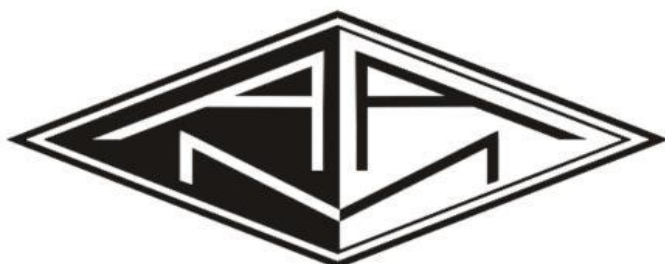


# Regulamento Trilhos do Vouga 2023



Associação Atlética Macinhatense

**AAM**  
**RUNNERS**

# Regulamento Trilhos do Vouga 2023

A prova é organizada pela Associação Atlética Macinhataense, sendo denominada de Trail – Trilhos do Vouga.

Prova inserida no TROFÉU DE TRAIL TERRAS DE ÁGUEDA.

Evento desportivo, Trail e Caminhada, a realizar no dia 30 de Abril de 2023, atravessando alguns locais, da Freguesia de Macinhata do Vouga e respetivos espaços naturais. É composto por duas provas competitivas de aproximadamente 25Km's / 15Km's e uma caminhada de 8Km's.

Todos os atletas inscritos devem permanecer atentos ao [facebook](#) da Associação Atlética Macinhataense, onde serão colocados todos os avisos oportunos que sirvam de complemento a este regulamento.

Se se justificar a organização procederá a ajustes no presente regulamento devidamente comunicados.

## • Percursos

**25Km** - Terá partida às 09:00h no Campo Desportivo 1º de Maio, num percurso circular de cerca de 25 km com o tempo limite de realização de 4 horas e 30 minutos. *(acumulado em análise)*

**15Km** - Terá partida às 09:30h no Campo Desportivo 1º de Maio, num percurso de cerca 15 km com o tempo limite de realização de 3 horas. *(acumulado em análise)*

**8Km (CAMINHADA)** - Terá partida às 09:45h no Campo Desportivo 1º de Maio, num percurso de 8km.

**GEORREFERENCIAÇÃO DOS PERCURSOS**

*\*Informação oportunamente publicada nos canais de comunicação do evento.*

## • Informação sobre passagem em locais com tráfego rodoviário

Como será impossível realizar corte de tráfego rodoviário nas passagens, os participantes devem cumprir as regras de trânsito nas estradas de uso público, devendo ainda respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

MACINHATA DO VOUGA

# Regulamento Trilhos do Vouga 2023

## • Abastecimentos

A organização responsabiliza-se pela boa hidratação de todos os atletas participantes; assim, será distribuída água, fruta e bebida isotónica em todos os abastecimentos e na chegada haverá um reforço com líquidos e sólidos.

**25Km** – 1 SÓLIDO e LÍQUIDO + 1 SÓLIDO e LÍQUIDO

**15Km** - 1 LÍQUIDO + 1 SÓLIDO e LÍQUIDO

**8Km** - 1 SÓLIDO e LÍQUIDO

*\*A informação dos pontos de abastecimento será oportunamente publicada nos canais de comunicação do evento.*

No final das provas haverá abastecimento líquido e sólido.

Por motivos ambientais não serão distribuídas garrafas de água aos atletas do Trail e da Caminhada. Os atletas deverão nas zonas de abastecimento encher o seu reservatório, ou em alternativa beber no local em copos.

## • Almoço

A organização da prova ofertará o almoço a todos os Atletas das 3 distâncias (Bifana + 1 bebida + Sopa)

## • Segurança

Os atletas ficam obrigados a manterem-se atrás da linha de partida, na zona do aquecimento, até ao momento de chamada.

O percurso das provas estará marcado com fitas azuis, marcas refletoras e placas.

Só é permitido o abastecimento de água ou outros produtos aos atletas nos locais indicados pela organização, nas chamadas zonas de abastecimento.

No dorsal do atleta, serão indicados números de telefone da Organização e da unidade local da proteção civil, a serem usados em caso necessário.

A organização reserva-se o direito de realizar as modificações que considere necessárias dependendo das diferentes condições encontradas no dia do evento, assim como à suspensão da prova se as condições não permitirem o seu desenvolvimento em segurança pondo em risco a integridade física dos atletas.

