

VI ART - AFIFE RUNNING TRAIL

17 OUTUBRO DE 2021

O EVENTO

O ART – Afife Running Trail é um circuito de provas competitivas de corrida de montanha, organizado pela Associação Desportiva Afifense/AfifenseTrail com o NIF 501403299, com sede na Freguesia de Afife no Concelho de Viana do Castelo, estando a direção da prova a cargo de Carlos Sampaio e direção técnica a cargo do Prof. Carlos (Cabé) Pereira.

Este evento tem o apoio institucional e logístico da Câmara Municipal de Viana do Castelo e da Junta de Freguesia de Afife.

Todas as informações relativas a este evento encontram-se nos endereços:

- ◆ Cyclones sports – www.cyclonessports.com/
- ◆ Facebook – AssociaçãoDesportivaAfifenseTrail@facebbok.com

O evento está aberto à participação de qualquer atleta que esteja em boas condições físicas para o esforço físico necessário.

PROGRAMA

O evento VI ART - Afife Running Trail decorrerá a 17 de Outubro de 2021, em Afife, sendo constituído por quatro provas distintas:

ARTrail Ultra +/- 46 km

ARTrail Longo +/- 26 km

ARTrail Curto +/- 17 km

Caminhada (de Montanha) +/- 10 km

REGULAMENTO

VI ART – Afife Running Trail 2021

1. Condições de participação

1.1. Idade participação diferentes provas

- ARTrail Ultra, 46 km – a partir dos 18 anos
- ARTrail Longo, 26 Km – a partir dos 18 anos;
- ARTrail Curto, 17 Km – a partir dos 16 anos
- CAMINHADA (de Montanha), 10 km - aberta a todo público, mas os menores de 12 anos (inclusive) terão que ir acompanhados por um adulto e após preencherem o respetivo termo de responsabilidade (estará disponível no secretariado).

1.2. Inscrição regularizada

- O ato de inscrição pressupõe a total aceitação das regras aqui estabelecidas.

1.3. Condições físicas

- Para participar é indispensável:
 - a) Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos, do desnível positivo e negativo das mesmas e de se encontrar preparado física e mentalmente.
 - b) Possuir uma capacidade real de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de prova:
 - Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais / climatéricas adversas (calor, vento, nevoeiro e chuva);
 - Saber gerir os problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, entre outros.

1.4. Ajuda externa

- Não será permitida qualquer ajuda externa fora das zonas de abastecimento, nos abastecimentos só poderá entrar uma pessoa por atleta, pelo que o atleta deve estar consciente da sua condição física (ver ponto 1.3) e gerir os problemas que surjam para uma atividade em montanha, de forma segura.

1.5. Colocação dorsal

a) O número do atleta é pessoal, intransmissível e deve ser usado numa parte visível do corpo, sendo estritamente proibida a sua colocação em mochilas.

b) O atleta que não estiver com o número em local visível será advertido.

c) Em caso de reincidência, sofrerá uma penalização de dez minutos.

d) Em caso de perda do dorsal, ao atleta lhe será imposto o tempo do último classificado da sua prova.

e) Não é permitida qualquer troca do dorsal entre atletas, sob pena de desclassificação.

f) Em caso de desistência, desclassificação o atleta é obrigado a entregar o chip no abastecimento mais próximo.

1.6. Regras de conduta desportiva

O comportamento inadequado, como seja, o recurso a linguagem ofensiva, a agressão verbal ou física, deitar lixo para os trilhos será punido com advertência, multa, desqualificação ou expulsão com proibição de inscrição em eventos posteriores.

2. A Prova

2.1. Apresentação da(s) prova(s) / Organização

O ART – Afife Running Trail, organizado pela Associação Desportiva Afifense/AfifenseTrail será realizado no dia 17 de Outubro (Domingo) de 2021, em Afife, independentemente das

condições climatéricas do dia, desde que a organização entenda que não ofereçam risco aos participantes.

A organização acompanha, em permanência, a evolução das condições meteorológicas podendo anular a prova em qualquer altura.

O VI ART (Afife Running Trail) será constituído por três provas competitivas e uma caminhada solidária:

- ARTrail Ultra, 46 KM

Pontuável para o Circuito Nacional da Associação Trail Running de Portugal (série 100);

Campeonato regional da Associação Atletismo Viana do Castelo

Circuito MUTseries (Minho Ultra Trail series)

- ARTrail Longo, 26 Km,

Pontuável para o Circuito Nacional da Associação Trail Running de Portugal (série 100);

Campeonato regional da Associação Atletismo Viana do Castelo

- ARTrail Curto, 17 Km

Campeonato regional da Associação Atletismo Viana do Castelo

- CAMINHADA DE MONTANHA, 10km

Se a organização o entender e a segurança dos participantes o justificar, poderão ser alterados os percursos previamente estabelecidos para os três eventos.

