

VII Trail “Castro Recarei”

REGULAMENTO

1- PROVA

O VII Trail “Castro Recarei” é uma prova de corrida em zona de mata, caminhos, represas e linhas de água, organizada pelo Centro Desportivo e Cultural de São Martinho da Gândara. O trail “castro Recarei tem o apoio da Câmara Municipal de Oliveira de Azeméis e da Junta de Freguesia de São Martinho da Gândara, para além do apoio ao desporto de vários parceiros. A prova é circular. Tem início e termina no campo das Alminhas, sede do CDC.

Ao inscrever-se, o atleta está a aceitar o presente regulamento e deve cumprir o que nele consta.

2- PROGRAMA/HORÁRIO

Entrega de kit e dorsais

Dia 08 de Novembro-Sábado

14.00 horas- Abertura do Secretariado (**campo das Alminhas**)

18.00 horas- Encerramento do Secretariado

Dia 9 de Novembro-Domingo

07.30 horas- Abertura do Secretariado (**campo das Alminhas**)

08.55 horas- Encerramento do Secretariado

08.30 horas- Partida do trail sprint de 20km

08.50 horas- Partida do trail sprint de 13 km

09.00 horas- Partida da caminhada 10 km

10.50 horas- Previsão de chegada para atletas do trail sprint 13km

12.00 horas- Previsão de chegada para atletas do trail sprint 20km

12.30 horas- Previsão de chegada atletas da caminhada

3- TIPO DE PERCURSO

As provas de trail e a caminhada percorrerão diversos caminhos em trajectos bonitos da freguesia e arredores, passando por algumas zonas de rara beleza, como moínhos, represas de rega, linhas de água, caneiros de rega e fontes de água pura que nascem na freguesia.

A caminhada percorrerá um percurso de 10 km que algumas vezes será comum aos 20 e aos 13km.

4- DISTÂNCIAS

Trail sprint----20km D+-1000

Trail sprint----13km D+- 720

Caminhada----10km D+- 400

5- TEMPO LIMITE

Os participantes do trail sprint 20km terão quatro horas e trinta minutos como limite de tempo para executar a prova.

Os participantes do trail sprint 13km terão três horas e trinta minutos como limite de tempo para executar a prova.

Os participantes da caminhada terão quatro horas e trinta minutos como limite de tempo para executar a prova.

Findo o tempo estipulado para cada prova, os atletas serão encaminhados para a chegada não podendo completar o percurso e a prova.

- Os **elementos Vassoura**, ou o responsável de cada controle terão o poder para retirar da prova qualquer atleta se o seu estado de saúde assim o aconselhar. O atleta que se retirar deverá avisar a organização do seu abandono, comunicando à mesma o seu nº de dorsal.

Por motivos de segurança, (incêndio, tempestade ou pandemia), a organização poderá alterar ou anular as provas.

6- POSTOS DE CONTROLO

Existirão vários postos de controlo ao longo do percurso das provas de trail. Os atletas terão que cumprir rigorosamente todas as zonas de passagem ou serão desclassificados. Haverá pontos de controlo aleatórios onde vão estar elementos do Staff e barreiras com sensor.

7- ABASTECIMENTO

Existirá um abastecimento com sólidos e líquidos num ponto comum às três provas e que se situará na rua do Alto de Vila Cova, nas coordenadas; 40.854827-8.505222, sensivelmente aos 6.00km para a caminhada, aos 7,5km para o trail sprint 13km e a cerca de 10km para o trail sprint 21km. Haverá ainda um segundo ponto de abastecimento de líquidos, na Casa Milheira, aos 18 km para o trail sprint 20km, aos 10 km para o trail sprint 13km e aos 7km para a caminhada. A organização não fornece copos, pelo que os atletas deverão munir-se de recipiente para beber ou transportar a água ou sumos.

As senhas do kit do atleta darão direito a uma sopa, uma sandes de fêvera e uma bebida; cerveja prêta/ branca ou sumo. As sandes, a cerveja e a sopa serão distribuídas a partir das 11.00h.

O Centro Desportivo terá ainda um bar de apoio a funcionar com pão tradicional com chouriço, cerveja, sumos e café.

8- MATERIAL RECOMENDADO/OBRIGATÓRIO

A organização recomenda o uso de calçado e vestuário adequado á realização das provas. Como se trata da época de Inverno, será aconselhável o uso de corta-vento e outras

protecções. Deverão transportar copo para abastecimento de água nos pontos de abastecimento.

Nas provas de trail é obrigatório o uso de manta térmica, apito e telemóvel com carga.

Antes da partida os atletas deverão gravar os números da organização, para comunicar em caso de acidente. Estes números também estarão visíveis no dorsal de cada atleta.

9- PASSAGENS EM CRUZAMENTOS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO

As provas irão decorrer em alguns troços de cruzamento com tráfego rodoviário. Não haverá corte de trânsito em vias de circulação, o que implica que todos os atletas devem respeitar as regras de trânsito. Existirão placas com informação e em alguns locais haverá elementos da GNR e da organização para apoiar os atletas.

10- CONDIÇÃO FÍSICA

Todos os atletas devem estar conscientes das distâncias reais, gozar de boa saúde, e encontrarem-se com boa preparação física e psíquica para os esforços. A organização não se responsabiliza por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela sua participação. Ao ultrapassarem o tempo previsto para a duração de cada prova, serão desclassificados e deverão pedir ao Staff apoio para regressar ao local de partida.