# Regulamento Trilhos do Vouga 2023

**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 testarem a sua condição física pelas vias médicas adequadas.

**NOTA:** Para poder participar indivíduo com menos de 18 anos deve apresentar um documento do encarregado de educação como se responsabiliza por qualquer consequência com o mesmo.

**CAMINHADA:** destina-se a todos os indivíduos masculinos e femininos, cuja condição física o permita. Não se aconselha, no entanto, a participação a crianças menores de 10 anos (até aos 17anos acompanhados pelos Encarregados de Educação).

Serão permitidos animais, desde que os donos se responsabilizem por eventuais danos.

Todos os participantes serão cobertos por um seguro de Acidentes Pessoais, estando sujeitos ao pagamento da franquia caso exista.

A organização reserva-se no direito de divulgar imagens desta atividade nos meios de comunicação social e em suportes de comunicação da organização.

## • Localização do Evento

Associação Atlética Macinhataense

Rua entre quintas nº38

3750-593 Macinhata do Vouga

**40°39'09.9"N 8°26'34.3"W**

**40.652752, -8.442856**

[GOOGLE MAPS](#)

## • Duche

A organização disponibiliza balneários para duche no fim da prova aos atletas.

**30 ABRIL**

**MACINHATA DO VOUGA**

# Regulamento Trilhos do Vouga 2023

## • Programa (Sujeito a pequenas alterações)

DOMINGO, 30 de Abril de 2023

**08:20h** - Briefing geral aos participantes

**08:30h** - Aquecimento

**09:00h** – Controle zero

**09:00h** – Partida dos **25 km**

**09:30h** – Partida dos **15 km**

**09:45h** – Partida dos **8Km**

**12:30h** – Cerimónia de entrega de prémios

**19:00h** – Encerramento do Trail – Trilhos do Vouga (Animação durante a tarde com Karaoke e Música ao vivo)

## • Escalões

### Masculinos:

- Juniores M (18 - 19 Anos)

- Sub 23 M (20 - 22 Anos)

- Seniores M (23 - 39 Anos)

- Veteranos M40 (40 - 49 Anos)

- Veteranos M50 (50 - 59 Anos)

- Veteranos M60 (mais de 60 Anos)

30 ABRIL

MACINHATA DO VOUGA

# Regulamento Trilhos do Vouga 2023

## Femininos:

- Juniores F (18 - 19 Anos)
- Sub 23 F (20 - 22 Anos)
- Seniores F (23 - 39 Anos)
- Veteranos F40 (40 - 49 Anos)
- Veteranos F50 (50 - 59 Anos)
- Veteranos F60 (mais de 60 Anos)

**Nota:** Para efeitos de classificação por escalões será considerado o ano de nascimento.

## • Prémios

Dado que a prova está inserida no “Troféu Trail Terras de Águeda”, os prémios monetários são da responsabilidade da Câmara Municipal de Águeda (Para mais informações consultar o regulamento da prova).

### Classificação GERAL Masculino/Feminino

#### - TRAIL 25Km e 15Km:

1º Lugar Troféu + 50€

2º Lugar Troféu + 30€

3º Lugar Troféu + 20€

### Classificação ESCALÕES Masculino/Feminino

#### - TRAIL 25Km e 15Km:

1º Lugar Troféu

2º Lugar Troféu

3º Lugar Troféu

# 30 ABRIL

# MACINHATA DO VOUGA

# Regulamento Trilhos do Vouga 2023

## Classificação GERAL POR EQUIPAS Masculino/Feminino

– TRAIL 25Km e 15Km: - Haverá classificação geral por equipas para o Trail Curto (15km) e classificação geral por equipas para o Trail Longo (25km). - Para efeitos de atribuição da classificação geral por equipas, contam as/os 3 primeiras/os atletas melhores classificados.

**EQUIPA MAIS NUMEROSA** (Somatório das Inscrições: Trail Longo/Trail Curto) - Será atribuído um Leitão

**Na Caminhada** não haverá classificação, nem troféus.

## • Inscrições

As inscrições poderão ser efetuadas na página da LAP2GO ([Inscrições](#)), ou na secretaria da Associação Atlética Macinhatense.

