

POVOAÇÃO TRAIL 2020



Regulamento 2020

1. *Condições de participação*

O “Povoação Trail” é um evento de trail running, que percorre trilhos e caminhos no concelho da Povoação enquadrado nas vertentes de Trail Longo (34 km), Trail Curto (18 km), Caminhada (11km). Qualquer participante ao inscrever-se está a concordar e a aceitar na íntegra o presente Regulamento.

1.1. *Idade mínima de participação nas diferentes provas*

Para participar no **Trail Longo** os participantes deverão ter pelo menos 18 (dezoito) anos. Relativamente ao **Trail Curto** os participantes deverão ter pelo menos 16 (dezasseis) anos a 31 de outubro de 2020 (final da época desportiva). **Os Pais (Tutores Legais) dos atletas menores de idade no momento do levantamento do dorsal terão que assinar um Termo de Responsabilidade.**

A **Caminhada** será aberta a todas as idades, incluindo menores desde que acompanhados.

1.2. *Inscrição regularizada*

As inscrições deverão ser realizadas de acordo com os prazos previstos através do link disponível no website do evento. As inscrições só serão validadas após a confirmação de pagamento.

No momento do levantamento do dorsal, os participantes deverão apresentar documento de identificação.

1.3. *Condições físicas*

É indispensável que os participantes do “Povoação Trail” aceitem e cumpram os seguintes requisitos referentes à sua condição física, nomeadamente:

- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da prova em que vai participar;
- Estar suficientemente treinado, fisicamente e mentalmente para concluir a prova;
- Estar consciente que a sua segurança depende da capacidade em se adaptar aos problemas que surjam, pois não cabe à Organização ajudar o atleta a gerir os seus problemas;
- Ter adquirido, antes da prova, uma capacidade real de autonomia no terreno que permita a gestão dos problemas induzidos por este tipo de prova, concretamente:
 - conseguir enfrentar sem ajuda externa alterações de condições ambientais e climatéricas (noite, vento, frio, chuva, nevoeiro e neve);
 - saber gerir problemas físicos ou mentais decorrentes de fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, entre outros;
 - ter a capacidade de autonomia entre 2 (dois) postos de abastecimento, quer em termos de alimentação e hidratação, quer em termos de equipamento e segurança.

1.4. Ajuda externa

Aos participantes é permitido receber ajuda externa durante a prova apenas e somente nos postos de controlo/abastecimento previamente definidos pela Organização e desde que não haja interferência com outro atleta.

É estritamente proibida toda a restante ajuda externa, com exceção de situações de carácter físico/médico a avaliar à posteriori pela Organização.

O incumprimento deste ponto implica a desclassificação do atleta.

1.5. Colocação Dorsal

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve estar permanentemente visível durante toda a prova, **colocado obrigatoriamente à frente.**

O incumprimento destas regras poderá originar a não classificação dos atletas, por não ser possível à

Organização identificar os mesmos nos diversos controlos realizados ao longo da prova.

1.6. Regras de conduta desportiva

Os participantes devem ajudar qualquer pessoa em perigo e alertar o posto de controlo mais próximo ou contactarem a Organização.

Em caso de desistência durante a prova, o atleta deverá informar de imediato a Organização, em qualquer posto de controlo ou através de contacto telefónico para o número disponibilizado no dorsal.

A Organização reserva-se no direito de excluir da prova, mesmo antes do seu início, qualquer participante que através do seu comportamento condicione a gestão e/ou o bom funcionamento do evento, não havendo reembolso do valor da inscrição.

Qualquer comportamento considerado inadequado, através de linguagem ofensiva, agressões verbais e físicas, e desrespeito para com os outros atletas resultará na desclassificação.

O respeito pela Natureza deverá ser constante, não sendo admissível que qualquer atleta polua os trilhos, ou destrua/altere qualquer elemento natural.

Qualquer protesto deverá ser submetido à Organização por escrito até ao início da entrega de prémios. A Organização analisará esse protesto prontamente e será dada uma resposta.

