

REGULAMENTO V TRAIL DO RIO PAIVA

Índice

1. CONTEXTUALIZAÇÃO DO V TRAIL DO RIO PAIVA (VTRP)	3
2. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO	3
2.1. Idade de participação.....	3
2.2. Inscrição regularizada	3
2.3. Condições Físicas	4
2.4. Auxílio durante a Prova	4
2.5. Colocação do dorsal e chip para a cronometragem.....	4
2.6. Regras de conduta desportiva.....	4
3. PROVA VTRP	5
3.1. Programa/horário.....	5
3.2. Mapa / Perfil altimétrico/ descrição do percurso	6
3.3. Tempo limite	10
3.4. Metodologia de controlo de tempos	11
3.5. Postos de controlo.....	11
3.6. Abastecimento	11
3.7. Material Obrigatório.....	11
3.8. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário.....	12
3.9. Penalizações / desclassificações	12
3.10. Responsabilidades perante o atleta / participante.....	12
3.11. Seguro desportivo e de responsabilidade civil.....	12
4. INSCRIÇÕES	12
4.1. Processo de inscrição.....	12
4.2. Valores e períodos de inscrição.....	13
4.3. Condições de devolução do valor de inscrição.....	13
4.4. Material incluído com a inscrição	13
4.5. Secretariado da prova / horários e locais	13
4.6. Serviços disponibilizados.....	13
5. CLASSIFICAÇÕES/ESCALÕES.....	14
5.1. Classificações.....	14
5.2. Prémios.....	14



5.3. Prazos para reclamação de classificações	15
6. INFORMAÇÕES	15
6.1. Localização	15
6.2. Segurança.....	15
6.3. Cedência dos direitos de imagem	16
6.4. Proteção de dados	16
6.5. Esclarecimento de dúvidas.....	16
6.6. Diversos	16



Atenção:

Todos os atletas inscritos devem permanecer atentos à página de Facebook da prova <https://www.facebook.com/profile.php?id=100018623078222> onde serão colocados todos os avisos oportunos que sirvam de complemento a este regulamento. Se se justificar, a organização procederá a ajustes no presente regulamento.

1. CONTEXTUALIZAÇÃO DO V TRAIL DO RIO PAIVA (VTRP)

O V Trail do Rio Paiva é uma prova competitiva de corrida de montanha, organizada pela Duelo D'Ocasão - Associação. A prova tem lugar no concelho de Cinfães, tendo como local de partida e chegada a Escola Do 2º E 3º Ciclos Do Ensino Básico De Souselo, localizada na freguesia de Souselo.

Este evento desportivo conta com o apoio institucional e logístico do Município de Cinfães, como também, com o apoio de diversas instituições locais, para promover o desporto de natureza na região, que tem como pano de fundo as belas paisagens do rio Paiva e seus afluentes.

O V Trail do Rio Paiva realizar-se-á no próximo dia 21 de Janeiro de 2024 em Souselo, Cinfães. O evento será constituído por quatro provas:

- VTRP35K com uma distância aproximada de 35Km com desnível positivo acumulado de 1522m.
- VTRP23K com uma distância aproximada de 23Km com desnível positivo acumulado de 1042m.
- VTRP15K com uma distância aproximada de 15Km com desnível positivo acumulado de 693m.
- Caminhada, sem intuito competitivo, com uma distância aproximada de 12Km.

2. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

2.1. Idade de participação

Nos percursos VTRP35K e VTRP23K podem participar indivíduos com idade igual ou superior a 18 anos e no percurso VTRP15K podem participar indivíduos com idade igual ou superior a 16 anos e a caminhada é aberta a menores desde que acompanhados por uma pessoa maior de idade.

2.2. Inscrição regularizada

A inscrição será feita através do site <https://stopandgo.net/>, não sendo necessário enviar comprovativo de pagamento para a organização. Este deverá ser efetuado num prazo



máximo de 3 dias após a emissão da referência multibanco. Aquando do levantamento do dorsal é necessário levar documento de identificação referente à inscrição.

