



14 MAIO 2023

VILA POUCA DE AGUIAR, PORTUGAL

TRAIL.CTMVILAPOUCA.COM

REGULAMENTO

1º APRESENTAÇÃO

O Centro de Treino Municipal de Vila Pouca de Aguiar pretende realizar no dia 14 de maio de 2023, pelas 8h30, o evento denominado de **8º Trail CTM Vila Pouca de Aguiar**.

2º COVID-19

Esta secção será ajustada ao longo do tempo, de acordo com o estado pandémico.

3º PERCURSOS

TRAIL LONGO

A prova terá a distância aproximada de 30 km, com início às **8h30** no dia 14 de maio de 2023, no Espaço Multifuncional de Vila Pouca de Aguiar, sito na rua Duque Dávila e Bolama (41.500465, -7.644463). Segue em direção à serra do Alvão, subindo junto ao rio Avelames, passando pelo lugar da Cruz em direção à mítica lagoa do Alvão. Daqui até à garganta do rio Avelames, o percurso é maioritariamente plano e a descer. Segue a descida técnica até à aldeia de Cidadelha de Aguiar rumo à subida pela mata modelo, uma das maiores manchas de pinheiro pseudotsuga em Portugal. Conquistada a subida e já na Serra da Padrela, o percurso divide-se, passando por grandes manchas de Castanheiros bravos, num sobe e desce pelas aldeias de Nuzedo, Sampaio, Vila Meã, Bornes de Aguiar e Tinhela de Baixo. A partir daqui o território dominado outrora pelos Romanos na exploração de Ouro, será o pano de fundo. O percurso atinge o ponto mais elevado na aldeia de Guilhado, onde o vale de Aguiar acompanhará até à igreja da Nossa Senhora da Conceição. A meta já visível, será alcançada após a descida pela escadaria, Parque Florestal e rua Duque Dávila e Bolama, onde tudo se iniciou.

TRAIL CURTO

A prova terá a distância aproximada de 17 km, com início às **9h45** no dia 14 de maio de 2023, no Espaço Multifuncional de Vila Pouca de Aguiar, sito na rua Duque Dávila e Bolama (41.500465, -7.644463). O Trail Curto partilha uma grande parte do percurso do Trail Longo. Segue em direção à serra do Alvão, subindo junto ao rio Avelames, passando pelo lugar da Cruz em direção à mítica lagoa do Alvão. Daqui até à garganta do rio Avelames, o percurso é maioritariamente plano e a descer. Segue a descida técnica até à aldeia de Cidadelha de Aguiar rumo à subida pela mata modelo, uma das maiores manchas de pinheiro pseudotsuga em Portugal. Conquistada uma parte da subida e já na Serra da Padrela, o percurso divide-se. Segue nova subida ao ponto mais alto do percurso, na aldeia de Guilhado. Daqui desce à igreja da Nossa Senhora da Conceição. A meta já visível, será alcançada após a descida pela escadaria, Parque Florestal e rua Duque Dávila e Bolama, onde tudo se iniciou.

CAMINHADA

A prova terá uma distância aproximada de 12 km, com início às **9h45**. Terá partida e chegada no Espaço Multifuncional de Vila Pouca de Aguiar, sito na rua Duque Dávila e Bolama (41.500465, -7.644463). Inicia em direção à aldeia de Fontes, Soutelo de Aguiar, Parada de Aguiar e daqui até Montenegrelo, onde será colocado o posto de abastecimento. O percurso segue em direção à N^a S^a da Conceição e daqui até à rua Duque Dávila e Bolama, onde tudo se iniciou.

Nota: por razões de força maior, os horários, locais e percurso poderão sofrer alterações.

4º NORMA E BARREIRAS HORÁRIAS

Nas provas de 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, não se responsabilizando a organização por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela sua participação, aconselhando os participantes a atestarem a sua condição física pelas vias médicas adequadas (termos de responsabilidade médica).

A caminhada destina-se a todos os indivíduos, cuja condição física o permita. Não se aconselha, no entanto, a participação a crianças menores de 12 anos.

