

# VI POÇO NEGRO TRAIL

## REGULAMENTO





## Índice

<b>INTRODUÇÃO</b>	4
<b>Condições de participação</b>	5
Idade participação nas diferentes provas	5
Inscrição regularizada	5
Condições físicas	6
Definição possibilidade de ajuda externa	7
Colocação dorsal e chip	7
Regras de conduta desportiva	7
<b>A PROVA</b>	8
Apresentação das provas e Organização	8
Comunicação e contacto com a Organização	8
Programa/Horário	9
Distância / Altimetria / Dificuldade	10
Mapa / Perfil altimétrico / descrição do percurso	10
Tempo Limite	11
Metodologia de controle de tempos	12
Postos de controlo	12
Locais de abastecimento	12
Material aconselhável	Erro! Marcador não definido.
Material obrigatório/ verificações de material	12
Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário:	13
Penalizações / desclassificações	13
Responsabilidades perante o atleta/participante	13
Seguro desportivo	14
<b>INSCRIÇÕES</b>	15
Processo inscrição	15
Período de inscrição, valores e material incluído na inscrição	16
Condições de devolução do valor de inscrição	17
Secretariado da prova/horários e local	17
Serviços disponibilizados	17
<b>CATEGORIAS E PRÉMIOS</b>	18
Definição data, local e hora de entrega de prémios	18
Definição das categorias etárias/ sexo/ individuais e equipas	18
Direitos de imagem	19

# VI POÇO NEGRO TRAIL



<b>Diretor de Prova</b>	19
<b>Informações (publicadas no site ou Facebook do evento)</b>	20



## INTRODUÇÃO

A Freguesia de Rio Mau, situada no sopé da Serra da Boneca e com os pés banhados pelo Rio Douro, apresenta ótimas condições para a prática de desportos na natureza. O Rio Mau, afluente do Douro, cujo nome oferece à freguesia, tem em toda a sua extensão excelente zonas para disfrutar daquilo que a natureza nos dá de melhor.

Tal como nas edições anteriores, a VI edição do Poço Negro Trail terá também uma forte componente solidária. Como tal, o valor angariado pelas inscrições reverterá para a Associação para o Desenvolvimento da Freguesia de Rio Mau, IPSS local que tem como valências: ATL, centro de dia e apoio domiciliário a idosos e necessitados. Numa outra vertente, a problemática ambiental será sempre uma preocupação, pelo que não será descurada a efetiva consciencialização para a importância da redução da pegada ecológica que se traduzirá, por exemplo, no compromisso que a Organização assumiu de germinar uma árvore por cada inscrição.



## CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

### Idade participação nas diferentes provas

- a) O VI Poço Negro Trail, que decorre na freguesia de Rio Mau, concelho de Penafiel, é uma prova de corrida de montanha que percorre trilhos e caminhos ao longo da serra da Boneca e Estivada.
- b) O Trail Longo é aberto a maiores de 18 anos, o Trail Curto a maiores de 16 anos e a Caminhada aberta a menores desde que acompanhados por uma pessoa maior de idade.

### Inscrição regularizada

- a) A inscrição será feita através da plataforma de inscrições da Lap2Go.
- b) Aquando do levantamento do dorsal é necessário levar documento de identificação referente à inscrição.
- c) A inscrição terá que cumprir os requisitos definidos no Plano de Contingência específico da Covid-19, a elaborar se necessário. Caso seja elaborado o referido plano, este será enviado aos participantes por e-mail.



## Condições físicas

- a) Para participar é indispensável:
- ✓ Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida em trilhos com desníveis positivos e negativos.
  - ✓ Encontrar-se adequadamente preparado física e mentalmente.
  - ✓ Ter adquirido antes da prova capacidades reais de autonomia em montanha 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 e chuva.
  - ✓ Saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc.
  - ✓ Estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas.
- b) Prova feita em semi-suficiência.



## Definição possibilidade de ajuda externa

- ✓ Os atletas podem receber ajuda externa desde que não haja interferência com outro atleta.

## Colocação dorsal e chip

- ✓ O dorsal é pessoal e intransmissível e deve ser usado na região frontal do atleta e de preferência à altura do peito. O atleta que não cumpra será penalizado em 2 minutos por cada vez que seja chamado à atenção, não sendo permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação.

## Regras de conduta desportiva

- ✓ O comportamento inadequado ou o recurso a linguagem ofensiva, como forma de agressão verbal ou de qualquer outra espécie, será alvo de advertência, expulsão ou desqualificação.

# VI POÇO NEGRO TRAIL



## A PROVA

### Apresentação das provas e Organização

✓ O VI Poço Negro Trail será realizado no dia 9 de Julho de 2023, em Rio Mau - Penafiel e será constituído por três eventos:

- Trail Longo – 25km
- Trail curto – 14km
- Caminhada – 9km

- a) A organização reserva o direito de alterar as distâncias, se assim o entender.
- b) A organização deste evento estará a cargo da Associação Para o Desenvolvimento da Freguesia de Rio Mau (APDF Rio Mau).