2.3. 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;
- Encontrar-se adequadamente preparado a nível físico e mental;
- Ter adquirido, antes do evento, uma capacidade real de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de percursos, como por exemplo: Conseguir enfrentar, sem ajuda externa, condições ambientais e climáticas adversas (vento, nevoeiro e chuva); saber gerir as dificuldades físicas ou mentais decorrentes de fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares, as pequenas lesões, entre outras.

2.4. Auxílio durante a Prova

A ajuda externa só é possível nos postos de abastecimento (PA), não podendo essa assistência interferir com a prova de outros atletas.

2.5. Colocação do dorsal e chip para a cronometragem

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado de forma bem visível e de preferência à altura do peito. Está proibida qualquer alteração na colocação do dorsal sob pena de desclassificação, nomeadamente a colocação do dorsal na mochila. A não colocação do dorsal ou o seu extravio durante a prova implica a pena de desclassificação. Os atletas deverão ser portadores de alfinetes ou outro tipo de suportes para fixar o respetivo dorsal. O chip deve ser colocado no calçado para eficaz leitura por parte do sistema, sob pena dos resultados serem inválidos.

2.6. Regras de conduta desportiva

O comportamento inadequado ou o recurso a linguagem ofensiva dará lugar a advertência podendo levar à desclassificação do atleta. Sendo o trail running uma atividade que prima pelo respeito da natureza e meio ambiente, todos os atletas deverão ter o cuidado de não abandonar resíduos, devendo transportar os mesmos até um PA ou até à meta onde existirão recipientes apropriados para o efeito, correndo o risco de serem desclassificados caso cometam esta infração.



3. PROVA VTRP

O V TRAIL DO RIO PAIVA decorrerá nos seguintes percursos:

VTRP35K

Terá início às 8h30 do dia 21 de janeiro, na Escola Do 2º E 3º Ciclos Do Ensino Básico De Souselo (junto à Igreja), dirigindo-se para o Rio Paiva, num percurso com uma distância de 35km e aproximadamente 1522 metros de subida total, terminando na Escola Do 2º E 3º Ciclos Do Ensino Básico De Souselo. O percurso passará pelos trilhos das freguesias de Souselo, Tarouquela, Travanca e Moimenta.

VTRP23K

Terá início às 9h00 do dia 21 de janeiro, na Escola Do 2º E 3º Ciclos Do Ensino Básico De Souselo (junto à Igreja), dirigindo-se para o Rio Paiva, num percurso com uma distância de 23km e aproximadamente 1042 metros de subida total, terminando na Escola Do 2º E 3º Ciclos Do Ensino Básico De Souselo. O percurso passará pelos trilhos das freguesias de Souselo, Travanca e Moimenta.

VTRP15K

Terá início às 9h30 do dia 21 de janeiro, na Escola Do 2º E 3º Ciclos Do Ensino Básico De Souselo (junto à Igreja), dirigindo-se para o Rio Paiva, num percurso com uma distância de 15km e aproximadamente 693 metros de subida total, terminando na Escola Do 2º E 3º Ciclos Do Ensino Básico De Souselo. O percurso passará pelos trilhos das freguesias de Souselo, Travanca e Moimenta.

CAMINHADA

Depois da partida de todos os atletas será a vez dos caminheiros. A Caminhada terá início pelas 9h30 com início na Escola Do 2º E 3º Ciclos Do Ensino Básico De Souselo, sendo o seu percurso na Freguesia de Souselo. Apresenta-se com uma distância de cerca de 12km e será devidamente marcada com fitas pela organização. A caminhada não tem intuito competitivo e cada caminheiro será livre de fazer a mesma ao ritmo que pretender.

3.1. Programa/horário

No dia de 20 de janeiro de 2024:

- 16h00 Abertura do secretariado para confirmação de presença e levantamento de dorsais
- 20h00 Encerramento do secretariado

No dia de 21 de janeiro de 2024:

- 07h00 Abertura do secretariado para confirmação de presença e levantamento de dorsais

- 08H10 Fecho do secretariado para VTRP35K
- 08h20 Controlo Zero da prova VTRP35K
- 08h25 Briefing com os atletas na zona de partida
- 08h30 Partida do VTRP35K
- 08h40 Fecho do secretariado para VTRP23K
- 08h50 Controlo Zero da prova de VTRP23K
- 08h55 Briefing com os atletas na zona de partida
- 09h00 Partida do VTRP23K
- 09h10 Encerramento do secretariado
- 09h20 Controlo Zero da prova de VTRP15K
- 09h30 Partida do VTRP15K
- 09h30 Partida da Caminhada 12 km
- 12h30 Almoço
- 13h00 Entrega de prémios
- 16h00 Encerramento do V TRAIL DO RIO PAIVA.

