

REGULAMENTO



**NÃO PRECISAS DE UMA RAZÃO,
APENAS DE UM TRILHO!**

Índice

1.	CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO.....	4
1.1.	Idade de participação nas diferentes provas.....	4
1.2.	Inscrição regularizada	4
1.3.	Condições físicas e mentais	4
1.4.	Definição da possibilidade de ajuda externa	4
1.5.	Colocação de peitoral	4
1.6.	Desistência	4
1.7.	Aceitação do Regulamento	5
1.8.	Regras de conduta desportiva	5
2.	PROVA.....	5
2.1.	Apresentação da prova	5
2.2.	Organização	5
2.3.	Programa.....	5
2.4.	Distância / Dificuldade	6
2.5.	Descrição dos percursos	7
2.6.	Mapa / Perfil Altimétrico	7
2.7.	Tempo Limite	7
2.8.	Metodologia de controlo de tempos.....	7
2.9.	Postos de controlo	7
2.10.	Postos de abastecimento.....	7
2.11.	Material obrigatório.....	8
2.12.	Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário ou ferroviário	8
2.13.	Penalizações / desclassificações	8
2.14.	Seguro	8
3.	INSCRIÇÕES	9
3.1.	Processo inscrição.....	9
3.2.	Lotação.....	9
3.3.	Condições de devolução do valor de inscrição	10
3.4.	A inscrição na prova inclui:	10
3.5.	Secretariado da prova / Horários e local	10
3.6.	Serviços disponibilizados	10
4.	Categorias e Prémios	10
4.1.	Definição data, hora e local de entrega de prémios.....	10
4.2.	Definição das categorias (etárias, sexo, individuais e equipas).....	10

4.3.	Prémios	11
5.	INFORMAÇÕES E DISPOSIÇÕES FINAIS	11
5.1.	Como chegar	11
5.2.	Marcação e controlos	12
5.3.	Responsabilidade ambiental.....	12
5.4.	Direitos de imagem.....	12
5.5.	Apoio e emergência	12
5.6.	Casos omissos	12
5.7.	Diversos.....	12

1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

1.1. Idade de participação nas diferentes provas

O Trail da Raposa é uma prova que percorre trilhos e caminhos em locais rurais e florestais no concelho de Paredes.

O Trail Ultra 48 Km, o Trail 33 Km, o Mini-Trail de 19 Km e a Caminhada 15Km estão abertos a maiores de idade (18 anos) e a Caminhada aberta a menores desde que acompanhados por uma pessoa maior de idade.

1.2. Inscrição regularizada

A inscrição será feita através do *site* de inscrições <https://lap2go.com/pt/event/trail-raposa-2020>, não sendo necessário enviar comprovativo de pagamento para a organização. No momento do levantamento do peitoral só é necessário levar documento de identificação referente à inscrição.

1.3. Condições físicas e mentais

Para participar no Trail da Raposa é indispensável a aceitação dos seguintes aspetos referentes à própria condição física do atleta, a saber:

- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida em trilhos, do desnível positivo e negativo das mesmas e de se encontrar adequadamente preparado física e mentalmente;
- Ter adquirido, antes do evento, capacidades reais de autonomia em montanha que permitam a gestão dos problemas que derivem deste tipo de provas;
- Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climáticas adversas tais como: nevoeiro, chuva, vento, etc.;
- Saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de fadiga extrema, problemas digestivos e intestinais, dores musculares, articulares e pequenas lesões, etc.;
- Estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas;

1.4. Definição da possibilidade de ajuda externa

Os atletas podem receber ajuda externa durante a prova desde que tal aconteça exclusivamente nas zonas identificadas pela organização.

1.5. Colocação do peitoral

O peitoral do atleta é pessoal e intransmissível, devendo ser usado à frente. O atleta infrator será penalizado em 2 minutos por cada vez que seja chamado à atenção. Não é permitida qualquer alteração do peitoral sob pena do atleta ser desclassificado.

