



3^a Edição

3 caminhada Casa da Taipa

02 de junho 2024

Organização: União de freguesias de Canedo de Basto e Corgo

Coorganização: A.M.A Associação Mondim Atletismo (apoio técnico e logístico)

Considerando:

O Trail do Ladário / rota do vinho verde é uma prova de trail-running que percorre trilhos, pequenos estradões, ou estradas sinalizadas, visando percorrer todo o percurso no menor tempo possível controlado por chip e cronometragem

Visa a promoção e divulgação turística e ambiental desta região, bem como a prática de desporto em meio natural.

Visa ainda a partilha de experiências e dar a oportunidade de conhecer a modalidade de “trail running”.

Para participar em qualquer um dos eventos é necessário ter idade igual ou superior a 18 anos ou estar acompanhado por pessoa responsável pelo menor.

A 3ª Caminhada Casa da Taipa terá um grau de dificuldade menor e partilha parte do percurso das distâncias de trail.

*

REGULAMENTO

1.

CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

1.1 IDADE DE PARTICIPAÇÃO NAS DIFERENTES PROVAS

TRAIL LONGO 31 KMS: 18 ANOS

TRAIL CURTO 17 KMS: 18 ANOS

CAMINHADA: 16 ANOS OU ACOMPANHADO POR RESPONSÁVEL

AO INSCREVER-SE O ATLETA / PARTICIPANTE COMPROMETE-SE QUE OS DADOS FORNECIDOS SÃO VERÍDICOS

1.2 INSCRIÇÃO REGULARIZADA

- O ato de inscrição pressupõe a total aceitação das regras aqui estabelecidas.
- A organização confirmará sempre via correio eletrónico a receção dos pedidos de inscrição a fim de fazerem o respetivo pagamento.
- A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de seguro.
- O atleta considera-se inscrito após o pagamento do valor da inscrição.

1.3 CONDIÇÕES FÍSICAS

Para participar é indispensável:



- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos e do desnível positivo e negativo das mesmas e de se encontrar adequadamente preparado fisicamente e mentalmente;
- Antes do evento, ter adquirido 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;
- Saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes da fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc.;

1.4 DEFINIÇÃO DE AJUDA EXTERNA

O atleta poderá ter que enfrentar **sem ajuda externa** condições ambientais e climatéricas adversas.

Deverá também saber gerir problemas físicos e mentais decorrentes de fadiga, problemas digestivos, dores musculares e articulares ou pequenas lesões.

A prova decorre no modelo de auto-suficiência, deve o atleta estar preparado para alcançar o PAC seguinte onde poderá ter ajuda de elementos da organização.

Caso o atleta esteja impossibilitado de continuar, deve permanecer no percurso balizado e solicitar ajuda indicando o local onde se encontra.

1.5 COLOCAÇÃO DORSAL E CHIP

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado à frente e de preferência à altura do peito. O atleta que não cumpra será penalizado em 10 minutos por cada vez que seja chamado à atenção. Não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação.

1.6 REGRAS DE CONDUTA DESPORTIVA

O comportamento inadequado ou o recurso de linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, em todas as modalidades, serão alvo de advertência e/ou expulsão.

2.

A PROVA

2.1 PROVA / TRAIL

Organizado pela União de freguesias de Canedo de Basto e Corgo, com o apoio logístico e técnico da Associação Mondim Atletismo, o trail do Ladário / Rota do Vinho verde é uma prova de trail running a decorrer no dia 02 de junho 2024, consiste em cumprir o percurso no menor tempo possível percorrendo estradas, caminhos agrícolas / florestais e trilhos maioritariamente na freguesia de Canedo e Corgo.

Pretende-se dar a conhecer e recuperar caminhos doutrora, com passagem no Castro do Ladário, miradouro de excelência onde poderás contemplar as belas paisagens do Vale do Tâmega com vista para os concelhos de Cabeceiras de Basto, Mondim de Basto e Celorico de Basto, pretende-se ainda que o percurso una o que eram 2 freguesias e que agora formam a União de freguesias de Canedo de Basto e Corgo.

A edição de 2024 irá recuperar os caminhos do Castro de Canedo com passagem em vários locais de interesse paisagístico, cultural e histórico da União de freguesias

Porque estamos em terra de Vinho Verde não podíamos deixar de trilhar as vinhas e as adegas que mudaram e integram nos últimos anos a paisagem desta parte do Concelho de Celorico de Basto. Aqui “O Minho muda de cor” e ao fazeres parte deste evento poderás confirmá-lo pessoalmente usufruindo de 3 percursos que foram pensados para todo o tipo de atletas.

