POMBAL OESTE – 5º TRAIL NOTURNO EM 15 DE OUTUBRO DE 2022

REGULAMENTO

1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

1.1. IDADE PARTICIPAÇÃO - DIFERENTES PROVAS

- ***Trail Longo:* 25 km** / maiores de 18 anos;
- ***Trail Curto:* 15 km** / maiores de 18 anos;
- ***Caminhada:* 10 km;**
- ***Trail Júnior:* 7 km** / dos 12 aos 17 anos.

1.2. INSCRIÇÃO REGULARIZADA

As inscrições terão que ser feitas através do preenchimento dos formulários disponibilizados pela organização em:

www.lap2go.com

O ato de inscrição só se encontra regularizado após confirmação do seu pagamento.

As inscrições terminam em 13OUT22. As inscrições para além do prazo referido terão um acréscimo de €2.00. Os atletas federados pagam o mesmo valor em todos os prazos de inscrição.

1.3. CONDIÇÕES FÍSICAS

Devido às características destas provas só poderão participar atletas que gozem de boa saúde e que se encontrem aptos ao desenvolvimento de esforços físicos prolongados.

A Organização destas provas não se responsabiliza por quaisquer problemas de saúde resultantes do esforço desenvolvido e aconselha os atletas participantes a fazerem o controlo médico com a devida antecedência.

A Organização também não se responsabiliza por qualquer acidente ou outro dano sofrido antes, durante ou após a realização da prova, para além daqueles que se encontrem cobertos pelo seguro da prova.

1.4. DEFINIÇÃO – "POSSIBILIDADE AJUDA EXTERNA"

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

No entanto não será permitida ajuda externa de apoio aos atletas que beneficiem o seu desempenho na prova.

1.5. COLOCAÇÃO DORSAL

A organização irá fornecer um dorsal com chip que os atletas deverão colocar na parte da frente do corpo. Só serão classificados os atletas que chegarem ao fim com o dorsal.

Todos os atletas deverão ser portadores de material para fixação do dorsal.

Em caso de desistência ou desclassificação o atleta é obrigado a entregar o dorsal à organização.

1.6. REGRAS CONDUTA DESPORTIVA

Qualquer comportamento incorreto da parte de um atleta para com a organização, adversário ou público em geral, implicará a sua imediata desclassificação.

2. PROVA

2.1. APRESENTAÇÃO DA PROVA / ORGANIZAÇÃO

Esta prova irá ser organizada pela União de Freguesias Guia, Ilha e Mata Mourisca em parceria com os Bombeiros Voluntários de Pombal, o Município de Pombal com o apoio técnico da Lap2go.

O valor das inscrições irá reverter na sua totalidade a favor dos Bombeiros Voluntários de Pombal, para a aquisição de equipamento de proteção individual.

Os eventos serão realizados no dia 15 de Outubro de 2022, independentemente das condições climatéricas desse dia, desde que a organização entenda que não ofereçam risco aos participantes.

Se a organização o entender e a segurança dos participantes o justificar, poderão ser alterados os percursos previamente estabelecidos.

2.1.1 PARTIDA / CHEGADA

*Todas as provas terão início no **Largo da Igreja da Mata Mourisca**, (39,95ºN 8,75º) e chegada no Quartel dos Bombeiros da 5ª Companhia dos B.V.Pombal (39°56'30.4"N 8°46'18.5"W).*

2.1.2 AS PROVAS – HORÁRIOS E DISTÂNCIAS

As provas Trail Longo e Curto, terão início às 19h45, percorrem caminhos e trilhos das localidades da Mata Mourisca, Ilha e Guia, tem uma distância aproximada de 25 km e 15km e têm 500 metros de desnível acumulado positivo.

O Trail Júnior terá início às 19h55 horas, tem uma distância aproximada de 8km.