O ARTrail Ultra, terá início às 8h30 (10min de tempo limite para a partida) percorre caminhos e trilhos das freguesias de Afife, Âncora, Outeiro e Freixieiro de Soutelo na distância aproximada de 46 km de carácter competitivo e com D+ de aproximadamente 2800m (5600 DA), com início no Largo Tomás Pinto (em frente ao Casino Afifense) e final **dentro do Pavilhão Municipal David Freitas** em Afife.

O grau de dificuldade elevado (Grau 3).

O ARTrail Longo, terá início às 9h (10min de tempo limite para a partida) percorre caminhos e trilhos da Freguesia de Afife, Âncora, Freixieiro de Soutelo e Outeiro na distância aproximada de 26 km de carácter competitivo e com D+ de aproximadamente

1300m (2600 DA), com início no Largo Tomás Pinto (em frente ao Casino Afifense) e final **dentro do Pavilhão Municipal David Freitas** em Afife.

O grau de dificuldade elevado (Grau 3).

O **ARTrail Curto**, terá início às 9h30, (10min de tempo limite para a partida), percorre caminhos e trilhos da Freguesia de Afife, Freixieiro de Soutelo e Âncora na distância aproximada de 16 km, de carácter competitivo e com D+ de aproximadamente 800m (1600 DA), com início no Largo Tomás Pinto (em frente ao Casino Afifense) e final **dentro do Pavilhão Municipal David Freitas** em Afife.

O grau de dificuldade médio (Grau 3).

A **Caminhada de Montanha** terá início às 9h40, (10min de tempo limite para a partida), percorre caminhos, trilhos da Freguesia de Afife, na distância aproximada de 10 km e com D+ de aproximadamente 400m (800 DA), com início no Largo Tomás Pinto (em frente ao Casino Afifense) e final **dentro do Pavilhão Municipal David Freitas** em Afife.

O grau de dificuldade médio (Grau 2).

A organização aconselha o uso de calçado confortável e apropriado para o efeito.

O secretariado funcionará no Pavilhão Municipal David Freitas em Afife.

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

A organização não atrasará as partidas por atrasos dos atletas, pelo que poderão iniciar a prova com o atraso que existir.

2.2. Programa / Horário

15 de Outubro 2021	16 de Outubro 2021	17 de Outubro 2021
19H00 - Abertura secretariado e entrega de dorsais e chips 23H00 - Encerramento	8H30 - Abertura secretariado e entrega de dorsais e chips 23H00 - Encerramento	7H Abertura secretariado e entrega de dorsais e chips 8H30 Partida do ARTrail Ultra, 46K 9H Partida do ARTrail Longo, 26K 9H30 Partida do ARTrail Curto, 17K 9H40 Partida da ART Caminhada, 10K

		<p>9h45 Encerramento do secretariado</p> <p>14h Início da entrega de prémios</p>
--	--	--

2.3. Distância / altimetria / categorização de distância e dificuldade

Caminhada (de montanha)



Distância aproximada de 10 km e com D+ de aproximadamente 450m (900 DA).

ARTrail Curto



Distância aproximada de 17 km, de carácter competitivo e com D+ de aproximadamente 800m (1600 DA).

Campeonato Regional da AAVC

ARTrail Longo



Distância aproximada de 26 km de carácter competitivo (D+ de aproximadamente 1300m (2600 DA).

Pontuável para o Circuito Nacional da Associação Trail Running de Portugal (série 100);

Campeonato Regional da AAVC

ARTrail Ultra



Trail Ultra Médio com distância aproximada de 46 km de carácter competitivo e com D+ de aproximadamente 2300m (4600 DA).

