

# REGULAMENTO ARGON\_TRAIL 2024



# ARGONTRAIL

## CASA DA GAIA

21.09.24

10H00

INSCRIÇÕES ABERTAS  
LAP2GO

**TRAIL 14 KM 7€**  
**CAMINHADA 6 KM 5€**

com o apoio de:



RUA CASA DA GAIA 273, ARGONCILHE - 4505-087 ARGONCILHE  
TELEFONE: 227 645 097 - TELEMOVEL: 918 634 204 - EMAIL: GERAL@CASADAGAIA.PT  
WWW.FACEBOOK.COM/CDGAIA - WWW.CASADAGAIA.PT



**casadagaia**  
Centro de Cultura Recreativa e Recuperação Ambiental

Setembro 2024

## Índice

NOTA PRÉVIA.....	3
1. Condições de Participação .....	4
1.1. Idade para participação na prova .....	4
1.2. Inscrição regularizada .....	4
1.3. Condições físicas .....	4
1.4. Definição de possibilidades de ajuda externa.....	4
1.5. Colocação do dorsal e chip .....	5
1.6. Regras de conduta desportiva.....	5
2. Prova .....	6
2.1. Programa / Horário.....	6
2.2. Distância / Altimetria.....	6
2.3. Mapa / Perfil Altimétrico / Descrição do Percurso .....	6
2.4. Tempo limite.....	6
2.5. Metodologia de controlo de tempos.....	7
2.6. Local de Abastecimento .....	7
2.7. Material / Equipamento recomendado .....	7
2.8. Informação sobre a passagem em locais com tráfego rodoviário .....	7
2.9. Penalizações / Desclassificações .....	7
2.10. Perante o atleta / participante.....	7
3. Inscrições.....	9
3.1. Processo de Inscrição .....	9
3.2. Valores e Períodos de Inscrição.....	9
3.3. Condições de devolução do valor de inscrição .....	9
3.4. Material incluído na inscrição.....	10
3.5. Secretariado da prova / horários e local .....	10
3.7. Cancelamento por motivos de força maior.....	10
4. Categorias e Prémios.....	11
4.1. Definição de data, local e hora de entrega de prémios .....	11
4.2. Definição das categorias etárias / sexo / individuais .....	11
4.3. Prémios .....	11
4.4. Para reclamação de classificações.....	11

# NOTA PRÉVIA

A corrida Argon\_Trail 2024 é uma organização da Casa da Gaia – Centro de Cultura, Desporto e Recreio de Argoncilhe, com o apoio da Câmara Municipal de Santa Maria da Feira e da Junta de Freguesia de Argoncilhe e tem como diretor da prova Francisco Coelho – Presidente da Casa da Gaia. A prova será no dia 21 de Setembro de 2024 pelas 10h00, com partida e chegada na sede da Casa da Gaia, sita na rua Casa da Gaia - Argoncilhe, concelho de Santa Maria da Feira e incluirá um percurso de corrida “Trail Médio”, com aproximadamente 14 km e uma caminhada com aproximadamente 6 km.

## **1. Condições de Participação**

### **1.1. Idade para participação na prova**

Pode-se inscrever na prova de Trail quem, no dia da mesma, tiver idade igual ou superior a 18 anos de idade.

### **1.2. Inscrição regularizada**

A inscrição deverá ser efetuada através do site [www.lap2go.com](http://www.lap2go.com) para as duas modalidades.

Aquando do levantamento do dorsal (Trail ou Caminhada) e chip (Trail), é necessário fazer-se acompanhar de um documento de identificação oficial e válido.

### **1.3. Condições físicas**

A participação nesta prova requer:

- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos e do desnível positivo e negativo das mesmas;
- Estar preparado além de fisicamente, mentalmente;
- Ter adquirido, antes do evento, capacidades reais de autonomia 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, calor extremo, chuva e/ou vento;
- Saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes da fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares/articulares, pequenas lesões, etc.;
- Estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o atleta a gerir os seus problemas;

- Estar consciente que a prova é feita em semisuficiência, ou seja, significa que o atleta deve ser autônomo.

#### **1.4. Definição de possibilidades de ajuda externa**

Os atletas podem receber ajuda externa desde que não haja interferência com outros atletas.

#### **1.5. Colocação do dorsal e chip**

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível, deve ser usado à frente do atleta e de preferência à altura do peito. O atleta que não cumpra será penalizado em 10 minutos por cada vez que seja chamado à atenção. Não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação.

Será fornecido aos atletas do Trail, um chip que deverá ser, obrigatoriamente, colocado na sapatilha sob pena de não ser classificado.

#### **1.6. Regras de conduta desportiva**

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

## **2. Prova**

### **2.1. Programa / Horário**

De 16 a 21 de Setembro de 2024

- 15h às 18h – abertura do secretariado para entrega dos dorsais – sede da Casa da Gaia, sita na Rua da Casa da Gaia, 273, 4505-041 Argoncilhe

Dia 21 de Setembro de 2024

- 7h30 às 9h30 – abertura do secretariado para entrega dos dorsais – sede da Casa da Gaia

- 10h – Partida Trail médio – 14km
- 10h05 – Partida Caminhada – 6km
- 11h15 – Chegada prevista dos primeiros atletas
- 12h30 – Cerimónia de entrega de prémios (se tiverem chegado todos os atletas premiados, caso contrário será logo que chegue o último atleta premiado)
- 13h30 – Convívio e Encerramento do Argon\_Trail 2024

NOTA: horários sujeitos a alterações.