2. Prova

2.1. Apresentação das provas / Organização

A prova “Povoação Trail” tem como objetivo proporcionar aos atletas novas experiências e sensações em trilhos distintos. Este evento irá decorrer no dia 15 de março de 2020, organizado pelo Clube de Praticantes

de Atletismos – HL Runners Club e Ginásio HL Health Club, em parceria com o Município da Povoação nas vertentes de Trail Longo (TL), Trail Curto (TC) e caminhada.

Com a finalidade de proporcionar boas condições de participação aos atletas, por questões de logística, o “Povoação Trail” será limitado a **450 participantes**, no total das 2 (duas) Provas e Caminhada, distribuídos da seguinte forma: **Trail Longo (TL – 34km) 150, Trail Curto (TC – 18km) 150, Caminhada 100, no máximo 400 atletas.**

A Organização reserva para si os lugares necessários para satisfazer os seus compromissos.

A Organização reserva-se ainda no direito de aumentar ou reduzir o número de vagas por razões de segurança ou por qualquer outro motivo relacionado com o funcionamento da prova. Todas as alterações serão anunciadas com a devida antecedência na página facebook.

Trail Longo (TL – 34km): prova de corrida pedestre em Natureza com distância aproximada de 34km que percorre trilhos, caminhos agrícolas e florestais e linhas de água no Concelho de Povoação. A prova tem início e término junto da Marina da Vila da Povoação. É considerada uma prova de carácter competitivo, uma vez que existem classificações e prémios, sendo adequada a atletas mais experientes devido às condicionantes técnicas, altimétricas e de quilometragem da prova.

Trail Curto (TC – 18km): prova de corrida pedestre em Natureza com distância aproximada de 16km que percorre trilhos, caminhos agrícolas e florestais e ribeiras no Concelho de Povoação. A prova tem início na Reserva Florestal de Água Retorta e término junto da marina da Vila da Povoação. É considerada uma prova de carácter competitivo, uma vez que existem classificações e prémios. A prova tem um grau de dificuldade menor comparativamente com o Trail Longo em todas as vertentes, técnica, altimétrica e quilometragem, pelo que é a prova indicada a atletas menos experientes.

Caminhada: Tendo como principal objetivo a promoção de hábitos de vida saudáveis, paralelamente às provas de carácter competitivo irá decorrer uma caminhada com cerca de 7km com início na Reserva Florestal de Água Retorta e término na freguesia de Faial da Terra.

2.2. Programa/Horário

Sábado 14. março.2020

14:00 | Abertura do Secretariado Trail **Longo e Curto e caminhada no Pavilhão Gimnodesportivo de Povoação(poderá ser em alternativa no anfiteatro da CM da Povoação mas será comunicado no caderno da prova)**

17:00 | Briefing da prova

19:00 | Encerramento do Secretariado.

Domingo 15. março.2020– Trail Longo; Trail Curto e Caminhada

07:30 | Abertura do Secretariado

08:30 | Encerramento do Secretariado

09:00 | Partida Trail Longo

09:10 | Transferes da Vila da Povoação para Reserva Florestal de Água Retorta

10:30 | Partida Trail Curto e Caminhada

16:30 | Cerimónia de Entrega de Prémios

2.3. Distância/Altimetria

2.3.1. Trail Longo

O percurso terá uma distância aproximada de 34km, classificado como um TRAIL LONGO, sendo a categorização por dificuldade de GRAU 3 de acordo com a Categorização da ATRP.



2.3.2. Trail Curto

O percurso terá uma distância aproximada de 18km, classificado como um TRAIL CURTO, sendo a categorização por dificuldade de GRAU 2 de acordo com a Categorização da ATRP.



2.3.3. Caminhada

A Caminhada não tem carácter competitivo e terá uma distância aproximada de 11km.

2.4. Tempo Limite

O “Povoação Trail” é um evento que integra 2 (duas) provas de etapa única com tempo limite de execução. As barreiras horárias são calculadas para permitir aos participantes alcançar a linha de meta no tempo limite imposto, incluindo os tempos de paragem para descanso e abastecimento.