3.2. Mapa / Perfil altimétrico/ descrição do percurso

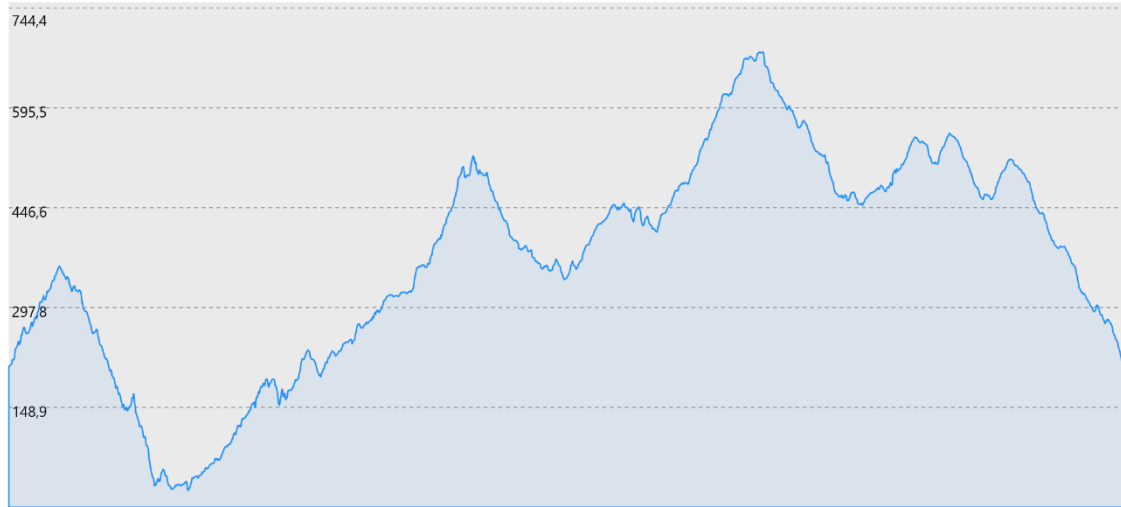
TRAÇADO VTRP35K



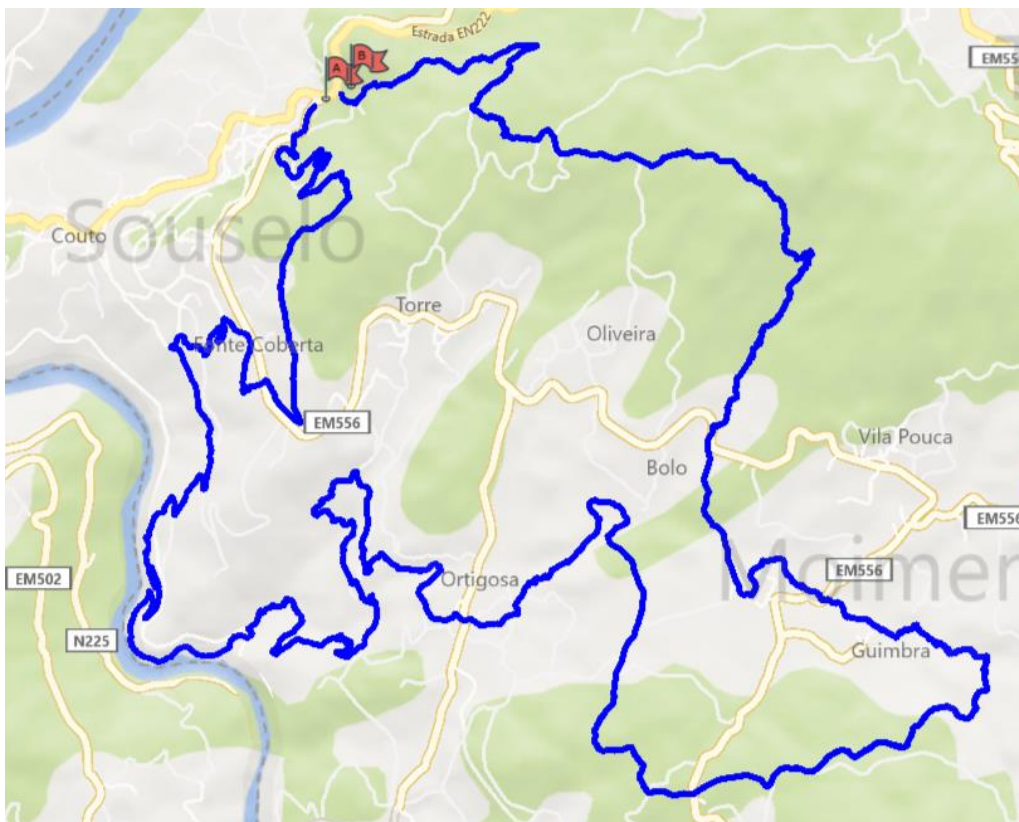


PERFIL ALTIMÉTRICO VTRP35K

Altitude max: 679 - Ganho de elevação de partida / chegada: 4 - Ganho de elevação min / max: 654 - Altitude min: 25 - Distância: 34,65 km

