saber gerir problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc.

### 1.4. Definição possibilidade de ajuda externa

O apoio aos atletas por elementos externos à organização é apenas permitido nos postos de abastecimento, devendo o atleta, de acordo com o ponto 1.3., ter noção das suas necessidades durante a prova, assim como a sua capacidade de resolução dos problemas perante situações inesperadas.

### 1.5. Colocação do dorsal

O dorsal é pessoal e intransmissível. O dorsal do atleta deve estar em local facilmente visível aos elementos da organização e demais entidades que apoiam e/ou colaboram com a mesma. Em caso de desistência o atleta deverá entregar o dorsal à organização no secretariado da prova, comunicando dessa forma a sua desistência.

### 1.6. Conduta desportiva

O comportamento inadequado, tais como, o recurso a linguagem ofensiva, a agressão verbal ou física assim como deixar lixo nos trilhos, não será tolerado e dará direito a desqualificação.



# VOUGA TRAIL

## 2. PROVA

### 2.1. Apresentação da prova / Organização

Será no dia 19 de Janeiro de 2019, que a Associação Aztrail, em parceria com o Município de Sever de Vouga, organizará a primeira edição **Vouga Trail**, dividida nos eventos **Vouga Ultra Trail**, **Vouga Trail Longo**, **Vouga Trail Curto** e **Caminhada Vouga**.

Com início em Silva Escura e fim no centro de Sever de Vouga, no Parque Urbano e Lazer de Sever do Vouga, na Av. Comendador Augusto Martins Pereira 102, 3740-271 Sever do Vouga, será uma prova linear. Este evento terá as distâncias de 42 Km, 25Km, 15km e uma Caminhada de 10km.

Os participantes do **Vouga Trail** terão oportunidade de correr na área patrimonial natural do município de Sever de Vouga, por trilhos inóspitos, verdejantes, levadas, margens do Rio do Vouga e Mirador do Castelo situados entre o maciço da Serra da Freita, do Arestal e do Ladário. Em simultâneo com as provas de competição (trail), realizar-se-á uma caminhada de dificuldade média e de carácter não competitivo.

No final das suas provas todos os participantes terão direito a banhos no Pavilhão da Piscina Municipal de Sever de Vouga.

### 2.2. Programa / Horário

#### 18 de janeiro (sexta)

**17h00 - 19h00** » Funcionamento do secretariado na Biblioteca Municipal Sever de Vouga.

#### 19 de janeiro (sábado)

**06h30-9h00** - Entrega de dorsais para as provas e caminhada.

**07h20** - Saída do autocarro **Vouga Ultra Trail** para a partida da prova ultra

**07h45** - Controlo de material obrigatório **Vouga Ultra Trail**

**08h00** - Partida da prova: **Vouga Ultra Trail**

**08h45** - Saída do autocarro **Vouga Trail Longo** para a partida da prova trail longo

**09h15** - Controlo de material obrigatório **Vouga Trail Longo**

**09h30** - Partida da prova: **Vouga Trail Longo**

**09h15** - Saída do autocarro **Vouga Trail Curto** para a partida da prova trail curto

**10h00** - Controlo de material obrigatório **Vouga Trail Curto**

**10h15** - Partida da prova **Vouga Trail Curto**

**10h00** - Saída do autocarro **Caminhada Vouga** para a partida da caminhada

**10h30** - Partida **Caminhada Vouga**

**11h30** - Chegada prevista para os 1º atletas da prova: **Vouga Trail Curto**

**11h45** - Chegada prevista para os 1º atletas da prova: **Vouga Trail Longo**

**12h00** - Chegada prevista para os 1º atletas da prova: **Vouga Ultra Trail**

**14h00** - Cerimónia de entrega de prémios.

**17h00** - Encerramento da prova/evento



# VOUGA TRAIL

Os atletas devem dirigir-se para o local de partida das provas nos autocarros disponibilizados pela organização. O acesso à zona de partidas estará condicionado.

## 2.3. Distância / Altimetria

**Vouga Ultra Trail** - 42 km, desnível; d+2300 metros.

**Vouga Trail Longo** - 25 km, desnível: d+1300 metros.

**Vouga Trail Curto** - 15km, desnível: d+ 800 metros

**Caminhada Vouga** - 10 km, desnível: d+ 400 metros.

## 2.4. Mapa / Perfil altimétrico

Brevemente disponível.

## 2.5. Tempo limite

Todo o participante em qualquer dos eventos que se retirar deverá avisar a organização do seu abandono, comunicando à mesma o seu nº de dorsal.

O tempo limite para a conclusão do evento **Vouga Trail** será de 9h00 horas.

## 2.6. Metodologia de controle de tempos

Controlo realizado através dum chip que o atleta tem de validar em cada um dos postos de controlo. A não entrega e/ou perda de um chip à organização é da exclusiva responsabilidade do participante. Ficarão a cargo dos participantes todos os custos associados à sua reposição.

