

IV Trail “Castro Recarei”

REGULAMENTO

1- PROVA

O IV Trail “Castro Recarei” é uma prova de corrida em zona de mata e caminhos, organizada pelo Centro Desportivo e Cultural de São Martinho da Gândara, tendo como parceiros a Câmara Municipal de Oliveira de Azeméis e a Junta de Freguesia de São Martinho da Gândara, para além de outros apoios. A prova é circular. Tem início e termina no campo das Alminhas. O valor angariado reverterá a favor do Centro Desportivo, cuja receita servirá para apoiar na manutenção e renovação das infraestruturas do clube.

2- PROGRAMA/HORÁRIO

Entrega de kit e dorsais

Dia 19 de Novembro-Sábado

14.00 horas- Abertura do Secretariado

19.00 horas- Encerramento do Secretariado

Dia 20 de Novembro-Domingo

08.00 horas- Abertura do Secretariado

08.55 horas- Encerramento do Secretariado

08.30 horas- Partida do trail longo 25km

09.00 horas- Partida do trail curto 12 km

09.15 horas- Partida da caminhada 12 km

10.50 horas- Previsão de chegada para atletas do trail curto

12.00 horas- Previsão de chegada para atletas do trail longo

12.30 horas- Previsão de chegada atletas da caminhada

3- TIPO DE PERCURSO

As provas de trail e a caminhada percorrerão diversos caminhos em trajectos bonitos da freguesia e arredores, passando por algumas zonas de rara beleza, como moínhos, presas de rega, linhas de água, caneiros de rega e fontes de água pura que nascem na freguesia.

A caminhada percorrerá o mesmo percurso do trail curto e a balizagem terá a mesma côr.

4- DISTÂNCIAS

Trail longo- 25 km D-900

Trail curto- 12 km D-720

Caminhada- 12km D-720

5- TEMPO LIMITE

Os participantes do trail longo terão quatro horas e trinta minutos como limite de tempo para executar a prova.

Os participantes do trail curto terão três horas e trinta minutos como limite de tempo para executar a prova.

Os participantes da caminhada terão quatro horas e trinta minutos como limite de tempo para executar a prova.

Por motivos de segurança, (incêndio, tempestade ou pandemia), a organização poderá alterar ou anular as provas.

6- POSTOS DE CONTROLO

Existirão vários postos de controlo ao longo do percurso das provas de trail. Os atletas terão que cumprir rigorosamente todas as zonas de passagem ou serão desclassificados. Haverá pontos de controlo aleatórios onde vão estar elementos do Staf e barreiras com sensor.

7- ABASTECIMENTO

Existirá um abastecimento num ponto comum às três provas e que se situará sensivelmente aos 9km para a caminhada e a cerca de 12km para o trail longo, contendo sólidos e líquidos. A organização não fornece copos, pelo que os atletas deverão munir-se de recipiente para beber ou transportar a água ou sumos.

Na chegada será colocada uma mesa contendo frutas e água ou sumos para reposição das energias.

As senhas do kit do atleta darão direito a uma sandes de bifana e uma bebida; cerveja prêta/branca ou sumo. As sandes e a cerveja serão distribuídas a partir das 11.00h.

O Centro Desportivo terá ainda um bar de apoio a funcionar com pão tradicional com chouriço, cerveja, sumos e café. Os lucros obtidos servirão para apoiar o clube.

8- MATERIAL RECOMENDADO/OBRIGATÓRIO

A organização recomenda o uso de calçado e vestuário adequado á realização das provas. Como se trata da época de Inverno, será aconselhável o uso de corta-vento e outras protecções. Deverão transportar copo para abastecimento de água no ponto de abastecimento.

No trail longo e curto é obrigatório o uso de manta térmica, apito e telemóvel com carga. Antes da partida os atletas deverão gravar os números da organização, para comunicar em caso de acidente. Estes números também estarão visíveis no dorsal de cada atleta.

Deverão ser portadores de máscara de protecção, que é obrigatória no interior das instalações e na partida.

9- PASSAGENS EM CRUZAMENTOS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO

As provas irão decorrer em alguns troços de passagem com tráfego rodoviário. Não haverá corte de trânsito em vias de circulação, o que implica que todos os atletas devem respeitar as regras de trânsito. Existirão placas com informação e em alguns locais haverá elementos da organização para apoiar os atletas.

10- CONDIÇÃO FÍSICA

Todos os atletas devem estar conscientes das distâncias reais, gozar de boa saúde, e encontrarem-se com boa preparação física e psíquica para os esforços. A organização não se responsabiliza por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela sua participação.