## **2.2. Distância / Altimetria**

O Trail médio terá a distância de aproximadamente 14km e um desnível positivo de +/- 280m.

A organização reserva o direito de alterar os percursos e as distâncias se assim o entender.

## **2.3. Mapa / Perfil Altimétrico / Descrição do Percurso**

A publicar brevemente na página do Facebook da Casa da Gaia:

[www.facebook.com/cdgaia](http://www.facebook.com/cdgaia)

## **2.4. Tempo limite**

O tempo limite para conclusão do Trail médio e da Caminhada é de 3 horas.

Ultrapassando o tempo de passagem limite, os atletas serão barrados pelos “corredores vassouras”, pois nem a organização nem os voluntários podem garantir a sua segurança, podendo os “corredores vassouras” levantar 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.

## **2.5. Metodologia de controlo de tempos**

O controlo de tempos será feito pela empresa Lap2Go, com recurso a chip, para os participantes do Trail.

## **2.6. Local de Abastecimento**

Trail médio de 14km terá 1 abastecimento (sólidos + líquidos) aos 6km e no final.

## **2.7. Material / Equipamento recomendado**

Telemóvel e depósito para líquidos, por exemplo, água.

## **2.8. Informação sobre a passagem em locais com tráfego rodoviário**

A prova será em estrada aberta, ou seja, todos os atletas terão que ter cuidado ao passar em troços rodoviários. Mesmo assim a organização terá visos e, sempre que possível, voluntários nos pontos mais críticos.

## **2.9. Penalizações / Desclassificações**

Será penalizado ou desqualificado todo aquele que:

- Não complete a totalidade do percurso – desqualificado
- Deteriore ou suje o meio ambiente por onde passe – desqualificado
- Não leve o dorsal bem visível -penalizado em 10´por cada chamada atenção
- Altere o dorsal – desqualificado
- Ignore as indicações da organização – penalizado em 1h
- Tenha alguma conduta antidesportiva – desqualificado

## **2.10. Perante o atleta / participante**

A organização contratualiza os seguros obrigatórios por lei para a realização deste tipo de prova. O prémio do seguro esta incluído no valor da inscrição.

A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno, entenda-se dentro do tempo da prova, para efetivar a participação ao seguro.

### **3. Inscrições**

#### **3.1. Processo de Inscrição**

As inscrições terão que ser efetuadas na plataforma de inscrições – [www.lap2go.com](http://www.lap2go.com)

Qualquer questão relacionada com as inscrições, os atletas devem usar os seguintes contactos: [suporte@lap2go.com](mailto:suporte@lap2go.com) ou +351 308801674 (custo chamada local).

#### **3.2. Valores e Períodos de Inscrição**

Até dia 13 de Setembro 2024 – 1ª Fase

- Trail Médio 14km – 7,00€/atleta.
- Caminhada 5km – 5,00€/atleta

De 14 a 17 de Setembro 2024 – 2ª Fase

- Trail Médio 14km – 10,00€/atleta.
- Caminhada 5km – 8,00€/atleta

NOTA: As inscrições são limitadas a 300 atletas pelo que a organização reserva o direito de fechar as inscrições quando assim o entender, não sendo obrigada a informar os atletas inscritos ou atletas que se queiram inscrever.

Poderão haver inscrições de última hora, ao preço da 2ª fase, se até lá as inscrições não esgotarem.

### **3.3. Condições de devolução do valor de inscrição**

Em momento nenhum o valor da inscrição será devolvido caso o atleta desista da prova. Em caso de desistência, somente serão permitidas as transferências de inscrição para outros atletas, que devem ser efetuadas no prazo máximo até dia 13 de Setembro 2024.

### **3.4. Material incluído na inscrição**

- Dorsal
- Seguro de acidente pessoal
- Abastecimentos (Trail)
- Lembrança Final
- Prémio Finisher (Trail)

### **3.5. Secretariado da prova / horários e local**

O local do secretariado será na sede da Casa da Gaia – Argoncilhe

- 16 a 20 de setembro das 15h às 18h
- 21 de setembro – domingo – das 7h30 às 9h30

### **3.7. Cancelamento por motivos de força maior**

Caso a organização seja obrigada a cancelar/adiar o evento na data prevista por motivos de força maior (por exemplo, pandemia, incêndios, greves das forças policiais, bombeiros, profissionais de saúde ou outros fora do âmbito de responsabilidade da organização), a organização não será obrigada a devolver os valores das inscrições.

## **4. Categorias e Prémios**

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

A entrega dos prémios será na sede da Casa da Gaia, no dia da prova, a partir das 12:30h, logo que chegue o último atleta premiado.

A falta de comparência no levantamento do prémio implica a sua perda.

### **4.2. Definição das categorias etárias / sexo / individuais**

Trail:

- Masculino / Feminino – dos 18 aos 39 anos
- Masculino / Feminino – dos 40 anos aos 49 anos
- Masculino / Feminino – dos 50 anos aos 59 anos
- Masculino / Feminino – a partir dos 60 anos

### **4.3. Prémios**

Trail médio – 14km: troféus para os 3 primeiros classificados M / F de cada categoria.

### **4.4. Para reclamação de classificações**

Prazo de uma semana, 16 a 20 de Setembro, para apresentação de reclamações por email para: [suporte@lap2go.com](mailto:suporte@lap2go.com)