As distâncias que te propomos:

- ✓ Trail longo de 31 kms com 1450 D+ integra o calendário ATRP circuito nacional de trail
- ✓ Trail curto de 17 kms com 750 D+ que integra o calendário ATRP circuito nacional trail sprint

Caminhada Casa da Taipa sem carácter competitivo

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

2.2 PROGRAMA/HORÁRIO

Dia 01 de junho 2024

15:00 abertura do secretariado

18:00: encerramento do secretariado

LOCAL: Junta de freguesia de Canedo de Basto

Lugar de Santa Luzia

4890-141 CANEDO DE BASTO

41.4416856,-7.9636284

Dia 02 de junho 2024

06:30: abertura do secretariado

07:30: fecho do secretariado trail longo

08:00: partida trail longo do Ladário 31 kms

08:15: fecho do secretariado trail curto

08:30 – fecho do secretariado

09:00 : partida trail curto do Ladário 17 kms

09:15: partida Caminhada Casa da Taipá

10:30 : chegada dos primeiros atletas de trail curto

13:15: início de cerimónia de entrega de prémios

LOCAL: Junto á meta

Junta de freguesia de Canedo de Basto

Lugar de Santa Luzia

4890-141 CANEDO DE BASTO

41.4416856,-7.9636284

Todos os horários estão sujeitos a alterações pela Organização.

2.4 MAPA/ALTIMETRIA

Trail Longo: 31 kms – 1450 D+

Trail Curto: 17 kms – 750 D+

Caminhada Casa da Taipa: 12 kms – 300 D+

Mapa com perfil da prova e altimetria a divulgar na página do evento

2.5 TEMPO LIMITE

O tempo limite será de 06:00 para o trail longo e 5 horas para o trail curto. Será determinada e divulgada uma barreira horária no último reforço do trail longo.

Ultrapassado o tempo limite os atletas serão aconselhados a não continuar pela Organização porque nem esta nem os serviços de assistência podem garantir a sua segurança, podendo “os corredores vassouras” levantar as fitas de marcação do percurso após o tempo limite.

Se a Organização sugerir afastar um participante devido ao seu estado de saúde, este assim o deve fazer, de modo a garantir o seu bem-estar e as suas condições físicas.

2.6 METODOLOGIA DE CONTROLO DE TEMPOS

O controlo de tempos será feito pela empresa contratada para o efeito com recurso a chip, sendo instalados sensores no início, ponto intermédio do percurso e no final do mesmo.

Os resultados serão disponibilizados na plataforma de imediato após a conclusão do evento.

A marcação do percurso é da responsabilidade da Organização, devendo os atletas respeitá-lo ao longo de toda a prova, sendo expressamente proibido optar por atalhos. Ao longo do percurso existirão vários postos de controlo.

2.6 LOCAIS DE ABASTECIMENTO

A definir brevemente, serão divulgados antes da prova com indicação no dorsal.

Reforço final (porco no espeto) e convívio na meta para todos os participantes.

2.7 MATERIAL OBRIGATÓRIO

MATERIAL OBRIGATÓRIO	TRAIL LONGO	TRAIL CURTO	CAMINHADA
	31 KMS	17 KMS	12KMS
DORSAL	X	X	X
TELEMÓVEL OPERACIONAL	X	X	X
RECIPIENTE PARA LÍQUIDOS	X	X	
MANTA TÉRMICA	X	X	
APITO	X	X	

POR CADA ITEM EM FALTA SERÁ APLICADA UMA SANÇÃO DE 30 MIN AO TEMPO DE PROVA.

Não são fornecidos copos pela organização, o atleta deverá munir-se de um recipiente que utilizará durante toda a prova.

O material obrigatório poderá ser alterado nos dias que antecedem a prova tendo em conta as condições climatéricas

2.8 PASSAGEM EM LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO

A prova atravessa estradas que não estarão vedadas à circulação rodoviária, ou seja, todos os participantes terão que ter algum cuidado ao passar nos troços rodoviários. Ainda assim, a organização terá voluntários nos pontos de maior tráfego com presença de autoridades nos locais identificados e que possam causar um risco acrescido para os participantes / Atletas

2.9 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 total aceitação do presente regulamento.

