

ALFUSQUEIRO TRAIL

2022

PRAIA FLUVIAL DO ALFUSQUEIRO, PRÉSTIMO - ÁGUEDA

Coordenadas gps 40°37'29.1"N 8°21'40.5"W

24 JULHO



ATAC
ÁGUEDA TRAIL AVENTURA CLUBE

REGULAMENTO



ÍNDICE

1. Evento (breve descrição)
2. Percurso
 - 2.1. Provas
 - 2.2. Limite de tempo de provas
 - 2.3. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário
 - 2.4. Metodologia de controlo de tempos
 - 2.5. Postos de controlo
3. Participantes (condições de participação)
4. Classificação
5. Prémios
6. Material obrigatório e recomendado
7. Alimentação
 - 7.1. Abastecimentos
 - 7.2. Reforço alimentar no final da prova
8. Inscrição
 - 8.1. Abertura e fim das inscrições
 - 8.2. Pagamento
 - 8.3. Valor da inscrição
 - 8.4. Incluído com a inscrição
 - 8.5. Cancelamentos e reembolsos
9. Identificação do atleta na prova
10. Número de vagas
11. Secretariado e dorsais
12. Segurança
13. Responsabilidade
 - 13.1. Seguro desportivo
14. Duches
15. Programa
16. Informações e contactos
17. Coordenadas gps do local do evento
18. Casos omissos
19. Normas de conduta
20. Desclassificação de participantes
21. Troféu Terras de Águeda

1 – O EVENTO

Evento desportivo, nas vertentes de Trail e Caminhada, a realizar no dia 24 de julho de 2022, com início e fim na Praia Fluvial do Alfusqueiro. A prova percorre alguns locais e lugares circundantes ao rio Alfusqueiro, explorando os respetivos espaços naturais.

O Alfusqueiro Trail 2022 é composto por duas provas competitivas de aproximadamente 30 Km e 18 Km e uma caminhada de 10 Km.

3

2 – PERCURSO

2.1 – PROVAS

30K – Terá partida às 8h00m na PRAIA FLUVIAL DO ALFUSQUEIRO, num percurso circular de cerca de 30 km.

18K – Terá partida às 8h30m na PRAIA FLUVIAL DO ALFUSQUEIRO, num percurso circular de cerca 18 km.

10K (CAMINHADA) – Terá partida às 8h45m na PRAIA FLUVIAL DO ALFUSQUEIRO, num percurso circular de 10 km. Durante a caminhada será possível assistir às passagens dos atletas das provas competitivas.

2.2 – LIMITE DE TEMPO

Todas as provas terão como hora limite as 14h30.

2.3 – INFORMAÇÃO SOBRE PASSAGEM DE LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO

Os participantes devem ter em consideração o facto de poder haver viaturas, pessoas e animais a circular num ou noutro sentido dos percursos da prova. Os participantes devem, por isso, cumprir as regras de trânsito nas estradas de uso público, devendo ainda respeitar o meio envolvente ao percurso. O atravessamento de estradas públicas deve merecer a máxima atenção por parte dos participantes.

2.4 – METODOLOGIA DE CONTROLO DE TEMPOS

Controlo realizado através de:

- Chip que o atleta tem de validar nas passagens assinaladas (tapete de partida e final);
- Dorsal que o atleta deverá validar em cada posto de controlo.

A não entrega de um chip à organização é da exclusiva responsabilidade do participante.

Ficarão a cargo dos participantes todos os custos associados à sua reposição.

4

2.5 – POSTOS DE CONTROLO

Os controlos intermédios estarão em lugar definidos pela organização, devidamente sinalizados e com elementos da organização identificados.

3 – PARTICIPANTES

TRAIL: só poderão participar indivíduos com mais de 18 anos, desde que gozem de boa saúde e se encontrem com uma preparação física e psíquica, apta a esforços longos. A Organização não se responsabiliza por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela sua participação, aconselhando os participantes a atestarem a sua condição física pelas vias médicas adequadas. Até aos 17 anos, apenas participarão os atletas com termo de responsabilidade do Encarregado de Educação

CAMINHADA: destina-se a todos os indivíduos masculinos e femininos, cuja condição física o permita.

4 – CLASSIFICAÇÃO

TRAIL 30K e 18K

Idade	Escalões	
	Masculinos	Femininos
18 a 22 anos	SUB 23	SUB 23
23 a 39 anos	SENIORES	SENIORES
40 a 49 anos	VETERANOS M40	VETERANAS F40
50 a 59 anos	VETERANOS M50	VETERANAS F50
60 ou mais anos	VETERANOS M60	VETERANAS F60

5

5 – PRÉMIOS

GERAL – TRAIL 30K e 18K

Classificação Geral	Masculino/Feminino	Equipa
1º Lugar	Troféu	Troféu
2º Lugar	Troféu	Troféu
3º Lugar	Troféu	Troféu

Nota: A classificação por equipas será atribuída em função dos 3 melhores classificados da geral. Para a equipa ser classificada, tem de ter três atletas a terminar a prova.

