

REGULAMENTO



“À CONQUISTA DO MAROIÇO”

V EDIÇÃO

Atenção: Todos os atletas inscritos devem consultar o site oficial da prova (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

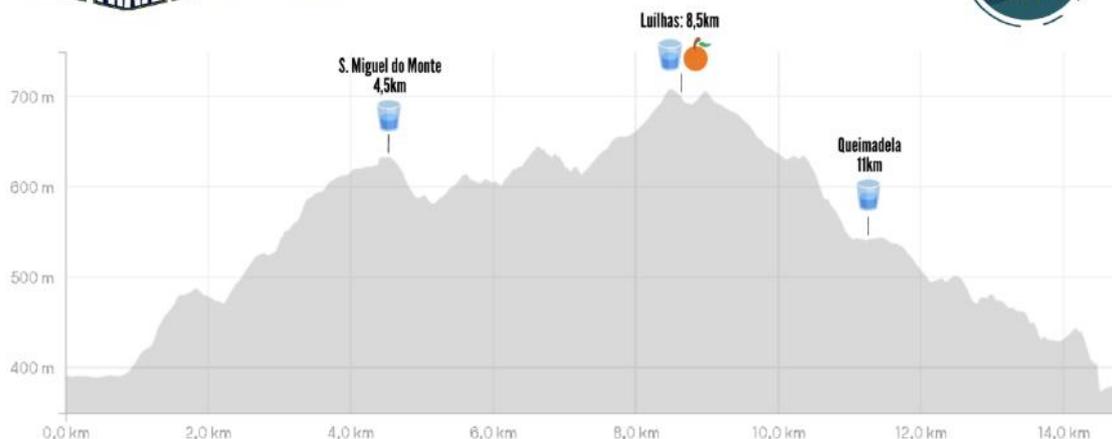
Altitude Máxima: 870m



Ponto de Água



Abastecimento Sólido



Desnível Positivo: 500m

Altitude Máxima: 710m



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.

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.