2.10 SEGURO DESPORTIVO

A Organização contratualiza os seguros obrigatórios, conforme o Decreto-Lei em vigor

O pagamento da franquia do seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade do participante

2.11 PENALIZAÇÕES / DESCLASSIFICAÇÕES

As penalizações serão aplicadas consoante a gravidade dos fatos verificados. Penalização por falha em 1 PC – 30 minutos, 2PC – 60 Minutos, 3 PC ou PC ZERO – Desclassificação. A penalização máxima será a desqualificação da prova

Ficará desclassificado todo aquele que:

- ✘ Não cumpra o presente regulamento;
- ✘ Não complete a totalidade do percurso;
- ✘ Deteriore ou suje o meio por onde passe;
- ✘ Não leve o seu número bem visível; e. Ignore as indicações da organização;
- ✘ Tenha algum tipo de conduta antidesportiva.
- ✘ A organização impedirá em futuras edições as inscrições de participantes que sejam abrangidos por alguma das últimas duas alíneas.

O atleta desclassificado durante o decorrer da prova, no percurso, por qualquer elemento da organização, deve retirar-se imediatamente da competição. A desclassificação implica a cessão da responsabilidade da organização nomeadamente quanto à segurança, assistência e seguro da prova.

2.12 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 CamelBak ou cinto, depositá-lo no abastecimento mais próximo ou transportá-lo até à meta.

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

3.

INSCRIÇÕES

3.1 PROCESSO INSCRIÇÃO

O atleta / participante poderá inscrever-se na plataforma contratada para o efeito:

Para proporcionar uma melhor experiência a quem nos visita tendo em conta a logística necessária para realizar a prova, as inscrições estarão limitadas:

- Trail longo: 150 atletas
- Trail curto: 250 atletas
- Caminhada: 200 atletas

As inscrições abrem a 02 de março de 2024 e encerram a 20 de maio de 2024 ou no momento em que atinja o limite.

3.2 VALORES E PERÍODO DE INSCRIÇÃO

1ª FASE DE INSCRIÇÕES: 02/03/2024 A 07/04/2024

2ª FASE DE INSCRIÇÕES: 08/04/2024 A 20/05/2024

	TRAIL LONGO	TRAIL CURTO	CAMINHADA
	31 KMS	17 KMS	12KMS
1ª FASE (02/03/2024 a 07/04/2024)	14 €	11 €	7 €
2ª FASE (08/04/2024 a 20/05/2024)	17 €	14 €	10 €
1ª FASE - ECO-INSCRIÇÃO	11 €	8 €	6 €
2ª FASE - ECO-INSCRIÇÃO	14 €	11 €	8 €

A ECO-INSCRIÇÃO TEM COMO OBJETIVO REDUZIR O PREÇO DA PROVA PARA O ATLETA E DIMINUIR A PÉGADA CARBÓNICA. A ECO-INSCRIÇÃO NÃO TERÁ T-SHIRT DO EVENTO

Preços especiais para grupos: Em cada 6 inscrições feitas pela mesma equipa para a mesma prova, a organização oferece uma inscrição. Oferta válida apenas para as provas de trail.

Para aceder á oferta deve a equipa contactar por email a organização.

3.3 CONDIÇÕES DE DEVOUÇÃO DO VALOR DA INSCRIÇÃO

Em momento nenhum o valor da inscrição será devolvido caso o atleta desista da prova.

Pode o atleta ceder a inscrição a terceiros com alteração de dados até ao dia 20 de maio 2024

3.4 O QUE ESTÁ INCLUÍDO NA INSCRIÇÃO

	TRAIL 31 KMS	TRAIL 17 KMS	CAMINHADA	ECO-INSCRIÇÃO
DORSAL	X	X	X	X
CRONOMETRAGEM	X	X		X
SEGURO ACIDENTES PESSOAIS	X	X	X	X
T-SHIRT TÉCNICA	X	X	X	
ABASTECIMENTOS	X	X	X	X
ACESSO A BANHOS	X	X	X	X
MEDALHA FINISHER	X	X	X	X
REFORÇO/CONVÍVIO FINAL	X	X	X	X

3.5 SECRETARIADO DA PROVA/HORÁRIOS E LOCAL

01 DE JUNHO das 14:30 às 18:30

02 DE JUNHO das 06:30 às 08:30

Casa da taipa - edifício da junta de freguesia de Canedo (Junto á meta)

3.6 SERVIÇOS DISPONIBILIZADOS

- Duche (polidesportivo de Canedo de Basto) a 300 metros da meta
- Zonas de abastecimento
- Reforço / Convívio final

4.

