

# Regulamento

## 1) Objectivos do evento e condições de participação.

- a) Promover a pratica da actividade física e desportiva, nomeadamente a corrida e caminhada
- b) promover a Freguesia de Arazede como polo activo do desporto e como região natural que deve ser preservada.
- c) promover a prática do desporto de natureza, com impacto ambiental nulo.

## 2) Idade de Participação

- a) As provas de corrida são abertas a maiores de idade (mais de 18 anos) de ambos os sexos, sendo permitida na distância de mini-trail a participação jovens de ambos os sexos a partir dos 16 anos, desde que apresentem autorização por escrito do tutor ou encarregado de educação.
- b) A atividade de caminhada, não tem caracter competitivo e está aberto a todas as pessoas de ambos os sexos e sem limite de idade

## 3) Inscrição regularizada

- a) O ato de inscrição pressupõe a aceitação integral do regulamento da prova, das normas da ATRP e da FPA adaptadas ao trail e das decisões do júri da prova, que são soberanas e das quais não cabe recurso.
- b) Numero máximo de participantes
- c) Caminhada 8km – 200
- d) Mini Trail 11km (aprox) – 150
- e) Trail 18km (aprox) – 150
- f) A inscrição será formalizada através de plataforma on-line, com formulário disponível e validade após o respectivo pagamento por referência Multibanco.
- g) O período de inscrições termina no dia 13 de Agosto de 2018 ou quando atingido o número mencionado anteriormente, que será anunciado no sítio da prova na internet.
- h) A confirmação das inscrições será feita através da comunicação que receberá após os atos da inscrição online.
- i) Não haverá direito a devoluções do valor do pagamento da inscrição exceto se a prova for anulada previamente por motivos imputáveis à Organização.

## 4) Condições físicas

Para participar é indispensável:

- a) Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos bem como dos diferentes pisos nos quais irá correr, nomeadamente areia, terra batida, asfalto e pedra.

- b) Ter adquirido, antes do evento, uma capacidade real de autonomia em floresta que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de prova, nomeadamente:
- c) Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas (vento, frio ou calor, nevoeiro e chuva);
- d) Saber gerir os problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares, as pequenas lesões,...
- e) Estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas e que para uma atividade na natureza a segurança depende da capacidade do corredor de se adaptar aos problemas que surjam.

## **5) Definição possibilidade ajuda externa**

O princípio de corrida individual em semiautonomia é a regra.

A semiautonomia define-se como a capacidade de ser autónomo entre dois postos de abastecimento, tanto do ponto de vista alimentar como do vestuário e da segurança, que permita adaptar-se a problemas imponderáveis ou climatéricos que surjam, sejam ou não previsíveis de antemão.

Este princípio implica as seguintes regras:

- a) Cada corredor tem de transportar durante a totalidade da prova todo o material obrigatório que vem descrito no parágrafo Equipamento.
- b) Este material deverá ser transportado em saco/mochila/cinto apropriado e deverá ser presente para inspeção aos juízes sempre que estes o solicitem sob pena de desclassificação caso não o possuam ou não consintam a inspeção;
- c) Nos postos de apoio e controlo (PAC) haverá bebidas e comidas destinadas a ser consumidas no local. Apenas água poderá ser cedida para completar os recipientes que para esse efeito os concorrentes transportem consigo.
- d) A passagem pelos PAC é obrigatória mesmo que o participante não pretenda usufruir de qualquer tipo de apoio. A não passagem por um PAC implica a desclassificação do participante.
- e) É proibido fazer-se acompanhar ou aceitar ser acompanhado durante a totalidade ou parte da corrida por pessoa não inscrita, com exclusão de uma extensão de 200 m antes e após um PAC.
- f) Os participantes devem ter ainda em consideração que não haverá qualquer corte de trânsito em vias onde a circulação automóvel seja possível devendo cumprir escrupulosamente todas as normas aplicáveis aos peões.

## **6) Dorsais**

- a) Serão entregues individualmente a cada participante mediante a apresentação de cartão de identificação.
- b) O dorsal não poderá ser dobrado ou cortado e deverá ser transportado perfeitamente visível durante toda a prova na parte da frente do concorrente (peito ou abdómen).

## **7) Regras conduta desportiva**

- a) Todos os atos dos eventos deverão ser norteados por um completo fair-play, assumindo a organização e os concorrentes, pelo fato de aceitarem este regulamento ao inscrever-se, aquilo que é o património cultural deste desporto emergente: respeito pelo desafio, entreajuda e respeito pelos outros concorrentes, organizadores e colaboradores; respeito pelo ambiente natural em que decorrem procurando um impacto ambiental nulo.