Para serem autorizados a continuar em prova os participantes devem chegar e sair do Posto de Controlo Intermédio (PCI) antes do seu encerramento, caso contrário serão impedidos de prosseguir e consequentemente serão desclassificados.

Qualquer participante excluído da prova e que deseje continuar, só pode fazê-lo entregando o peitoral, prosseguindo à sua própria responsabilidade e em completa autonomia.

Por razões de força maior (meteorológicas e/ou segurança), a organização reserva-se no direito de alterar o percurso e as barreiras horárias

Trail Longo

Tempo Limite da Prova: 07:30h

Tempo Limite PCI: 4:30h

Trail Curto

Tempo Limite da Prova: 4:00h

Tempo Limite PCI: 02:30h

2.5. Metodologia Controlo de Tempos

Será utilizado um sistema eletrónico de controlo de tempos com chip, pelo que este só deverá ser retirado após a conclusão do evento.

2.6. Postos de Abastecimento e Controlo

Os postos de abastecimento estarão identificados e irão disponibilizar aos participantes comida e bebida para ser consumida no local. Cada participante deverá certificar-se, ao deixar cada posto de abastecimento, que tem a quantidade de bebida e comida necessária para alcançar o próximo abastecimento.

Trail Longo: 4 (quatro) Abastecimentos com sólidos e líquidos + vários pontos de água potável ao longo do percurso + refeição no final

Trail Curto: 2 (dois) Abastecimentos com sólidos e líquidos + refeição no final

Caminhada: 01 (um) Abastecimento com sólidos e líquidos + refeição no final

Os postos de controlo são pontos obrigatórios de passagem e estão localizados em locais delineados pela Organização. Em cada um destes controlos estará um responsável da Organização.

Durante a prova poderão existir “**controles surpresa**” de forma a assegurar o cumprimento integral do percurso.

Na eventualidade de um acidente ou lesão em que o participante não consiga alcançar o posto de controlo mais próximo deve entrar em contacto com a Organização.

O número de contacto da Organização, para efeitos de emergência, estará impresso no dorsal e deverá ser antecipadamente gravado no telemóvel pelo participante.

Haverá primeiros socorros estrategicamente colocados no terreno. É fundamental que os participantes ajudem qualquer pessoa em perigo, alertem o posto de controlo mais próximo e/ou contactem a Organização.

A Organização reserva-se o direito de alterar a qualquer momento o percurso e a posição dos postos de controlo/abastecimento sem aviso prévio, em caso de condições climáticas adversas e/ou segurança.

2.7. Material Obrigatório / Verificação de Material

Durante a competição todos os participantes têm de se fazer acompanhar pela totalidade do material obrigatório. Para além deste, aconselha-se os atletas a utilizarem vestuário adequado à prática da modalidade e cópia de documento de identificação.

Por questões de segurança, é recomendável aos participantes que façam a verificação do seu material, no intuito de se certificarem que está em perfeitas condições para a realização da prova.

Material Obrigatório:

- Dorsal (visível durante a totalidade da prova)
- Depósito de água ou equivalente de 500 ml (mínimo)
- Mochila ou equipamento similar
- Telemóvel operacional (com saldo e bateria suficientes)
- Manta térmica
- Apito
- Impermeável / corta vento
- Copo ou recipiente para líquidos (a organização não disponibilizará copos plásticos)

Material Aconselhável:

- Banda elástica ou ligadura
- Bastões
- Roupa adequada

2.8. Informações sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

Nas zonas de atravessamento de vias com tráfego rodoviário, haverá Controladores da Organização identificados para auxílio dos atletas nestas zonas, no entanto, os **participantes devem cumprir com as regras de trânsito nas localidades e estradas de uso público**, assim como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas.