CATEGORIAS E PRÉMIOS

4.1 CERIMÓNIA DE ENCERRAMENTO / ENTREGA DE PRÉMIOS



Decorre no dia da prova junto á meta com início às 13:15

4.2 DEFINIÇÃO DAS CATEGORIAS A CONSIDERAR PARA CLASSIFICAÇÃO

TROFÉUS / ESCALÕES 3 PRIMEIROS CLASSIFICADOS	TRAIL LONGO		TRAIL CURTO	
	31 KMS		17 KMS	
	MASCULINO	FEMININO	MASCULINO	FEMININO
GERAL	X	X	X	X
M/F SUB 23 (18 A 22 ANOS)	X	X	X	X
M/F SEN (23 a 39 anos)	X	X	X	X
M/F 40 (40 a 44 anos)	X	X	X	X
M/F 45 (45 a 49 anos)	X	X	X	X
M/F 50 (50 a 54 anos)	X	X	X	X
M/F 55 (55 a 59 anos)	X	X	X	X
M/F 60 (mais de 60 anos)	X	X	X	X
M/F 70 (mais de 70 anos)	X	X	X	X
EQUIPA 1ª CLASSIFICADA	X		X	
EQUIPA 2ª CLASSIFICADA	X		X	
EQUIPA 2ª CLASSIFICADA	X		X	

Para efeito de classificação e pontuação dos atletas nos escalões será considerada a idade que o atleta terá no fim da corrente época desportiva ATRP

Prémio por equipas para os 3 primeiros. (O critério será a soma das posições dos 3 primeiros atletas da equipa) A classificação por equipas será feita com base nas regras do regulamento dos circuitos nacionais de Trail, ou seja: a classificação coletiva determina-se em dois passos: 1.º, e com base na classificação geral absoluta (sem distinção de escalão ou sexo), somam-se os lugares dos 3 primeiros classificados de cada equipa. 2.º, ordena-se as equipas por ordem crescente de pontos

obtidos na operação anterior, após o que se aplica a tabela de pontuação acima descrita para as equipas. Exemplo: Equipa A: $5^{\circ}+6^{\circ}+7^{\circ} = 18 = 1^{\circ}$ lugar; Equipa B: $3^{\circ}+4^{\circ}+12^{\circ} = 19 = 2^{\circ}$ lugar; Equipa C: $1^{\circ}+2^{\circ}+17^{\circ} = 20 = 3^{\circ}$ lugar.

4.2 PRAZO DE RECLAMAÇÃO DAS CLASSIFICAÇÕES

O atleta poderá reportar qualquer situação que considere anómala, esta será alvo de análise e terá resposta no prazo máximo de 1 semana.

5.

INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES

5.1 COMO CHEGAR

VER PÁGINA DO EVENTO

5.2 ONDE FICAR

[HTTPS://WWW.MUN-CELORICODEBASTO.PT/VISITE-CELORICO/ONDE-FICAR/](https://www.mun-celoricodebasto.pt/visite-celorico/onde-ficar/)

5.3 LOCAIS DE INTERESSE

[HTTPS://WWW.MUN-CELORICODEBASTO.PT/VISITE-CELORICO/O-QUE-FAZER/](https://www.mun-celoricodebasto.pt/visite-celorico/o-que-fazer/)

6.

NOTAS E ALTERAÇÕES

Este regulamento ainda pode ser alterado de modo que seja mais completa a informação.

7.

PROTEÇÃO DE DADOS

Os dados dos atletas indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora para efeitos de processamento no evento, sendo publicados nomeadamente na lista de inscritos

8.

DIREITOS DE IMAGEM

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza aos organizadores 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 (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, internet, cartazes, meios de comunicação social, 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.

9.

CONTACTOS

Junta de freguesia de Canedo de Basto

Lugar de Santa Luzia



4890-141

CANEDO

DE

BASTO

41.4416856,-7.9636284

Tel.: 255361490

Email: ufcanedodebasto.corgo@gmail.com

<https://www.facebook.com/traildoladario/about> -

traildoladario@gmail.com

Regulamento sujeito a alterações.



União de freguesias de Canedo de Basto e Corgo