

Trail Volta às Origens

1ª edição

1. Condições de participação

O **Trail Volta às Origens** é uma prova de aventura percorrida em trilhos sinalizados, pequenos estradões, ou estradas, visando percorrer todo o percurso no menor tempo possível, a disputar a 1 de março de 2020, e visando a promoção e divulgação turística e ambiental da nossa região e a prática de desporto em meio natural. Terá início e chegada no complexo desportivo da Associação Desportiva de Cabroelo, em Capela - Penafiel.

1.1. Idade participação diferentes provas

A 1ª edição do **Trail Volta às Origens** está aberto a todos os maiores de 18 anos para o Trail Longo e a todos os maiores de 16 anos de idade para as restantes provas.

Aos menores de 16 anos de idade apenas será permitida a participação na Caminhada devidamente acompanhados de adulto responsável.

1.2. Inscrição regularizada

A inscrição será feita através do endereço www.lap2go.com, não sendo necessário enviar comprovativo de pagamento para a organização.

Aquando do levantamento do dorsal é necessário levar documento de identificação.

1.3. 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 fisicamente e mentalmente.**
- **Haver 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 e chuva.**

- 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.
- Prova feita em semi-suficiência.

1.4. Definição de possibilidade de ajuda externa

Os atletas podem receber ajuda externa desde que não haja interferência com outro atleta.

1.5. Colocação dorsal e chip

- O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado à frente do atleta e de preferência à altura do peito.
- Não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação.
- Será fornecido aos atletas um chip que deverá ser obrigatoriamente colocado na sapatilha sob pena de não ser classificado.

1.6. 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.

2. Prova

2.1. Apresentação da prova

A 1ª edição do **Trail Volta às Origens** será realizado no dia 1 de março de 2020. Será dado a conhecer toda a área envolvente da Freguesia da Capela com destaque para a Aldeia Rural Preservada de Cabroelo, o Museu da Broa, Figueira, Aldeia Rural Preservada de Quintandona, S.Julião e o trilho que acompanha o Rio Mau. A arena da prova irá situar-se no campo de futebol da Associação Desportiva de Cabroelo, em Cabroelo, Freguesia da Capela, e será constituído por:

- **Trail Longo** - com 30k
- **Trail Curto** - com 20k
- **Caminhada** - com 10k

NOTA: A organização reserva o direito de alterar as distâncias se assim o entender.

A organização deste evento estará a cargo da **Associação Desportiva de Cabroelo**.

2.2. Programa/Horário

- Dia 29 de fevereiro (Sábado):

15h00m – Abertura do secretariado para entrega dos dorsais – Antiga escola primária de Cabroelo (em frente ao armazém da M. Alves).

20h00m – Encerramento do secretariado.

- Dia 1 de março (Domingo):

07h15m – Abertura do secretariado para entrega dos dorsais – Campo de futebol da Associação Desportiva de Cabroelo (local da prova).

08h30m – Partida Trail Longo 30k.

09h15m – Partida Trail Curto 20k.

09h30m – Partida Caminhada 10k.

11h30m / 12h00m – Chegada prevista dos primeiros atletas.

13h00m – Cerimónia de entrega de prémios.

17h00m – Encerramento do Trail Volta às Origens.

(horários sujeitos a alterações)

2.3. Distâncias / Altimetria

Trail Longo - 30k / (Altimetria a definir)

Trail Curto – 20k / (Altimetria a definir)

Caminhada – 10k

2.4. Tempo Limite

O tempo limite para o **Trail Volta às Origens** será de **7 horas** para o Trail Longo com barreira horária de 3 horas ao km 15. Uma vez ultrapassada a barreira horária, o atleta deve seguir a nova indicação da organização. Caso o atleta queira mesmo assim continuar a sua prova, deverá entregar o seu chip e dorsal e ficará por sua conta e risco. Ultrapassando o tempo de passagem limite nem a organização nem os serviços de assistência podem garantir a segurança dos atletas, podendo “os corredores vassouras” levantar 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.