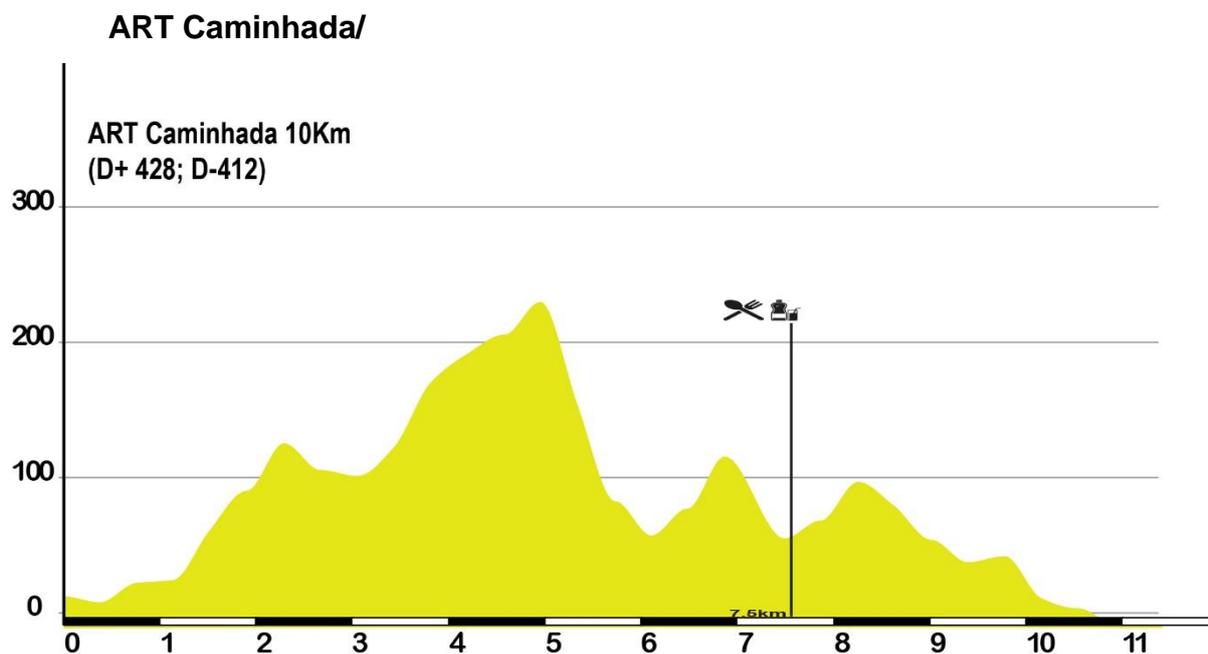
Pontuável para o Circuito Nacional da Associação Trail Running de Portugal (série 100);

