

G
GONDOMAR
e Douro
MUNICÍPIO DE GONDOMAR

29 OUTUBRO 2023



INSCRIÇÕES: <https://lap2go.com/pt/event/trail-das-nozes-2023>



25K
TRAIL LONGO

CAMINHADA

10K
MINI TRAIL



DECATHLON

GLOBALTRADE
IMOBILIÁRIA



Regulamento 8º Trail das Nozes

Este evento será realizado no concelho de Gondomar, na freguesia de S.Cosme no dia 29 de Outubro de 2023, com partidas/chegadas no Pavilhão Multiusos de Gondomar Coordenadas gps 41.134938, -8.539093

O Trail Longo 25km faz parte da Taça de Portugal da ATRP e este ano fomos escolhidos para fazer parte do Circuito Trail Series da Associação de Atletismo do Porto onde as 2 distâncias são pontuáveis para este circuito.

1. Condições de participação

• Idade participação diferentes provas

O 8º Trail das Nozes é uma prova que percorre trilhos e caminhos do Concelho de Gondomar.

O Trail Longo e o Curto estão abertos a maiores de 16 anos e a Caminhada aberta a menores desde que acompanhados por uma pessoa maior de idade, sendo necessário fazer inscrição.

1.2. Inscrição regularizada

A inscrição será feita através da plataforma de inscrições www.lap2go.com não sendo necessário enviar comprovativo de pagamento. Aquando do levantamento do dorsal é necessário levar documento de identificação referente à inscrição e comprovativo de inscrição. O prazo das referências MB é de 48h, após este prazo terá que fazer nova inscrição.

1.3. Condições físicas

Para participar é indispensável:

- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos e do desnível positivo e negativo das mesmas e de se encontrar adequadamente preparado fisicamente e mentalmente.
- De ter adquirido, antes do evento, capacidades reais de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de provas.
- Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas tais como nevoeiro e chuva.
- Saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc;

- Estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas.

1.4. Definição possibilidade de ajuda externa

Os atletas não podem receber ajuda externa fora dos locais de abastecimento, podendo ser desclassificados.

1.5. Colocação dorsal

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado á frente do atleta e de preferência a altura do peito. O atleta que não cumpra será penalizado em 10 minutos por cada vez que seja chamado á atenção, não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação. Será fornecido aos atletas dos 11km e 25km um chip que está colado no dorsal, a caminhada é não competitiva e não terá chip.

1.6. Regras de conduta desportiva

O comportamento inadequado ou o recurso de linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, em todas as modalidades, serão alvo de advertência, expulsão ou desqualificação.

2. Prova

2.1. Apresentação da prova (s) / Organização

O 8º Trail das Nozes é organizado pela Associação Desportiva U.T.Radical com a co-organização da Câmara Municipal de Gondomar e da Junta de Freguesia de Gondomar.

O 8º Trail das Nozes será realizado no dia 29 de Outubro com partidas e chegadas no Multiusos de Gondomar.

Será constituído por 3 eventos:

Trail Longo com a distância de +-25km, Trail Curto com a distância de +-11km e Caminhada com a distância de +-11km fazendo o mesmo percurso do Trail Curto.

(a organização reserva o direito de alterar as distâncias se assim o entender)

2.2. Programa/Horário

8º Trail das Nozes 2023

Sexta Feira 27 de Outubro

15h às 19h – Entrega de kits na Decathlon de Matosinhos

Sábado 28 de Outubro

14/18h - Abertura do secretariado e entrega de dorsais no Pavilhão Multiusos de Gondomar

Coordenadas GPS: 41.134938, -8.539093

Domingo 29 de Outubro

07h - Abertura do secretariado/entrega dos dorsais – **Pavilhão Multiusos de Gondomar**

08h30m - Controlo zero do Trail Longo 25km

09h - Partida Trail Longo 25km

09h10m - Controlo zero Trail Curto 11km

09h30m - Partida Trail Curto 11km e Caminhada 11km

10h35m - Chegada prevista dos 1ºs atletas dos 11km

11h10m - Chegada prevista dos 1ºs atletas dos 25km

12h - Cerimónia de entrega de prémios do 8º Trail das Nozes

14h00m – Encerramento; (horários sujeitos a alterações)

2.3. Distância / Altimetria / Dificuldade ATRP

O 8º Trail das Nozes terá a distância de 25km (Trail Longo) e um desnível positivo de +- 840m tendo a classificação de Trail Longo Grau 2 TL/D (conforme avaliação ATRP).

O 8º Trail das Nozes terá a distância de 11km (Trail Curto) e um desnível positivo de 410m tendo a classificação de Trail curto Grau 2 TC/D (conforme avaliação ATRP).