A responsabilidade da participação na caminhada de crianças e jovens até aos 18 anos é da imputada exclusivamente aos pais/encarregados de educação que os inscrevam, declinando a organização qualquer responsabilidade em termos de seguro e em acidentes ocorridos.

TRAIL LONGO

| # | Controlo | Distância +/-Km | Fecho Controlo |
|-----|---------------------------------|-----------------|----------------|
| PC0 | Espaço Multifuncional - Partida | 0 | 8h45 |
| PC1 | Lagoa do Alvão | 7 | - |
| PC2 | Cidadelha de Aguiar | 12 | - |
| PC3 | Fonte do Sandonho | 14 | 11h00 |
| PC4 | Sampaio | 17 | - |
| PC5 | Bornes de Aguiar | 21 | - |
| PC6 | Guilhado | 28 | - |
| PC7 | Espaço Multifuncional - Chegada | 30 | 14h30 |

Nota: Os Controlos e distância podem ser alterados.

TRAIL CURTO

| # | Controlo | Distância +/-Km | Fecho Controlo |
|-----|---------------------------------|-----------------|----------------|
| PC0 | Espaço Multifuncional - Partida | 0 | 10h00 |
| PC1 | Lagoa do Alvão | 7 | - |
| PC2 | Cidadelha de Aguiar | 12 | - |
| PC3 | Fonte do Sandonho | 14 | - |
| PC4 | Guilhado | 15 | - |
| PC5 | Espaço Multifuncional - Chegada | 17 | 14h30 |

Nota: Os Controlos e distância podem ser alterados.

Ultrapassando o tempo de fecho de controlo, os participantes serão barrados pela organização, pois nem a organização nem os serviços de assistência podem garantir a segurança.

5º ESCALÕES

As competições destinam-se a todos os participantes, federados ou não, em representação individual ou coletiva (Escolas, Associações Desportivas, etc.), depois de devidamente inscritos, tendo os seguintes escalões:

- Juniores M/F - 18 a 19 anos (só para a prova Trail Curto)
- Sub-23 M/F – entre 20 e 22 anos
- Seniores M/F – entre 23 e 39 anos
- Vet. M40/F40 – entre 40 e 44 anos
- Vet. M45/F45 – entre 45 e 49 anos
- Vet. M50/F50 – entre 50 e 54 anos
- Vet. M55/F55 – entre 55 e 59 anos
- Vet. M60/F60 – a partir dos 60 anos

Nota: para efeito de classificação e pontuação dos atletas nos escalões será considerada a idade do atleta a 31 de outubro da corrente época competitiva.

Nota: Para efeito de classificação e pontuação dos atletas nos escalões será considerada a idade que o atleta terá no fim da corrente época competitiva da ATRP.

Os atletas Juniores, e no caso dos menores de idade, devem fazer prova da autorização do encarregado de educação em declaração assinada e enviada via e-mail para geral@ctmvilapouca.com.

6º SEGURO

A organização de acordo com o Decreto-Lei n.º 10/2009 de 12 de janeiro, contrata um seguro de responsabilidade civil e de acidentes pessoais (para os participantes não federados) durante a vigência do evento que garante a cobertura mínima das suas responsabilidades, das dos seus colaboradores e participantes, apenas em caso de acidente ocorrido durante a prova.

É da responsabilidade do sinistrado a participação do seu sinistro à Seguradora de acordo com as normas publicitadas no website trail.ctmvilapouca.com e através do modelo de participação de sinistro aí disponibilizado.

Todo e qualquer documento de despesa relacionado com um sinistro já participado, será previamente liquidado pelo respetivo sinistrado e os seus originais enviados à seguradora para posterior reembolso.

Todas as despesas são pagas pelo sinistrado, sendo depois reembolsado pela seguradora de acordo com as coberturas do seguro, isto se, a participação de seguro for devidamente efetuada e aceite pela seguradora.

A organização não assumirá qualquer tipo de despesas de sinistros, nem se responsabilizará pela liquidação da franquia. Devendo o sinistrado dar a conhecer à organização em devido tempo a ocorrência do sinistro.