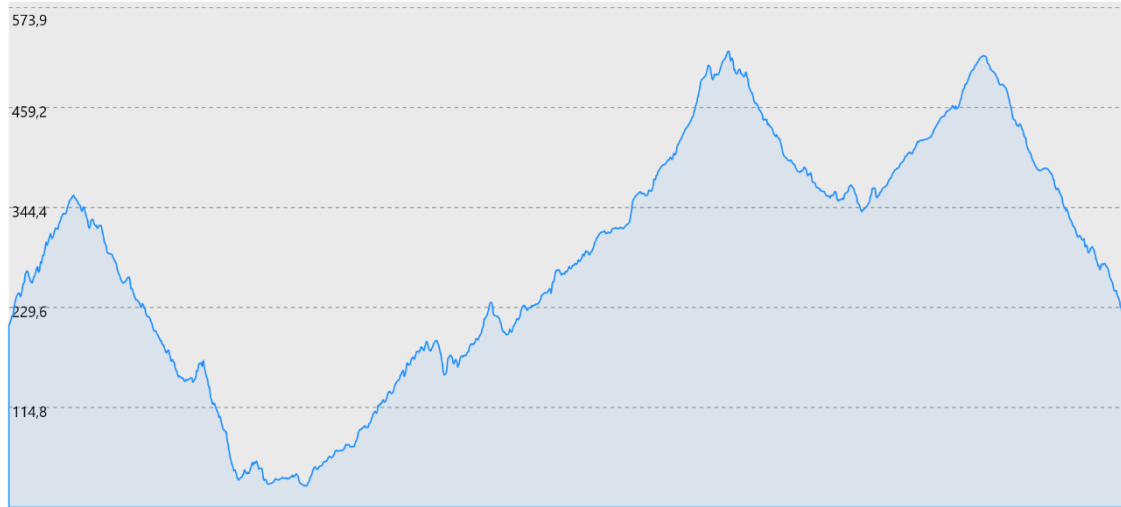


TRAÇADO VTRP23K

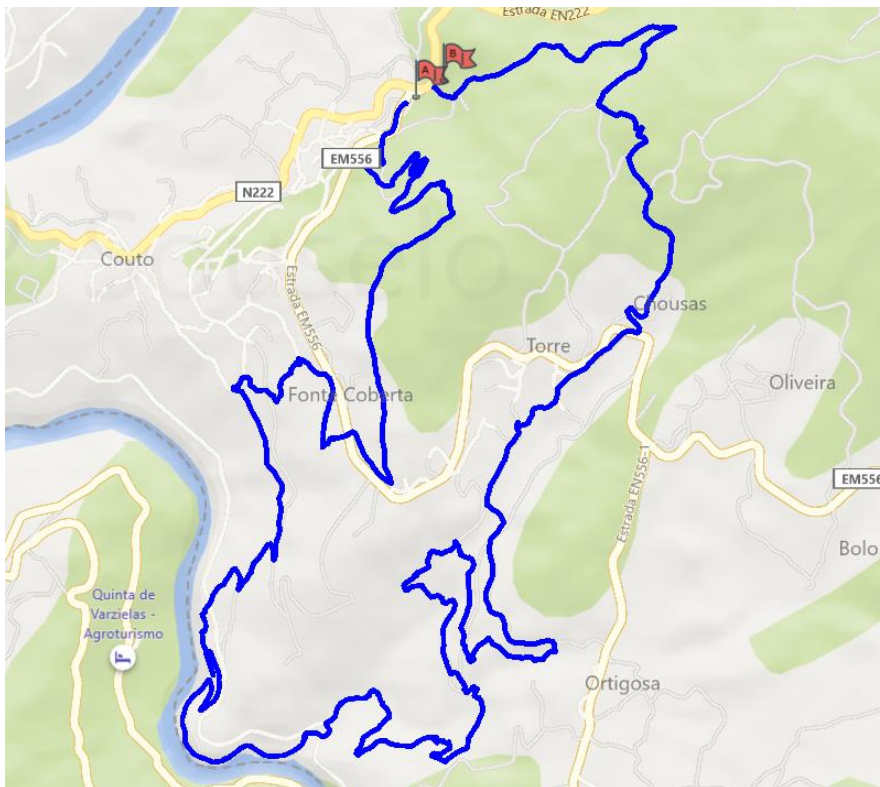


PERFIL ALTIMÉTRICO VTRP23K

» Altitude max: 524 - » Ganho de elevação de partida / chegada: 8 - » Ganho de elevação min / max: 500 - » Altitude min: 25 - » Distancia: 23,08 km