### Comunicação e contacto com a Organização

✓ Consideram-se os meios oficiais de comunicação e informação com a organização do evento os seguintes:

E.mail da organização: [poconegrotrail@gmail.com](mailto:poconegrotrail@gmail.com)

Email para inscrições:

[inscricoes.poconegro@gmail.com](mailto:inscricoes.poconegro@gmail.com)

Facebook: facebook .com/ poconegro.trail



# VI POÇO NEGRO TRAIL



## Programa/Horário

### a) Dia 8 de julho (Sábado):

14:00 – 21:30 – Abertura do secretariado e entrega de dorsais e kits

de participante (Sede da Associação para o Desenvolvimento da

Freguesia de Rio Mau) - Sita na Av<sup>a</sup>. da Marginal n<sup>o</sup>. 1043 - Rio Mau

### b) Dia 9 de julho (Domingo):

06h45 – abertura do secretariado e entrega dos dorsais e kits de participante (Sede da Associação para o Desenvolvimento da Freguesia de Rio Mau) sita na Av<sup>a</sup>. da Marginal n<sup>o</sup>.1043 – Rio Mau

08h00 – Abertura Controlo zero

08h30 – Partida Trail longo

08h45 – Partida Trail curto.

09h30 – Início caminhada

10h00 – Chegada prevista dos primeiros atletas do Trail curto

13h00 – Cerimónia de entrega de prémios

14h30 – Encerramento do VI Poço Negro Trail

NOTA: (Os horários das provas podem ser alterados conforme as regras da DGS que vigorarem para o fim de semana do evento.)

# VI POÇO NEGRO TRAIL



## Distância / Altimetria / Dificuldade

✓ O VI Poço Negro Trail terá as seguintes distâncias:

- 25km (Trail Longo) e um desnível positivo de  $\pm 1400$  m, tendo a classificação de Trail difícil TL/MD.
- 14km (Trail curto) e um desnível positivo de  $\pm 650$  m, tendo a classificação de Trail curto difícil TC/MD.
- A caminhada terá a distância de 9km.

## Mapa / Perfil altimétrico / descrição do percurso

✓ (ver página oficial da prova/email enviado aos inscritos)

# VI POÇO NEGRO TRAIL



## Tempo Limite

- ✓ O tempo limite para o VI Poço Negro Trail será de 6h em ambos os trails e:
  - Trail Longo
    - tempo limite de passagem no 1º abastecimento 2h30min;
    - último abastecimento 4h.
  - Trail Curto
    - tempo limite de passagem no 1º abastecimento 2h30min;
  -

**Ultrapassando o tempo de passagem limite, os atletas serão desclassificados.**

**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.**



## Metodologia de controle de tempos

- ✓ O controlo de tempos será feito pela empresa Lap2Go com recurso a chip.

## Postos de controlo

- ✓ O controlo de passagem será feito pelos elementos da organização em locais não revelados.

## Locais de abastecimento

- a) O Trail Longo terá dois abastecimentos sólidos/líquidos e um líquido
- b) O Trail curto terá um abastecimento sólido/líquido e um líquido
- c) A caminhada terá um abastecimento sólido/líquido
- d) Os locais dos abastecimentos serão anunciados junto à data do evento.

**Nota:** Os abastecimentos podem ser alterados devido à própria logística do evento, condições climatéricas e regras da DGS em vigor na data.

## Material obrigatório/ verificações de material

- ✓ Dorsal visível, telemóvel operacional, depósito de água, manta térmica e apito.

### Material aconselhável

- ✓ Bastões, luvas, corta-vento, chapéu ou gorro, frontal e copo.

# VI POÇO NEGRO TRAIL



## Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário:

- ✓ A prova será em *open road*, ou seja, todos os atletas terão de ter cuidado ao passar nos troços rodoviários, contudo a organização terá voluntários a auxiliarem nesses pontos.

## Penalizações / desclassificações

Será penalizado ou desqualificado todo aquele que:

- a. Não complete a totalidade do percurso (desqualificado).
- b. Deteriore ou polua o meio por onde passe (desqualificado).
- c. Não leve o dorsal bem visível (penalizado em 2min).
- d. Altere dorsal (desqualificação).
- e. Ignore as indicações da organização (penalizado em 1h)
- f. Tenha alguma conduta antidesportiva (desqualificado)
- g. Não leve o material obrigatório (desclassificado)

## Responsabilidades perante o atleta/participante

- ✓ Todos os atletas deverão estar atentos e assistir ou alertar a organização sobre acidentes que aconteçam durante o evento.

# VI POÇO NEGRO TRAIL



## Seguro desportivo

- ✓ Todos os atletas serão cobertos por seguro de acidentes pessoal. Os participantes serão responsáveis de todas as ações que possam produzir danos materiais, morais ou de saúde a si mesmo e/ou a terceiros. A organização declina toda a responsabilidade em caso de acidente, negligência, roubo dos objetos e valores de cada participante.
- ✓ O pagamento da franquia do seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos atletas. A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para efetivar a participação ao seguro.