A caminhada terá a distância de 11km e não terá classificações.

2.4. Mapa / Perfil Altimétrico / Descrição do Percurso

"página de facebook"

2.5. Tempo Limite

Os atletas podem fazer o percurso a correr ou a caminhar desde que não ultrapassem o tempo limite que será de 5 horas. Barreira horária no abastecimento dos 19km com 4h de prova.

Ultrapassando o tempo de passagem limite, os atletas deverão afastar-se, pois nem a organização nem os serviços de assistência podem garantir a sua segurança, podendo “os corredores vassouras” levantarem as fitas de marcação do percurso após o tempo limite.

Se a organização entender afastar um atleta devido ao seu estado de saúde este assim o deve fazer, de modo a garantir o seu bem-estar.

2.6. Metodologia de controlo de tempos

www.lap2go.com

2.7. Postos de controle

Surpresa

2.8. Locais de abastecimento

TL 25km

5,5km líquido - Etar de S.P.Cova

11,8km líquido/sólido - Gens

19,5km líquido – Ponte viaduto Jovim

Meta líquido/sólido

TC 11km e Caminhada

5,5km líquido - Etar de S.P. Cova

Meta líquido/sólido

2.9. Material obrigatório

Trail Longo 25km, Trail Curto 11km e Caminhada - Telemóvel totalmente operacional, apito, manta térmica e depósito de água

A organização não irá fornecer copos nos abastecimentos, sendo o participante responsável pelo seu próprio copo.

2.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário ou ferroviário

A prova irá decorrer em poucos troços de passagem com tráfego rodoviário.

A prova será em open road, ou seja, todos os atletas terão que ter algum cuidado ao passar nos troços rodoviários, mesmo assim a organização terá voluntários nesses pontos.

2.11. Penalizações / desclassificações

Será penalizado ou desclassificado todo aquele que:

a: não leve o material obrigatório (desclassificado)

- b: não complete a totalidade do percurso (desclassificado)
- c: detiore ou suje o meio por onde passe (desclassificado)
- d: não leve o dorsal bem visível (penalizado em 15m)
- e: alteração do dorsal (desqualificação)
- f: ignore as indicações da organização (penalizado em 1h)
- g: tenha alguma conduta anti-desportiva (desclassificado)
- h: não passe nos postos de controlo (penalizado 2h)
- i: receba ajuda fora dos locais de abastecimento (desclassificação)

2.12. Seguro desportivo

O evento terá um seguro de acidentes pessoais para todos os atletas devidamente inscritos, o qual estará de acordo com a legislação em vigor (Dec. Lei 10/2009), que obriga todos os promotores e organizadores de eventos desportivos à realização de seguro de acidentes pessoais com os seguintes capitais mínimos obrigatórios:

- a) Morte — € 28.141;
- b) Despesas de funeral — € 2.252;
- c) Invalidez permanente absoluta — € 28141;
- d) Invalidez permanente parcial — € 27.087, ponderado pelo grau de incapacidade fixado;
- e) Despesas de tratamento e repatriamento — € 4.502.

O pagamento da franquia do seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos atletas. A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para efetivar a participação ao seguro.

3. Inscrições

3.1. Processo inscrição

As inscrições terão que ser efetuadas online no site www.lap2go.com onde terá toda a informação referente à prova, qualquer questão relacionada com as inscrições os atletas devem contactar: **suporte@lap2go.com**

Após ser feita a inscrição os atletas terão que regularizar o pagamento no prazo máximo de 48h, após estes dias a inscrição será anulada, sendo necessário fazer novamente a inscrição.

3.2. Valores e período de inscrição

O 1º período das inscrições vai desde o dia 10 de Agosto até ao dia 8 de Outubro

8º Trail Longo das Nozes 25km - 14 euros

8º Trail Curto das Nozes 11km - 12 euros

8º Caminhada 11km - 9 euros

O 2º período das inscrições vai desde o dia 9 de Outubro até ao dia 22 de Outubro

8º Trail Longo das Nozes 25km - 16 euros

8º Trail Curto das Nozes 11km - 14 euros

8º Caminhada 11km - 10 euros

Este período pode ser cancelado se for atingido o limite de 1000 inscrições.

Poderá haver inscrições de última hora se até lá as inscrições não esgotarem.

