



Lap 50 Famalicão



Lap 50 Rotary Famalicão

Regulamento

Regulamento



NOTAS IMPORTANTES

- É necessário ter a condição física adequada às características desta prova, com alguma dureza e quilometragem, longa duração, terreno montanhoso, grandes desníveis, exposição ao sol, frio, chuva, etc.
- Ao inscrever-se está a concordar na íntegra com o presente regulamento.
- Devido às características da prova é recomendável a utilização de calçado e roupa adequada, boné, óculos e creme solar (que deve aplicar sempre que considerar necessário).
- O participante deverá ter em conta a necessidade de levar abastecimento líquido e sólido adicional.
- É imprescindível beber em todos os abastecimentos e alimentar-se convenientemente.
- O apoio aos atletas por elementos externos à organização é apenas permitido nos postos de abastecimento, devendo o atleta ter noção das suas necessidades durante a prova, assim como a sua capacidade de resolução dos problemas perante situações inesperadas.
- A inscrição é pessoal e intransmissível e é aceite por ordem de chegada.
- A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de Seguro.
- O dorsal é pessoal e intransmissível. O dorsal do atleta deve estar em local facilmente visível aos elementos da organização e demais entidades que apoiam e/ou colaboram com a mesma.
- Em caso de um participante não poder participar, alterações de percurso e/ou as condições climáticas não permitirem a realização do evento ou seu cancelamento, a organização não se vê no dever de devolver o valor das inscrições, assim como o reembolso aos patrocinadores.
- Não se aceitam alterações dos dados fornecidos pelos participantes após o dia 15/05/2023.
- Para inscrição nas provas é necessário ter mais de 20 anos.
- Sendo impossível realizar o corte de tráfego rodoviário nalgumas passagens, os participantes devem cumprir as regras de trânsito na cidade e 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.
- A organização reserva-se ao direito de realizar as modificações que considere necessárias dependendo das diferentes condições, assim como à suspensão da prova se as condições meteorológicas assim o obrigarem, ou devido a força maior.
- A Organização reserva-se o direito de aceitar inscrições de última hora.
- Para inscrições realizadas no último mês antes da prova, a organização não garante tamanho de t-shirt nem garante T-shirt oficial da prova.
- O presente regulamento está sujeito a alterações.



1. Prova

1.1. Apresentação da prova / organização

No ano de 1970, o **Rotary Clube de Guimarães** apadrinhou o **Rotary Clube Famalicão**, dando-se assim o lançamento de um clube que desde então tem trabalhado intensamente com inúmeras iniciativas em prol de uma sociedade mais justa e equilibrada.

Chega agora o momento de celebrar a data da sua criação, de uma forma saudável e com um espírito de entrega. Assim, o **Lap 50 Rotary 2022** (Famalicão-Guimarães-Famalicão) celebrou os 50 anos do Rotary Famalicão.

Com o enorme sucesso da edição de 2022 e com o apoio da Câmara Municipal de V. N. de Famalicão, a edição de 2023 é uma realidade.

Esta prova contempla vários níveis e apresenta-se como uma prova agregadora de várias idades, mostrando assim, que o desporto é para todos!!!!

A organização desta prova conta com a ajuda da Equipa **Dive – Liberdade FC**, e do Ginásio **STATUS** e tem como objetivo proporcionar a todos os que se queiram juntar a esta festa, momentos de superação, partilha com a natureza e muita diversão.

Esta festa contará com três provas de carácter competitivo:

- Trail Ultra +- 50km com +-2600 desnível positivo
- Trail Longo +-22km com +-1400 desnível positivo
- Trail Curto +-12km com +-800 desnível positivo

1.2. Programa

26 de maio (sexta)

Funcionamento do secretariado/ Distribuição de dorsais – *local e horário a definir brevemente*

27 de maio (sábado)

Funcionamento do secretariado/ Distribuição de dorsais – *local e horário a definir brevemente*

28 de maio (domingo)

08h00 – Início da prova Trail Ultra 50km (Parque da Devesa)

09h30 – Início da prova Trail Longo 22km (Vale S. Martinho)

10h00 – Início da prova Trail Curto 12km (Vale de S. Martinho)



Cerimónia de Entrega de prémios das provas (Parque da Devesa) - *horário a definir brevemente*

O transporte dos atletas das provas Trail Longo e Trail Curto, para o local de partida (Vale S. Martinho), será assegurado por autocarros, que sairão do Parque da Devesa, logo após a início da prova Trail Ultra (08:15).

