

ALFUSQUEIRO TRAIL

19 JULHO

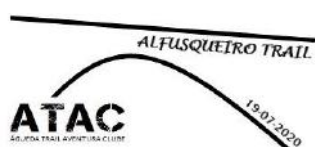
2020

PRAIA FLUVIAL DO ALFUSQUEIRO
PRÉSTIMO - ÁGUEDA

Coordenadas gps 40°37'29.1"N 8°21'40.5"W



REGULAMENTO



ATAC
ÁGUEDA TRAIL AVENTURA CLUBE

ATAC

ÁGUEDA TRAIL AVENTURA CLUBE

ÍNDICE

1. Evento (breve descrição)
2. Percurso
 - 2.1. Provas
 - 2.2. Limite de tempo de provas
 - 2.3. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário
3. Participantes (condições de participação)
4. Classificação
5. Prémios
6. Material obrigatório e recomendado
7. Alimentação
 - 7.1. Abastecimentos
 - 7.2. Reforço alimentar no final da prova
8. Inscrição
 - 8.1. Abertura e fim das inscrições
 - 8.2. Pagamento
 - 8.3. Valor da inscrição
 - 8.4. Incluído com a inscrição
9. Identificação do atleta na prova
10. Número de vagas
11. Secretariado e dorsais
12. Segurança
13. Responsabilidade
 - 13.1. Seguro desportivo
 - 13.2.
14. Duches
15. Programa
16. Informações e contactos
17. Coordenadas gps do local do evento
18. Casos omissos
19. Normas de conduta
20. Desclassificação de participantes
21. Troféu Terras de Águeda

1 – O EVENTO

Evento desportivo, nas vertentes de Trail e Caminhada, a realizar no dia 19 de julho de 2020, com início e fim na Praia Fluvial do Alfusqueiro. A prova percorre alguns locais e lugares circundantes ao rio Alfusqueiro, explorando os respetivos espaços naturais.

O Alfusqueiro Trail 2020 é composto por duas provas competitivas de aproximadamente 32 Km e 17 Km e uma caminhada de 10 Km.

3

2 – PERCURSO

2.1 – PROVAS

32K – Terá partida às 8h30m na PRAIA FLUVIAL DO ALFUSQUEIRO, num percurso circular de cerca de 32 km.

17K – Terá partida às 9h00m na PRAIA FLUVIAL DO ALFUSQUEIRO, num percurso circular de cerca 17 km.

10K (CAMINHADA) – Terá partida às 9h15m na PRAIA FLUVIAL DO ALFUSQUEIRO, num percurso circular de 10 km. Durante a caminhada será possível assistir às passagens dos atletas das provas competitivas.

2.2 – LIMITE DE TEMPO

Todas as provas terão como hora limite as 15h00.

2.3 – INFORMAÇÃO SOBRE PASSAGEM DE LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO

Os participantes devem ter em consideração o facto de poder haver viaturas, pessoas e animais a circular num ou noutro sentido dos percursos da prova. Os participantes devem, por isso, cumprir as regras de trânsito nas estradas de uso público, devendo ainda respeitar o meio envolvente ao percurso. O atravessamento de estradas públicas deve merecer a máxima atenção por parte dos participantes.

3 – PARTICIPANTES

TRAIL: só poderão participar indivíduos com mais de 18 anos, desde que gozem de boa saúde e se encontrem com uma preparação física e psíquica, apta a esforços longos. A Organização não se responsabiliza por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela sua participação, aconselhando os participantes a atestarem a sua condição física pelas vias médicas adequadas. Até aos 17 anos, apenas participarão os atletas com termo de responsabilidade do Encarregado de Educação

4

CAMINHADA: destina-se a todos os indivíduos masculinos e femininos, cuja condição física o permita.