1.6. Desistência

Em caso de desistência durante a prova, o atleta terá que informar de imediato a organização (em qualquer posto de controlo, abastecimento ou pelo telefone disponibilizado no dorsal), entregando o *chip* a um elemento da organização.

1.7. Aceitação do Regulamento

A inscrição no Trail da Raposa pressupõe a compreensão e aceitação, sem reservas, deste Regulamento de prova.

O participante ao finalizar a sua inscrição, aceita todas as cláusulas deste Regulamento.

1.8. Regras de conduta desportiva

O Trail da Raposa é um evento competitivo, mas que apresenta também uma forte componente ética, pedagógica, ambientalista e cultural. Todos os participantes deverão cumprir os seguintes pontos:

- O Regulamento em vigor;
- Passagem no controlo de partida;
- Passagem nos pontos de controlo obrigatórios;
- Passagem dentro dos limites horários definidos;
- Transporte consigo do material obrigatório;
- Não abandono de lixo no trilho ou desrespeito pelo meio ambiente;
- A totalidade do percurso;
- Apresentação do peitoral visível durante toda a prova, ou quando solicitado;
- Respeito pelas indicações da organização;
- Boa conduta desportiva;
- Não recusar auxílio a outro participante em dificuldades evidentes;
- Não utilizar linguagem imprópria e ofensiva em qualquer situação.

O incumprimento destas linhas de conduta implicam a penalização e/ou desclassificação do participante da prova.

2. PROVA

2.1. Apresentação da prova

O Trail da Raposa caracteriza-se por ser, na sua essência, um evento desportivo de corrida em trilhos (*Trail Running*) que irá acontecer no concelho de Paredes no dia 31 de Maio de 2020. O evento é composto por três provas de carácter competitivo (Trail Ultra 48 km, Trail 33 km, Mini-Trail 19 Km e caminhada de 15Km) e uma prova de carácter promocional (Caminhada 15 km).

A organização do Trail da Raposa tem como objetivo promover a prática desportiva no concelho de Paredes, fazendo parte do Circuito Nacional de Trail – ATRP – Séries 150 e 100.

2.2. Organização

O Trail da Raposa é um evento organizado pela Parjovem, uma coletividade do concelho de Paredes. A sede do evento é na praça José Guilherme , 4580-130 Paredes.

2.3. Programa

Dia 28 de Maio de 2020 (Quinta-Feira):

20h30/22h30 - Abertura do secretariado e entrega dos peitorais e kits;

Local: Biblioteca Municipal de Paredes (Praça José Guilherme);

Dia 29 de Maio de 2020 (Sexta-Feira):

20h30/22h30 - Abertura do secretariado e entrega dos peitorais e kits;

Local: Biblioteca Municipal de Paredes (Praça José Guilherme);

Dia 30 de Maio de 2020 (Sábado):

14h30/20h30 - Abertura do secretariado e entrega dos peitorais e kits;

Local: Biblioteca Municipal de Paredes (Praça José Guilherme);

Dia 31 de Maio de 2020 (Domingo):

06h30 - Abertura do secretariado e entrega dos peitorais e kits;

Local: Biblioteca Municipal de Paredes (Praça José Guilherme);

Trail Ultra 48 Km

07H30 - Encerramento da entrega dos peitorais do Trail Ultra 48km;

08H00 – Controlo zero do Trail Ultra 48km;

08H15 – Partida Trail Ultra 48km;

Trail 33Km

08H30 - Encerramento da entrega dos peitorais do Trail 33km;

08H45 – Controlo zero do Trail 33km;

09H00 – Partida Trail 33km;

Mini-Trail 19Km

09H00 - Encerramento da entrega dos peitorais do Mini-Trail e Caminhada;

09H15 – Controlo zero Mini-Trail e Caminhada;

09H30 – Partida Mini-Trail e Caminhada;

Caminhada 15Km

09H00 - Encerramento da entrega dos peitorais do Mini-Trail e Caminhada;

09H15 – Controlo zero Mini-Trail e Caminhada;

09H30 – Partida Mini-Trail e Caminhada;

11h15 – Chegada prevista dos 1^{os} atletas do Mini-Trail 19km;

12h00 - Chegada prevista dos 1^{os} atletas do Trail 33km;

13h30 - Chegada prevista dos 1^{os} atletas do Trail 48km;

15h30 - Cerimónia de entrega de prémios do Trail da Raposa;

17h30 – Encerramento das provas.