2.5. Metodologia de controlo de tempos

O controlo de tempos será feito pela empresa 'Lap2go', com recurso a chip.

2.6. Postos de controlo

Os postos de controlo serão em locais estratégicos para o efeito, a definir pela organização.

2.7. Locais de abastecimento

• Trail Longo:

- S.Julião – 7,0k (líquido e sólido);
- Quintandona – 13,5k (líquido e sólido);
- Junção Percursos – 18,0k (líquido);
- Parque Merendas Vilarinho – 22,4k (líquido e sólido).

• Trail Curto:

- S.Julião – 7,0k (líquido e sólido);
- Junção Percursos – 9,5k (líquido);
- Parque Merendas Vilarinho – 13,8k (líquido e sólido).

• Caminhada:

- Parque Merendas Vilarinho – 5,0k (líquido e sólido).

NOTA: Em função das provas serem em semi-suficiência, é da responsabilidade de cada atleta ou caminheiro gerir a sua alimentação e bebida entre abastecimentos.

2.8. Material aconselhável

Todos os atletas devem de fazer-se acompanhar de:

- Telemóvel e depósito de água.

(Sendo aconselhável apito, manta térmica, corta-vento caso as condições climatéricas assim o justifiquem).

Não haverá controlo de material por parte da Organização, apelando-se ao bom senso dos atletas pois o material aconselhado é unicamente para sua segurança.

NOTA: Todos os atletas terão que trazer o seu próprio copo ou depósito de água para ser utilizado nos abastecimentos (a organização não disponibiliza copos).

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

A prova será em **open road**, ou seja, todos os atletas terão que ter algum cuidado ao passar nos troços rodoviários, mesmo assim a organização terá voluntários nesses pontos.

2.10. Penalizações / desclassificações

Será penalizado ou desclassificado todo aquele que:

- Não complete a totalidade do percurso (desclassificado).
- Deteriore ou suje o meio por onde passe (desclassificado).
- Alteração do dorsal sem consentimento da Organização (desclassificado).
- Tenha alguma conduta antidesportiva (desclassificado).
- Não passe nos postos de controlo (desclassificado).

3. Inscrições

3.1. Processo inscrição

As inscrições terão que ser efetuadas na plataforma de inscrições www.lap2go.com, qualquer questão relacionada com as inscrições contactar suporte@lap2go.com ou +351 234484586.

Após ser feita a inscrição os atletas terão que regularizar o pagamento no prazo máximo de 3 dias, após estes dias a inscrição será anulada, sendo necessário fazer novamente a inscrição.

NOTA: Depois do encerramento do período de inscrições, não serão aceites novas inscrições nem alterações de percursos a bem da verdade desportiva.

3.2. Valores e período de inscrição

O período das inscrições vai até às 23h59 do dia 23 de fevereiro.

- Trail Longo 30k – **12 euros até dia 16 de fevereiro**
14 euros de 17 de fevereiro a 23 de fevereiro
- Trail Curto 20k – **10 euros até dia 16 de fevereiro**
12 euros de 17 de fevereiro a 23 de fevereiro
- Caminhada 10k – **5 euros até dia 16 de fevereiro**
7 euros de 17 de fevereiro a 23 de fevereiro

Inscrição por equipa

A organização disponibiliza ainda condições especiais para inscrições de grupos ou equipas com 10 ou mais elementos, a saber:

Por cada 10 elementos inscritos pagos a organização oferece a 11ª inscrição. (oferta válida apenas para os percursos de trail- 20k e 30k)

NOTA: A organização reserva o direito de fechar as inscrições quando assim o entender, não sendo obrigada a informar os atletas inscritos ou atletas que se queiram inscrever.

3.3. 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 efetuadas no prazo máximo de 15 dias de antecedência à realização da prova. Outros motivos poderão ser válidos após análise individual dos casos/motivos.

3.4. Material incluído com a inscrição

Trail Longo – dorsal; seguro de acidentes pessoal; abastecimentos; prémio de finalista; t-shirt técnica (opcional).

