



**TRAIL ENCOSTAS DO
MONDEGO
6.^a EDIÇÃO**

MAR

**19
2023**

REGULAMENTO

REGULAMENTO

1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

A sexta edição do TRAIL ENCOSTAS DO MONDEGO será realizada no dia 19 de março de 2023 (domingo), independentemente das condições climáticas desse dia, desde que a organização considere que as mesmas não oferecem risco para os participantes.

O TRAIL ENCOSTAS DO MONDEGO é organizado pelo Grupo Recreativo Vilaverdense (GRV) levando os atletas a percorrer trilhos da Freguesia de Vila Verde. Conta com o apoio da Câmara Municipal da Figueira da Foz, Junta de Freguesia de Vila Verde, bem como de outras entidades.

1.1. IDADE PARTICIPAÇÃO NAS DIFERENTES PROVAS

O TRAIL ENCOSTAS DO MONDEGO, será constituído por duas distâncias competitivas (trail e mini trail) na distância de 25 e 15 kms em que poderão participar atletas com idade superior a 18 anos no trail e 16 anos no mini-trail (feitos até à data da prova).

É obrigatório o preenchimento de uma declaração de responsabilidade pelo encarregado de educação a entregar à organização até ao levantamento dos dorsais (a solicitar à organização por mail) no caso dos menores que participem no mini-trail.

1.2. INSCRIÇÃO REGULARIZADA

As inscrições, para a participação no TRAIL ENCOSTAS DO MONDEGO, serão feitas através do site <https://lap2go.com/pt/event/trail-encostas-do-mondego-2023>, abrindo no dia 01 de dezembro de 2022 e terminando a 05 de março de 2023 às 23H59M. Não serão permitidas quaisquer alterações nas inscrições a partir desta data.

Ao regularizar a inscrição estará a aceitar todas as normas constantes do presente regulamento.

1.3. CONDIÇÕES FÍSICAS

O atleta deverá estar consciente das características da prova, que decorrerá fora de estrada, por trilhos em que o desnível é uma constante, podendo surgir vários obstáculos como raízes de árvores, pedras e outros característicos das provas de trail. Os atletas deverão estar preparados para enfrentar, sem ajuda externa, condições ambientais e climáticas adversas, tais como o frio ou chuva.

Cada participante tem que estar preparado para gerir os seus problemas físicos e mentais decorrentes de fadiga, problemas digestivos, dores musculares e articulares, assim como pequenas lesões.

1.4. DEFINIÇÃO POSSIBILIDADE AJUDA EXTERNA

Não é permitida ajuda externa.

1.5. COLOCAÇÃO DORSAL

O dorsal é pessoal e intransmissível, devendo ser levantado no horário estipulado para o efeito no secretariado da prova.

A entrega dos dorsais é feita mediante a apresentação de identificação. Este deve ser usado em local visível durante toda a prova e facultado sempre que a organização o solicite sendo a zona correta para fixação abaixo do peito.

É responsabilidade do atleta o uso de alfinetes ou outro meio de fixação do dorsal.

1.6. REGRAS CONDUTA DESPORTIVA

O comportamento inadequado ou o recurso a linguagem ofensiva dará lugar a advertência podendo levar à desclassificação do atleta.

Todos os atletas deverão obrigatoriamente transportar os resíduos que produzam até aos locais adequados que a organização providenciará para depósito dos mesmos. O abandono dos resíduos em local inapropriado dará lugar à desclassificação do atleta.

2. PROVA

2.1. APRESENTAÇÃO DA PROVA / ORGANIZAÇÃO

O Grupo Recreativo Vilaverdense (GRV) organiza no dia 19 de março de 2023 o TRAIL ENCOSTAS DO MONDEGO.

A prova será constituída por 2 eventos competitivos, o Mini Trail (15kms) e o Trail (25kms) e ainda uma caminhada na distância de 10 kms.

A prova de 15 kms fará parte do Circuito Distrital de Trail Running de Coimbra – Curto, circuito da responsabilidade da ADAC – Associação Distrital de Atletismo de Coimbra.

A prova de 25 kms fará parte do apuramento para a Taça de Portugal, prova promovida pela ATRP - Associação de Trail Running de Portugal.

A prova terá início e fim na Rua Comendador Mário Barraca.

2.2. PROGRAMA / HORÁRIO

Sábado – 18 de março de 2023

Secretariado aberto no período das: 15:30 às 20:00 horas

Domingo – 19 de março de 2023

06:30 horas - Abertura do secretariado

08:45 horas – Encerramento do secretariado

09:00 horas – Início da prova de trail

09:30 horas – Início da prova de mini-trail

09:40 horas – Início da caminhada

14:30 horas – Encerramento dos percursos

13:30 horas – Entrega de prémios

2.3. DISTÂNCIA / ALTIMETRIA / CATEGORIZAÇÃO DE DIFICULDADE ATRP

As provas de trail têm a distância aproximada de 25 e 15 kms, sendo classificadas respetivamente como TRAIL LONGO e TRAIL CURTO (pela classificação da ATRP).