Pontuável para Circuito Minho Ultra Trail Series

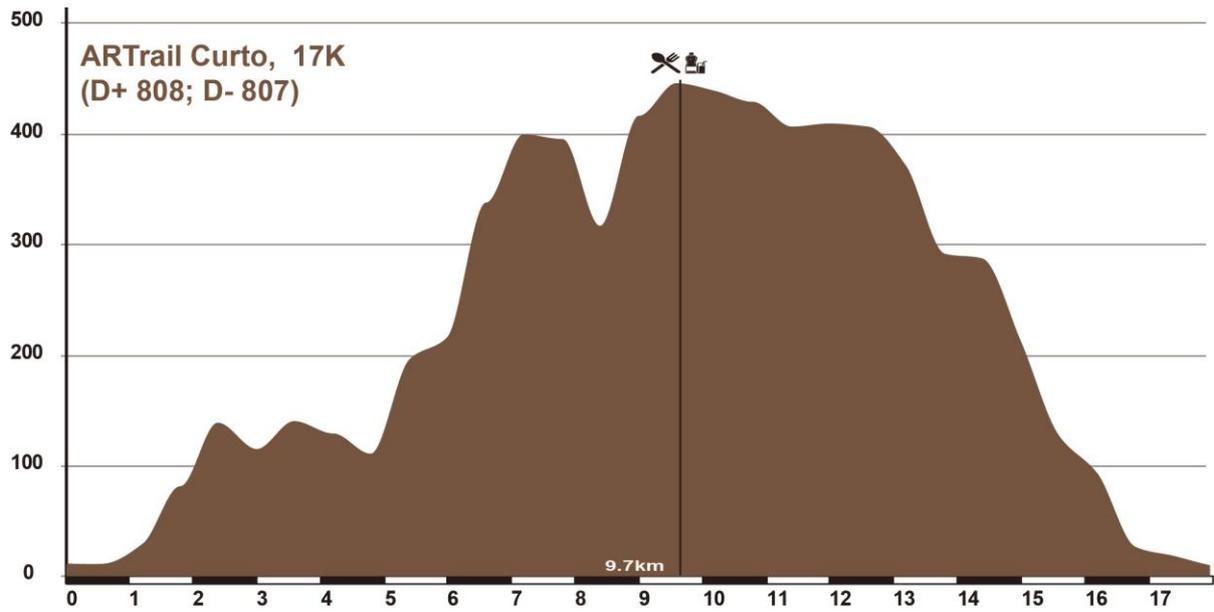
Campeonato Regional da AAVC

2.4. Mapa/ Perfil altimétrico/ descrição percurso

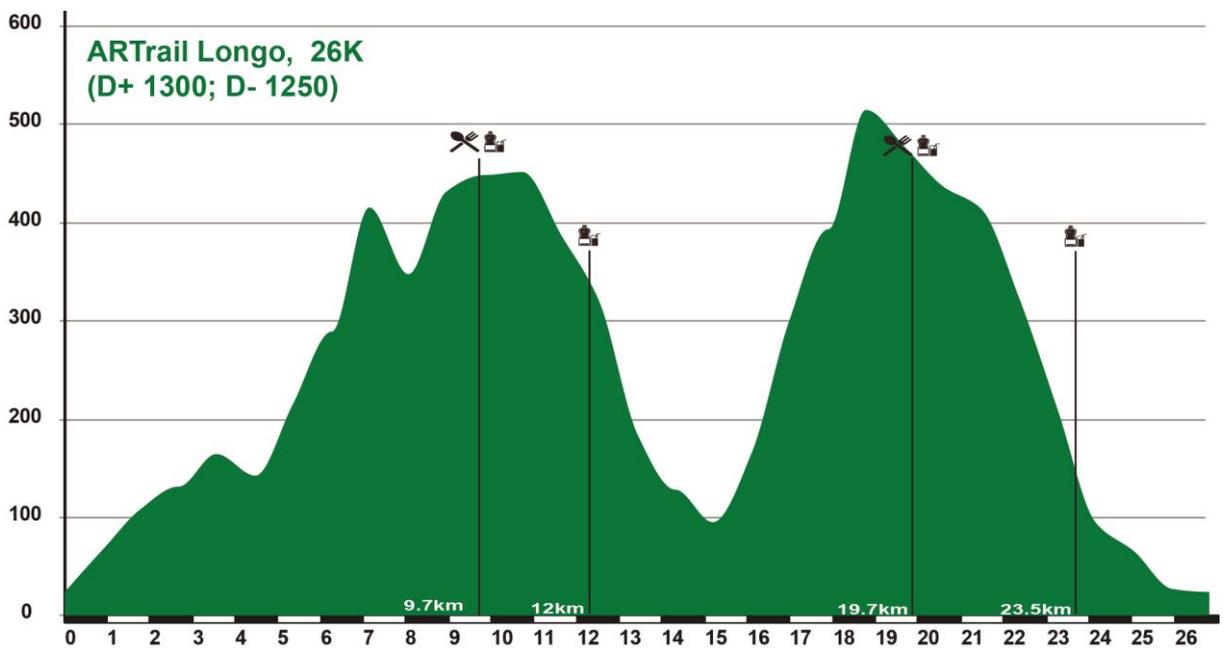
(serão disponibilizados logo que possível nos canais de comunicação do evento)



