

## REGULAMENTO - 2023

### 1. ORGANIZAÇÃO

O Trail da Rabanada é um trail organizado pela a associação “Bravos e Bravitas”, com apoio da Câmara Municipal de Santa Maria da Feira , da Junta de Freguesia de Romariz e da Junta de Freguesia de Escariz.

### 2. DATA/HORA/LOCAL

Dia 16 de Dezembro de 2023, pelas 14.30 horas, com saída e chegada no Campo de Futebol de Romariz.

O percurso passará nas freguesias de Romariz e Escariz.

### 3. PROVAS / DISTÂNCIAS

Corrida Trail longo: 21 km

Corrida Trail: 12 Km

Caminhada: 8 Km

### 4. PARTICIPAÇÕES

O trail da Rabanada é aberto a atletas federados e não federados maiores de 18 anos, a caminhada é aberta a todas as idades aquando acompanhado de um adulto.

À Organização reserva-se o direito da aceitação das inscrições.

### 5. SEGURO DESPORTIVO

A Organização fará um Seguro Desportivo a favor dos atletas não cobertos pelo Seguro Desportivo ou Escolar. (Dec. Lei N.º 10/2009 de 12 de janeiro)

O seguro de provas desportivas cobre os riscos de morte ou invalidez permanente e despesas de tratamento constantes na respetiva apólice.

A adesão ao Seguro realiza-se no momento da inscrição na prova, devendo o aderente pagar a taxa de inscrição que for estabelecida pelo organizador.

A aptidão física e psicológica de todos os atletas, será da responsabilidade dos próprios e/ou das entidades que os inscreverem, garantindo-se deste modo que não têm qualquer contraindicação para a prática da corrida, em competição.

Não é da responsabilidade da organização, bem como de qualquer entidade oficial e particular que lhe preste apoio ou colaboração, qualquer acidente com atletas, técnicos e demais apoiantes, nas viagens de acesso e regresso ao longo da prova, em ações de apoio por estas pessoas estranhas à organização.

## 6. INSCRIÇÕES

HORÁRIO	DISTÂNCIA	TIPO	PREÇO
14.30H	21KM	TRAIL	12€
14.45H	12KM	TRAIL	10€
15.00H	8 KM	CAMINHADA	7€

As inscrições serão realizadas na plataforma Lap2go através do site [www.lap2go.pt](http://www.lap2go.pt)

## 7. CANCELAMENTOS /DEVOLUÇÕES

Dada a natureza do evento e toda a logística associada, não serão aceites cancelamentos de inscrição e respectiva devolução de valores, no entanto, os inscritos podem fazer o levantamento do Kit nas datas e horários previstos.

## 8. DIREITO DE IMAGEM

Todos os participantes, ao efetivarem a inscrição, autorizam à organização a cedência, de forma gratuita, dos direitos de utilização da sua imagem para o uso exclusivo de promoção do evento, e incluem vídeos, fotografias, imagens, gravações ou qualquer outro registo deste evento.

## 9. SEGURANÇA

A segurança da prova vai ficar ao encargo da GNR de Canedo e o apoio médico será garantido pelos Bombeiros Voluntários de Arrifana.

## 10. INFORMAÇÕES GERAIS

Serão disponibilizados banhos.

Haverá abastecimento a meio do percurso.

## 11. MATERIAL OBRIGATÓRIO

Lanterna

Telemóvel e depósito de água em todos os percursos;

(Sendo aconselhável manta térmica, camelbak, apito, corta-vento, chapéu ou gorro).

Poderão haver elementos da organização a fazer controlo aleatório de material.

NOTA: A organização não disponibiliza copos nos abastecimentos – os atletas deverão transportar consigo copo para líquidos

## 12. KIT

SACO TNT

Camisola

Rabanada que será dada a cada atleta no final da prova.

## 13. DEFINIÇÃO DAS CATEGORIAS ETÁRIAS/ SEXO/ INDIVIDUAIS E EQUIPAS

### Escalões:

Masculinos geral e Femininos geral

Seniores

M/F40

M/F50

M/F 60

Geral equipas (4 primeiros classificados de cada equipa independentemente do género)

### 13.1 Prémios

Trail Longo e Trail Curto: Troféus para os 3 primeiros classificados de cada escalão.

## 14. SECRETARIADO

Será anunciado a hora e o local de levantamento de dorsais, bem como, todo o secretariado, brevemente.