

REGULAMENTO TRAIL LAAC 2023



- A prova é organizada pela **Secção Gimnodesportiva da Liga dos Amigos de Aguada de Cima - LAAC**, sendo denominada de **5º LAAC TRAIL** – Prova inserida no **TROFÉU DE TRAIL TERRAS DE ÁGUEDA** e será realizada no dia **12 de Março de 2023** pelas 9h:15min.
- O Regulamento é igual para as diferentes distâncias (25km, 16km ou 8Km), sendo que o trajecto decorrerá em caminhos rurais e trilhos dos concelhos de Águeda, com início e chegada no Pavilhão Gimnodesportivo da LAAC.
- **A Prova da LAAC TRAIL é constituída por 3 percursos:**
 - => Trail Longo – 25km
 - => Trail Curto – 16km
 - => Caminhada – 8km
- **Escalões:**
 - => **Masculinos:**
 - Juniores M (18 - 19 Anos)
 - Sub 23 M (20 - 22 Anos)
 - Seniores M (23 - 39 Anos)
 - Veteranos M40 (40 - 49 Anos)
 - Veteranos M50 (50 - 59 Anos)
 - Veteranos M60 (mais de 60 Anos)
 - => **Femininos:**
 - Juniores F (18 - 19 Anos)
 - Sub 23 F (20 - 22 Anos)
 - Seniores F (23 - 39 Anos)
 - Veteranos F40 (40 - 49 Anos)
 - Veteranos F50 (50 - 59 Anos)
 - Veteranos F60 (mais de 60 Anos)

Nota: Para efeitos de classificação por escalões será considerado o ano de nascimento

- **Programa do Dia do Evento (12 de Março):**
 - => **9h** – Aquecimento dado pelo LFITNESS
 - => **Das 9h às 9h:10min** – Control Zero
 - => **9h:15min** - Partida Trail Longo 25km (box 1)
 - => **9h:30min** - Partida Trail Curto 16km (box 2)
 - => **9h:35min** - Partida Caminhada 8km (box 3)
 - => **11h:30min** – Aula de Zumba
 - => **12h:30min** - Cerimónia de Entrega do Prémios

REGULAMENTO TRAIL LAAC 2023



- **Inscrições:**

=> As inscrições poderão ser efetuadas on-line na plataforma: <https://lap2go.com/pt/event/laac-trail-2023> (com pagamento automático: Referências Multibanco) ou na loja **BIKE & SPORT**.

=> A veracidade dos dados fornecidos na inscrição é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de Seguro.

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

=> Só serão aceites retificações às inscrições até ao encerramento das mesmas.

=> A alteração de inscrição para uma prova com uma distância inferior, não obriga a Organização á devolução da diferença do valor.

Até 19 de Fevereiro

- Trail Longo – 15 Trails

- Trail Curto – 13 Trails

- Caminhada – 10 Trails

De 20 de Fevereiro a 5 de Março

- Trail Longo – 17 Trails

- Trail Curto – 15 Trails

- Caminhada – 10 Trails

Nota: A data limite para inscrições/Pagamento será até às 24h do dia 5 Março

=> **A Inscrição em cada uma das provas inclui:**

- Dorsal

- Chip

- Camisola Alusiva ao Evento

- Abastecimentos no Percurso e na Chegada de Líquidos e Sólidos

- Seguro Desportivo

- Banho Quente - Local da partida e de chegada - Pavilhão Gimnodesportivo da LAAC

- Lanche (1 Sopa, 1 Pão C/Chouriço, 1 Bebida)

- **Secretariado:**

=> **Sábado** (11/03/2023), das 15h às 19h (Pavilhão da LAAC)

=> **Domingo** (12/03/2023), das 7h:30min 8h:45min (Pavilhão da LAAC)

Nota: Aconselha-se que o levantamento de dorsais seja feito na véspera da prova a fim de evitar filas de espera.

REGULAMENTO TRAIL LAAC 2023



- **Identificação/Prova:**

- => A todos os participantes será entregue um dorsal numerado com chip que o identifica ao longo de todo o evento e será validado nos diferentes postos de controlo definidos pela Organização.
- => Cada um dos participantes está obrigado a usar o dorsal colocado ao peito de forma bem visível, fixado nas pontas por alfinetes.
- => Os participantes das várias distâncias serão distinguidos pelo uso do dorsal de coloração diferente.
- => O dorsal deve ser colocado de forma a estar visível para que se possa verificar o nº e também para uma eficaz leitura por parte do sistema, sob pena dos resultados serem inválidos e com isso a desclassificação da prova.
- => No dorsal, estão indicados números de telefone da Organização, a serem usados em caso de necessidade.
- => A organização da prova terá abastecimentos líquidos e sólidos para os participantes, que serão distribuídos no percurso. Esses mesmos locais poderão servir também como pontos de controlo.
- => A informação dos pontos de abastecimento será oportunamente publicada.
- => Só aos participantes que tenham efetuado todos os postos de controlo pela ordem definida será divulgado o seu tempo e classificação ou seja é desclassificado.
- => A prova será marcada com fitas sinalizadoras/placas e terá batedores da organização em toda a sua extensão. Todos os participantes terão de respeitar as ordens dadas pela organização.