ESCALÕES – TRAIL 30K e 18K

Classificação	Masculino/Feminino
1º Lugar	Troféu
2º Lugar	Troféu
3º Lugar	Troféu

PRÉMIO EQUIPA MAIS NUMEROSA

A entregar à equipa com maior número de elementos inscritos no total das três provas (Trail 30K e 18K e Caminhada 10K).

6 – MATERIAL OBRIGATÓRIO / RECOMENDADO

Material obrigatório:

Telemóvel, manta térmica, apito, depósito com líquido (mínimo 0,5L) e copo.

Material recomendado:

Corta-vento / impermeável (mediante condições climatéricas).

6

7 – ALIMENTAÇÃO

7.1 – ABASTECIMENTOS

A Organização responsabiliza-se pela hidratação de todos os atletas participantes; assim, será distribuída água, fruta e bebida isotónica em todos os abastecimentos e na chegada haverá um reforço com líquidos e sólidos.

30K – 3 Abastecimentos, SÓLIDOS E LIQUÍDOS.

18K – 2 Abastecimentos, SÓLIDOS E LIQUÍDOS.

10K – 1 Abastecimento, SÓLIDOS E LIQUÍDOS.

NOTA: *A informação dos pontos de abastecimento será oportunamente publicada nos canais de comunicação do evento.*

7.2 – REFORÇO ALIMENTAR NO FINAL DA PROVA

A organização disponibiliza a todos os participantes um reforço alimentar e uma bebida no final do evento.

Por motivos ambientais não serão distribuídas garrafas de água aos atletas do Trail e da Caminhada. Os atletas deverão, nas zonas de abastecimento, encher o seu reservatório.

8 – INSCRIÇÃO

8.1 – ABERTURA E FIM DAS INSCRIÇÕES

As inscrições abrem no dia 20 de março de 2022 e encerram a 17 de julho de 2022 (23h59m).

As inscrições poderão ser efetuadas na página da LAP2GO.

8.2 – PAGAMENTO

Inscrições Online na plataforma Lap2go com pagamento automático – Referências Multibanco. Todo o processo é automático, incluindo a atribuição de dorsal. Organizador acompanha evolução das inscrições em multiplataforma, com uma área privada.

8.3 – VALOR DA INSCRIÇÃO

<u>Fase promocional</u> (20 a 27 de março)	<u>1ª fase</u> (28 março a 19 de junho)	<u>2ª fase</u> (20 junho a 17 de julho)
30K – 13 euros	30K – 15 euros	30K – 17 euros
18K – 13 euros	18K – 15 euros	18K – 17 euros
10K – 8 euros	10K – 9 euros	10K – 10 euros

8.4 – INCLUIDO COM A INSCRIÇÃO

Trail 30K, 18K e Caminhada 10K: dorsal, t-shirt técnica, seguro desportivo, abastecimentos e outros brindes que a organização consiga obter.

Prémio *Finisher* para todos os participantes finalistas do Trail 30K e 18K e Caminhada 10K.

8.5 – CANCELAMENTOS E REEMBOLSOS

As provas podem ser suspensas, adiadas ou anuladas por decisão da Organização ou das entidades oficiais (Proteção Civil, GNR, MAI, DGS, etc). Em qualquer das situações descritas não haverá em caso algum direito a reembolso.

Tendo em conta a situação que deriva da pandemia de COVID-19, se o evento for cancelado ou adiado, pela Organização ou pela Autoridade de Saúde até à data-limite das inscrições, será dada a hipótese ao atleta de transportar a sua inscrição para a prova de 2023 ou reembolsar o valor da inscrição no prazo limite de 30 dias após a data prevista do evento. Na eventualidade de desistência após a inscrição, a Organização não reembolsa o valor da inscrição, exceto quando um participante tiver um impedimento para fazer a prova, desde que esse impedimento esteja associado a um acidente ou a uma doença diagnosticada já após o registo na prova.

8

Notas importantes:

Não serão devolvidas taxas de inscrição.

Os atletas são responsáveis por verificar se todos os seus dados se encontram corretos nas listas de inscritos, entretanto publicadas.

9 – IDENTIFICAÇÃO

Ao inscrever-se no ALFUSQUEIRO TRAIL 2022, será atribuído aos concorrentes um número de identificação individual (dorsal).

10 – NÚMERO DE VAGAS

30K – 200 participantes

18K – 200 participantes

10K – 200 participantes

11 – SECRETARIADO E DORSAIS

O Secretariado para entrega dos dorsais e KIT de participação funcionará:

- ▶ **Sábado**, dia 23 de julho, na Praia Fluvial do Alfusqueiro, das 15h00m às 19h00m.
- ▶ **Domingo**, dia 24 de julho, na Praia Fluvial do Alfusqueiro, junto ao local da meta: das 6h30m às 7h30m (Trail 30K); das 6h30m às 8h00m (Trail 18K); das 6h30m às 8h15m (Caminhada 10K).

Todos os atletas devem proceder ao levantamento dos dorsais, no Secretariado, nos períodos indicados.

