



## Trail Rota da Truta

### Condições de participação:

O Trail Rota da Truta será realizado no dia 31 de Maio de 2020 (Domingo), em Vila Nova de Paiva, independentemente das condições climatéricas desse dia, desde que a Organização entenda que as mesmas não oferecem risco para os participantes.

O Trail Rota da Truta é uma Organização do Malhadinhas Clube que tem como vertente os desportos de natureza, que conta com o apoio do Município de Vila Nova de Paiva, Juntas de Freguesia e de várias entidades.

**O local da partida do Ultra Trail 47 km, Trail 28km, Trail Curto 15km e caminhada de 9KM será no Parque Botânico Arbutus do Demo.**

**Todos os atletas e caminheiros serão transportados de autocarro do Centro da Vila de Vila Nova de Paiva junto à meta para o Parque Botânico Arbutus do Demo.**

**Os banhos serão a cerca de 400 metros da chegada no Estádio Municipal, os atletas poderão também utilizar as instalações do Bombeiros Voluntários de Vila Nova de Paiva em caso de necessidade.**

Se a Organização assim o entender, e a segurança dos participantes o justificar, poderão ser alterados os percursos e as distâncias previamente estabelecidos.

Será composto por quatro provas, um Ultra Trail de aproximadamente 47km, um Trail de 28 km, Trail Curto de 15km e uma caminhada de 9km.

**Ultra Trail – 47km:** É uma prova com um nível de dificuldade média/alta. A idade mínima exigida para a inscrição é, de 18 anos na data da realização da prova; Esta prova

**Hora da partida para o Trail longo será às 9h00, no Parque Botânico Arbutus do Demo.**

**Trail – 28km:** É uma prova com um nível de dificuldade média. A idade mínima exigida para a inscrição é de 18 anos na data da realização da prova; os menores de idade devem trazer um termo de responsabilidade assinado pelo encarregado de educação, cuja cópia do Bilhete de Identidade devem anexar.

**Hora da partida para o Trail será às 9h00, no Parque Botânico Arbutus do Demo.**

**Trail Curto – 15km:** É uma prova com baixo nível de dificuldade, aberta a todas as idades.

**Caminhada - 9km:** aberta a todas as idades



**A caminhada e o Trail Curto têm início às 09h30m. no Parque Botânico Arbutus do Demo.**

**A chegada de todos os percursos será em Vila de Vila Nova de Paiva local do secretariado.**

**Todos os atletas serão transportados pela organização, de Vila Nova de Paiva (local da chegada) junto ao secretariado, para o local de partida.**

**Os transportes para os atletas do UITRA TRAIL saem a partir das 7h45m.**

**Os transportes para a partida do Trail, Trail Curto e Caminhada saem a partir das 8h30m junto ao secretariado perto da Câmara Municipal de Vila Nova de Paiva com intervalos de 20m. Até á ao parque serão 10m de distancia.**

**O ultimo autocarro sai ás 9h e 10m**

**Os atletas que não estejam as horas de partir nos autocarros, terão que assegurar o próprio transporte para a partida.**

Os atletas podem fazer o percurso a correr ou a caminhar desde que não ultrapassem os tempos limites estabelecidos para cada prova, no caso da **Caminhada e Trail Curto** não haverá tempo limite, **Trail – 28km 7h de tempo limite, ULTRA Trail – 47km 12h de tempo limite.**

Os “Corredores Vassoura” ou o responsável de cada controle terão poder para retirar da prova qualquer corredor se o seu tempo na corrida, ou o seu estado de saúde assim aconselhar.

O corredor que se retirar deverá avisar a organização (secretariado) do seu abandono, entregando à mesma o seu dorsal.

Ultrapassando o tempo de passagem limite, os atletas deverão desistir, garantindo a organização transporte desde os postos de abastecimento até ao local de concentração/meta. A partir desse momento a organização não garante a segurança dos atletas e os elementos da organização que fecham os percursos podem mesmo recolher as fitas sinalizadoras. Se a organização recomendar a desistência do atleta devido ao seu estado de saúde, este deverá obedecer, de modo a garantir o seu bem-estar.

Os participantes devem estar devidamente preparados, com pelo menos meia hora de antecedência, devidamente equipados e aptos a participar na corrida que escolherem.



## **Mapa/ Perfil altimétrico/ Descrição percurso/Track GPS**

O percurso é feito em trilhos de montanha, passando por rios. O terreno é maioritariamente em terra batida com alguma pedra, podendo pontualmente passar por alcatrão e paralelo.

A informação sobre mapas, altimetria etc., será disponibilizada no Facebook da prova.

### **Abastecimentos:**

Haverá 4 postos de abastecimento líquidos e sólidos no Ultra Trail, 3 líquido e sólidos no Trail e um comum a todas as distancias também mini Trail e Caminhada. Cada participante é responsável por levar a quantidade de bebida e comida necessária até alcançar o próximo abastecimento.

### **Metodologia de controlo de tempos:**

O controlo do tempo será efetuado por cronometragem eletrónica.