## **8) Prova**

- a) O 1º Trail Freguesia de Arazede - Trilho do Morango, é um evento que integra duas provas de corrida/progressão a pé em plena natureza, em regime de semiautonomia (Trail) e uma Caminhada. As provas de corrida desenrolam-se numa única etapa, num ritmo de progressão livre, num tempo limitado.
- b) A prova terá o seu início e terminus no Campo de Futebol do Grupo Desportivo “Os Águias”
  - i) A Prova de Trail tem cerca de 18km. Não apresenta desnível acumulado negativo ou positivo digno de destaque. Tem 3 abastecimentos, de líquidos e sólidos, podendo a organização, e caso as condições atmosféricas o justifiquem colocar outros abastecimentos complementares de líquidos,
  - ii) A Prova de mini Trail, não apresenta desnível acumulado negativo ou positivo digno de destaque. Tem 2 abastecimentos, de líquidos e sólidos, podendo a organização, e caso as condições atmosféricas o justifiquem colocar outros abastecimentos complementares de líquidos.
  - iii) A Caminhada tem cerca de 8Km. Não apresenta desnível acumulado negativo ou positivo digno de destaque. Tem 2 abastecimentos, de líquidos e sólidos, podendo a organização, e caso as condições atmosféricas o justifiquem colocar outros abastecimentos complementares de líquidos.

## **9) Programa / Horário**

- a) Data do Evento: Domingo, 19 de Agosto 2018
- b) Hora do Evento: 9h

**Programa a publicar detalhadamente na página de Facebook do evento.**

## **10) Tempo Limite**

- a) A Prova de trail e mini trail tem um tempo limite de conclusão de 4h.
- b) Serão efectuados controlos intermédios em locais surpresa.
- c) Por motivos de segurança – mau tempo, incêndio ou outro motivo - a Organização reserva-se o direito de modificar o traçado ou a distância a ser percorrida ou mesmo a cancelar o evento. Os Postos de Abastecimento e Controlo serão os postos de informação privilegiados para comunicar aos concorrentes as decisões técnicas respeitantes ao evento

## **11) Metodologia de controlo de tempos**

- a) É obrigatória a passagem dos concorrentes pelos postos de apoio e controlo que se situem no seu percurso. A não passagem dos concorrentes por todos estes postos implica a desclassificação.
- b) O control de tempo é efectuado através de chip electrónico
- c) A classificação final estabelece-se pela Ordem de Chegada à Meta de cada concorrente. Os resultados serão apresentados com indicação do tempo global de cada concorrente.

## **12) Postos de Abastecimento e Controlo**

- a) É obrigatória a passagem dos concorrentes pelos postos de apoio e controlo que se situem no seu percurso.
- b) Nos PAC para além do controlo dos concorrentes será fornecido auxílio, como bebidas e alimentos. Todos os líquidos e outros alimentos terão que ser obrigatoriamente consumidos no interior do PAC.
- c) Não é permitida a utilização de garrafas e o depósito de lixo em locais não específicos para o efeito é passível de levar à desclassificação do concorrente.
- d) O concorrente deve transportar consigo os invólucros de quaisquer alimentos que decida transportar consigo dentro do conceito de semiautonomia em que a prova decorre. Qualquer infração a esta regra detetada por membro da Organização levará à desclassificação imediata do concorrente e a indicação expressa para abandonar o circuito balizado.

## **13) Material aconselhado**

- a) Telemóvel
- b) Reserva de água - Mínimo 0,5l
- c) Apito
- d) Outros materiais poderão ser apropriados nomeadamente os que procurarem uma adequação às condições atmosféricas que se fizerem sentir;

## **14) Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário ou ferroviário**

- a) Os participantes devem ter em consideração que não haverá qualquer corte de trânsito em vias onde a circulação automóvel seja possível devendo cumprir escrupulosamente todas as normas aplicáveis aos peões.

## **15) Penalizações/ desclassificações**

- a) Os participantes que não cumprirem as normas constantes no regulamento serão impedidos de participar se a infração respeitar a procedimentos prévios à Partida e desclassificados se a infração respeitar a atos que ocorram durante a realização do evento
- b) A Direção da corrida poderá aplicar outras sanções que salvaguardem a verdade desportiva.

## **16) Responsabilidades perante o atleta/ participante**

- a) Não haverá direito a devoluções do valor do pagamento da inscrição exceto se a prova for anulada previamente por motivos imputáveis à Organização.

## **17) Seguro desportivo**

- a) Será subscrito um Seguro por participante de acordo com a lei em vigor para os concorrentes devidamente inscritos. Caso algum dorsal seja utilizado durante a prova por concorrente não devidamente inscrito fica claro que a Organização e a Seguradora não assumem qualquer responsabilidade por tudo o que decorrer desse ato ilegítimo.