Trail Curto – dorsal; seguro de acidentes pessoal; abastecimentos; prémio de finalista; t-shirt técnica (opcional).

Caminhada – dorsal; seguro de acidentes pessoal; abastecimentos; lembrança; t-shirt técnica (opcional).

3.5. Secretariado da prova/horários e local

3.5.1. Sábado (29/02/2020)

O secretariado será na antiga escola primária de Cabroelo, situada na Rua do Calvário, Cabroelo (em frente ao armazém da M. Alves).

GPS: **Latitude** 41.09758 (41º 5' 51" E)

Longitude -8.34551 (8º 20' 44" W)

Horário: Das **15h00m** às **20h00m**.

3.5.2. Domingo (01/03/2020)

O secretariado será no campo de futebol da Associação Desportiva de Cabroelo (arena da prova), na Rua de São Mateus, Cabroelo (E.N. 319 Km47,6).

GPS: **Latitude** 41.10022 (41º 6' 1" E)

Longitude -8.33002 (8º 19' 48" W)

Horário: Desde as **07h15m**.

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

3.6. Serviços disponibilizados

Banhos após a prova nos balneários do campo de futebol situados na arena ou no pavilhão gimnodesportivo da Junta de Freguesia de Capela.

4. Categorias e Prémios

4.1. Entrega de prémios

A entrega dos prémios será no campo de futebol da Associação Desportiva de Cabroelo, no Domingo a partir das 13h.

Poderá haver antecipação ou adiamento da hora dependo do fecho dos pódios.

O local da entrega de prémios poderá ser alterado pela organização caso as condições climatéricas não permitam utilizar o local definido.

4.2. Definição das categorias etárias Escalões:

- M/F Sub-23 – (até 23 anos) **Este escalão está limitado ao Trail Curto.**
- Seniores M/F – (23 a 44 anos)
- Veteranos M/F – (45 anos e seguintes)

Nota: As idades acima indicadas dizem respeito ao dia da competição.

4.3. Prémios

4.3.1. Trail Longo 30k

- Classificados da Geral Masculina e Feminina - 1º, 2º e 3º.
- Classificados Sénior Masculino e Feminino - 1º, 2º e 3º.
- Classificados Veteranos Masculino e Feminino - 1º, 2º e 3º.

4.3.2. Trail Curto 20k

- Classificados da Geral Masculina e Feminina - 1º, 2º e 3º.
- Classificados Sub-23 Masculino e Feminino - 1º, 2º e 3º.
- Classificados Sénior Masculino e Feminino - 1º, 2º e 3º.
- Classificados Veteranos Masculino e Feminino - 1º, 2º e 3º.

4.3.3. Caminhada 10k

A Caminhada é considerado sem espírito competitivo pelo não haverá classificações para esta prova.

NOTA: Oferta de inscrição ao 1º classificado masculino e feminino da geral de cada percurso para a 2ª Edição.

4.3.4. Equipas mais numerosas

- 1º, 2º e 3º Classificados.

4.4. Prazos para reclamação de classificações

Prazo de 48 horas para apresentação de reclamações por correio eletrónico para trailvoltaasorigens@hotmail.com

5. Informações

• Responsabilidade Ecológica

Respeito pela Natureza: O atleta é responsável pelo transporte dos invólucros e outro lixo não natural, provenientes de Géis, Barras, etc., no seu próprio *CamelBack* ou Cinto, depositá-lo no abastecimento mais próximo ou transportá-lo até à Meta.

Não é permitido destruir ou alterar propositadamente qualquer elemento natural (muros, plantações, sinalética, marcações, etc.) ao longo do percurso.

Notas e alterações

Este regulamento poderá sofrer alteração até 15 dias antes da realização do mesmo.

A organização acompanha, em permanência, a evolução das condições meteorológicas, com particular atenção ao risco de incêndio que é alto nesta fase do ano, podendo anular a prova em qualquer altura.

Este regulamento foi feito de acordo com o “regulamento tipo” da Associação de Trail Running de Portugal.