## 2.7. Postos de controlo

Os controlos intermédios estarão em lugar a definir pela organização.

## 2.8. Locais de abastecimentos

### Vouga Ultra Trail

- 1º abastecimento (sólidos/líquidos) - 7 km
- 2º abastecimento (sólidos/líquidos) - 19 km
- 3º abastecimento (sólidos/líquidos) - 29 km
- 4º abastecimento (sólidos/líquidos) - 39 km
- 5º abastecimento (sólidos/líquidos) - 42 km (final)

### Vouga Trail Longo

- 1º abastecimento (sólidos/líquidos) - 7 km
- 2º abastecimento (sólidos/líquidos) - 19 km
- 3º abastecimento (sólidos/líquidos) - 25 km (final)



# VOUGA TRAIL

## Vouga Trail Curto

1º abastecimento (sólidos/líquidos) - 7 km

2º abastecimento (sólidos/líquidos) - 15 km (final)

## Caminhada Vouga

1º abastecimento (sólidos/líquidos) - 5 km

2º abastecimento (sólidos/líquidos) - 10 km (final)

## 2.9. Material obrigatório/ Verificações de material

Material Obrigatório	Ultra Trail	Trail Longo	Trail Curto
Reservatório de Água	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório
Telemóvel operacional (c/ bateria suficiente)	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório
Manta térmica	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório
Apito	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório
Casaco corta-vento ou impermeável	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório
Boné ou proteção para a cabeça	Recomendado	Recomendado	Recomendado

Atenção: A organização não oferece copos nos abastecimentos

## Verificação Material

Haverá verificação de material no controlo zero, ao qual o atleta estará sujeito á desqualificação se se verificar o incumprimento do material obrigatório.

## 2.10. Informação sobre passagem de locais com tráfico rodoviário

A organização terá um sistema de segurança ao longo de todo o percurso, contudo, dado que será impossível realizar corte de tráfico rodoviário nalgumas passagens, os participantes devem cumprir as regras de trânsito nas estradas de uso público, devendo ainda respeitar o meio envolvente ao percurso, tendo consciência de que o percurso pode atravessar propriedade privada sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

## 2.11. Penalizações / Desclassificações

O atleta é penalizado:

60m por falta de material obrigatório nos postos de controlo.



O atleta é desclassificado:

Caso chegue ao posto controlo intermedio depois do horário estabelecido pela organização.

Caso chegue ao controlo da meta depois das 17h.

Caso não cumpra o percurso estipulado.

Caso não siga as indicações de elementos da organização.

Caso tenha alguma conduta antidesportiva.

Caso tenha alguma conduta poluidora.

A organização impedirá em futuras edições as inscrições de atletas e pedestrianos que sejam abrangidos nestes dois últimos pontos.

## 2.12. Responsabilidades perante o atleta/ participante

A inscrição na prova implicará total aceitação do presente regulamento. Os participantes serão responsáveis por todas as ações suscetíveis de produzir danos materiais, morais, ou de qualquer outra natureza, a si mesmos e/ou a terceiros. A organização declina toda a responsabilidade, em caso de acidente, de negligência, ou de roubo de objetos e/ou valores, de cada participante. Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos de responsabilidade resultante dos atos acima descritos.

## 2.13. Seguro desportivo

A organização contratualiza os seguros obrigatórios por lei para a realização deste tipo de provas. O prémio do seguro está incluído no valor da inscrição.

## 3. INSCRIÇÕES

### 3.1. Processo inscrição (local, pagina web)

As inscrições serão feitas através da plataforma Lap2Go, de acordo com normas por ali emanadas,

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

O ato de inscrição é condição de aceitação das presentes normas de participação por parte do atleta.

Para levantamento do dorsal será exigido comprovativo de pagamento.

### 3.2. Valores e período de inscrição

As inscrições online abrem no dia 22 de outubro de 2018.

**Vouga Ultra Trail - 22 euros** (1ª fase - 22 out a 9 dez) / **25 euros** (2ª fase - 10 dez a 11 jan)

O valor de inscrição inclui: dorsal, seguro de acidentes pessoais, t-shirt alusiva à prova, premio finisher; abastecimentos, banhos, assim como todas as ofertas que a organização venha ainda a conseguir. A organização poderá substituir algumas destas ofertas por outras similares.





# VOUGA TRAIL

## **Vouga Trail Longo - 17 euros (1ª fase - 22 out a 9 dez) / 20 euros (2ª fase - 10 dez a 11 jan)**

O valor de inscrição inclui: dorsal, seguro de acidentes pessoais, t-shirt alusiva à prova, premio finisher, abastecimentos, banhos, assim como todas as ofertas que a organização venha ainda a conseguir. A organização poderá substituir algumas destas ofertas por outras similares.

