



Regulamento

II Trail Rota do Castro **21 de maio de 2023**

O II Trail Rota do Castro pretende promover a prática desportiva, em geral, o desporto pela Natureza.

Esta prova é organizada pela Junta de Freguesia de Romariz em parceria com o Município de Santa Maria da Feira.

O Trail é uma prova de Trail Running, realizada por trilhos sinalizados, em piso acidentado, estradões, estrada, e obstáculos naturais, com a partida e chegada em Romariz.

Este evento, conta com a realização de um Trail curto e caminhada.

Tipo de prova e horários:

Domingo, 21 de maio.

Trail curto- 13 km (início às 9h)

Caminhada- 7 km (início às 9.15h)

Condição física obrigatória:

Estar consciente da distância e da dificuldade específica da corrida e caminhada por trilhos.

Conseguir enfrentar sem ajuda externas as condições ambientais e climatéricas adversas tais como, nevoeiro, chuva e vento.

Saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes da fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, entre outras.

Secretariado (Inscrições e pagamento):

Inscrições podem ser feitas no site da empresa Lap2go em: Lap2go.com

O valor das inscrições será de 10€ para o Trail com inscrições confirmadas até ao dia 14 de Abril de 2023.

E de 12€ para as inscrições confirmadas até ao dia 12 de maio de 2023.

O valor da inscrição da caminhada será de 5€ até ao fecho das inscrições.

As inscrições para o Trail e para a caminhada podem ser efetuadas até ao dia 12 de maio de 2023.

A organização não se vê no direito de devolver o dinheiro da inscrição dos atletas já confirmados e que não possam comparecer no dia do evento.

Seguro:

A organização contratualiza os seguros obrigatórios por lei para a realização deste tipo de prova.

O prémio do seguro está incluído no valor da inscrição.

A organização não assumirá despesas de sinistro dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para efetivar a participação ao seguro.

Sinalização:

A cor da fita será anunciada no momento da partida. Deve percorrer todo o trilho sinalizado o mais perto possível das marcações não devendo atalhar nos pontos em que eventualmente tal seja possível. O não acatamento desta norma pode levar à desclassificação, se no entender da organização da prova tal for feito com a intenção de diminuir a distância percorrida ou, de diminuir as naturais dificuldades técnicas do percurso trazendo vantagem. Em caso de se perder deverá voltar atrás pelo caminho que seguiu e procurar o caminho sinalizado.

O percurso será realizado entre ribeiras e obstáculos naturais em contacto com a Natureza, etc. As provas não estão totalmente fechadas e, nesse sentido, os participantes devem ter em consideração o facto de que poderá haver viaturas, pessoas e animais a circular num ou noutro sentido dos percursos da prova. Ao atravessar estradas públicas os participantes devem ter a máxima atenção.

Plano de altimetria e Abastecimentos do percurso:

Os mapas com as altimetrias dos percursos serão disponibilizados em tempo útil aos atletas inscritos. Será disponibilizada água e alimentos para os participantes dos trails de forma a evitar situações de desidratação e desnutrição.

Material recomendado e obrigatório:

- Telemóvel (obrigatório);
- Água (recipiente para água - obrigatório) e alimentos energéticos. Não serão fornecidos copos pela organização.
- Dorsal (colocado à frente), alfinetes para a colocação do mesmo ou porta dorsais - obrigatório;
- Calçado e vestuário adequados para a prática de Trail Running.

Regras de conduta desportiva:

Aos atletas participantes exige-se respeito pelo desafio, entreajuda e respeito pelos outros concorrentes, organizadores e colaboradores; respeito pelo ambiente natural em que decorrem procurando um impacto ambiental nulo.

Um atleta nunca deverá ficar sozinho em caso de lesão e necessidade de apoio e deverá comunicá-lo, logo que possível à organização.

Lixo:

Cada pessoa deve transportar o lixo que fizer, sem prejudicar o ambiente assim como, não danificar os locais onde transita.

Dorsais:

O dorsal habilita à participação no evento. Os Atletas deverão usar o dorsal bem visível e numa posição de fácil acesso e consulta (frente). Será também fornecido um chip que permitirá na chegada na meta a sua identificação e validação da sua participação. Serão apenas validados os atletas que na passagem pela meta apresentarem o seu dorsal devidamente controlado e com o chip de identificação fornecido pela organização.

Apoio Técnico:

A Organização colocará, durante e final da prova, ao dispor dos participantes:

- Elementos identificados para quaisquer esclarecimentos e/ou auxílio;
- Abastecimentos líquidos e sólidos;

- Primeiros Socorros;
- Zona de banhos. Devemos salientar que os atletas têm se identificar com o dorsal da prova.

Classificação e Prémios a atribuir:

Os prémios serão distribuídos pelos três (3) primeiros atletas masculinos e femininos a terminar a prova. Também haverá troféus para os três (3) primeiros classificados de cada escalão definido, quer no género masculino quer no género feminino.

Escalões:

M/F Sub23

M/F Seniores

M/F 40

M/F 50

M/F 60

Geral Equipas:

Contabilizam os 3 primeiros classificados de cada equipa, independentemente do género.

1º Classificado Geral M/F: 60€

2º Classificado Geral M/F: 40€

3º Classificado Geral M/F: 20€

1º/ 2º/ 3º Classificado por equipas: Prémios Surpresa

Prémio para a equipa mais numerosa

Nota: As idades acima indicadas dizem respeito ao dia da prova.

Desclassificações:

Os membros da Organização estão habilitados para retirar de prova qualquer atleta que não termine a prova ou não respeite as normas em vigor no regulamento.

Direitos de imagem:

A aceitação do presente regulamento traduz, obrigatoriamente, que o participante autoriza à organização do circuito a gravação total e/ ou parcial da sua participação no mesmo,

pressupondo também a sua concordância para que a organização possa utilizar a imagem do atleta com vista à promoção e difusão do circuito em todas as suas formas (em toda a comunicação social, internet, fotografia, vídeo, cartazes, entre outros). 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 monetária ou em espécies. Todos os atletas e público estão autorizados pela organização a captar imagens e/ ou vídeos do evento.

No equipamento individual todos os atletas poderão usar qualquer inscrição publicitária desde que não seja ofensiva nem viole as normas do bom senso e da ética desportiva.

Obrigada e boa participação!