Condições especiais para equipas numerosas, contactar info@associacaoradical.pt

3.2.1 Lotação

1000 vagas

3.3. Condições de devolução do valor de inscrição

Em momento nenhum o valor da inscrição será devolvido caso o atleta desista da prova, a qualquer tempo. Em caso de desistência, somente serão permitidas as transferências de inscrição para outro atleta, que devem ser efetuadas no prazo máximo de 15 dias de antecedência à realização da prova. **Outros motivos poderão ser válidos após análise individual dos casos/motivos.**

3.4. Material incluído com a inscrição

Trail Longo 25km, Trail Curto 11km e Caminhada 11km

- Dorsal
- Seguro de acidentes pessoal
- Abastecimento
- Banhos
- T-shirt
- Prémio finisher (medalha)

3.5 Classificações

Caso a prova seja incluída nos Circuitos ATRP ou Taça as classificações serão conforme preconizadas pelo regulamento da ATRP.

A atribuição de prémios será conforme tabela abaixo

3.5.1 Prémios

8º Trail Longo das Nozes 25km e 8º Trail Curto das Nozes 11km

Escalão Masculino/Feminino

Geral

Sub23

Seniores

M40

M50

M60

Equipa

1º, 2º, 3º Troféu

Equipas

Os 3 primeiros classificados de cada escalão têm direito a prémio, assim como as 3 equipas melhor classificadas (nos prémios por equipas não haverá escalões, sendo considerada “equipa” o conjunto dos 3 primeiros elementos dessa mesma equipa.

Haverá prémio para a equipa mais numerosa no conjunto das 3 provas (Trail Longo, Trail Curto e Mini-Trail).

3.6. Secretariado da prova/horários e local

O secretariado será nas instalações do Multiusos de Gondomar

O horário para entrega dos dorsais e inscrições de última hora (se estas não esgotarem) no dia 28 de Outubro (Sábado) será das 14h às 18h e dia 29 de Outubro (Domingo) estará aberto das 07h às 9h.

O levantamento do dorsal deverá ser feito pelo próprio, mediante apresentação de documento identificativo ou poderá ser feito por terceiros desde que levem fotocópia do atleta em causa.

3.7. Serviços disponibilizados

Duche nas instalações do Multiusos de Gondomar

4.1. Definição data, local e hora de entrega de prémios

A entrega dos prémios será no Domingo a partir das 12h. Poderá haver sorteio de material ou outro tipo de produto que a organização venha a angariar.

5. Informações

5.1. Como chegar

Multiusos de Gondomar

Coordenadas GPS: 41.134938, -8.539093

5.2. Onde ficar

Não disponível

6. Marcação e controles

O percurso estará marcado com fitas sendo obrigatória a passagem pelos controles estabelecidos.

7. Responsabilidade ambiental

O atleta é o único responsável pelo transporte de todos os invólucros e resíduos naturais (mesmo que biodegradáveis), ou não naturais, provenientes de géis, barras e/ou outros.

Deverá depositar os resíduos no abastecimento mais próximo, ou transportá-lo até à linha da meta.

8. Direitos de imagem

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.

9. Apoio e emergência

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

10. Proteção de dados

Os participantes confirmar o seu consentimento para que a Organização proceda ao tratamento dos seus dados pessoais para fins de gestão da inscrição no evento.

Os dados pessoais serão partilhados com companhias de seguro, Federações, parceiros e organizações desportivas, de forma a que os participantes possam integrar as diversas competições.

Os dados pessoais serão conservados durante o período necessário para as finalidades para os quais são tratados.

Nos termos do Regulamento Geral da Proteção de Dados assistem aos participantes os seguintes direitos, quando aplicáveis: de limitação do tratamento, de consulta, de acesso, de informação, de retificação, de atualização e/ou eliminação dos dados, direito de oposição, direito ao esquecimento, direito de portabilidade dos dados pessoais e direito de apresentar reclamação a uma autoridade de controlo.

11. Casos omissos

Os casos omissos deste regulamento serão resolvidos pela comissão organizadora, de cujas decisões não haverá recurso.

12. Cancelamento / Adiamento do evento

Caso as condições climatéricas e/ou ambientais se verifiquem extremas (ex.: incêndio florestal, tempestades, ciclones, etc.) a partida pode ser atrasada num máximo de duas horas, período após o qual a prova é cancelada e reagendada pelo que todas as inscrições transitam para a nova data. Se o participante não poder participar na nova data a organização aceita a transferência de dados de inscrição para outro atleta.

As mesmas também podem ser suspensas e/ou anuladas por decisão das entidades oficiais tais como, Proteção Civil, GNR, MAI, DGS, etc

13. Diversos

Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados e a respeitar as regras de viação nos cruzamentos de estradas.

A organização reserva-se o direito a realizar as modificações que considere necessárias para a realização do evento.

Este regulamento ainda pode ser alterado de modo a que fique mais completa a informação.

Este regulamento foi feito de acordo com o “regulamento tipo” da Associação de Trail Running de Portugal.