A categorização por dificuldade será divulgada oportunamente.

2.4. MAPA/ PERFIL ALTIMÉTRICO/ DESCRIÇÃO PERCURSO

Em preparação. Será publicado logo que concluído.

2.5. TEMPO LIMITE

O tempo limite para a prova longa será de 05 horas, sendo os percursos encerrados por atletas que desempenham as funções de “Vassoura”.

2.6. METODOLOGIA DE CONTROLE DE TEMPOS

O controlo de tempos e classificações será assegurado pela organização através da empresa LAP2GO.

O controlo será feito através de um chip descartável colocado no dorsal.

Após ser publicada a classificação provisória, os atletas dispõem de 30 min para apresentação de reclamações por escrito, devendo as mesmas ser devidamente justificadas.

Na meta estará assegurado um quiosque de resultados que dará toda a informação da classificação e tempo final.

As classificações e tempos efetuados serão publicados na página da empresa de cronometragem.

2.7. POSTOS DE CONTROLE

Serão efetuados controlos de passagem por parte da organização em locais que só serão do conhecimento dos atletas no decurso da prova.

As falhas de passagem nos locais de controlo poderão dar lugar a desclassificação.

2.8. LOCAIS DOS ABASTECIMENTOS

Haverá 1 posto de abastecimento líquido e 1 de líquidos/sólidos no mini trail. Na prova de trail existirão 2 postos de abastecimento líquidos/sólidos. Além dos postos de abastecimento durante a prova, no final será fornecido almoço constituído por uma sopa, uma bifana, um

arroz-doce e uma bebida. Não serão fornecidos copos nem garrafas pelo que os atletas deverão transportar consigo um recipiente apropriado para ingestão de líquidos.

2.9. MATERIAL OBRIGATÓRIO/ VERIFICAÇÕES DE MATERIAL

Todos os participantes nas provas deverão ter em atenção que, pelas características da prova e dificuldades acrescidas pelas condições atmosféricas que se poderão verificar, é **obrigatório** que se façam acompanhar do seguinte material:

- Telemóvel operacional;
- Manta térmica;
- Apito.

Além do material obrigatório é aconselhado o uso de:

- Mochila ou equipamento similar com reservatório de líquidos e reforço energético;
- Roupa de corrida confortável e um par de sapatilhas adequado para a corrida em trilhos.

O uso do dorsal com chip é obrigatório desde a partida até terminar a prova.

Caso as previsões meteorológicas o aconselhem poderá ser obrigatório o uso de material adicional, sendo os atletas informados com a antecedência mínima de 48 horas.

Por cada um dos três itens obrigatórios em falta em qualquer fase da prova (até ultrapassar a linha da meta) será atribuída uma **penalização de 10 minutos** a somar ao tempo final de prova.

2.10. INFORMAÇÃO SOBRE PASSAGEM DE LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO

As provas decorrem em “open road”, com os membros da organização a estarem presentes nos locais de cruzamento nas vias rodoviárias. Os atletas não estão dispensados do cumprimento das regras de trânsito, devendo igualmente ser respeitadas as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento e desclassificação da prova.

2.11. PENALIZAÇÕES / DESCLASSIFICAÇÕES

Além das penalizações previstas em 2.9, o desrespeito pelas determinações da organização, falta de passagem em postos de controlo, o extravio do dorsal ou do chip e a conduta antidesportiva dará lugar a desclassificação.

2.12. RESPONSABILIDADES PERANTE O ATLETA/ PARTICIPANTE

A inscrição na prova implica a total aceitação do presente regulamento.

Os participantes serão responsáveis por todas as ações suscetíveis de produzir danos materiais, morais, ou de qualquer outra natureza, a si mesmos e/ou a terceiros nos riscos não cobertos pelo seguro.

A organização declina toda a responsabilidade, em caso de acidente, de negligência, ou de furto de objetos e/ou valores, de cada participante.

2.13. SEGURO DESPORTIVO

Todos os atletas estarão cobertos por seguro de acidentes pessoais desportivo que, atempadamente, será apresentado ao atleta, mas cujos montantes cumprirão os capitais mínimos exigidos por lei.

De igual forma será celebrado um seguro de responsabilidade civil.

Qualquer acidente ou incidente que ocorra durante o decorrer do percurso é da responsabilidade dos participantes, em tudo o que exceda o risco coberto pelo seguro.

Em caso de acidente o pagamento da franquia do seguro é da total responsabilidade dos participantes.

3. INSCRIÇÕES

3.1. PROCESSO INSCRIÇÃO

A inscrição é feita através do site lap2go.com/trail-encostas-do-mondego-2023 e deverá ser feita de acordo com os prazos estabelecidos.

O ato da inscrição pressupõe a total aceitação das regras estabelecidas neste regulamento.

A inscrição é pessoal e intransmissível, será aceite por ordem de inserção dos dados e validada após pagamento.

Após ser efetuada a inscrição serão remetidas as referências e os atletas terão que regularizar o pagamento no prazo máximo de três dias após a sua receção. Ultrapassado esse prazo a inscrição será anulada, sendo necessário fazer nova inscrição.