A Caminhada não tem carácter competitivo e terá início às 19h55(+-10km)

2.1.3 ESTACIONAMENTOS

Os participantes poderão deixar as suas viaturas no estacionamento junto ao Quartel Bombeiros Voluntários (39°56'22.1"N 8°46'20.3"W), local de chegada e na Zona Desportiva da Guia / Feira dos Dez (39°56'49.0"N 8°46'32.8"W), nesse dia será reservado apenas para os participantes. A organização garante o transporte dos participantes para o local de partida (Igreja da Mata Mourisca). Este transporte decorrerá no período compreendido entre as 17H45 e as 19H15.

Os participantes devem estar prontos dentro deste período de tempo e não aguardarem pelo horário limite pois poderão correr o risco de excederem a capacidade do último transporte.

Os participantes devem estar devidamente equipados e aptos a participar na corrida/caminhada.

2.1.4 OUTROS AVISOS

.

O atravessamento de estradas públicas deve merecer a máxima atenção por parte dos atletas.

2.2. PROGRAMA / HORÁRIO

Sábado – 01 de Outubro de 2022

Secretariado	*11h00 às 19h00*	*Quartel da 5ª Companhia dos Bombeiros Voluntários de Pombal*
Trail Longo e Curto	*19h45*	*Largo da Igreja da Mata Mourisca*
Trail Júnior	*19h55*	
Caminhada	*19h55*	

2.3. DISTÂNCIAS

Trail Longo	*+/- 25Km*
Trail Curto	*+/- 15Km*
Trail Júnior	*+/- 8Km*
Caminhada	*+/- 10Km*

2.4. MAPA/ PERFIL ALTIMÉTRICO/ DESCRIÇÃO PERCURSO

Brevemente

2.5. TEMPO LIMITE

06h00 após o sinal de partida.

2.6. METODOLOGIA DE CONTROLO DE TEMPOS

Os tempos obtidos serão cronometrados eletronicamente, por chip colocado em dorsal.

Os atletas que entrem na meta depois de encerrado o controlo não serão classificados.

2.7. POSTOS DE CONTROLO

Durante o percurso serão colocados vários postos de controlo, os atletas que falhem a sua passagem num dos postos serão desclassificados.

Ao chegar aos postos de controlo os atletas deverão confirmar que a leitura do seu chip é devidamente efetuada (os postos de controlo emitem um som e uma luz perfeitamente percetível).

2.8. LOCAIS DOS ABASTECIMENTOS

Irão ser disponibilizados brevemente

2.9. OBRIGATÓRIO/ VERIFICAÇÕES DE MATERIAL

A organização verificará se o atleta é portador do seguinte material obrigatório:

- *Frontal / lanterna;*
- *Recipiente para líquidos (copo ou caneca);*
- *Apito;*
- *Telemóvel operacional.*

A organização aconselha ainda a utilização do seguinte material:

- *Mochila tipo CamelBak ou Cinto com recipiente(s);*
- *Manta térmica;*
- *Corta vento.*

2.10. PENALIZAÇÕES/ DESCLASSIFICAÇÕES

Controlos espalhados ao longo do percurso permitirão à organização desclassificar atletas que procurem, voluntariamente, encurtar a distância da prova ou pratiquem qualquer outra falta punível;

É expressamente vedada a troca de dorsais entre atletas, sejam ou não da mesma equipa.

A Organização reserva-se o direito de, por razões de saúde e através do seu departamento médico, obrigar um atleta a abandonar a prova.

A Organização poderá ainda desclassificar qualquer atleta que tenha uma conduta poluidora. O atleta terá de ser responsável pelo transporte das embalagens usadas de géis, bebidas energéticas ou outros produtos que utilizem durante a prova.

2.11. RESPONSABILIDADES PERANTE O ATLETA/ PARTICIPANTE

O ato de inscrição implica a aceitação do presente regulamento.

2.12. SEGURO DESPORTIVO

Para os atletas não federados a organização irá contratualizar os seguros obrigatórios, conforme o Decreto-Lei n.º 10/2009 de 12 de Janeiro.

3. INSCRIÇÕES

3.1. PROCESSO INSCRIÇÃO

As inscrições deverão ser efetuadas em formulário próprio em:

www.lap2go.com

Cada atleta receberá uma referência multibanco que é gerada no momento da inscrição. O atleta terá depois 72 horas (3 dias) para regularizar o pagamento, período após o qual a inscrição é anulada. Quando

o pagamento é efetuado (dentro do tal período de 72 horas), o atleta recebe um e-mail a confirmar o pagamento. Todos os pagamentos por referência Multibanco terão de ser efetuados até dia 29/09/2022.