(horários sujeitos a alterações)

2.4. Distância / Dificuldade

O Trail da Raposa será estruturado em três provas com carácter competitivo e uma caminhada de promoção da atividade física e do concelho:

O Trail da Raposa será pontuável para o Circuito Nacional de Trail 2019/2020 – Série 150 na distância de 33Km, e Série 100 na distância de 48Km ao Circuito Nacional de Trail Ultra 2019/2020 da ATRP.

O Trail da Raposa terá uma prova na distância de 48km, outra numa distância de 33km e outra prova de Mini-Trail e caminhada que terá uma distância de 15km.

Todas as provas serão realizadas no dia 31 de Maio de 2020, com partida e chegada na Praça José Guilherme (Junto à Câmara Municipal de Paredes).

2.5. Descrição dos percursos

Todos os percursos incluem, predominantemente trilhos pedestres e caminhos de terra batida com obstáculos naturais, degraus, ruas em paralelo e estradões, com curtas passagens em asfalto para efetuar ligações.

2.6. Mapa / Perfil Altimétrico

Os elementos referentes ao mapa do percurso e ao perfil altimétrico serão disponibilizados em tempo oportuno e publicados para consulta na página do facebook da prova em www.facebook.com/traildaraposa

2.7. Tempo Limite

- Trail Ultra de 48 km de 8h;
- Trail de 33 km de 7h;
- Mini-Trail/Caminhada de 15 km de 4h.

Atingindo o respetivo limite, deverão os atletas retirar-se da prova pois, nem a organização, nem os serviços de assistência poderão garantir a sua cobertura. Assim, os “Corredores Vassoura” ou o responsável de cada controlo poderão retirar da prova qualquer corredor se o seu tempo na corrida ultrapasse o tempo limite, ou o seu estado de saúde assim aconselhar.

2.8. Metodologia de controlo de tempos

O controlo dos atletas das provas de Trail Ultra de 48Km e Trail 33Km, Mini-Trail 19 km e caminhada de 15Km será efetuado eletronicamente. Haverá controlos intermédios de tempo que serão posteriormente divulgados junto com o tempo final de prova.

A organização afixará os resultados finais à medida que os atletas cheguem à meta, garantindo que todos tenham conhecimento da sua classificação pouco tempo após a chegada.

2.9. Postos de controlo

A prova terá postos de controlo intermédios, definidos pela organização.

2.10. Postos de abastecimento

- Trail Ultra de 48 km - 5 Postos de Abastecimento (Sólidos e Líquidos);
- Trail de 33 km - 3 Postos de Abastecimento (Sólidos e Líquidos);
- Mini-Trail de 19Km 2 Postos de Abastecimento (Sólidos e Líquido)

- Caminhada de 15 km - 2 Postos de Abastecimento (Sólidos e Líquido)

2.11. Material obrigatório

No início, durante e no final de qualquer uma das provas poderá ser verificado, por parte de membros da organização ou ATRP, se cada atleta se faz acompanhar do material obrigatório, a seguir listado:

Material Obrigatório	Trail Ultra 48Km	Trail 33Km	Mini-Trail 19Km/ Caminhada 15 Km
Peitoral visível sempre na parte frontal do corpo	X	X	X
Mochila ou equipamento similar	X	X	
Depósito de água apropriado à modalidade de 1L ou <i>SoftFlask's</i> para uma quantidade nunca inferior a 1L	X	X	
Manta térmica (min. 100x200 cm)	X	X	
Casaco corta-vento/impermeável	X	X	R
Telemóvel operacional – com bateria e saldo	X	X	R
Apito	X	X	
Copo (a organização não disponibiliza)	R	R	R

X – Material Obrigatório;

R – Material Recomendado pela organização

2.12. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário ou ferroviário

A prova irá decorrer em poucos troços de passagem com tráfego rodoviário. A prova será em “open road”, pelo que, todos os atletas terão que ter algum cuidado ao passar nos troços rodoviários, devendo prestar atenção à sinalética específica. Mesmo assim, a organização terá voluntários ou também forças policiais nesses pontos do percurso.