**Encerramento das inscrições até às 23h59 do dia 23 Abril 2023**

. (As inscrições realizadas a 20-21- 22/04/2023, terão de ser regularizadas até às 23h59 do dia 23 Abril 2023 sob pena de não serem aceites pela organização, caso o pagamento não seja efetuado)

### **DE 26 Fevereiro A 26 MARÇO**

25KM – 16 EUROS

15KM – 14 EUROS

8KM – 8 EUROS

### **DE 26 Março A 23 Abril**

25KM – 18 EUROS

15KM – 16 EUROS

8KM – 10 EUROS

**NOTA:** Caso o atleta solicite alteração de inscrição para uma prova com uma distância inferior, o eventual valor de diferença não será restituído.

Para inscrições feitas na secretaria da Associação Atlética Macinhatense, o pagamento deverá ser feito no próprio local não sendo necessário o envio de comprovativo – deve privilegiar a inscrição na plataforma de forma a não criar amontoamento de pessoas assim como troca de dinheiro e/ou documentos de inscrição.

Inscrições Online na plataforma [Lap2go](#) (com pagamento automático: Referências Multibanco). Todo o processo é automático incluindo a atribuição de dorsal. Organizador acompanha evolução das inscrições em multiplataforma, com uma área privada.

# Regulamento Trilhos do Vouga 2023

## A Inscrição em cada uma das provas inclui:

- Dorsal
- Chip
- Camisola Alusiva ao Evento
- Abastecimentos no Percurso e na Chegada de Líquidos e Sólidos
- Seguro Desportivo
- Banho Quente
- Almoço
- Medalha Finisher

## • Secretariado

Sábado (29/04/2023), das 15h às 19h (Campo 1º de Maio – Associação Atlética Macinhataense)

Domingo (30/04/2023), das 7h:45min às 8h:45min (Campo 1º de Maio – Associação Atlética Macinhataense)

**Nota:** Aconselha-se que o levantamento de dorsais seja feito na véspera da prova a fim de evitar filas de espera.

## • Normas e Conduta

### **Todos os participantes deverão:**

1. Conhecer e aceitar as condições do presente regulamento;
2. Efetuar corretamente a inscrição;
3. Aceitar participar no evento voluntariamente e sob sua própria responsabilidade na competição e por conseguinte, concordar em não reclamar ou exigir à organização, colaboradores, autoridades, patrocinadores em tudo o que exceda a cobertura das suas responsabilidades, da dos seus colaboradores e participantes.
4. Estar conscientes da distância e das particularidades das provas e estarem suficientemente treinados para isso.
5. Saber enfrentar problemas físicos e mentais resultantes da fadiga, problemas digestivos, articulares e dores musculares, tendo a consciência de que não é papel da organização ajudar um atleta a ultrapassar estes problemas e que tal depende principalmente da sua capacidade em adaptar-se a situações problemáticas decorrentes deste tipo de competição.
6. Saber que as provas são de participação individual, e que não podem fazer-se acompanhar de animais.
7. Aceitar que, caso desistam de participar nas provas em que se encontram inscritos, a organização não devolverá o valor das respetivas inscrições.
8. Saber que não se aceita alterações dos dados pessoais fornecidos pelos participantes após o termo das inscrições às 23h59 de 26 de Abril de 2023.
9. Saber que não deverá abandonar embalagens vazias ou qualquer outro tipo de lixo nos percursos das provas preservando a natureza e locais de passagem das provas.



# Regulamento Trilhos do Vouga 2023

## • 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.

## • Desclassificação de Participantes

- Caso não cumpra o regulamento do Trail - Trilhos do Vouga;
- Caso falhem um dos postos de controlo;
- Caso não complete a totalidade do percurso em que se encontram inscritos;
- Caso não leve o seu número de dorsal bem visível, perda do dorsal/chip;
- Caso ignore as recomendações da organização do Trail - Trilhos do Vouga;
- Caso demonstre uma conduta antidesportiva.

## • Informações e contactos

<https://www.facebook.com/amacinhatense>

[a-a-macinhatensegeral@hotmail.com](mailto:a-a-macinhatensegeral@hotmail.com)

Tel. +351 932545999

## • Direitos de Imagem e publicidade

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.

## • Casos omissos

Os casos omissos a este regulamento serão decididos pela organização, a qual será soberana.

# 30 ABRIL

# MACINHATA DO VOUGA

A Organização

Associação Atlética Macinhatense