

# REGULAMENTO



**“À CONQUISTA DO MAROIÇO”**

**V EDIÇÃO**

Atenção: Todos os atletas inscritos devem consultar o site oficial da prova ([www.fafetrailrun.wordpress.com](http://www.fafetrailrun.wordpress.com)) e permanecer atentos à página de facebook da prova (<https://www.facebook.com/fafetrailrun/>), bem como, à página de facebook da organização (<https://www.facebook.com/ClubeAtletismoFafe/>), onde serão colocados todos os avisos oportunos que sirvam de complemento a este regulamento. Se se justificar, a organização procederá a ajustes no presente regulamento.

## 1. Apresentação da prova / Organização

O “FAFE TRAIL RUN”, com subtítulo “À Conquista do Maroço”, é uma prova de Trail Running que percorre trilhos, caminhos rurais e estradões do concelho de Fafe, desenvolvendo-se maioritariamente na união de freguesias de Queimadela e Monte, com passagens no Alto do Maroço, miradouro granítico da Laje Branca e Alto de Morgaír, tendo como ponto de partida e chegada a **Barragem de Queimadela**. A prova tem lugar a **8 de março de 2020** e será constituída por 4 eventos:

- **Trail Longo** com a distância aproximada de **35km**, 1600 m de desnível positivo e 1600 m de desnível negativo.
- **Trail** com a distância aproximada de **22km**, 1000 m de desnível positivo e 1000 m de desnível negativo.
- **Trail Curto** com a distância aproximada de **15km**, 500 m de desnível positivo e 500 m de desnível negativo.
- **Caminhada** com a distância aproximada de 8km.

Na sua vertente de Trail (Trail Longo, Trail e Trail Curto), a prova é organizada pelo **Clube de Atletismo de Fafe – Fafe Runners**.

A Caminhada será organizada pela associação **Bolota Campestre**.

Ambas as associações contam com o apoio do Município de Fafe, da União de Freguesias de Monte e Queimadela e da União de Freguesias de Aboim, Gontim, Felgueiras e Pedraído.

(As organizações poderão proceder a ligeiros ajustes ao desnível e distâncias.)

## 2. Condições de participação

### 2.1. Idade de participação nas diferentes provas

O Trail Longo, Trail e Trail Curto estão abertos a maiores de idade (18 anos) e a Caminhada é aberta a menores desde que acompanhados por uma pessoa maior de idade.

## **2.2. Inscrição regularizada**

A inscrição será feita através de plataforma online, no seguinte endereço:

<https://www.prozis.com/pt/pt/evento/fafe-trail-run-2020>

Aquando do levantamento do dorsal é necessário levar documento de identificação referente à inscrição.

## **2.3. 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 física e mentalmente.
- De ter 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, chuva, gelo e neve.
- 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.

## **2.4. Definição possibilidade de ajuda externa**

Aos participantes é possível assistência pessoal, dada apenas por uma pessoa e somente autorizada nos 100 metros que antecedem a entrada e saída nos postos de controlo/abastecimento, desde que não interfira com os outros participantes.

## **2.5. Colocação dorsal e chip para cronometragem**

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado de forma bem visível e de preferência à altura do peito. Está proibida qualquer alteração na colocação do dorsal sob pena de desclassificação, nomeadamente a colocação do dorsal na mochila. Caso se verifique, chip deve ser colocado no calçado para eficaz leitura por parte do sistema, sob pena dos resultados serem inválidos.

## **2.6. 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.

### **3. Características da Prova**

#### **3.1. Programa/Horário**

A V Edição do “FAFE TRAIL RUN” realiza-se a **8 de março de 2020**

#### **6 e 7 de Março (Pavilhão Multiusos de Fafe)**

15:00 às 22:30 - Levantamento de dorsais

#### **8 de Março (Barragem de Queimadela)**

6:30 às 10:20 - Abertura do Secretariado (Levantamento dorsais)

8:30 – Partida do Trail Longo (35km)

9:30 – Partida do Trail (22km)

10:00 - Partida da Caminhada

10:30 – Partida do Trail Curto (15km)

13:00 – Entrega de Prémios

#### **3.2. Distância / Perfil Altimétrico**

O **Trail Longo** terá a distância aproximada de **35km** e um desnível positivo aproximado de **1600m**. Está avaliado como **Trail Longo / Grau 2** pelos critérios ATRP de categorização do grau de dificuldade.

O **Trail** terá a distância aproximada de **22km** e um desnível positivo aproximado de **1000 m**. Está avaliado como **Trail Longo / Grau 2** pelos critérios ATRP de categorização do grau de dificuldade.