Não se aceitam alterações dos dados fornecidos pelos participantes após 05 de março.

Quaisquer dúvidas deverão ser remetidas por mail para o endereço encostasdomondegogr@gmail.com.

3.2. VALORES E PERÍODOS DE INSCRIÇÃO

O período das inscrições inicia-se no dia 01 de dezembro de 2022 terminando às 23:59 horas de 05 de março de 2023 com as seguintes taxas:

- Trail – 18€
- Mini Trail - 16€
- Caminhada - 12€

(Os valores indicados incluem 1 sopa, 1 bifana no pão, 1 arroz doce e uma bebida).

Os atletas filiados na ADAC terão um desconto no valor de 1,5 € na prova de 15 kms, devendo inserir o seu n.º de filiado na FPA/ADAC durante o processo de inscrição.

3.3. CONDIÇÕES DE DEVOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO

A organização não procederá à devolução do dinheiro da inscrição dos atletas já confirmados e que não possam comparecer no dia do evento, porém, é possível a cedência da inscrição

a outro atleta até à data limite de inscrições devendo para o efeito ser contactada a organização a fim de atualizar os dados.

Depois deste período, a inscrição é pessoal e intransmissível, advertindo-se os atletas que caso corram com uma inscrição efetuada para outro atleta, além de serem desclassificados, não estão cobertos pelo seguro da prova, declinando a organização qualquer responsabilidade pelo que possa acontecer ao mesmo.

3.4. MATERIAL INCLUÍDO COM A INSCRIÇÃO

O valor da inscrição inclui:

- Dorsal com chip;
- Seguro de acidentes pessoais,
- Seguro de Responsabilidade Civil;
- Abastecimentos;
- 1 sopa, 1 bifana no pão, arroz-doce e uma bebida;
- T'Shirt
- Brinde/s que a organização possa providenciar.

3.5. SECRETARIADO DA PROVA/ HORÁRIOS E LOCAIS

O secretariado estará localizado na sede do Grupo Recreativo Vilaverdense

– 18 de março de 2023, das 15:30 às 20:00 horas

– 19 de março de 2023, entre as 06h30 e as 08h45.

3.6. COLOCAÇÃO DORSAL E CHIP PARA CRONOMETRAGEM

O dorsal com chip fornecido pela organização deverá ser colocado de forma bem visível durante a totalidade do percurso. O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado de forma bem visível e de preferência à altura do peito. Não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação.

3.7. SERVIÇOS DISPONIBILIZADOS

Os balneários do pavilhão do GRV estarão abertos a quem pretenda tomar banho

4. CATEGORIAS E PRÉMIOS

Nas provas de trail e mini-trail existirão os seguintes prémios:

Trail e Mini Trail - Coletivos (3 primeiras equipas por género), geral (3 primeiros M/F) e escalões em ambos os géneros (Sub23, Sen., 35, 40, 45, 50, 55, 60, 65, 70).

Para efeitos de classificação nos respetivos escalões, será considerada a idade do atleta à data de 31 de outubro de 2023.

Para o cálculo da classificação coletiva, serão considerados os primeiros três atletas de cada equipa/género na classificação geral. Ao lugar na classificação geral corresponde o mesmo número de pontos, vencendo a equipa que obtenha o menor número de pontos e assim sucessivamente. Em caso de empate pontual classificar-se-á primeiro a equipa que tiver *fechado primeiro*.

A equipa com maior número de atletas com inscrição concluída no conjunto das duas provas terá direito a um prémio a anunciar brevemente.

4.1. DEFINIÇÃO DATA, LOCAL E HORA ENTREGA PRÉMIOS

A entrega de prémios ocorrerá junto da zona da meta pelas 13h30.

4.2. PRAZOS PARA RECLAMAÇÃO DE CLASSIFICAÇÕES

Após ser publicada a classificação provisória, os atletas dispõem de 30 min para apresentação de reclamações por escrito, devendo as mesmas serem devidamente justificadas.

5. INFORMAÇÕES

5.1. COMO CHEGAR

Vila Verde é uma freguesia do Concelho da Figueira da Foz e fica a 4kms do centro da cidade.

Clique para visualização no [Google Maps](#).

5.2. ONDE FICAR

A Figueira da Foz dispõe de um alargado leque de ofertas de alojamento pelo que se sugere a consulta nas páginas da especialidade.

5.3. LOCAIS A VISITAR

A Figueira da Foz é um local de excelência como destino turístico pelo que se aconselha a consulta da página do Município da Figueira da Foz a fim de saber o que visitar <https://www.cm-figfoz.pt/pages/538>

Notas e alterações: O presente regulamento poderá ser atualizado devendo ser consultado a versão mais atualizada publicada na página de inscrições.

A Política de Privacidade da página de inscrições pode ser consultada em <https://lap2go.com/pt/page/privacy-policy.html>.

A organização só transmitirá os dados estritamente necessários para a celebração do seguro desportivo bem como à ADAC e ATRP para fins de elaboração das classificações.