11- CONDUTA DESPORTIVA

Todos os atletas aceitam este regulamento ao efetuarem a sua inscrição. Não é permitido qualquer comportamento inadequado ou uso de linguagem ofensiva. O uso destas poderá originar a sua expulsão. Todos os atletas devem proteger o meio ambiente deixando-o tal e qual como o encontraram. O lixo, como por exemplo, pacotes de gel, barritas ou outras embalagens, deve ser deixado nas zonas de assistência. O atleta que encontrar um colega a precisar de auxílio permanecerá com ele comunicando o facto à organização.

12- SERVIÇOS DISPONIBILIZADOS

A organização compromete-se e disponibiliza todos os meios necessários para que os atletas possam completar a sua prova, desde que estes respeitem o regulamento.

- Viatura para recolha de atletas no posto de abastecimento.
- Viatura dos bombeiros para apoio em caso de emergência.

13- SEGURO DESPORTIVO

Todos os atletas não federados estão abrangidos por seguro desportivo obrigatório. Este seguro é oferta da câmara municipal de Oliveira de Azeméis, parceira no evento.

Em caso de ativação de seguro, o valor da franquia é da responsabilidade do atleta. O participante que queira ativar o seguro de acidentes terá um prazo máximo de 24h após o evento, para o fazer, devendo para isso informar a Organização e efetuar o pagamento da franquia do seguro.

14- CONDIÇÃO DE PARTICIPAÇÃO NAS PROVAS

Idade de participação nas diferentes provas:

- Nas provas de Trail os atletas terão de ter no mínimo a idade de 17 anos no dia do evento.**
- Na caminhada não existem restrições desde que os menores sejam acompanhados pelos encarregados de educação. A caminhada será de dificuldade média/alta.

15- NÚMERO DE INSCRIÇÕES

O limite das inscrições será de 400 atletas a dividir pelas três provas; 100 para o trail sprint 20km, 150 para o trail sprint 13km e 150 para a caminhada. Salvo informação contrária, a data limite para as inscrições será o dia **03 de Novembro às 23.59h.**

16- VALORES DAS INSCRIÇÕES

Trail sprint 20km

Até 15 de Setembro 15€- De 16 de Setembro a 15 de Outubro 16€- De 16 de Outubro a 03 de Novembro, 18€.

Oferta de kit; (meias de compressão+sandes+bebida+ofertas+medalha finisher).

Trail sprint 13km

Até 15 de Setembro 12€- De 16 de Setembro a 15 de Outubro 13€- De 16 de Outubro a 03 de Novembro, 15€.

Oferta de kit; (meias de compressão+sandes+bebida+ofertas+medalha finisher).

Caminhada

Até 15 de Setembro 8€- De 16 de Setembro a 15 de Outubro 9€- De 16 de Outubro a 03 de Novembro, 10€.

Oferta de kit; (meias de compressão+sandes+bebida+medalha finisher).

17- A INSCRIÇÃO NA PROVA INCLUI

- Kit para cada prova respectiva.
- Abastecimentos sólidos e líquidos.
- Seguro de acidentes pessoais.
- Ofertas dos parceiros.
- Banho em água quente.
- Medalha finisher

18- DEVOLUÇÃO DO VALOR DA INSCRIÇÃO

O clube tem uma série de despesas para elaborar este evento, pelo que não será devolvido o valor das inscrições efectuadas. Poderão ser feitas trocas que serão autorizadas até 03 de Novembro.

19- MARCAÇÃO DO PERCURSO

O percurso será balizado para as três provas, sendo utilizada fita de cor laranja com o logótipo da Junta e do CDC. Para a caminhada será usada fita branca e vermelha ou outra.

No caso de um atleta percorrer alguma parte do percurso sem sinalização, deverá voltar atrás pelo caminho que seguiu e procurar o caminho sinalizado.

20- CATEGORIAS E PRÉMIOS

21- ESCALÕES

Femininos;

Prémios para o geral:

-Prémios para as três primeiras classificadas no trail sprint 20km e trail sprint 13km.

Prémio para as três primeiras classificadas de cada um dos escalões

Séniore- dos 17 aos 29 anos, Veteranos 30, Veteranos 40, Veteranos 50 e Veteranos 60.

Masculinos;

Prémios para o geral:

-Prémios para os três primeiros classificados no trail sprint 20km e trail sprint 13km.

-Prémio para os três primeiros classificados de cada um dos escalões

Séniore- dos 17 aos 29, Veteranos 30, Veteranos 40, Veteranos 50, e Veteranos 60.

-Prémio por equipas:

Prémio para as três primeiras equipas do trail sprint 20km.

Prémio para as três primeiras equipas do trail sprint 13km.

A classificação será obtida pela melhor pontuação dos três primeiros atletas de cada equipa.

Os prémios serão distribuídos a partir das 12.00h para ambos os percursos de trail. Este horário poderá ser alterado em função do final de cada prova.

22- Qualquer litígio será resolvido pela organização que terá sempre a última palavra.

23- CONTACTOS

- 919235633

917884090

915676776

cdc.smg@gmail.com