TRAÇADO VTRP15K

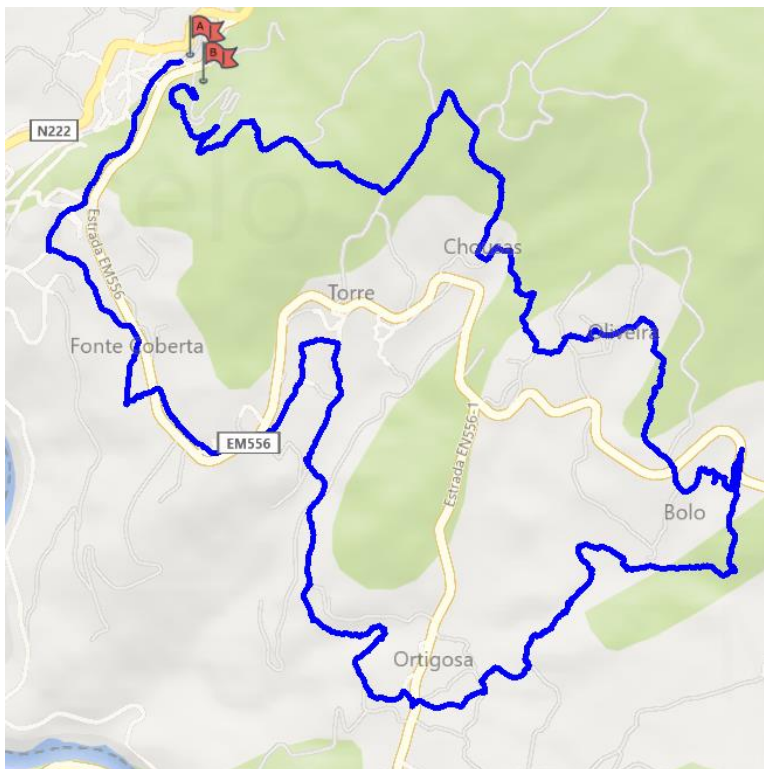


PERFIL ALTIMÉTRICO VTRP15K

Altitude max: 389 - Ganho de elevação de partida / chegada: 2 - Ganho de elevação min / max: 365 - Altitude min: 24 - Distancia: 14,77 km