# VI POÇO NEGRO TRAIL



## INSCRIÇÕES

### Processo inscrição

- ✓ As inscrições serão efetuadas online no site [www.lap2go.com](http://www.lap2go.com). Lá terá toda a informação referente à prova. Após ser feita a inscrição os atletas recebem uma referência Multibanco para regularizar o pagamento no prazo máximo de 72h, findo este prazo a inscrição será anulada, sendo necessário fazer novamente a inscrição.

# VI POÇO NEGRO TRAIL



## Período de inscrição, valores e material incluído na inscrição

- a) As inscrições no VI Poço Negro Trail ocorrerão em duas fases:
- ✓ Fase 1 – de 12 de Março até 28 de maio;
  - ✓ Fase 2 – de 29 maio a 25 de junho.
- b) Preços:
- ✓ Fase 1:
    - Trail Longo – 13 euros
    - Trail curto – 11 euros
    - Caminhada – 8 euros
  - ✓ Fase 2:
    - Trail Longo– 15 euros
    - Trail curto – 13euros
    - Caminhada – 10 euros
- c) Material incluído na inscrição:
- ✓ Trail longo e Trail curto – dorsal, seguro, abastecimentos, medalha finischer e t-shirt técnica.
  - ✓ Caminhada – seguro, abastecimentos e t-shirt.

As crianças podem participar na caminhada desde que acompanhadas por um adulto sendo a sua inscrição gratuita até aos 12 anos. Mesmo sendo gratuita o adulto responsável tem de fornecer os dados de identificação do menor para efeitos de seguro e assinar um termo de responsabilidade.



# VI POÇO NEGRO TRAIL



## Condições de devolução do valor de inscrição

- ✓ Em momento algum o valor da inscrição será devolvido caso o atleta desista da prova, em qualquer tempo. Em caso de desistência, somente serão permitidas as transferências de inscrição para outro atleta, que devem ser efetuadas no prazo máximo de 15 dias de antecedência à realização da prova. Outros motivos poderão ser válidos após análise individual dos casos/motivos.

## Secretariado da prova/horários e local

- a) O secretariado será na Sede da Associação para o Desenvolvimento da Freguesia de Rio Mau (Sita na Av<sup>a</sup>. da Marginal n.º. 1043 – Rio Mau)
- b) O levantamento do dorsal deverá ser feito pelo próprio mediante apresentação de documento identificativo ou poderá ser feito por terceiros desde que se façam acompanhar da fotocópia do cartão de cidadão do atleta em causa.

## Serviços disponibilizados

- ✓ Abastecimento final para as provas de Trail Longo, Trail curto e Caminhada.

# VI POÇO NEGRO TRAIL



## CATEGORIAS E PRÉMIOS

### Definição data, local e hora de entrega de prémios

- ✓ A cerimónia de entrega de prémios será realizada junto à meta pelas 13h ou quando a organização achar oportuno.

### Definição das categorias etárias/ sexo/ individuais e equipas

- Serão premiados os 3 primeiros classificados masculinos e femininos do Trail Longo e Trail curto.
- Serão ainda premiados os 3 primeiros classificados dos seguintes escalões:
  - ✓ Masculinos:
    - MJúnior – 18 a 19 anos (até 25km)
    - M Sub 23 – 20 a 22 anos
    - M Seniores– 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:
    - F Júnior – 18 a 19 anos (até 25km)
    - F Sub 23 – 20 a 22 anos
    - F Seniores– 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
- Haverá também classificação por equipas.

As idades acima indicadas dizem respeito a idade que o atleta terá a 31/10/2023



## Direitos de imagem

- ✓ A aceitação do presente regulamento traduz obrigatoriamente que o participante autoriza à organização da prova a gravação total ou parcial da sua participação na mesma, pressupõe também a sua concordância para que a organização possa utilizar a imagem do atleta para a promoção e difusão da prova em todas as suas formas (em toda a comunicação social, internet, fotografia, vídeo, cartazes, etc) e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica ou em espécies.
  - a) Todos os atletas e publico estão autorizados a captar imagens e vídeos do evento.
  - b) No equipamento individual, todos os atletas poderão usar publicidade, desde que não seja abusiva nem viole as normas de bom senso e ética desportiva

## Diretor de Prova

- ✓ A responsabilidade pelo sucesso da prova, em termos desportivos, logísticos e de segurança (para o público e participantes) é da organização, na pessoa do Diretor da prova por este indicado.

# VI POÇO NEGRO TRAIL



Informações (publicadas no site ou Facebook do evento)

Como chegar

Onde ficar

Locais a visitar

Aceitação do regulamento

Todos os participantes, pelo fato de efetuarem a sua inscrição no VI Poço Negro Trail, aceitam o presente regulamento. Este regulamento, pode ainda ser alterado, caso seja necessário.

Este regulamento foi feito tendo por base o “regulamento tipo” da Associação de Trail Running de Portugal.