### **Marcação do percurso.**

A marcação do percurso será feita predominantemente por fitas penduradas em elementos naturais. Será utilizado outro tipo de sinalética. serão usadas tintas biodegradáveis e placas.

A sinalização com fitas estará do lado direito. Fitas do lado esquerdo do percurso indicam que irá mudar de direção.

Nunca ande mais de 200 metros sem ver sinalização, nesse caso volte para trás até encontrar a última fita ou sinalização.

Caso não consiga encontrar a continuidade da sinalização entre imediatamente em contato com organização.

### **Programa:**



### **Dia 30 de Maio (Sabado):**

**17h00 – 22h00** – Abertura do secretariado, entrega de dorsais junto ao Auditório Carlos Paredes, Exposição de alguns patrocinadores.

### **Dia 31 de Maio (Domingo):**

**07h00** – Abertura do secretariado e entrega dos dorsais junto ao Auditório Carlos Paredes

**7h45** – Início dos transportes para o ULTRA TRAIL e TRAIL.

**08h15** – Abertura do Controlo Zero no Parque Botânico Arbutus do Demo,

**09h00** – **Partida do ULTRA Trail 47km e Partida Trail (28km).**

**09h00** – Encerramento do secretariado.

**09h30** – **Início Trail Curto 15km e Caminhada.**

**13h30** – Cerimónia de entrega de prémios.

**18h00** – **Encerramento do TRAIL ROTA DA TRUTA** (horários sujeitos a alterações)

### **Inscrição regularizada:**

**Valor da inscrição ainda por definir.**

Caso seja socio ATRP na plataforma de inscrição, existe um campo de preenchimento obrigatório.

Ao regularizar a inscrição estará a aceitar todas as normas constantes do presente regulamento.

O valor da inscrição não será devolvido caso não compareça ou não possa participar por algum motivo no dia da prova.

A inscrição é pessoal e intransmissível (a organização é soberana e pode ou não alterar a inscrição por outra pessoa)

O levantamento do dorsal carece de apresentação do documento de identificação referido na inscrição e os menores de 18 anos tem simultaneamente que entregar o termo de responsabilidade devidamente assinado pelo encarregado de educação, cuja cópia do Bilhete de Identidade devem anexar.

Caso as condições climáticas se verifiquem extremas (ex.: incêndio florestal) a partida pode ser atrasada no máximo de duas horas, período após o qual a prova é cancelada. Se por algum motivo a prova tenha que ser anulada por imposição do ICNF ou outra entidade governamental por motivos alheios á organização, **o valor da inscrição não será devolvido.**

A organização poderá também suspender, reduzir ou parar a prova, nas condições climáticas mencionadas, **não havendo em caso algum direito a reembolso.**



**Material incluído com a inscrição:**

**ULTRA Trail Longo 47KM**

Dorsal

Seguro de acidentes pessoal

Abastecimentos (durante e no final da corrida)

Brinde alusivo ao evento

Banho

Medalha

Finisher

**Trail 28KM**

Dorsal

Seguro de acidentes pessoal

Abastecimentos (durante e no final da corrida)

Brinde alusivo ao evento

Banho

Medalha

finisher

**Trail Curto 15km**

Dorsal

Seguro de acidentes pessoal

Abastecimentos (durante e no final da corrida)

Brinde alusivo ao evento

Banho

Medalha

finisher

**Caminhada**

Seguro de acidentes pessoal

Brinde alusivo ao evento

Abastecimentos (durante e no final da corrida)

Banho

A Todos os participantes terão almoço.



### **Colocação dorsal:**

Os Dorsais serão entregues individualmente mediante a apresentação da identificação. Os participantes deverão levantar os dorsais até 45 minutos antes da partida. Os participantes devem usar o dorsal bem visível, numa posição de fácil acesso e consulta. No dorsal estão impressos os números de emergência e da organização. Os participantes devem ser portadores de porta dorsal ou alfinetes para o dorsal.

### **Para participar é indispensável:**

Terem pelo menos 18 anos de idade exceto caminhada e gozarem de boa saúde.

Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos, consciente do desnível positivo e negativo das mesmas e de se encontrar adequadamente preparado física e mentalmente;

Estar ciente das condições ambientais e climatéricas adversas tais como calor, frio nevoeiro e chuva etc.

Estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas; sendo que a organização só irá atuar em caso de estar em causa a

### **Definição de possibilidade de ajuda externa**

Os atletas podem receber ajuda externa desde que não haja interferência com outro atleta, segurança e/ou integridade física do participante.

### **Regras conduta desportiva:**

Não é permitido os atletas atirarem lixo para o chão. Caso algum atleta verifique agressão ambiental ou ilegalidade por parte de outro colega, terá que avisar imediatamente a organização, e este será imediatamente desclassificado. O atleta que encontrar um colega a precisar de auxílio, terá que ficar com este, até que o próximo atleta chegue, e assim sucessivamente. Um atleta nunca deverá ficar sozinho em caso de lesão.