TRAÇADO DA CAMINHADA



PERFIL ALTIMÉTRICO CAMINHADA



Marcação

O percurso completo estará sinalizado de forma explícita utilizando-se Fitas e Placas. As fitas estarão todas colocadas do lado direito do percurso, excetuando-se os locais onde não existam suportes para as colocar à direita. Neste último caso, as fitas serão colocadas à esquerda do percurso, sendo aplicadas novamente à direita assim que for possível. Nas curvas à direita, as fitas serão colocadas antes das curvas à direita e dentro destas à esquerda, sendo colocadas novamente à direita a seguir à curva.

Numa situação de potencial perigo estará assinalada, entre 10 a 20 metros antes do obstáculo ou da zona de perigo, bem como no próprio local do obstáculo ou dessa situação. As marcações serão feitas no terreno com fitas LARANJA da Duelo D'Ocasão e serão dadas a conhecer na apresentação do evento.

Os locais de separação de percursos serão indicados com placas de direção e com a descrição CAMINHADA, TRAIL LONGO (VTRP35K), TRAIL MÉDIO (VTRP23K) ou TRAIL CURTO (VTRP15K).

3.3. Tempo limite

Os atletas podem fazer a totalidade do percurso a correr ou a caminhar desde que não ultrapassem o tempo limite que será de 5h30. Para além disso, o último ponto de abastecimento servirá como Barreira Horária, à qual os atletas deverão chegar no limite máximo de tempo de prova de 4h30. Ultrapassando o tempo de passagem limite, os atletas deverão afastar-se ou continuar à sua própria responsabilidade, pois nem a organização nem os serviços de assistência podem garantir a sua segurança, podendo os “corredores vassouras”



levantarem as fitas de marcação do percurso após o tempo limite. 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.

3.4. Metodologia de controlo de tempos

O controlo de tempos e classificações será assegurado pela organização através da empresa StopAndGo (www.stopandgo.net). O controlo será efetuado através de um chip. Na meta estará assegurado um quiosque de resultados que dará toda a informação da classificação e tempo final. Após ser publicada a classificação provisória, os atletas dispõem de 30 minutos para apresentação de reclamações por escrito, devendo a mesma ser devidamente justificada. As classificações e tempos efetuados serão publicados na página da organização e na página da empresa de cronometragem.

3.5. Postos de controlo

Existirá um controlo “0” efetuado pela organização a fim de identificar todos os atletas que iniciam a prova, bem como o material obrigatório, e um controlo final de chegada. Serão efetuados controlos de passagem intermédios por parte da organização em locais que só serão do conhecimento dos atletas no decurso da prova. Qualquer falha de passagem em local de controlo poderá dar lugar a desclassificação, sendo imprescindível a apresentação do dorsal bem visível.

3.6. Abastecimento

Somente os atletas com o dorsal visível terão acesso aos postos de abastecimento. Os abastecimentos serão constituídos por sólidos e líquidos para serem consumidos no local. Os participantes deverão ser responsáveis por encher os seus recipientes ou em alternativa beber no local. Cada atleta, ao deixar cada posto de abastecimento, é responsável por ter a quantidade de bebida e comida necessária para alcançar o próximo abastecimento.

VTRP35K: 5,8km

14km

23,5km

VTRP23K: 5,8km

14Km

VTRP15K: 5,8Km

3.7. Material Obrigatório

Os participantes deverão fazer-se acompanhar de apito, manta térmica e telemóvel operacional. O atleta será penalizado em 15 minutos por cada item em falta.



A organização aconselha também a utilização de depósito com água (camelback), luvas, corta-vento, calçado e vestuário adequado às condições climáticas do dia.

3.8. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

O tráfego rodoviário só será interrompido na zona da partida. Todas as restantes passagens em vias Nacionais e Municipais terão pessoal da organização e/ou militares da Guarda Nacional Republicana não existindo, no entanto, interrupção de trânsito, pelo que deverão ser tomadas precauções adicionais no seu atravessamento, obedecendo às regras de trânsito, nomeadamente ao n.º 1 do A.º 101.º do Código da Estrada.