2.9. Penalizações / Desclassificações

A Direção da Prova e os Controladores são responsáveis pela aplicação das regras e regulamento que regem a prova, pelo que estão autorizados a aplicar as penalizações e desclassificações apresentadas seguidamente:

- **Desclassificação**
 - Não prestar assistência a um participante que esteja a necessitar de ajuda;
 - Abandonar a prova sem avisar a Organização;
 - Partilhar o dorsal com outra pessoa, durante parte ou na totalidade do percurso;
 - Dorsal não visível, durante parte ou na totalidade do percurso;
 - Utilizar caminhos que não são os sinalizados para a prova, atalhando intencionalmente o percurso;
 - Utilizar transporte não autorizado (boleia);
 - Falta gravosa ao respeito para com a Organização ou outros participantes (agressão ou insulto);
 - Retirar sinalização do percurso;
 - Desobedecer às medidas de segurança indicadas pela Organização e entidades associadas;
 - Exceder o tempo limite nos Postos de Controlo Intermédio (PCI);
 - Falhar 1 (um) ou mais Postos de Controlo;
 - Perda do chip;
 - Atirar lixo para o chão e/ou danificar o meio envolvente;
 - Receber ajuda externa fora das áreas definidas pela Organização;

A Direção de Prova baseada no seu próprio julgamento tem poderes para desclassificar e/ou penalizar qualquer atleta que perturbe o normal funcionamento do evento.

2.10. Responsabilidade perante o atleta / participante

Os participantes inscritos no “Povoação Trail” aceitam participar voluntariamente e sob a sua própria responsabilidade na competição.

A Organização compromete-se a desenvolver todos os esforços por forma a salvaguardar qualquer incidente.

A Organização não se responsabiliza por qualquer situação que não esteja prevista neste Regulamento.

2.11. Seguro Desportivo

A Organização subscreve um Seguro de Responsabilidade Civil e de Acidentes Pessoais de acordo com a lei em vigor durante a vigência do evento.

Em caso de acidente, o participante deverá, **em primeiro lugar, contactar a Organização**, a qual providenciará o seu encaminhamento para a instituição médica mais adequada ao seu estado de saúde. O participante poderá ainda contactar o 112, **neste caso responsabiliza-se pelas despesas que os atos médicos e de transporte acarretarem.**

A Organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro.

As condições da Apólice serão divulgadas oportunamente.

3. Inscrições

3.1. Processo de Inscrição

Somente as inscrições realizadas na página no site da lap2go serão aceites.

Cada participante deve preencher corretamente o formulário e pagar o valor da mesma, sendo o participante responsável pela veracidade dos seus dados.

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 sobre o processo de inscrições deverá ser solicitado por e-mail:

povoacaotrail@gmail.com

3.2. Valores e período de inscrição

O período de inscrições decorrerá entre 04 de novembro e 29 fevereiro de 2020.

As taxas de inscrição são as seguintes:

Prova	1.ª Fase – 04NOV19 a 31DEZ19	2.ª Fase – 01 JAN20 a 29FEV20
Trail longo	12 €	14 €
Trail Curto	10 €	12€
Caminhada	06€	07€

Até à data limite de inscrições apenas será permitida a alteração de inscrições do Trail Longo para o Trail Curto, não havendo devolução do diferencial.

Não serão permitidas trocas do Trail Curto para o Trail Longo.

Após o fecho das inscrições não é permitida qualquer alteração.

3.3. Material incluído com a inscrição:

- Seguro de Acidentes Pessoais e Responsabilidade Civil;
- Dorsal;
- Chip integrado ou similar (Trail Longo e Curto);

- Abastecimentos Líquidos e Sólidos;
- Transfere do parque de estacionamento junto da marina da **Vila de Povoação para Reserva Florestal de Água Retorta (Trail curto e caminhada)**;
- Duche com Água Quente;
- Dormida Solo Duro (solicitada pelo e-mail povoacaotrail@gmail.com até ao fecho das inscrições);
- Lembrança finisher oficial do evento;
- Refeição no final da prova.

Os vencedores da Geral do **Trail Longo** e **Trail Curto**, asseguram automaticamente a participação na próxima edição do Povoação Trail;

3.4. Condições devolução do valor da inscrição

O reembolso pode ser solicitado única e exclusivamente quando um praticante tiver comprovadamente um impedimento para fazer a prova, desde que o mesmo esteja associado a um acidente ou a uma doença diagnosticada após a inscrição na prova. O cancelamento deve ser solicitado através do e-mail povoacaotrail@gmail.com, pelo que a este pedido deverá ser anexado o atestado médico. Em caso de cancelamento da inscrição serão devolvidos 75% do valor da inscrição.