Nota: as despesas cujos valores venham a exceder as coberturas, a diferença é única e exclusivamente suportada pelo sinistrado. A organização declina qualquer responsabilidade nesta matéria. O valor da franquia é assumido pelo sinistrado (participante acidentado). Os atletas federados utilizam apenas o seu próprio seguro da modalidade/federação onde se encontram inscritos para a atividade regular.

7º INSCRIÇÕES

As inscrições só serão aceites se forem efetuadas através do formulário existente para o efeito:

<https://lap2go.com/Trail-CTM-Vila-Pouca-de-Aguiar-2023>

PAGAMENTO

Efetuada por referência multibanco ou MbWay.

Em casos excepcionais, nomeadamente com participantes residentes fora de Portugal ou de nacionalidade estrangeira, poderá ser solicitado um pagamento alternativo à entidade responsável pela plataforma de inscrições lap2go, através do e-mail suporte@lap2go.com.

CONFIRMAÇÃO DE PAGAMENTO

O talão emitido serve como comprovativo de pagamento.

A inscrição dos participantes só pode ser considerada confirmada, após o recebimento de um e-mail a confirmar a inscrição ou na listagem de inscritos esteja confirmado.

TAXA DE INSCRIÇÃO

| | Trail Longo | Trail Curto | Caminhada | Refeição (Opcional) |
|-----------------|-------------|-------------|-----------|---------------------|
| Até 31 de Março | € 17 | € 12 | € 8 | € 5 |
| Até 7 de maio | € 22 | € 17 | € 10 | € 5 |

Outras Condições

- As inscrições são limitadas a 200 participantes no Trail Longo, 300 no Trail Curto e 500 na caminhada;
- As inscrições sem meio de pagamento ou efetuadas depois das datas estipuladas não serão aceites;
- Os participantes são responsáveis por verificar se todos os seus dados se encontram corretos nas listas de inscritos, entretanto publicadas. Só serão aceites retificações até dia 8 de maio;
- A organização poderá aceitar inscrições para a caminhada após a data limite de inscrição, não garantindo o kit de participante.

DEVOLUÇÕES

- Não serão devolvidas taxas de inscrição;

Notas importantes:

- Os clubes são responsáveis por verificar através das listagens de inscritos se todos os seus participantes estão inscritos com o nome oficial do clube/equipa;
- O nome do clube/equipa tem de ser igual para todos os participantes para poderem ser considerados da mesma equipa.

KIT DE PARTICIPANTE

Trail Longo e Trail Curto

- Dorsal
- Seguro
- T-Shirt
- Produtos regionais que a organização consiga angariar
- Banhos
- Prémio Finisher
- Abastecimentos

Caminhada

- Seguro
- T-Shirt
- Banhos
- Abastecimentos

8º SECRETARIADO E DORSAL

O Secretariado funcionará no Espaço Multifuncional de Vila Pouca de Aguiar, sito na rua Duque Dávila e Bolama (41.500465, -7.644463), nos dias 12 maio de 2023, sexta-feira das 18h00 às 21h00, 13 de maio de 2023, sábado das 10h00 às 13h00 e das 14h00 às 21h00 e no Domingo dia 14 de maio de 2023 das 7h00 às 9h30.

Todos os participantes devem proceder ao levantamento dos dorsais, no secretariado nos períodos indicados. Apela-se aos participantes o levantamento dos dorsais nas datas e horas antecedentes a 14 de maio.

Os dorsais dos participantes serão entregues mediante a apresentação de documento comprovativo da inscrição ou um documento de identificação.

O dorsal, é pessoal e intransmissível. A organização não se responsabiliza pela participação de atletas sem dorsal ou com dorsal “cedido”.