O **Trail Curto** terá a distância aproximada de **15km** e um desnível positivo aproximado de **500 m**. Está avaliado como **Trail Curto / Grau 2** pelos critérios ATRP de categorização do grau de dificuldade.

A **Caminhada** terá uma distância aproximada de **8km** e não terá classificações nem controlo de tempos.

## Perfil Altimétrico



2 ITRA points



Tempo limite para conclusão da prova: 7h



Desnível Positivo: 1600m

Altitude Máxima: 893m



Ponto de Água



Abastecimento Sólido



1 ITRA point



Desnível Positivo: 1000m

Altitude Máxima: 870m



Ponto de Água



Abastecimento Sólido



### 3.3. Tempo Limite / Barreira horária

Os atletas inscritos nos 35K podem fazer a totalidade do percurso a correr ou a caminhar desde que não ultrapassem o tempo limite que será de **7 horas**. Para além disso, o ponto de abastecimento situado na **Lagoa (22km)** servirá como **Barreira Horária**, à qual os atletas deverão chegar no limite máximo de tempo de prova de **4 horas e 30 minutos**. Ultrapassando o tempo de passagem limite, os atletas deverão afastar-se ou continuar à sua própria responsabilidade, pois nem a organização nem os serviços de assistência podem garantir a sua segurança, podendo os “corredores vassouras” levantarem 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.

### 3.4. Metodologia de controlo de tempos

Controlo com recurso a chip.

### 3.5. Postos de controlo

Surpresa.

### 3.6. Locais de abastecimento

#### TRAIL LONGO (35km)

- 4,5km – Ponto de Água
- 9,5km – Sólido + Líquido
- 15km – Líquido
- 22,5km – Sólido + Líquido
- 32km – Ponto de Água
- Final – Sólido + Líquido

#### TRAIL (22km)

- 4,5km – Ponto de Água
- 9,5km – Sólido + Líquido
- 16,5km – Sólido + Líquido
- 19km – Ponto de Água
- Final – Sólido + Líquido

#### TRAIL CURTO (15km)

- 4,5km – Ponto de Água
- 8,5km – Sólido + Líquido
- 11km – Ponto de Água
- Final – Sólido + Líquido

### 3.7. Material recomendado e obrigatório

Por questões de consciência ambiental, a organização não cederá copos durante os abastecimentos, pelo que será **FUNDAMENTAL** que cada atleta se faça acompanhar de **Reservatório para líquidos / Copo**.

Todos os participantes nas provas deverão ter em atenção que, pela dureza da prova e dificuldades acrescidas pelas condições atmosféricas que se poderão verificar, é **fortemente recomendado** que se façam acompanhar do seguinte material:

- Manta de sobrevivência;
- Apito;
- Corta-vento ou Impermeável;
- Telemóvel com bateria carregada.

### 3.8. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

Como será impossível realizar corte de tráfego rodoviário nas passagens, os participantes devem cumprir as regras de trânsito na cidade e estradas de uso público, devendo ainda respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

### **3.9. Penalizações / 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) Não leve o dorsal bem visível (penalização);
- d) Alteração do dorsal (desclassificado);
- e) Ignore as indicações da organização (penalização);
- f) Tenha alguma conduta antidesportiva (desclassificado);
- g) Não passe nos postos de controlo (desclassificado).

### **3.10. Seguro desportivo**

Seguro desportivo de acordo com a lei em vigor.

## **4. Inscrições**

### **4.1. Processo de inscrição**

As inscrições terão que ser efectuadas online, através da plataforma Prozis em <https://www.prozis.com/pt/pt/evento/fafe-trail-run-2020>.

### **4.2. Valores e períodos de inscrição**

#### **Período Promocional Inicial até dia 31 de dezembro**

Trail Longo 35 km - 16 euros  
Trail 22 km - 13 euros  
Trail Curto 15 km - 11 euros  
Caminhada - 4 euros

#### **De 1 de janeiro a 16 de fevereiro:**

Trail Longo 35 km - 18 euros  
Trail 22 km - 15 euros  
Trail Curto 15 km - 13 euros  
Caminhada - 4 euros

#### **De 17 de fevereiro a 1 de março:**

Trail Longo 35 km - 20 euros  
Trail 22 km - 17 euros  
Trail Curto 15 km - 15 euros  
Caminhada - 5 euros

#### **4.2.1 Lotação**

Total das provas de Trail – 1000 vagas

Caminhada - 500 vagas



#### **4.3. 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 efectuadas no prazo máximo de 8 dias de antecedência à realização da prova. Outros motivos poderão ser válidos após análise individual dos casos/motivos.