9

12 – SEGURANÇA

Os atletas ficam obrigados a manter-se atrás da linha de partida, na zona do aquecimento, até ao momento de chamada.

O percurso das provas estará marcado com fitas e placas.

Só é permitido o abastecimento de água ou outros produtos aos atletas nos locais indicados pela Organização, nas chamadas zonas de abastecimento.

No dorsal do atleta serão indicados números de telefone da Organização, a serem usados em caso de emergência.

À organização, reserva-se o direito de poder anular as provas a qualquer momento, caso as condições atmosféricas ponham em risco a integridade física dos atletas.

13 – RESPONSABILIDADE

O participante assume, por livre e espontânea vontade, os riscos e suas consequências decorrentes da participação na prova, sejam eles danos morais, físicos, materiais ou de qualquer natureza. Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos da responsabilidade. A inscrição nas provas implicará total aceitação do presente regulamento.

A organização reserva-se no direito de divulgar imagens desta atividade nos meios de comunicação social e em suportes de comunicação da organização.

13.1 – SEGURO DESPORTIVO

A organização contratualiza os seguros obrigatórios, conforme legislação em vigor para este tipo de prova, estando o seu prémio incluído no valor da inscrição. 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 para ativar o seguro.

10

14 – DUCHE

A Organização disponibiliza duche aos atletas, a efetuarem-se nas instalações do antigo Jardim de Infância de Á-dos-Ferreiros, caso as normas impostas pela DGS o permitam.

15 – PROGRAMA (sujeito a pequenas alterações)

DOMINGO 24 julho

08h10m – Controle zero **TRAIL 30K**;

08h20m – Briefing geral aos participantes **TRAIL 30K**;

08h30m – Partida do **TRAIL 30K**;

08h40m – Controle zero **TRAIL 18K**;

08h50m – Briefing geral aos participantes **TRAIL 18K**;

09h00m – Partida do **TRAIL 18K**;

09h05m – Briefing geral aos participantes **CAMINHADA 10K**;

09h15m – Partida da **CAMINHADA 10K**;

13h30m – Cerimónia de entrega de prémios;

15h00m – Encerramento do **ALFUSQUEIRO TRAIL 2022**

16 – INFORMAÇÕES E CONTACTOS

<https://www.facebook.com/Alfusqueiro-TRAIL-1509206289293776/?ref=hl>

<https://trailalfusqueiro.wixsite.com/atac>

Tel. +351960212697 / +351965650055

17 – COORDENADAS GPS DO LOCAL DO EVENTO

40°37'29.1"N 8°21'40.5"W

18 – CASOS OMISSOS

Os casos omissos a este regulamento serão decididos pela Organização, a qual será soberana.

11

19 – NORMAS DE CONDUTA

Todos os participantes deverão:

1. Conhecer e aceitar as condições do presente regulamento.
2. Efetuar corretamente a inscrição.
3. Aceitar participar no evento voluntariamente e sob sua própria responsabilidade na competição e por conseguinte, concordar em não reclamar ou exigir à organização, colaboradores, autoridades, patrocinadores em tudo o que exceda a cobertura das suas responsabilidades, da dos seus colaboradores e participantes.
4. Estar conscientes da distância e das particularidades das provas e estarem suficientemente treinados para isso.
5. Saber enfrentar problemas físicos e mentais resultantes da fadiga, problemas digestivos, articulares e dores musculares, tendo a consciência de que não é papel da organização ajudar um atleta a ultrapassar estes problemas e que tal depende principalmente da sua capacidade em adaptar-se às situações problemáticas decorrentes deste tipo de competição.
6. Saber que as provas são de participação individual, e que não podem fazer-se acompanhar de animais.
7. Aceitar que, caso desistam de participar nas provas em que se encontram inscritos, a organização não devolverá o valor das respetivas inscrições.
8. Saber que não se aceitam alterações dos dados pessoais fornecidos pelos participantes após o termo das inscrições.

9. Saber que não deverão abandonar embalagens vazias ou qualquer outro tipo de lixo nos percursos das provas preservando a natureza e locais de passagem das provas.

20 – DESCLASSIFICAÇÃO DE PARTICIPANTES

Caso não cumpram o regulamento do ALFUSQUEIRO TRAIL 2022.

Caso não completem a totalidade do percurso em que se encontram inscritos.

Caso não levem o seu número de dorsal bem visível.

Caso ignorem as recomendações da organização do ALFUSQUEIRO TRAIL 2022.

Caso demonstrem uma conduta antidesportiva.

12

21 – TROFÉU DE TRAIL TERRAS DE ÁGUEDA

O Alfusqueiro Trail 2022 é a 7ª prova a contar para o Troféu Trail Terras de Águeda, da responsabilidade da Câmara Municipal de Águeda. Ambas as provas de trail (30K e 18K) contarão para o referido troféu.

O regulamento deste troféu pode ser consultado em:

<https://www.facebook.com/Trof%C3%A9u-de-Trail-Terras-de-%C3%81gueda-931988173856663/photos/pcb.1841892419532896/1841892206199584/>