1.3. Mapa/ Perfil Altimétrico

A divulgar brevemente.

1.4. Tempo Limite/ Barreiras Horárias

Tempo limite conclusão provas:

- Trail Ultra 50km – *a definir brevemente*
- Trail Longo 22km - *a definir brevemente*
- Trail Curto 12km - *a definir brevemente*

Barreiras horárias:

a definir brevemente

As barreiras horárias são calculadas para permitir aos atletas alcançar a linha de meta no tempo limite imposto, contabilizando já as possíveis paragens (descanso, abastecimentos, etc.).

Os atletas devem sair do posto de controlo antes do seu encerramento, caso contrário, serão impedidos de prosseguir e, conseqüentemente, serão desclassificados.

Por razões de força maior (meteorológicas e/ou de segurança), a organização reserva-se o direito de alterar as barreiras horárias.

1.5. Percurso, Marcação e Controlos

O percurso estará marcado com fitas de cor forte (a definir) e placas de sinalização. Os participantes, se deixarem de ver sinalização durante aproximadamente 100 metros, deverão voltar para trás até encontrar novamente a respetiva sinalização.

Os percursos utilizam vias públicas, quer seja em estrada ou fora de estrada, caminhos, acessos de serventias bem como propriedades privadas. Como os percursos não estarão fechados para as provas, os participantes devem ter em consideração o facto de poder haver viaturas, pessoas e animais a circular nos percursos das provas; desta forma, os participantes devem cumprir as regras de trânsito nas estradas de uso público.

Será utilizado um sistema eletrónico de controlo de tempos por intermédio de chip. Nos postos de controlo existirá um tapete eletrónico ou outro dispositivo que registará a passagem dos atletas. É obrigatória a passagem pelos controlos estabelecidos, sendo



que em cada um destes controlos estará um responsável, ou seu representante, da organização.

Durante a prova poderão existir “controlos-surpresa” eletrónicos ou manuais, de forma a assegurar o cumprimento integral do percurso.

Existirão referências quilométricas em alguns controlos.

A organização reserva-se o direito de alterar a qualquer momento o percurso e a posição dos postos de controlo ou abastecimento, sem aviso prévio.

Os abandonos devem ser feitos única e exclusivamente nos postos de abastecimento, devendo para o efeito, comunicar ao responsável do Posto de Abastecimento e entregar o respetivo dorsal e chip. O dorsal será devolvido, no final, na zona da meta.

Na eventualidade de lesão ou acidente em que o atleta esteja imobilizado e não consiga alcançar um posto de abastecimento, deve entrar em contacto com a organização. O número de contacto da organização, para efeitos de emergência, estará impresso no dorsal do atleta, sendo aconselhável a sua gravação no telemóvel do participante.

1.6. Locais de abastecimento

- **Trail Ultra 50km**

Abastecimento 1 – 08km
Abastecimento 2 – 17km
Abastecimento 3 – 27km
Abastecimento 4 – 35km
Abastecimento 5 – 40km

- **Trail Longo 22km**

Abastecimento 1 – 04km
Abastecimento 2 – 12km
Abastecimento 3 – 17km

- **Trail Curto 12km**

Abastecimento 1 – 04km
Abastecimento 2 – 08km

No final da prova haverá abastecimento para todas as distâncias.



1.7. Material Recomendado

Material	Trail Ultra 50km	Trail Longo 22km	Trail Curto 12km
Reservatório de água	X	X	X
Copo ou equivalente*	X	X	X
Manta térmica	X	X	X
Apito	X	X	X
Impermeável ou corta-vento	X	X	
Mochila ou equipamento similar	X	X	
Telemóvel	X	X	X

*Nos abastecimentos não serão fornecidos copos para líquidos.

Independentemente das condições climatéricas os participantes devem considerar este material como o seu Kit de Sobrevivência, portanto aconselha-se que acompanhe sempre os atletas em terreno montanhoso de difícil acesso.

1.8. Desclassificações

Ficará desclassificado todo aquele que:

- Não cumpra o presente regulamento;
- Não preste assistência a um participante que esteja a necessitar de ajuda;
- Não complete a totalidade do percurso ou falhe um ou mais postos de controlo;
- Deteriore ou suje o meio por onde passe;
- Não leve o seu número de dorsal bem visível;
- Ignore as indicações da organização ou falte ao respeito para com a organização ou outros participantes (agressão ou insulto, recusa em apresentação do material obrigatório quando solicitado pela organização);
- Tenha algum tipo de conduta antidesportiva.