- **Classificação/Prémios:**

- => Dado que a prova está inserida no “Troféu Trail Terras de Águeda”, os prémios monetários são da responsabilidade da Câmara Municipal de Águeda (Para mais infirmação consultar o regulamento da prova).

- => **Classificação GERAL Masculino/Feminino - TRAIL 25Km e 16Km:**

- 1º Lugar Troféu + 50€
- 2º Lugar Troféu + 30€
- 3º Lugar Troféu + 20€

- => **Classificação ESCALÕES Masculino/Feminino - TRAIL 25Km e 16Km:**

- 1º Lugar Troféu
- 2º Lugar Troféu
- 3º Lugar Troféu

- => **Classificação GERAL POR EQUIPAS Masculino/Feminino - TRAIL 25Km e 16Km:**

- Haverá classificação geral por equipas para o Trail Curto (16km) e classificação geral por equipas para o Trail Longo (25km).
- Para efeitos de atribuição da classificação geral por equipas, contam as/os 3 primeiras/os atletas melhores classificados.

- => **EQUIPA MAIS NUMEROSA** (Somatório das Inscrições: Trail Longo/Trail Curto)

- Será atribuído um **Leitão**

- => Na **Caminhada** não haverá classificação, nem troféus.

REGULAMENTO TRAIL LAAC 2023



- **Recomendações/Segurança:**

=> O participante ao inscrever-se assume que reúne as condições físicas e psicológicas para participar na prova que se inscrever.

=> Na Caminha, não se aconselha a participação a crianças menores de 10 anos e menores de 18 anos devem-se fazer acompanhar pelos encarregados de Educação ou um adulto.

=> A organização não se responsabiliza por quaisquer danos físicos ou materiais, sofridos pelos atletas, veículos ou acompanhantes durante o desenrolar da prova, excepto o previsto no seguro de acidentes pessoal contratado pela organização.

=> Dada a natureza dos percursos, em montanha e em alguns casos com declives acentuados, é desaconselhável a participação de pessoas com mobilidade reduzida.

=> O percurso estará em toda a sua extensão, aberto ao movimento de outros veículos, pelo que todos os participantes devem obrigatoriamente respeitar as regras de trânsito.

=> Como este é um evento com um âmbito de aventura e de contacto com a natureza, os participantes terão de respeitar o meio ambiente. Assim sendo é expressamente proibido e será desqualificado quem:

- Atentar contra a fauna e flora
- Abandonar lixo no percurso

=> Material recomendado ao atleta: Corta-vento

=> Para a realização da prova é obrigatório os participantes fazerem-se acompanhar do seguinte material:

- Telemóvel operacional
- Apito
- Depósito de Água (mínimo 1 litro)
- Manta Térmica

Nota: Será sujeito a uma sanção/penalização (15 minutos., mínimo), quem não for portador de um ou mais itens obrigatórios.

- **Direitos de Imagem e Publicidade:**

=> A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza aos organizadores da prova a gravação total ou parcial da sua participação na mesma, pressupõe também a sua concordância para que a organização possa utilizar a imagem do atleta para a promoção e difusão da prova em todas as suas formas (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, Internet, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica.

- A Organização reserva o direito de alteração do regulamento em benefício do bom funcionamento da prova.
- A Organização reserva o direito de alterar ou suspender a qualquer momento o percurso, os horários e os postos de controlo/abastecimentos sem aviso prévio, assim como anular ou parar a prova no caso de condições climatéricas fortemente adversas. Em qualquer dos casos não haverá direito a reembolso.
- Dada a situação da COVID-19, todos os participantes são obrigados a seguir as normas da DGS para a sua proteção e proteção de terceiros.
- Todo o comportamento antidesportivo levará á desqualificação do atleta.

- **Informações/Contactos:**

- <https://www.facebook.com/laac.laacar/>
- geral@laac-laacar.com
- Ruben Ferreira (+351 919138595) (rede móvel nacional)

- Todos os casos omissos do regulamento serão resolvidos pela organização do **5º LAAC TRAIL**, a qual é soberana nas suas decisões.

A Organização