Em caso de dificuldades com a inscrição deverão contactar a Secretaria dos Bombeiros Voluntários de Pombal, através dos seguintes contactos:

- *Telefone Fixo - 236 200 926*
- *Telemóvel Vodafone - 910 965 859*
- *Telemóvel Meo - 962 005 122*

3.2. VALORES E PERÍODOS DE INSCRIÇÃO

Evento	**Até13 de OUTUBRO 2022** (23h59)
Trail Longo	15 euros
Trail Curto	12 euros
Caminhada	10 euros
Trail Júnior	8 euros

Por cada 10 inscrições da mesma equipa e que paguem ao mesmo tempo a organização oferece uma inscrição se a solicitarem atempadamente. Serão pagas apenas 9 inscriçoes.

Os atletas federados pagam o mesmo valor em todos os prazos de inscrição.

3.3. CONDIÇÕES DEVOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO

Caberá à Organização analisar cada situação individualmente e decidir se haverá devolução do valor de inscrição em caso de desistência.

3.4. MATERIAL INCLUÍDO COM A INSCRIÇÃO

O valor de inscrição do Trail Longo, Trail Curto, trail Junior e Caminhada inclui:

- *Refeição ligeira;*
- *Dorsal;*
- ***T-shirt*;***
- *Abastecimentos líquidos e sólidos;*
- *Seguro;*
- *Banho;*
- *Dormida em solo duro (Pavilhão Desportivo, necessário efetuar o pedido no momento da inscrição).*

limitados às 600 primeiras inscrições.

3.5. SERVIÇOS DISPONIBILIZADOS

A organização disponibilizará local em plano duro para quem pretender pernoitar.

Irão ser disponibilizados duches localizados perto do local de chegada – instalações do Grupo Desportivo Guiense (Zona Desportiva da Guia - 39°56'49.0"N 8°46'32.8"W).

Irá ser disponibilizado parque de estacionamento próximo do local de partida e de chegada: junto ao Quartel Bombeiros Voluntários (39°56'22.1"N 8°46'20.3"W) e na Zona Desportiva da Guia / Feira dos Dez (39°56'49.0"N 8°46'32.8"W).

4. CATEGORIAS E PRÉMIOS

4.1. DEFINIÇÃO DATA, LOCAL E HORA ENTREGA PRÉMIOS

Os prémios serão entregues no local, logo que estejam reunidas as condições.

Serão entregues troféus aos 3 primeiros classificados da geral individual e aos 3 primeiros de cada escalão (Masculinos e Femeninos)

Será obrigatória a apresentação do Cartão de Cidadão/Bilhete de identidade na entrega de prémios.

Prémios para as 3 primeiras equipas do Trail Longo e Curto, Masculinos e Femeninas,(4 elementos / melhor pontuação)

4.2. DEFINIÇÃO DAS CATEGORIAS ETÁRIAS/ SEXO

	MASCULINO	**FEMININO**
12>17 anos	Júnior M	Júnior F
18>22 anos	Sub 23 M	Sub 23 M
23>34 anos	SEN M	SEN F
35>39 anos	M35	F35
40>49 anos	M40	F40
50>59 anos	M50	F50
60>anos	M60	F60

5. PUBLICIDADE E IMAGEM

A organização, respetivos patrocinadores e as entidades que colaboram na organização deste evento desportivo, reservam-se ao direito de utilizar livremente em todos os países e sob todas as formas, a participação dos concorrentes, assim como os resultados por estes obtidos. A prova poderá ser gravada em vídeo e/ou fotografado pela organização do evento e jornalistas contratados pela organização para posterior aproveitamento publicitário. Os participantes que tiverem alguma restrição quanto ao uso da sua imagem, deverão notificar por escrito à organização. Caso contrário, estarão automaticamente a autorizar o uso em qualquer tempo, independentemente de compensação financeira