9º SEGURANÇA

- Os participantes ficam obrigados a manterem-se atrás da linha de partida;
- No dorsal do participante, serão indicados números de telefone a serem usados em caso necessário;
- Os percursos são realizados em trilhos, caminhos florestais e rurais, abertos à circulação de pessoas, animais e viaturas. Em algumas ocasiões é necessário fazer-se em estradas transitadas por veículos. Nestas situações os participantes devem obedecer às sinalizações de trânsito, bem como, respeitar as regras de trânsito e as autoridades da Guarda Nacional Republicana de Vila Pouca de Aguiar, que asseguram a segurança nas principais passagens;
- Nos postos de abastecimento/controlo identificados com equipa de primeiros socorros, a assistência será apoiada por enfermeiros da Unidade de Cuidados Continuados de Vila Pouca de Aguiar;
- Ao longo do percurso encontrarão equipas especializadas dos Bombeiros Voluntários de Vila Pouca de Aguiar;
- Uma base de comando (GNR, Bombeiros e organização) e posto de enfermagem estarão presentes junto à meta;
- A organização reserva-se o direito de poder anular a prova a qualquer momento, caso as condições atmosféricas ponham em risco a integridade física dos participantes, ou outra situação inesperada;
- Os percursos são balizados com fitas reutilizáveis cor de laranja, placas indicativas azuis com suporte cor de laranja e fitas brancas com o símbolo da organização.

TABELA DE MATERIAL

| Material | Trail Longo | Trail Curto | Caminhada |
|--|--------------------|--------------------|--------------------|
| Dorsal (fornecido pela organização) – a ser colocado no peito ou abdómen do atleta e visível durante a totalidade do percurso | Obrigatório | Obrigatório | - |
| Mochila ou equipamento similar | Recomendado | Recomendado | - |
| Depósito de água ou equivalente (min. 1000ml) | Obrigatório | Obrigatório | Recomendado |
| Manta térmica (min. 100x200 cm) | Obrigatório | Obrigatório | Recomendado |
| Banda elástica ou ligadura (min. 100x6 cm) | Recomendado | Recomendado | - |
| Casaco impermeável | Recomendado | Recomendado | Recomendado |
| Telemóvel operacional para efetuar/receber chamadas | Obrigatório | Obrigatório | Recomendado |
| Alimentação de reserva | Recomendado | Recomendado | - |

| | | | |
|--|------------------------|------------------------|------------------------|
| Apito | Obrigatório | Obrigatório | - |
| Copo (a organização não cederá garrafas nem copos nos abastecimentos) | Obrigatório | Obrigatório | Obrigatório |
| Bastões | Recomendado | Recomendado | - |
| Calças compridas, que no mínimo cubram o joelho | Recomendado | Recomendado | - |
| Porta-resíduos, integrado ou não na mochila | Recomendado | Recomendado | - |
| Luvas | Recomendado | Recomendado | - |
| Boné | Recomendado | Recomendado | Recomendado |
| Protetor solar | Fortemente recomendado | Fortemente recomendado | Fortemente recomendado |

10º SANÇÕES

Será desclassificado todo o participante que não respeite as indicações dos membros da Organização colocados na zona de partida e ao longo do percurso;

Durante o percurso poderão ser distribuídos a todos os participantes, um ou mais símbolos de controlo, e todos os participantes que à chegada não apresentem estes símbolos, serão automaticamente desclassificados;

Será desclassificado todo o participante que não cumpra o presente regulamento, não complete o percurso segundo o indicado, deteriore ou suje o meio ambiente, não leve o dorsal bem visível e não respeite as indicações da organização;

Todo o participante que utilize meios ilícitos para obter vantagem em relação a outros, será automaticamente desclassificado.

11º CLASSIFICAÇÕES

As classificações serão realizadas através de sistema eletrónico, ao cargo da empresa Lap2Go.

As classificações do Trail Longo e Trail Curto serão realizadas individualmente em cada escalão, geral e por equipas.

É considerada equipa, todos os grupos que tenham o mesmo nome, constituídos com pelo menos 3 participantes e que terminem a mesma prova.

A classificação por equipa é calculada com a soma das posições individuais de cada elemento da equipa.

Na classificação por equipas, em caso de empate, o critério de desempate terá em conta a "equipa que fechar primeiro". Ou seja, a classificação individual do 3º melhor atleta de cada equipa, definirá a ordem pela qual as mesmas serão classificadas.

Não haverá classificações para a Caminhada.

Os participantes no Trail obrigam-se, sob pena de desclassificação, a colocar o ship fornecido pela empresa Lap2Go e a devolvê-lo finda a prova no depósito em recipiente colocado na meta.

12º PRÉMIOS

Troféu e **prémios não monetários** para os 3 primeiros classificados da geral/género, por escalão/género e equipas.