### **Penalizações/ desclassificações**

O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização, na zona de partida e durante o percurso. Será penalizado ou desqualificado todo aquele que:

- Partilhar o peitoral com outra pessoa, durante parte ou na totalidade do percurso Desclassificação (desqualificação)
- Utilizar caminhos que não os sinalizados para a prova, atalhando intencionalmente o percurso (desqualificação)
- Utilizar transporte não autorizado (boleia) (desqualificação)



- Faltar ao respeito para com a organização ou outros participantes (agressão ou insulto) (desqualificação)
- Retirar sinalização do percurso (desqualificação)
  
- Abandonar a prova sem avisar a organização (desqualificação)
- Recusar dar assistência a pessoa em dificuldade (desqualificação)
- Não complete a totalidade do percurso (desqualificação)
- Deteriore ou suje o meio ambiente por onde passe (desqualificação)
- Altere o dorsal (desqualificação)
- Ignore as indicações da organização (desqualificação)
- Não passe nos postos de controlo (penalizado 30 min.)
  
- Todo o atleta que utilize meios ilícitos para obter vantagem em relação a outros. (desqualificação)

**Banhos:**

Instalações do ESTÁDIO MUNICIPAL DE VILA NOVA DE PAIVA. PISCINAS MUNICIPAIS.

**Estacionamento:**

Já no próprio Estádio ou no largo da feira junto ao local de partida e chegada.



### Material aconselhado:

Todos os participantes nas provas deverão ter em atenção que, pela dureza da prova e dificuldades acrescidas pelas condições atmosféricas que se poderão verificar, é recomendado/aconselhável que se façam acompanhar do seguinte material:

MATERIAL						
	47kM	47KM	28KM	28KM	15M	15KM
	OBRIGATÓRIO	RECOMENDADO	OBRIGATÓRIO	RECOMENDADO	OBRIGATÓRIO	RECOMENDADO
Dorsal Visível durante a totalidade do percurso.	X		X		X	
Mochila ou equipamento similar	X		X			X
Depósito de água ou equivalente com no mínimo 1/2 litro	X		X			X
Manta térmica	X			X		X
Casaco impermeável		X		X		X
Telemóvel operacional (com saldo e bateria suficientes)	X		X			X
Reserva de alimentos	X			X		X
Apito	X		X			X
Reservatório de água a organização só disponibiliza água ou outras bebidas nos próprios recipientes dos atletas	X		X		X	
Alfinetes ou porta dorsal		X		X		X
Protetor solar		X		X		X
Boné ou gorro		X		X		X





A organização poderá em qualquer momento da prova solicitar a verificação deste material. O incumprimento desta norma é punido com desclassificação.

### **Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário e propriedades privadas:**

As provas decorrem em “open road”, no entanto, membros da organização estarão responsáveis pelo controle do tráfego no atravessamento das vias rodoviárias com mais movimento de trânsito. Existem vias secundárias de tráfego em que 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 e desclassificação da prova.

### **Categorias e Prémios**

- Haverá prémios para os três primeiros classificados do Trail longo da classificação geral (femininos e masculinos). Prémios por escalão quer masculino quer feminino.
- No trail haverá prémios de participação para os três melhores atletas masculinos e femininos. Prémios por escalão quer masculino quer feminino.
- No Trail Curto prémios para os três primeiros classificados quer masculino quer feminino. Prémios por escalão quer masculino quer feminino.

### **No ULTRA Trail e TRail irão ser considerados os seguintes escalões: Geral Absoluta Masculina e Feminina**

#### **Masculinos**

**MSub23 – 19 a 22 anos**

**MSeniores – 23 a 39 anos**

**M40 – 40 a 44 anos**

**M45 – 45 a 49 anos**

**M50 – 50 a 54 anos**

**M55 – 55 a 59 anos**

**M60 – mais de 60 anos**

#### **Femininos**

**FSub23 – 19 a 22 anos**

**FSeniores – 23 a 39 anos**

**F40 – 40 a 44 anos**

**F45 – 45 a 49 anos**

**F50 – 50 a 54 anos**

**F55 – 55 a 59 anos**

**F60 – mais de 60 anos**

**Premio para a melhor equipa**



**Mini Trail 15 KM, prémios para os três primeiros classificados, Masculinos e Femininos.**

**Escalões:**

**MSeniores – 23 a 39 anos**

**FSeniores – 23 a 39 anos**

**M40 – 40 a 49 anos**

**F40 – 40 a 49 anos**

**M50 – + 50**

**F50 – + 50**

**M60 – mais de 60 anos**

**F60 – mais de 60 anos**

### **MARKETING**

Os dados fornecidos à Organização para inscrição, bem como as imagens poderão ser usados pela Organização para futuras ações de marketing.

### **DECISÕES SOBERANAS**

As dúvidas ou omissões deste Regulamento serão aplicadas pela Organização de forma soberana, não cabendo recursos a essas decisões.

O responsável: Pedro Sousa.

**Contatos: [rotadatruta@mail.com](mailto:rotadatruta@mail.com)**

**TEL: 962614925**