4 – CLASSIFICAÇÃO

TRAIL 32K e 17K

Idade	Escalões	
	Masculinos	Femininos
18 a 22 anos	SUB 23	SUB 23
23 a 39 anos	SENIORES	SENIORES
40 a 49 anos	VETERANOS M40	VETERANAS F40
50 a 59 anos	VETERANOS M50	VETERANAS F50
60 ou mais anos	VETERANOS M60	VETERANAS F60

5 – PRÉMIOS

GERAL – TRAIL 32K e 17K

Classificação Geral	Masculino/Feminino	Equipa
1º Lugar	Troféu	Troféu
2º Lugar	Troféu	Troféu
3º Lugar	Troféu	Troféu

Nota: A classificação por equipas será atribuída em função dos 3 melhores classificados da geral. Para a equipa ser classificada, tem de ter três atletas a terminar a prova.

ESCALÕES – TRAIL 32K e 17K

Classificação	Masculino/Feminino
1º Lugar	Troféu
2º Lugar	Troféu
3º Lugar	Troféu

PRÉMIO EQUIPA MAIS NUMEROSA

A entregar à equipa com maior número de elementos inscritos no total das três provas (Trail 32K e 17K e Caminhada 10K).

5

6 – MATERIAL OBRIGATÓRIO / RECOMENDADO**Material obrigatório:**

Telemóvel, manta térmica, apito, depósito com líquido (mínimo 0,5L) e copo.

Material recomendado:

Corta-vento / impermeável (mediante condições climatéricas).

7 – ALIMENTAÇÃO**7.1 – ABASTECIMENTOS**

A Organização responsabiliza-se pela hidratação de todos os atletas participantes; assim, será distribuída água, fruta e bebida isotónica em todos os abastecimentos e na chegada haverá um reforço com líquidos e sólidos.

32K – 3 Abastecimentos, SÓLIDOS E LIQUÍDOS.

17K – 2 Abastecimentos, SÓLIDOS E LIQUÍDOS.

10K – 1 Abastecimento, SÓLIDOS E LIQUÍDOS.

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

7.2 – REFORÇO ALIMENTAR NO FINAL DA PROVA

A organização disponibiliza a todos os participantes um reforço alimentar e uma bebida no final do evento.

Por motivos ambientais não serão distribuídas garrafas de água aos atletas do Trail e da Caminhada. Os atletas deverão, nas zonas de abastecimento, encher o seu reservatório.

6

8 – INSCRIÇÃO

8.1 – ABERTURA E FIM DAS INSCRIÇÕES

As inscrições abrem no dia 01 de março de 2020 e encerram a 12 de julho de 2020 (23h59m).

As inscrições poderão ser efetuadas na página da LAP2GO.

8.2 – PAGAMENTO

Inscrições Online na plataforma Lap2go com pagamento automático – Referências Multibanco. Todo o processo é automático, incluindo a atribuição de dorsal. Organizador acompanha evolução das inscrições em multiplataforma, com uma área privada.

8.3 – VALOR DA INSCRIÇÃO

<u>Fase promocional</u> (01 a 07 de março)	<u>1ª fase</u> (08 março a 14 de junho)	<u>2ª fase</u> (15 junho a 12 de julho)
32K – 13 euros	32K – 15 euros	32K – 18 euros
17K – 13 euros	17K – 15 euros	17K – 18 euros
10K – 7 euros	10K – 8 euros	10K – 10 euros

8.4 – INCLUIDO COM A INSCRIÇÃO

Trail 32K, 17K e Caminhada 10K: dorsal, t-shirt técnica, seguro desportivo, abastecimentos, banhos e outros brindes que a organização consiga obter.

Prémio *Finisher* para todos os participantes finalistas do Trail 32K e 17K e Caminhada 10K.

Notas importantes:

Não serão devolvidas taxas de inscrição.

Os atletas são responsáveis por verificar se todos os seus dados se encontram corretos nas listas de inscritos, entretanto publicadas.

7

9 – IDENTIFICAÇÃO

Ao inscrever-se no ALFUSQUEIRO TRAIL 2020, será atribuído aos concorrentes um número de identificação individual (dorsal).