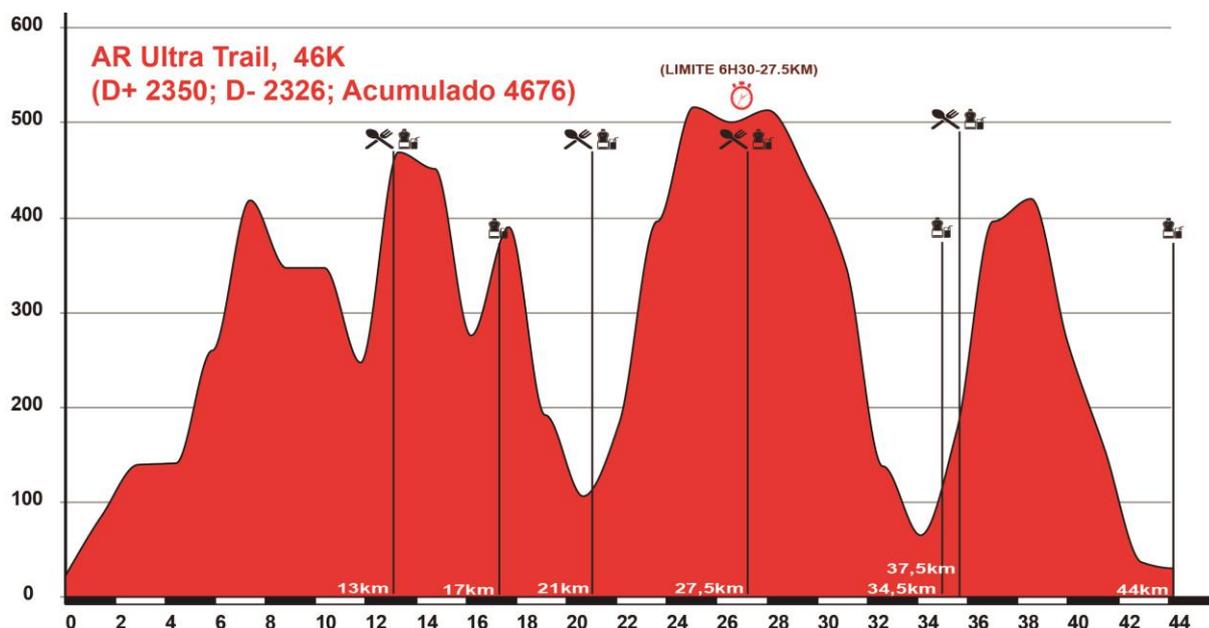
ARTrail Curto



ARTrail Longo



ARTrail Ultra



2.5. Metodologia de controlo de tempos

- *Chip* colocado na sapatilha.
- O *chip* é entregue aquando levantamento do dorsal e o atleta deve devolver no final da prova.
- Existirão elementos da organização a recolher também os *chip*'s.
- A não devolução do *chip* à organização implica o pagamento de 5,00€.

2.6. Barreiras Horárias

Ultra Trail, 46K

- 27,5K, tendo o atleta que sair do controlo antes das 6h30 de tempo de prova (antes das 15h).

Caso não o consiga fazer, o atleta será impedido pela organização de prosseguir a sua prova.

Barreiras Horárias

Trail Longo, 26K

- 19,7K, tendo o atleta que sair do controlo antes das 4h30 de tempo de prova (antes das 13h30m).

Caso não o consiga fazer, o atleta será impedido pela organização de prosseguir a sua prova.

2.7. Postos de controlo

- No ARTrail Longo (26K) existirão 2 pontos de controlo
- No ARTrail Ultra (46K) existirão 2 pontos de controlo
- A organização balizará o percurso com fitas sinalizadoras, placas ou outros suportes apropriados.

É imperativo seguir os caminhos balizados sem tomar atalhos. Caso deixam de ver sinalização durante aproximadamente 100 metros, os atletas deverão voltar para trás até encontrar novamente as respetivas fitas.

- A prova será em sistema de **open-road**, o atleta é responsável pela passagem de estradas, cumprindo as regras do código da estrada.

As distâncias correspondem a um valor aproximado.

2.8. Locais dos abastecimentos

META – Será fornecido um Kit de reforço com garrafa de água, peça de fruta, pão com carne assada.

Os abastecimentos serão constituídos por sólidos e líquidos para serem consumidos no local. Somente líquidos são destinados a encher depósitos ou outros recipientes. Cada atleta, ao deixar os postos de abastecimento, é responsável por ter a quantidade de bebida e comida necessária para alcançar o próximo abastecimento

Os líquidos não se servirão nem em garrafas de plástico nem em copos de plástico, o atleta deve levar consigo um recipiente para se abastecer.

2.9. Material de sobrevivência recomendado para o ARTrail Longo e ARTrail Ultra

- **Mochila** ou **Cinto**, com capacidade mínima de 1L na sua totalidade;
- **Recipiente para líquidos**, nos abastecimentos não haverá copos;
- **Apito**;
- **Telemóvel operacional**;
- **Manta de sobrevivência**;
- **Dorsal visível**;
- **Corta-vento ou Impermeável**, dependendo da situação meteorológica no dia da prova;

Material sobrevivência recomendado para o ARTrail Curto

- **Mochila** ou **Cinto**, com capacidade mínima de 0,5L;
- **Recipiente para líquidos**, nos abastecimentos não haverá copos;
- **Apito**;
- **Telemóvel operacional**;
- **Manta de sobrevivência**
- **Dorsal visível**;

Material sobrevivência recomendado para o ARTCaminhada

- **Mochila** ou **Cinto**, com capacidade mínima de 0,5L;
- **Recipiente para líquidos**, nos abastecimentos não haverá copos;
- **Telemóvel operacional**;

2.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário ou ferroviário

Apesar de estar montado um dispositivo de segurança distribuído por todo o percurso, o atleta deve ter atenção redobrada em zonas de tráfego rodoviário.

2.12. Responsabilidades perante o atleta/ participante

- O participante assume, por livre e espontânea vontade, os riscos e suas consequências decorrentes da participação na prova, sejam eles danos morais, físicos, materiais ou de qualquer natureza.

- Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos da responsabilidade.

- A inscrição nas provas implicará a total aceitação do presente regulamento.