2.13. Penalizações / desclassificações

Será penalizado ou desclassificado todo o atleta que:

- Não leve o material obrigatório: penalização em 30 minutos, por cada elemento em falta;
- Não complete a totalidade do percurso: desclassificação;
- Deteriore ou suje o local/meio ambiente por onde passe: desclassificação;
- Não leve o peitoral bem visível: penalização em 15 minutos;
- Alteração do peitoral: desclassificação);
- Ignore as indicações da organização: penalização em 1h;
- Tenha alguma conduta antidesportiva: desclassificação;
- Não passe nos postos de controlo: desclassificação;

2.14. Seguro

O Trail da Raposa terá um seguro de acidentes pessoais para todos os atletas devidamente inscritos. O seguro estará de acordo com a legislação em vigor (Dec. Lei 10/2009), que obriga todos os promotores e organizadores de eventos desportivos à realização de seguro de acidentes pessoais com os seguintes capitais mínimos obrigatórios:

- Morte — € 27.087;

- b) Despesas de funeral — € 2.167;
- c) Invalidez permanente absoluta — € 27.087;
- d) Invalidez permanente parcial — € 27.087, ponderado pelo grau de incapacidade fixado;
- e) Despesas de tratamento e repatriamento — € 4.335;

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 (48h) para efetivar a participação ao seguro. O valor da franquia é de 90,00€ (noventa euros).

3. INSCRIÇÕES

3.1. Processo inscrição

As inscrições serão efectuadas através do site <https://lap2go.com/pt/event/trail-raposa-2020>.

Cada participante deve preencher corretamente o formulário de inscrição e pagar o valor da mesma no prazo estipulado. A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, salientando-se a importância da exatidão dos mesmos para efeitos de seguro. No ato de inscrição, deverão dar o seu consentimento à organização para a utilização dos seus dados pessoais, de acordo com Regulamento Geral de Proteção de Dados.

Não é necessário o envio do comprovativo de pagamento. Após confirmação do pagamento, o nome do atleta vigorará na lista de inscritos. O pagamento da taxa de inscrição implica uma reserva de lugar, pessoal e intransmissível.

Qualquer esclarecimento adicional deverá ser solicitado por e-mail para geral@parjovem.pt

3.2. Valores e período de inscrição

As taxas de inscrição são as seguintes:

Até 30 de Abril de 2020:

- Caminhada 15Km - 8,00€;
- Mini-Trail 19Km – 14,00€;
- Trail 33 Km - 20,00€;
- Trail Ultra 48 Km - 25,00€;

De 1 a 15 de Maio de 2020

- Caminhada 15Km - 9,00€;
- Mini-Trail 19Km – 17,00€;
- Trail 33 Km - 23,00€;
- Trail Ultra 48 Km - 28,00€;

3.2. Lotação

A prova terá inscrições limitadas.

3.3. Condições de devolução do valor de inscrição

Em momento algum o valor da inscrição será devolvido caso o atleta desista de participar na prova. 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 e razões apresentadas, por parte da organização.