## **Vouga Trail Curto - 12 euros (1ª fase - 22 out a 9 dez) / 15 euros (2ª fase - 10 dez a 11 jan)**

O valor de inscrição inclui: dorsal, seguro de acidentes pessoais, t-shirt alusiva à prova, premio finisher, abastecimentos, banhos, assim como todas as ofertas que a organização venha ainda a conseguir. A organização poderá substituir algumas destas ofertas por outras similares.

## **Caminhada Vouga - 6 euros**

O valor de inscrição inclui: dorsal, seguro de acidentes pessoais, t-shirt alusiva à prova, abastecimentos, banhos, assim como todas as ofertas que a organização venha ainda a conseguir. A organização poderá substituir algumas destas ofertas por outras similares.

	1ª fase 22 out a 9 dez	2ª fase 10 dez a 11 jan
Ultra Trail	22€	25€
Trail Longo	17€	20€
Trail Curto	12€	15€
Caminhada	6€	6€

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

Ver ponto 3.2

### **3.4. Condição devolução do valor inscrição**

A organização não se vê no dever de devolver o dinheiro da inscrição dos atletas já confirmados e que não possam comparecer no dia do evento. Caso o atleta solicite alteração de inscrição para uma prova com uma distância inferior, o eventual valor de diferença não será restituído.

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

O secretariado funcionará nos seguintes dias e horários:

- Dia 18 de janeiro de 2019: 17h00 às 19h00, na Biblioteca Municipal Sever Vouga.
- Dia 19 de janeiro de 2019: 6h30 às 9h30, na Biblioteca Municipal Sever Vouga.

Todos os atletas devem fazer-se acompanhar de um documento de identificação e de quatro alfinetes.



## 4. CATEGORIAS E PRÉMIOS

### 4.1. Data, local e hora entrega prémios

Data: 19 de janeiro

Local: Parque Urbano e Lazer Sever Vouga

Entrega de Prémios: 14h00

### 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 31 de Dezembro da corrente época competitiva.

Irá haver classificações por escalões nas provas:

#### **Vouga Ultra Trail**

# Geral masculino e feminino

# MSEN e FSEN – 18 a 39 anos (feitos no ano de referência).

# M40 e F40 – 40 a 49 anos (feitos no ano de referência).

# + M50 e + F50 – 50 anos e mais (feitos no ano de referência).

#1\_Equipa\_Geral

Serão atribuídos troféus aos 3 primeiros homens e 3 primeiras mulheres.

#### **Vouga Trail Longo**

# Geral masculino e feminino

# MSEN e FSEN – 18 a 39 anos (feitos no ano de referência).

# M40 e F40 – 40 a 49 anos (feitos no ano de referência).

# + M50 e + F50 – 50 anos e mais (feitos no ano de referência).

#1\_Equipa\_Geral

Serão atribuídos troféus aos 3 primeiros homens e 3 primeiras mulheres.

#### **Vouga Trail Curto**

# Geral masculino e feminino

# MSEN e FSEN – 18 a 39 anos (feitos no ano de referência).

# M40 e F40 – 40 a 49 anos (feitos no ano de referência).

# + M50 e + F50 – 50 anos e mais (feitos no ano de referência).

#1\_Equipa\_Geral

Serão atribuídos troféus aos 3 primeiros homens e 3 primeiras mulheres.



## 5. INFORMAÇÕES GERAIS

### 5.1. Como chegar

Brevemente disponível.

### 5.2. Onde ficar

Brevemente disponível.

### 5.3. Locais a visitar

Brevemente disponível.

## 6. Outras informações

### 6.1. Marcação e controlos

O percurso estará marcado com fitas e bandeiras de cor viva, sendo obrigatória a passagem pelos controlos estabelecidos.

### 6.2. Responsabilidade ambiental

O atleta é o único responsável pelo transporte de todos os invólucros e resíduos naturais (mesmo que biodegradáveis), ou não naturais, provenientes de géis, barras e/ou outros. Deverá depositar os resíduos no abastecimento mais próximo, ou transportá-lo até à linha da meta.

### 6.3. 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.

### 6.4. Apoio e emergência

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



## 6.5. Casos omissos

Os casos omissos neste regulamento, serão resolvidos pela organização, de cuja decisão não haverá recurso.

A organização reserva o direito de modificar o presente regulamento até à data do evento.

## 6.6. Diversos

Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados e a respeitar as regras de viação nos cruzamentos da estrada.

A organização reserva-se o direito de aceitar inscrições de última hora.

A organização reserva-se o direito a realizar as modificações que considere necessárias dependendo das diferentes condições, assim como à suspensão da prova se as condições meteorológicas assim o obrigarem, ou devido a força maior.