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

##### **Trail Longo, Trail e Trail Curto**

- Dorsal;
- Chip;
- Seguro de acidentes pessoais;
- Abastecimentos;
- Banhos;
- T-Shirt Técnica;
- Prémio Finisher;
- Outros brindes que a organização consiga angariar.

##### **Caminhada**

- Lembrança Finisher;
- Seguro de acidentes pessoais;
- Abastecimento Final;
- Banhos;
- T-Shirt;
- Outros brindes que a organização consiga angariar.

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

- Dias 06 e 07 de Março: das 15:00 às 22:30 - no Pavilhão Multiusos de Fafe
- Dia 08 de Março: das 6:30 às 10:20 no Parque de Campismo da Barragem de Queimadela

### **5. Categorias e Prémios**

#### **5.1. Definição data, local e hora de entrega de prémios**

Os prémios serão entregues no dia 8 de março de 2020, na Barragem de Queimadela, com horário previsto para as 13:00.

## 5.2. Definição das categorias etárias / sexo / individuais e equipas

### Trail Longo:

**Masculinos:** Sub23 anos / Seniores – 23 a 39 anos / M40 – 40 a 44 anos / M45 – 45 a 49 anos / M50 – 50 a 54 anos / M55 – mais de 55 anos / M60 – mais de 60 anos

**Femininos:** Sub23 anos / Seniores – 23 a 39 anos / F40 – 40 a 44 anos / F45 – 45 a 49 anos / F50 – mais de 50 anos / F55 – Mais de 55 anos

### Trail e Trail Curto:

**Masculinos:** Seniores – 18 a 39 anos / M40 – 40 a 49 anos / M50 – mais de 50 anos

**Femininos:** Seniores – 18 a 39 anos / F40 – 40 a 49 anos / F50 – mais de 50 anos

**Nota:** como forma de uniformização com os critérios estabelecidos pela ATRP, as idades acima indicadas têm como base o final da época desportiva da ATRP, contando a idade do atleta a **31 de outubro de 2020**.

**Exemplos:** Um atleta nascido a 2 de novembro de 1980, completando 40 anos após 31 de outubro, está enquadrado no escalão sénior. Um atleta nascido a 31 de outubro de 1980, completando 40 anos até 31 de outubro, está enquadrado no escalão M40.

Os 3 primeiros classificados da geral têm direito a prémio. Têm também prémio os 3 primeiros classificados por escalão e por género do Trail Longo, do Trail e do Trail Curto, assim como as 3 equipas melhor classificadas (nos prémios por equipas não haverá escalões, nem género, sendo considerada “equipa” o conjunto dos 3 primeiros elementos dessa mesma equipa). Para a classificação por equipa a organização considera os nomes de equipa exatamente iguais.

## 5.3. Prazos para reclamação de classificações

Todas as reclamações devem ser feitas até às 48h seguintes ao dia da prova.

## 6. Informações

### 6.1. Como chegar

Toda a informação brevemente...

### 6.2. Onde ficar

Aldeia do Pontido – Turismo de Aldeia

<https://www.facebook.com/aldeiadopontido.fafe/?ref=ts&fref=ts>

<http://www.aldeiadopontido.com/>

Rua dos Pisões, Queimadela, 4820 Fafe / Contacto: 253 508 108

## **7. Marcação e controlos**

O percurso estará marcado com fitas sinalizadoras e placas / setas, sendo obrigatória a passagem pelos controlos estabelecidos.

## **8. 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.

## **9. Apoio e emergência**

Haverá equipas de apoio, socorro e emergência para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem. Em linha com os princípios fundamentais da modalidade, os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados até à chegada da equipa de emergência.

## **10. 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.

## **11. Proteção de dados**

Os dados dos atletas indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora para efeitos de processamento no evento, sendo publicados nomeadamente na lista de inscritos e transmitidos à equipa de cronometragem da prova. Os dados serão também registados para divulgação futura de eventos do Clube de Atletismo de Fafe. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, rectificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para [fafetrailrun@gmail.com](mailto:fafetrailrun@gmail.com).

## **12. Casos omissos**

Os casos omissos deste regulamento, serão resolvidos pela Organização, de cujas decisões não haverá recurso.

## **13. Diversos**

A organização reserva-se o direito a realizar as modificações que considere necessárias dependendo das diferentes condições encontradas no dia do evento, assim como à suspensão da prova se as condições não permitirem o seu desenvolvimento em segurança.

Este regulamento poderá ainda será alterado de modo a que fique mais completa a informação.