2.13. ABANDONO, APOIO E EMERGÊNCIA

Os abandonos devem ser feitos somente nos postos de controlo/abastecimentos, exceto nos casos em que o atleta se encontre imobilizado e não consiga alcançar um posto de controlo, devendo nestes casos ativar a operação de socorro entrando em contacto com a organização.

Haverá equipas de apoio, socorro/emergência para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem.

O número de contacto da organização e da equipa de socorro/emergência estará impresso no dorsal e deverá ser igualmente gravado no telemóvel do atleta.

A organização não se responsabiliza pela condição física dos atletas, por qualquer acidente ou outro dano sofrido antes, durante ou após a realização da prova, para além daqueles que se encontrem cobertos pelo seguro da prova.

2.14. Seguro desportivo

- A organização contratualiza os seguros obrigatórios, conforme o Decreto-Lei n.º 10/2009 de 12 de janeiro, para este tipo de prova, estando o seu prémio incluído no valor da inscrição;

- O pagamento da franquia do seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos atletas;

- A apólice constará no site da prova para consulta dos atletas.

Em caso de acidente, o participante deverá, em primeiro lugar, contactar a organização, a qual providenciará o seu encaminhamento para a instituição médica mais adequada ao seu estado de saúde, juntamente com o impresso de participação de sinistro com o respetivo número da apólice, carimbado e assinado pela empresa (tomador do seguro). Por vezes e, dada a urgência/ gravidade de alguns acidentes, torna-se impossível diligenciar o preenchimento da participação no ato do sinistro. Nestas circunstâncias, a participação do sinistro poderá ser tratada após concluídos os primeiros socorros ao participante.

Todo e qualquer documento de despesa relacionado com um sinistro já participado, será previamente liquidado pelo respetivo sinistrado e os seus originais enviados à seguradora para posterior reembolso.

A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro.

3. Inscrições

3.1. Processo inscrição (local, pagina web, método de pagamento)

- Pode inscrever-se através do formulário específico que estará disponível no site:

<http://www.cyclonessports.com>

- Será emitida uma referência multibanco, pelo que deve efetuar o pagamento do valor indicado no prazo estipulado.

- A inscrição é anulada automaticamente caso o pagamento não seja efetuado no prazo, perdendo, conseqüentemente a vaga.

- O levantamento do dorsal depende da exibição do comprovativo de pagamento da inscrição correspondente.

3.2. Valores e períodos de inscrição

V Afife Running Trail	1 Junho a 27 Junho	28 Junho a 26 Setembro	27 Setembro a 10 Outubro
ARTrail Ultra	24 Euros	26 Euros	30 Euros
ARTrail Longo	18 Euros	20 Euros	24 Euros
ARTrail Curto	12 Euros	14 Euros	18 Euros
Caminhada	7 Euros	8 Euros	10 Euros

Numero de vagas:

ARTCaminhada – 150 vagas

ARTrail Curto – 300 vagas

ARTrail Longo – 200 vagas

ARTrail Ultra – 150 vagas

Inscrições para grupos/equipas

Haverá os seguintes descontos no valor da inscrição no total das 4 distancias (46K, 26K, 16K e Caminhada).

- equipas/grupos com numero de inscritos entre 10 e 14 elementos, será de 10%
- equipas/grupos com numero de inscritos entre 15 e 19 elementos, será de 15%
- equipas/grupos com numero de inscritos igual ou superior a 20 elementos, será de 20%

NOTA: Todas as inscrições efetuadas no dia da prova, não terão o dorsal personalizado.

3.3. Condições devolução do valor de inscrição

- Em caso de desistência, por qualquer razão, até 03 de Outubro de 2021 a mesma deve ser comunicada à organização, através do email para o efeito.

- A inscrição será transferida para o VII ART - 2022.

3.4. Material incluído com a inscrição

- **ARTrail Ultra:** dorsal, seguro de acidentes pessoal, manguitos alusivo ao evento, abastecimentos sólidos e líquidos, abastecimento final frio (poderá haver necessidade de ser em kit individual) e lembrança de finalista;

- **ARTrail longo:** dorsal, seguro de acidentes pessoal, manguitos alusivo ao evento, abastecimentos sólidos e líquidos, abastecimento final frio (poderá haver necessidade de ser em kit individual) e lembrança de finalista;

- **ARTrail Curto:** dorsal, seguro de acidentes pessoal, manguitos alusivo ao evento, abastecimentos sólidos e líquidos, abastecimento final frio (poderá haver necessidade de ser em kit individual) e lembrança de finalista;

- **Caminhada de Montanha:** seguro de acidentes pessoal, manguitos alusivo ao evento, abastecimentos sólidos e líquidos, abastecimento final frio (poderá haver necessidade de ser em kit individual) e lembrança de finalista.