11- CONDUTA DESPORTIVA

Todos os atletas aceitam este regulamento ao efetuarem a sua inscrição. Não é permitido qualquer comportamento inadequado ou uso de linguagem ofensiva. O uso destas poderá originar a sua expulsão. Todos os atletas devem proteger o meio ambiente deixando-o tal e qual como o encontraram. O lixo, como por exemplo, pacotes de gel, barritas ou outras embalagens, deve ser deixado nas zonas de assistência. O atleta que encontrar um colega a precisar de auxílio, deve permanecer com ele e comunicar à organização.

12- SERVIÇOS DISPONIBILIZADOS

A organização compromete-se e disponibiliza todos os meios necessários para que os atletas possam completar a sua prova, desde que estes respeitem o regulamento.

- A organização lamenta a falta de condições do clube e apenas poderá disponibilizar banho em água natural.
- Viatura para recolha de atletas no posto de abastecimento.
- Viatura dos bombeiros para apoio em caso de emergência.

13- SEGURO DESPORTIVO

Todos os atletas estão abrangidos por seguro desportivo obrigatório. Este seguro é oferta da câmara municipal de O. Azeméis, parceira no evento.
Em caso de ativação de seguro, o valor da franquia é da responsabilidade do atleta.

O participante que queira ativar o seguro de acidentes terá um prazo máximo de 24h após o evento, para o fazer, devendo para isso informar a Organização e efetuar o pagamento da franquia do seguro.

14- CONDIÇÃO DE PARTICIPAÇÃO NAS PROVAS

Idade de participação nas diferentes provas:

- No Trail os atletas terão de ter idade superior a 18 anos no dia do evento.
- Na caminhada não existem restrições desde que os menores sejam acompanhados pelos encarregados de educação. A caminhada será de dificuldade média/alta.

15- NÚMERO DE INSCRIÇÕES

O limite das inscrições será de 450 atletas a dividir pelas três provas; 130 para o trail longo, 170 para o trail curto e 150 para a caminhada.

Salvo informação contrária, a data limite para as inscrições será o dia 12 de Novembro, ou até se completar o limite das inscrições.

16- VALORES DAS INSCRIÇÕES

Trail longo

15.00€

Oferta de kit; (meias de compressão+sandes+bebida)

Trail curto

12.00€

Oferta de kit; (meias de compressão+sandes+bebida)

Caminhada

6.00€

Oferta de kit; (t-shirt+sandes+bebida)

17- A INSCRIÇÃO NA PROVA INCLUI

- Kit para cada prova respectiva.
- Abastecimentos sólidos e líquidos.
- Seguro de acidentes pessoais.
- Banho em água natural.

18- DEVOLUÇÃO DO VALOR DA INSCRIÇÃO

Só em caso grave, devidamente justificado, será devolvido o valor da inscrição.

Ao valor da inscrição será retirado 50% para despesas já efectuadas pelo clube, em caso de anulação da inscrição.

A partir de 10 de Novembro já não será possível qualquer valor de reembolso.

19- MARCAÇÃO DO PERCURSO

O percurso será balizado para as três provas, sendo que para o trail longo será usada fita de cor branca, com logótipo da câmara municipal de Azeméis e para o trail curto e caminhada, cor de laranja.

No caso de um atleta percorrer alguma parte do percurso sem sinalização, deverá voltar atrás pelo caminho que seguiu e procurar o caminho sinalizado.

20- CATEGORIAS E PRÉMIOS

O trail longo, 25 km, e o trail curto, 12 km, terão os seguintes prémios;

21- ESCALÕES

Femininos;

Prémios para o geral:

Prémios para as três primeiras classificadas no trail longo e trail curto.

Prémio para as três primeiras classificadas de cada um dos escalões

1º escalão dos 18 aos 30 anos, 2º escalão dos 31 aos 40 anos, 3º escalão dos 41 aos 50 anos, 4º escalão dos 51 aos 60 anos e 5º escalão, mais de 60 anos.

Masculinos;

Prémios para o geral:

Prémios para os três primeiros classificados no trail longo e trail curto.

Prémio para os três primeiros classificados de cada um dos escalões

1º escalão dos 18 aos 30 anos, 2º escalão dos 31 aos 40 anos, 3º escalão dos 41 aos 50 anos, 4º escalão dos 51 aos 60 anos e 5º escalão, mais de 60 anos.

Os prémios serão distribuídos a partir das 11.30 horas para os 12 km e das 12.30h para os 25 km.

22- CONTACTOS

- 919235633

cdc.smg@gmail.com