Não serão aceites cancelamentos por telefone.

Se o evento for cancelado por razões alheias à vontade da Organização, não haverá direito a reembolso do valor da inscrição.

4. Categorias e Prémios

4.1. Definição da data, local e hora da entrega dos prémios.

A entrega de prémios terá lugar no dia 15 de Março de 2020 pelas 16H00 junto à meta.

Para cada prova de carácter competitivo haverá uma classificação geral individual, por escalão e coletiva. As provas **Trail Longo** e **Trail Curto** serão ganhas pelos concorrentes que realizarem a totalidade dos respetivos percursos no menor tempo. Para as 2 (duas) provas somente os participantes que passaram em todos os postos de controlo e cortarem a linha de meta dentro do tempo estipulado serão classificados. Não haverá prémios monetários.

É obrigatória a presença dos premiados na cerimónia de entrega de prémios, pelo que a Organização não enviará prémios ou quaisquer outros elementos por correio postal ou outro meio de distribuição.

A classificação coletiva determina-se com base na classificação geral absoluta (masculinos e femininos), somam-se os lugares dos 3 primeiros classificados de cada equipa. Em caso de empate declara-se vencedora a equipa que em primeiro lugar feche a classificação coletiva.

Exemplo:

Equipa A: $5^{\circ} + 6^{\circ} + 7^{\circ} = 18 \rightarrow$ **1º lugar** (primeiro lugar)

Equipa B: $3^{\circ} + 4^{\circ} + 12^{\circ} = 19 \rightarrow$ **2º lugar** (segundo lugar)

Equipa C: $1^{\circ} + 2^{\circ} + 17^{\circ} = 20 \rightarrow$ **3º lugar** (terceiro lugar)

Serão premiados os três melhores tempos da geral (masculinos e femininos), do escalão e as 3 equipas com a melhor classificação coletiva.

4.2. Definição das categorias etárias / sexo individuais e equipas

As categorias serão definidas automaticamente em função dos dados disponibilizados pelos participantes no ato da inscrição.

Para efeitos de classificação e pontuação nos escalões, é tido em conta o ano de nascimento do atleta, considerando-se a idade que o atleta terá no final da época desportiva, ou seja, em 31 de outubro do ano seguinte.

- M-Sub23 / F-Sub23 – (18 - 22 anos)
- M-Sen / F-Sen – (23 - 39 anos)
- M-40 / F-40 – (40 - 49 anos)
- M-50 / F-50 - (> 50 anos)

4.3. Prazo para reclamação de classificações

As classificações vão sendo afixadas e atualizadas em tempo real, pelo que as mesmas podem ir sofrendo alterações.

Toda e qualquer reclamação deve ser colocada por escrito e remetida à Direção de Prova até à hora de entrega de prémios.

Os participantes têm ainda um prazo de 48 horas para a apresentação de reclamações de classificações através do e-mail povoacaotrail@gmail.com.

5. Direitos de Imagem e Publicidade

A entidade organizadora reserva-se ao direito exclusivo da exploração da imagem do evento “Povoação Trail” e dos registos audiovisuais e/ou fotográficos, assim como registos jornalísticos do evento.

Qualquer projeto ou suportes publicitários produzidos para publicação devem obter o prévio consentimento da Organização.

A aceitação do presente Regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza utilizar a sua imagem para a difusão da prova, em todas as suas formas de comunicação (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e que estas possam ser utilizadas de forma intemporal em qualquer ação publicitária, com o único fim de promoção e divulgação do evento. Cede também todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do participante/atleta, a receber qualquer compensação económica.

6. Proteção de Dados

Os dados dos participantes indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora e pela empresa Lap2Go para efeitos de processamento no evento nomeadamente, Seguradora, lista de inscritos, classificações e notícias. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para povoacaotrail@gmail.com.

7. Outros

A Organização decidirá sobre todos os assuntos relacionados com o evento e que não foram objeto de regulamentação ou sobre más interpretações do presente regulamento.