3.5. Secretariado da prova/ horários e locais

O secretariado funcionará no Pavilhão Municipal David Freitas (Afife) no dia 15 (sexta-feira) das 19h às 23h, no dia 16 (Sábado) das 8h30 às 23h, e no dia 17 (Domingo) a partir das 6h30 da manhã, encerrando após a partida da caminhada.

3.6. Serviços disponibilizados

No Pavilhão Municipal David Freitas terá ao dispor:

- Bar interior e exterior;
- Banho água quente;
- Massagem para os participantes das provas de Trail;

3.7. Dormida

A organização não disponibiliza dormida e solo duro devido às restrições da DGS (Covid19).

4. Categorias e Prémios

- Definição data, local e hora entrega prémios

17 Outubro de 2020 – assim que forem estando completos os pódios (Local de chegada – Pavilhão Municipal David Freitas, Afife)

- Definição das categorias etárias/ sexo individuais e equipas

ARTrail Ultra:

	MASCULINO	FEMININO
Geral	M	F
Sub 23	M18/22	F18/22
Senior	M23/39	F23/39
40 a 44 anos	M40	F40
45 a 49 anos	M45	F45
50 a 54 anos	M50	F50
55 a 59 anos	M55	F55
➤ 60 anos	M60	F60

ARTrail Longo:

	MASCULINO	FEMININO
Geral	M	F
Sub 23	M18/22	F18/22
Senior	M23/39	F23/39
40 a 44 anos	M40	F40
45 a 49 anos	M45	F45
50 a 54 anos	M50	F50
55 a 59 anos	M55	F55
➤ 60 anos	M60	F60

ARTrail Curto:

	MASCULINO	FEMININO
Geral	M	F
Sub 23	M18/22	F18/22
Senior	M23/39	F23/39
40 a 44 anos	M40	F40
45 a 49 anos	M45	F45
50 a 54 anos	M50	F50
55 a 59 anos	M55	F55
➤ 60 anos	M60	F60

- Classificação geral (3 primeiros M/F):

- **ARTrail Ultra**, prémio e inscrição para o ARTrail 2022
- **ARTrail Longo**, prémio e inscrição para o ARTrail 2022
- **ARTrail Curto**, prémio e inscrição para o ARTrail 2022

- Medalha aos 3 primeiros classificados por escalão.
- Para as provas de ARTrail curto, ARTrail longo e ARTrail Ultra, haverá medalhão para as três melhores equipas. Será contabilizado o tempo dos três primeiros atletas (de cada equipa) a entrar em meta, independentemente do sexo ou categoria.
- Medalhão para a 1^a/2^a/3^a equipa mais numerosa no acumulado de todas as distâncias.
- Medalhão para o atleta mais jovem Fem (nas 3 distâncias competitivas)
- Medalhão para o atleta mais jovem Masc (nas 3 distâncias competitivas)
- Medalhão para o atleta com + idade Masc (nas 3 distâncias competitivas)
- Medalhão para o atleta com + idade Fem (nas 3 distâncias competitivas)
- Trofeu para o último atleta Fem.
- Medalhão para o último atleta Masc

5. CASOS OMISSOS

- Os casos omissos deste regulamento, serão resolvidos pela comissão organizadora, de cujas decisões não haverá recurso.

6. DIVERSOS

- a) Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados e a respeitar as regras de viação nos cruzamentos da estrada;
- b) A organização reserva-se o direito a realizar as modificações que considere necessárias dependendo das diferentes condições, assim como à suspensão da prova se as condições meteorológicas ou motivos de força maior assim o obrigarem.
- c) Os eventuais protestos devem ser apresentados à organização até uma hora após a publicação da sua classificação provisória. Os protestos devem ser escritos e assinados pelo próprio. Da deliberação tomada pela direção da prova sobre o protesto, não haverá recurso às decisões tomadas;

7. Informações

7.1 Como chegar

A1 direção Porto, depois seguir na A28 direção Viana do Castelo e saída em Viana do Castelo ou Vila Praia de Âncora e depois seguir na N13 em direção a Afife.