3.4. A inscrição na prova inclui:

Trail Ultra 48Km/Trail 33K/Mini-Trail 19K/ Caminhada de 15Km

- Peitoral personalizado;
- Seguro desportivo (sob consulta);
- *T-shirt* técnica alusiva da prova;
- Abastecimentos ao longo da prova;
- Banhos;
- Prémio *finisher*, a todos os atletas que completem a respetiva prova;

Caminhada

- Peitoral;
- Seguro desportivo (sob consulta);
- *T-shirt* alusiva da prova;
- Abastecimentos ao longo da prova;

3.5. Secretariado da prova / Horários e local

- Biblioteca Municipal de Paredes (Praça José Guilherme)

A entrega dos peitorais será efetuada antecipadamente na Quinta-Feira (dia 28) das 20h30 às 22h30, na Sexta-Feira (dia 29) das 20h30 às 22h30 e no Sábado (dia 30) das 14h30m às 20h30m. No próprio dia da corrida, poderá ser levantado até 15 minutos antes do Controlo Zero da respetiva prova em que irá participar.

O levantamento do peitoral deverá ser feito pelo próprio, mediante apresentação de documento identificativo ou poderá ser feito por terceiros desde que levem fotocópia do documento do atleta em causa.

A organização não se responsabilizará pela entrega de peitorais após o encerramento do secretariado.

3.6. Serviços disponibilizados

A atleta poderá tomar banho após a conclusão da sua prova, nos balneários indicados pela organização.

4. Categorias e Prémios

4.1. Data, hora e local de entrega de prémios

A entrega dos prémios será no Domingo, dia 31, a partir das 15h30.

4.2. Definição das categorias (etárias, sexo, individuais e equipas)

Masculinos

- Geral
- Sénior

- Sub 23
- Veteranos M40
- Veteranos M50

Femininos

- Geral
- Sénior
- Sub 23
- Veteranos F40
- Veteranos F50

As idades acima indicadas dizem respeito aos dias das competições.

4.3. Prémios

Trail Ultra 48km (Geral, Sénior, Sub 23, Veteranos M40/F40, Veteranos M50/F50 Masculino e Feminino)

- 1º - Troféu
- 2º - Troféu
- 3º - Troféu

Trail 33km (Geral, Sénior, Sub 23, Veteranos M40/F40, Veteranos M50/F50 Masculino e Feminino)

- 1º - Troféu
- 2º - Troféu
- 3º - Troféu

Mini-Trail 19k (Geral, Sénior, Sub 23, Veteranos M40/F40, Veteranos M50/F50 Masculino e Feminino)

- 1º - Troféu
- 2º - Troféu
- 3º - Troféu

Geral Equipas Trail Ultra 48Km, Trail 33km e Mini-Trail 19Km

- 1ª Troféu
- 2ª Troféu
- 3ª Troféu

(Considerando a soma da classificação geral dos 3 primeiros atletas de cada equipa, não considerando escalões etários ou sexo)

Notas:

- Podem ser estabelecidos outros prémios não considerados no presente Regulamento;

5. INFORMAÇÕES E DISPOSIÇÕES FINAIS

5.1. Como chegar

Auto-estrada A4 (Porto-Amarante), saída de Paredes - Coordenadas GPS: 41°12'28.85"N / 8°20'2.60"W

5.2. Marcação e controlos

O percurso estará marcado com fitas ou bandeiras de cor viva, devidamente identificadas antes das partidas, sendo obrigatória a passagem pelos postos de controlo estabelecidos.

5.3. 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 nos recipientes do abastecimento mais próximo, ou transportá-lo até à linha da meta.

5.4. É reservado à organização o direito de admissão das inscrições.

5.5. Ao inscreverem-se todos os participantes aceitam o presente Regulamento.

5.6. 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.

5.7. Apoio e emergência

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

5.8. Casos omissos

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

Nestes casos, a organização tem a obrigação de dar o respetivo conhecimento das suas decisões às partes interessadas, do modo que considerar mais adequado, nomeadamente através do *site* oficial na *internet* e da página do *facebook* do evento.

5.9. Diversos

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 assim o obrigarem. Em caso de cancelamento por razões externas à organização não haverá a devolução do valor da inscrição.

Este regulamento ainda pode ser alterado de modo a que fique mais completa a informação, sendo dada a conhecer toda e qualquer alteração antecipadamente no *site* ou *facebook* da Prova.