

V Trail “Castro Recarei”

REGULAMENTO

1- PROVA

O V Trail “Castro Recarei” é uma prova de corrida em zona de mata, caminhos, represas e linhas de água, organizada pelo Centro Desportivo e Cultural de São Martinho da Gândara. O trail “castro Recarei tem o apoio da Câmara Municipal de Oliveira de Azeméis e da Junta de Freguesia de São Martinho da Gândara, para além de vários parceiros. A prova é circular. Tem início e termina no campo das Alminhas, sede do CDC.

O V trail “Castro Recarei faz parte do Circuito Concelhio de Oliveira de Azeméis. Sendo a última prova do circuito, serão encontrados, neste evento, os três vencedores. De salientar que **apenas o trail longo pontua para este circuito**. A entrega de prémios do Circuito Concelhio será realizada pelas entidades da câmara municipal de Oliveira de Azeméis após ser finalizada a entrega dos prémios do V trail “Castro Recarei”.

Os prémios a atribuir aos vencedores, masculino ou feminino, do **Circuito Concelhio**, serão os seguintes:

1º	2º	3º
250€	175€	100€

O regulamento do Circuito Concelhio poderá ser consultado no site da câmara municipal de Oliveira de Azeméis, ou neste link: <https://bit.ly/3jRkkpS>

2- PROGRAMA/HORÁRIO

Entrega de kit e dorsais

Dia 18 de Novembro-Sábado

14.00 horas- Abertura do Secretariado (**campo das Alminhas**)

18.00 horas- Encerramento do Secretariado

Dia 19 de Novembro-Domingo

07.30 horas- Abertura do Secretariado (**campo das Alminhas**)

08.55 horas- Encerramento do Secretariado

08.30 horas- Partida do trail longo 21km

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, represas 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----21km D-1000

Trail curto----12km D-620

Caminhada-- +-11km D-620

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.

Findo o tempo estipulado para cada prova, os atletas serão encaminhados para a chegada não podendo completar o percurso e 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 Staff e barreiras com sensor.

7- ABASTECIMENTO

Existirá um abastecimento com líquidos num ponto comum às três provas e que se situará na fonte do Troncal, sensivelmente aos 5.00km para a caminhada e trail curto e a cerca de 7.5km para o trail longo. Existirá um abastecimento num ponto comum às três provas contendo sólidos e líquidos e que se situará sensivelmente aos 11.5km para o trail longo e aos 6.5km para o trail curto e caminhada. Haverá ainda um terceiro ponto de abastecimentos líquidos, na Casa Milheira, aos 18 km para o trail longo e aos 9,5 km para o trail curto e

caminhada. 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.

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 nos pontos 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.

9- PASSAGENS EM CRUZAMENTOS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO

As provas irão decorrer em alguns troços de cruzamento 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 GNR e 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. Ao ultrapassarem o tempo previsto para a duração de cada prova, serão desclassificados e deverão pedir ao Staff apoio para regressar ao local de partida.

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 permanecerá com ele comunicando o facto 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 não federados 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 500 atletas a dividir pelas três provas; 120 para o trail longo, 180 para o trail curto e 200 para a caminhada.

Salvo informação contrária, a data limite para as inscrições será o dia 13 de Novembro, ou até se completar o limite das inscrições.

16- VALORES DAS INSCRIÇÕES

Trail longo

De 1 de Agosto a 30 de Setembro 15€- De 1 a 31 de Outubro 16€- De 1 a 12 de Novembro, 18€.

Oferta de kit; (meias de compressão+sandes+bebida+ofertas+medalha finisher).

Trail curto

De 1 de Agosto a 30 de Setembro 12€- De 1 a 31 de Outubro 13€- De 1 a 12 de Novembro, 15€.

Oferta de kit; (meias de compressão+sandes+bebida+ofertas+medalha finisher).

Caminhada

De 1 de Agosto a 30 de Setembro 8€- De 1 a 31 de Outubro 9€- De 1 a 12 de Novembro, 10€.

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

17- A INSCRIÇÃO NA PROVA INCLUI

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

18- DEVOLUÇÃO DO VALOR DA INSCRIÇÃO

O clube tem uma série de despesas para elaborar este evento, pelo que não será devolvido o valor das inscrições efectuadas. Poderão ser feitas trocas que serão autorizadas até 12 de Novembro.

19- MARCAÇÃO DO PERCURSO

O percurso será balizado para as três provas, sendo que para o trail longo será usada fita de cor laranja com o logótipo da Junta e do CDC e para o trail curto e caminhada, cor vermelha. 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, 21 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

Séniore- dos 18 aos 29 anos, Veteranos 30, Veteranos 40, Veteranos 50 e Veteranos 60.

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

Séniore- dos 18 aos 29, Veteranos 30, Veteranos 40, Veteranos 50, e Veteranos 60.

Os prémios serão distribuídos a partir das 12.00h para ambos os percursos de trail.

22- CONTACTOS

- 919235633

917884090

915676776

cdc.smg@gmail.com