7.2 Onde ficar

Parque campismo “Sereia da Gelfa” – Âncora Lage

Albergaria “ Quim Barreiros” – Vila Praia de Âncora

Hotel Meira – Vila Praia de Âncora

Residencial Compostela – Afife

Albergue “Casa do Sardão – Carreço

Albergue “Quinta das Quinhas” – Vila Praia de Âncora

7.3 Onde comer

Restaurante “Mariana” em Afife

“Moods Café” em Afife

“Af Hifas” Café em Afife

Café/Bar do Casino Afifense

7.4 Locais a visitar / história / hábitos

- **História de Afife**

<http://www.jf-afife.com/?m=historia&id=80>

- **Cividade / Monte da Suvidade**

A Cividade remonta à proto-história, sendo a sua construção apontada para o Século I a.C..

Durante a proto-história, no cimo do monte, entre Âncora e Afife, com um bom domínio da paisagem circundante, surge um povoado fortificado também designado por castro. Este povoado tem um cariz militar e residencial e encontra-se composto e defendido por um

recinto amuralhado. Pode ser apelidado de verdadeira "civilização do granito", pois nele utilizaram este recurso natural para construir com blocos toscamente afeiçoados, os limites das áreas residenciais onde se erguem as habitações de planta circular. Indicações do GPS cujas coordenadas são (41° 47 11,75N e 8° 51´12,25°).

- **Convento de São João de Cabanas, incluindo a sua mata e os terrenos circundantes**

Arquitetura religiosa, maneirista. Mosteiro beneditino de fundação bastante antiga, mas com feição atual maneirista devido às obras do séc. 17. De pequenas dimensões e planimetria irregular, é constituído por igreja de planta longitudinal e nave única, uma torre sineira e dependências conventuais com pequeno claustro. Predominam as linhas sóbrias, características do Maneirismo.

Residência mas também de fonte de inspiração a Pedro Homem de Mello.

Pedro Homem de Mello viveu grande parte da sua vida em Afife na sua residência no Convento de Cabanas, que era o seu refúgio e lugar de inspiração para a escrita. Situado numa encosta junto à margem direita do rio Afife.

- **Praia de Afife/Caracol**

É uma praia com paisagens únicas onde se combinam, o azul das águas, as areias macias, a mancha dunar com cordões contínuos e bem desenvolvidos, as pequenas bacias costeiras abrigadas do vento por pequenos afloramentos rochosos de xisto ou quartzito.

Ao percorrer o extenso passadiço apreciamos uma verdadeira estrutura dunar com fauna e flora, características.

A cerca de 400 metros do mar encontramos uma mamoa. É um dos monumentos megalíticos mais importantes do Norte de Portugal; data da época do Neolítico Pleno e perdura até ao início da Idade dos Metais.

O Rio de Afife interrompe a morfologia continental dominada pela faixa de rochas graníticas e vem até à praia, formando uma zona húmida e uma pequena lagoa costeira na zona do estuário.

- **Praia da Arda, também conhecida por Praia da “Mariana”**

É um magnífico e extenso areal protegido por um sistema dunar, que os desportos náuticos de surf e de bodyboard colocaram no mapa das mais frequentadas praias do Norte de Portugal.

A linha de costa é predominantemente, retilínea, de orientação NNW-SSE muito pouco recortada, constituída por um extenso areal de praias, de areia, branca e fina.

- **O Triquelitraque**

Desconhece-se a data de criação deste instrumento utilizado na altura O Triquelitraque do ano que antecede a tradicional "Sarração da Velha", sabendo-se todavia que terá pelo menos 200 anos. Se outrora estes instrumentos existiam em qualquer habitação da freguesia, hoje poucos são aqueles que os conservam; alguns foram vendidos a turistas que em grande número visitam a freguesia durante o Verão. O triquelitraque constitui-se por uma tábua e várias fileiras - uma, duas três e até quatro - de martelinhos, sendo que o som do instrumento varia com a espessura da tábua e a quantidade de martelinhos.

7.5 Eco responsabilidade

Respeito pela Natureza: O atleta é responsável pelo transporte dos invólucros e outro lixo não natural, provenientes de Géis, Barras, etc., no seu próprio *CamelBak* ou Cinto, depositá-lo no abastecimento mais próximo ou transportá-lo até á Meta.

Não é permitido destruir ou alterar propositadamente qualquer elemento natural (muros, plantações, sinalética, marcações, etc.) ao longo do percurso.

8. Contactos:

E-mail: afifensetrail@gmail.com

Telemóvel: +351 966335181(Carlos Pereira);

9. Para outras informações através do *correio electrónico*:

afifensetrail@gmail.com

Notas e alterações:

Este regulamento poderá sofrer alteração até 10 dias antes da realização do mesmo.

Este regulamento é totalmente baseado nas premissas recomendadas pela ATRP.

Afife, 03 de Outubro de 2021