10 – NÚMERO DE VAGAS

32K – 200 participantes

17K – 200 participantes

10K – 200 participantes

11 – SECRETARIADO E DORSAIS

O Secretariado para entrega dos dorsais e KIT de participação funcionará:

- ▶ **Sábado**, dia 18 de julho, na Praia Fluvial do Alfusqueiro, das 15h00m às 19h00m.
- ▶ **Domingo**, dia 19 de julho, na Praia Fluvial do Alfusqueiro, junto ao local da meta: das 6h30m às 8h00m (Trail 32K); das 6h30m às 8h30m (Trail 17K); das 6h30m às 8h45m (Caminhada 10K).

Todos os atletas devem proceder ao levantamento dos dorsais, no Secretariado, nos períodos indicados.

12 – SEGURANÇA

Os atletas ficam obrigados a manter-se atrás da linha de partida, na zona do aquecimento, até ao momento de chamada.

O percurso das provas estará marcado com fitas e placas.

Só é permitido o abastecimento de água ou outros produtos aos atletas nos locais indicados pela Organização, nas chamadas zonas de abastecimento.

No dorsal do atleta serão indicados números de telefone da Organização, a serem usados em caso de emergência.

À organização, reserva-se o direito de poder anular a prova a qualquer momento, caso as condições atmosféricas ponham em risco a integridade física dos atletas.

8

13 – RESPONSABILIDADE

O participante assume, por livre e espontânea vontade, os riscos e suas consequências decorrentes da participação na prova, sejam eles danos morais, físicos, materiais ou de qualquer natureza. Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos da responsabilidade. A inscrição nas provas implicará total aceitação do presente regulamento.

A organização reserva-se no direito de divulgar imagens desta atividade nos meios de comunicação social e em suportes de comunicação da organização.

13.1 – SEGURO DESPORTIVO

A organização contratualiza os seguros obrigatórios, conforme legislação em vigor para este tipo de prova, estando o seu prémio incluído no valor da inscrição. 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 ativar o seguro.

14 – DUCHE

A Organização disponibiliza duche aos atletas, a efetuarem-se nas instalações do antigo Jardim de Infância de Á-dos-Ferreiros.

15 – PROGRAMA (sujeito a pequenas alterações)

DOMINGO 19 julho

08h10m – Controle zero TRAIL 32K;

08h20m – Briefing geral aos participantes TRAIL 32K;

08h30m – Partida do TRAIL 32K;

08h40m – Controle zero TRAIL 17K;

08h50m – Briefing geral aos participantes TRAIL 17K;

09h00m – Partida do TRAIL 17K;

09h05m – Briefing geral aos participantes CAMINHADA 10K;

09h15m – Partida da CAMINHADA 10K;

13h30m – Cerimónia de entrega de prémios;

15h00m – Encerramento do ALFUSQUEIRO TRAIL 2020

9

16 – INFORMAÇÕES E CONTACTOS

<https://www.facebook.com/Alfusqueiro-TRAIL-1509206289293776/?ref=hl>

<https://www.trailalfusqueiro.wix.com/atac>

Tel. +351960212697 / +351965650055

17 – COORDENADAS GPS DO LOCAL DO EVENTO

40°37'29.1"N 8°21'40.5"W

18 – CASOS OMISSOS

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

19 – 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. Aceitar que, caso desistam de participar nas provas em que se encontram inscritos, a organização não devolverá o valor das respetivas inscrições.
8. Saber que não se aceitam alterações dos dados pessoais fornecidos pelos participantes após o termo das inscrições.
9. 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.

20 – DESCLASSIFICAÇÃO DE PARTICIPANTES

Caso não cumpram o regulamento do ALFUSQUEIRO TRAIL 2020.

Caso não completem a totalidade do percurso em que se encontram inscritos.

Caso não levem o seu número de dorsal bem visível.

Caso ignorem as recomendações da organização do ALFUSQUEIRO TRAIL 2020.

Caso demonstrem uma conduta antidesportiva.

21 - TROFÉU DE TRAIL TERRAS DE ÁGUEDA

O Alfusqueiro Trail 2020 é a sexta prova a contar para o Troféu Trail Terras de Águeda - 2ª edição, da responsabilidade da Câmara Municipal de Águeda. Ambas as provas de trail (32K e 17K) contarão para o referido troféu.

O regulamento deste troféu pode ser consultado em:

<https://www.trailterrasdeagueda.pt/>