## **18) Processo inscrição (local, pagina web, pagamento)**

- a) A inscrição será formalizada através do preenchimento completo de um formulário online que ficará disponível a partir de 28 de Junho de 2018 em [www.runmanager.net](http://www.runmanager.net) e do pagamento do valor da inscrição.
- b) O período de inscrições termina no dia 13 de Agosto de 2018 ou quando atingido o número mencionado anteriormente, que será anunciado no sítio da prova na internet.
- c) A confirmação das inscrições será feita através de email através de comunicação personalizada ao responsável pela mesma de acordo com o normativo estabelecido pela entidade gestora do processo.

## **19) Valores e períodos de inscrição**

### **PREÇOS DE INSCRIÇÃO INDIVIDUAL**

- Provas de Trail – (Mini e trail)
    - Até 31 de Julho – 12€
    - Entre 01 e 13 de Agosto – 15€
  - Caminhada – 8 Km
    - Até 31 de Julho – 8€
    - Entre 01 e 13 de Agosto – 10€
- a) Condições devolução do valor de inscrição
  - i) Não haverá direito a devoluções do valor do pagamento da inscrição exceto se a prova for anulada previamente por motivos imputáveis à Organização.
  - ii) As inscrições são pessoais e intransmissíveis. Os dorsais serão entregues individualmente e os participantes deverão apresentar o CC/BI no momento de recolha dos mesmos bem como o Registo de Entrada que lhe foi enviado por email pela entidade gestora do processo.
  - iii) Até ao dia 13 de Agosto a Organização permite a mudança dos dados da inscrição para outro concorrente.

- a) Material incluído com a inscrição
- i) Dorsal, T'shirt, Alimentos e bebidas nos PAC's, Prémio Finisher e eventuais lembranças que a organização possa vir a angariar através dos nossos Parceiros.
- ii) Almoço (Caldo Verde, 2 Bifanas, 2 finos)

## **20) Categorias**

- GERAL MASCULINA
- GERAL FEMININA
- MSub-23 (18 A 22 anos)
- FSub-23 (18 A 22 anos)
- MSenior (23 a 34 anos)
- FSenior (23 a 34 anos)
- M35 (35 a 39 anos)
- F35 (35 a 39 anos)
- M40 (40 a 44 anos)
- F40 (40 a 44 anos)
- M45 (45 a 49 anos)
- F45 (45 a 49 anos)
- M50 (50 a 54 anos)
- F50 (50 a 54 anos)
- M55 (55 a 59 anos)
- F55 (55 a 59 anos)
- M60 (Mais 60 anos)
- F60 (Mais 60 anos)

Para efeitos da determinação do Escalão será tida em conta a idade na data da prova.

## **21) Prémios**

- a) Todos os atletas que terminarem receberão um prémio de FINISHER.
- b) Os três primeiros classificados de cada um dos escalões (GERAL MASCULINA E GERAL FEMININA) em cada evento receberão prémio exclusivo, criado para o efeito, em cerimónia pública a realizar junto a Meta.

*O participante obriga-se a cumprir toda a regulamentação nacional e internacional antidopagem.*

## **22) MARCAÇÃO DO PERCURSO**

- a) A marcação principal será constituída por fita pendurada em elementos naturais à altura dos olhos. A cor da fita será anunciada no momento da Partida.
- b) O princípio será o da visibilidade contínua, i.e., da posição de uma fita vê-se a seguinte.

- c) Para além da fita sinalizadora serão utilizadas outras sinaléticas como setas impressas e informações diversas para além de indicações por colaboradores da Organização em atravessamento de estradas e outros locais.
- d) Os concorrentes obrigam-se a 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 do Júri da prova tal for feito com a intenção de diminuir a distância percorrida ou de diminuir as naturais dificuldades técnicas do percurso.
- e) No caso de um concorrente percorrer alguma parte do percurso sem sinalização deverá voltar atrás pelo caminho que seguiu e procurar o caminho sinalizado.

### **23) Direitos de Imagem**

- a) Ao inscrever-se os concorrentes renunciam aos direitos de imagem durante todos os atos do evento nomeadamente a prova e as cerimónias protocolares. Apenas a organização pode transmitir esse direito de imagem a outros, nomeadamente aos órgãos de comunicação social.

### **24) CASOS OMISSOS**

- a) Os casos omissos serão resolvidos pela Organização tendo como referência as normas e regulamentos da Associação de Trail Running de Portugal e da Federação Portuguesa de Atletismo, se técnicos, e o seu critério, se de outra índole.
- b) O Regulamento será enriquecido com informações complementares.
- c) Visite regularmente o sítio do evento.

A organização  
27 de Junho de 2018  
Freguesia de Arazede