3.9. Penalizações / desclassificações

Será penalizado ou desclassificado todo aquele que:

- Abandone o percurso marcado, encurtando assim a distância a ser percorrida não completando a totalidade do percurso (desclassificado);
- Receba qualquer forma de assistência fora das estações oficiais de abastecimento (desclassificado);
- Deteriore ou suje o meio por onde passe (desclassificado);
- Não leve o dorsal bem visível (penalização);
- Alteração do dorsal (desclassificado);
- Ignore as indicações da organização (penalização);
- Tenha alguma conduta antidesportiva (desclassificado);
- Não passe nos postos de controlo (desclassificado);

3.10. Responsabilidades perante o atleta / participante

Todos os participantes devidamente inscritos no V TRAIL DO RIO PAIVA serão cobertos por seguro de acidentes pessoais, de acordo com o Regulamento. Os participantes serão responsáveis de todas as ações suscetíveis de 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/ou valores de cada participante.

3.11. Seguro desportivo e de responsabilidade civil

A Organização, de acordo com a lei, é possuidora de um seguro em que estão abrangidos todos os participantes.

4. INSCRIÇÕES

4.1. Processo de inscrição

As inscrições deverão ser efetuadas através do formulário existente na página www.stopandgo.net. Após submissão do formulário de inscrição será gerado automaticamente uma referência para pagamento por multibanco, que terá um prazo de 3



dias para ser liquidado. Após o referido pagamento a inscrição ficará completa. O ato de inscrição pressupõe a total aceitação das regras estabelecidas no presente regulamento.

4.2. Valores e períodos de inscrição

As inscrições abrem a 01 de setembro de 2023.

	VTRP35K	VTRP23K	VTRP15K	CAMINHADA
01SET a 31DEZ	19€	17€	15€	12€
01JAN a 15JAN	21€	19€	17€	13€

*Almoço incluído na inscrição.

4.3. Condições de devolução do valor de inscrição

A organização não se vê no direito de devolver o dinheiro da inscrição dos atletas já confirmados e que não possam comparecer no dia do evento. Porém, é possível a troca de inscrição com outro atleta até ao dia 15 de janeiro de 2024. Depois deste período, a inscrição é pessoal e intransmissível, advertindo-se os atletas que caso corram com uma inscrição efetuada para outro atleta, além de serem desclassificados, não estão cobertos pelo seguro da prova, declinando a organização qualquer responsabilidade pelo que possa acontecer ao mesmo. Outros motivos poderão ser válidos após análise individual dos casos/motivos.

4.4. Material incluído com a inscrição

A inscrição contempla abastecimento ao longo dos percursos, banho quente, seguro individual, dorsal, chip, classificação individual, t-shirt, Prémio Finisher e outros brindes que a organização consiga angariar.

A inscrição na Caminhada inclui abastecimentos ao longo dos percursos, banho quente, seguro individual, t-shirt e outros brindes que a organização consiga angariar.

4.5. Secretariado da prova / horários e locais

Secretariado do evento, localizado na Escola Do 2º E 3º Ciclos Do Ensino Básico De Souselo.

Horário:

- Sábado, dia 20JAN24, das 16h00 às 20h00.
- Domingo, dia 21JAN24, das 07h00 às 09h10.

4.6. Serviços disponibilizados

Almoço

O almoço será servido na Escola Do 2º E 3º Ciclos Do Ensino Básico De Souselo.



O almoço terá de ser obrigatoriamente comunicado através do formulário de inscrição e pago através da referência multibanco que será gerada para o efeito, de acordo com os pressupostos já estabelecidos neste regulamento.

Balneário / Duche

A Câmara Municipal de Cinfães disponibiliza duche quente aos participantes, nos balneários do pavilhão desportivo da Escola Do 2º E 3º Ciclos Do Ensino Básico De Souselo.

5. CLASSIFICAÇÕES/ESCALÕES

As competições destinam-se a todos os participantes, em representação individual ou coletiva, depois de devidamente inscritos.

Nos percursos de VTRP35K, VTRP23K e IVTRP15K haverá classificação geral, por escalões e equipas.