1.9. Responsabilidades

A organização contratualiza os seguros obrigatórios por lei para a realização deste tipo de provas. O prémio do seguro está incluído no valor da inscrição.

Todos os participantes serão cobertos por uma Apólice de Acidentes Pessoais.

Os participantes serão responsáveis por todas as ações suscetíveis de produzir danos materiais, morais ou de saúde a si mesmos e/ou a terceiros durante a atividade, desresponsabilizando deste modo a Organização da Prova de qualquer ónus.

A organização declina toda a responsabilidade em caso de acidente, negligência, roubo, assim como em relação aos objetos e valores de cada participante.

A Organização da Prova não se responsabiliza por dados incorretos fornecidos pelos participantes para a inscrição.



A inscrição de menores apenas é possível na prova Trail Curto 12km e está dependente da assinatura de um Termo de Responsabilidade, que deverá ser entregue no secretariado da prova, aquando do levantamento do dorsal. A entrega é obrigatória para a participação.

A Organização da Prova reserva-se ao direito de divulgar imagens desta atividade nos meios de comunicação social e em suportes de comunicação. Após a inscrição, a lista de inscritos será apresentada na página do evento.

2. Inscrições

As inscrições abrem a 01/03/2023, são realizadas online através do site e terminam a 19/05/2023.

As inscrições serão aceites por ordem de chegada e serão consideradas validadas após pagamento.

A Organização recolhe os seus dados através do seu website, mediante o seu consentimento. Os dados pessoais recolhidos são tratados informaticamente e no estrito cumprimento da legislação de proteção de dados pessoais, sendo armazenados em base de dados específicas, criadas para o efeito e, em situação alguma, os dados recolhidos serão utilizados para outra finalidade que não seja aquela para a qual foi dado o consentimento por parte do titular dos dados.

A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de Seguro.

A organização não se vê no dever de devolver o dinheiro da inscrição dos atletas já confirmados e que não possam comparecer no dia do evento. Caso o atleta solicite alteração de inscrição para uma prova com uma distância inferior, o eventual valor de diferença não será restituído.

Taxas de Inscrição

Trail Ultra 50km

1ª Fase – 25,00€

Trail Longo 22km

1ª Fase – 15,00€

Trail Curto 15km

1ª Fase – 10,00€



O valor de inscrição inclui: dorsal, seguro de acidentes pessoais, t-shirt alusiva à prova, abastecimentos, banhos, reforço alimentar na meta, prémio finisher, assim como todas as ofertas que a organização venha ainda a conseguir. A organização poderá substituir algumas destas ofertas por outras similares.

3. Categorias e Prémios

3.1. Categorias

A Classificação do **Lap 50 Rotary**, nas provas Trail Ultra 50km, Trail Longo 22km e Trail Curto 12km será feita de acordo com os seguintes escalões:

- Geral Masculina e Feminina
- Seniores Masculinos M-SEN (18 a 39 anos)
- Veteranos Masculinos M-40 (40 a 49 anos)
- Veteranos Masculinos M-50 (50 a 59 anos)
- Seniores Femininos F-SEN (18 a 39 anos)
- Veteranos Femininos F-40 (40 a 49 anos)
- Veteranos Femininos F-50 (+ 50 anos)

Os escalões referem-se à idade que o participante terá a 28 de Maio de 2023.

Para a classificação por equipas serão premiadas as 3 primeiras equipas de cada prova (Trail Ultra 50km, Trail Longo 22km e Trail Curto 12km) e para o efeito contarão os tempos dos 3 melhores atletas na classificação geral (não havendo distinção de sexo ou idade).

3.2. Prémios

Serão atribuídos prémios por escalões, nas provas Ultra Trail 50Km, Trail Longo 22Km e Trail Curto 12km, da seguinte forma:

Geral Feminina: 3 primeiras mulheres;
Geral Masculina: 3 primeiros homens;
M-SEN e F-SEM: 3 primeiros homens e 3 primeiras mulheres;
M-40 e F-40: 3 primeiros homens e 3 primeiras mulheres;
M-50 e F-50: 3 primeiros homens e 3 primeiras mulheres;

Em situação de empate, na chegada à meta, serão observados os tempos dos atletas em causa, no último posto de controlo, ou seja, o desempate será efetuado considerando os tempos de passagem desses atletas, no último posto de controlo.

As três melhores equipas, em cada prova, terão, também, direito a troféu.



4. Casos omissos

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

5. Contactos

Endereço eletrónico: lap50trail@gmail.com