As 3 equipas mais numerosas, independentemente da prova, serão premiadas com troféu e prémio não monetário.

A cerimónia de entrega de prémios decorrerá pelas **14h30** junto à meta, podendo a hora indicada ser alterada caso ocorra alguma eventualidade não esperada.

É obrigatória a presença dos premiados na cerimónia de entrega de prémios. Caso o premiado não possa estar presente, deve o mesmo agendar uma data e hora com a organização para levantamento do respetivo prémio. A organização descarta o envio de prémios por correio.

13º ABASTECIMENTOS

A organização responsabiliza-se pela boa hidratação de todos os participantes, serão disponibilizadas bebidas líquidas em todos os abastecimentos e na chegada.

NÃO SERÃO ENTREGUES GARRAFAS DE ÁGUA OU COPOS

TRAIL LONGO

| # | Posto de Abastecimento | Distância Km | Tipo de Abastecimento |
|-----|---------------------------------|--------------|-----------------------|
| PA1 | Lagoa do Alvão | 7 | Líquidos |
| PA2 | Cidadelha de Aguiar | 12 | Líquidos e Sólidos |
| PA3 | Sampaio | 17 | Líquidos |
| PA4 | Bornes de Aguiar | 22 | Líquidos e Sólidos |
| PA5 | Guilhado | 28 | Líquidos |
| PA0 | Espaço Multifuncional – Chegada | 30 | Líquidos e Sólidos |

Nota: Os Postos de Abastecimento e distância podem ser alterados.

TRAIL CURTO

| # | Posto de Abastecimento | Distância Km | Tipo de Abastecimento |
|-----|---------------------------------|--------------|-----------------------|
| PA1 | Lagoa do Alvão | 7 | Líquidos |
| PA2 | Cidadelha de Aguiar | 12 | Líquidos e Sólidos |
| PA3 | Guilhado | 15 | Líquidos |
| PA0 | Espaço Multifuncional - Chegada | 17 | Líquidos e Sólidos |

Nota: Os Postos de Abastecimento e distância podem ser alterados.

CAMINHADA

| # | Posto de Abastecimento | Distância Km | Tipo de Abastecimento |
|---|------------------------|--------------|-----------------------|
| 1 | Montenegrelo | 7 | Líquidos e Sólidos |

Nota: Os Postos de Abastecimento e distância podem ser alterados.

14º BANHOS

A Organização disponibiliza local para banhos aos participantes nos balneários do Pavilhão Municipal Dr. Gomes da Costa, Vila Pouca de Aguiar, a 650 metros do local de partida/chegada, desde que a situação pandémica o permita.

15º DIREITOS DE IMAGEM E PUBLICIDADE

Todo o participante aceita e declara renunciar ao seu direito de imagem durante o decorrer do evento bem como ao direito de reclamar do uso da sua imagem quer pela organização quer pelos parceiros oficiais do evento.

É obrigatório o uso do material publicitário fornecido pela organização, (peitoral, autocolantes, etc.). Modificar, dobrar ou ocultar o material publicitário será alvo de desclassificação.

16º PROTEÇÃO DE DADOS

Os dados dos participantes indicados no formulário de inscrição serão registrados pela entidade organizadora e pela empresa Lap2Go para efeitos de processamento no evento nomeadamente, Seguradora, lista de inscritos, notícias e classificações.

Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para: geral@ctmvilapouca.com. No caso de o participante ser associado da ATRP - Associação de Trail Running de Portugal, Associação de Atletismo de Vila Real, ou da *International Trail Running Association*, o ato de inscrição pressupõe a autorização para que os seus dados sejam transmitidos para efeitos de elaboração da classificação, de estatística e de avaliação do evento, procedimentos da responsabilidade destas Associações.

17º ACEITAÇÃO DO REGULAMENTO

A organização poderá alterar o regulamento, caso seja justificado e de forma a tornar toda a informação mais completa.

Todos os participantes, pelo facto de efetuarem a sua inscrição no **8º Trail CTM Vila Pouca de Aguiar**, aceitam o presente Regulamento.

Vila Pouca de Aguiar, 10 de julho de 2022