Os escalões são os seguintes:

ESCALÕES	MASCULINO	FEMININO
18 a 19 anos (até 23Km)	M Júnior	F Júnior
20 a 22 anos	M Sub23	F Sub23
23 a 34 anos	M seniores	F seniores
35 a 39 anos	M35	F35
40 a 44 anos	M40	F40
45 a 49 anos	M45	F45
50 a 54 anos	M50	F50
55 a 59 anos	M55	F55
Mais de 60 anos	M60	F60

5.1. Classificações

As classificações serão realizadas através de cronometragem digital individual por chip para cada participante. As classificações do VTRP35K, VTRP23K e VTRP15K serão feitas individualmente em cada escalão e na geral.

A classificação coletiva determina-se em dois passos: Primeiro, e com base na classificação geral (masculinos e femininos), somam-se os lugares dos 3 primeiros classificados de cada equipa. Em caso de empate declara-se vencedora a equipa que em primeiro lugar feche a classificação coletiva.

5.2. Prémios

VTRP35K

Troféus aos 3 primeiros da geral Masculinos e Femininos.

Troféus aos 3 primeiros de cada Escalão Masculinos.



Duelo D'Ocasão-Associação

Troféus às 3 primeiras de cada Escalão Femininos.

Troféus às 3 primeiras Equipas.

VTRP23K

Troféus aos 3 primeiros da geral Masculinos e Femininos.

Troféus aos 3 primeiros de cada Escalão Masculinos.

Troféus às 3 primeiras de cada Escalão Femininos.

Troféus às 3 primeiras Equipas.

VTRP15K

Troféus aos 3 primeiros da geral Masculinos e Femininos.

Troféus aos 3 primeiros de cada Escalão Masculinos.

Troféus às 3 primeiras de cada Escalão Femininos.

Troféus às 3 primeiras Equipas.

Distribuição de uma recordação alusiva ao evento para todos os participantes, bem como outros prémios que a organização possa vir a angariar de produtos da região.

5.3. Prazos para reclamação de classificações

Todas as reclamações devem ser feitas até às 24h seguintes ao dia da prova.

6. INFORMAÇÕES

6.1. Localização

Tanto a partida como a chegada serão realizadas no mesmo lugar: Escola Do 2º E 3º Ciclos Do Ensino Básico De Souselo, Rua St. André 4690-637, Souselo, Cinfães. Coordenadas 41.070447, -8.227800.

6.2. Segurança

Os participantes ficam obrigados a manterem-se atrás da linha de partida, na zona do aquecimento;

Só é permitido o abastecimento de água ou outros produtos aos participantes nos locais indicados pela organização, isto é, nas chamadas zonas de abastecimento;

No dorsal do participante estarão indicados três números de telefone (Bombeiros, GNR e Organização) a serem usados em caso de necessidade;



As viaturas deverão ser estacionadas nos parques de estacionamento localizados e identificados pela organização, junto da Escola Do 2º E 3º Ciclos Do Ensino Básico De Souselo.

Ao longo dos percursos existirão equipas de apoio dos Bombeiros Voluntários de Nespereira bem como voluntários que sinalizarão locais de maior perigosidade.

6.3. Cedência dos direitos de imagem

O participante, autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional, à Organização do evento e aos seus associados e aos patrocinadores do evento os direitos de utilização da sua imagem tal como captada nas filmagens que terão lugar durante o evento, autorizando a sua reprodução, sem direito, por parte do participante, a receber qualquer compensação económica.

6.4. Proteção de dados

Os dados dos atletas indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora para efeitos exclusivos de processamento no evento, sendo publicados, nomeadamente, na lista de inscritos, notícias diversas e classificação. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para Hugo_fonseca1474@hotmail.com ou ruisoares_98@outlook.com.

6.5. Esclarecimento de dúvidas

Deverá ser usado o endereço de correio eletrónico: hugo_fonseca1474@hotmail.com ou ruisoares_98@outlook.com.

6.6. Diversos

O preenchimento e envio da ficha de inscrição para as provas do V TRAIL DO RIO PAIVA implicam que o atleta que se inscreve, tome conhecimento e aceite sem quaisquer reservas o presente Regulamento.