



V
TRAIL
DE ESPOSENDE
31 DE MARÇO'19



ULTRA TRAIL – 50 KM
TRAIL LONGO – 25 KM
TRAIL CURTO – 16 KM

WWW.ESPOENDERUN.COM



V TRAIL DE ESPOSENDE



REGULAMENTO

A Câmara Municipal de Esposende, a Esposende 2000 e a ADE – Trail Running vão realizar, no dia 31 de março, o V Trail de Esposende. Tendo em conta toda a história que marca profundamente toda esta região, o Trail de Esposende terá como ponto de partida o Castro de S. Lourenço, um dos povoados galaicos mais importantes da região. Ao longo do percurso poderá presenciar alguns momentos da vida do castro de há cerca de 2.000 anos. Em termos desportivos, o programa integra três provas: Ultra Trail – 45 Km, Trail Longo - 25 Km e Trail Curto – 16 Km. A competição realizar-se-á ao longo da Arriba Fóssil de Esposende.

PROGRAMA

31 de março 2019

7h30 - Transporte de autocarro dos participantes no Ultra Trail (45 Km), das Piscinas Foz do Cavado para a Zona de Partida (Palmeira de Faro -15 minutos de viagem)

8h00 - Partida do Ultra Trail (45 Km)

8h00 - Transporte de autocarro dos participantes no Trail Longo, das Piscinas Foz do Cavado para a Zona de Partida (Castro de S. Lourenço -15 minutos de viagem)

8h30 - Partida do Trail Longo (25 Km)



V TRAIL DE ESPOSENDE



REGULAMENTO

8h30 - Transporte de autocarro, dos participantes no Trail Curto, das Piscinas Foz do Cavado para a Zona de Partida (Castro de S. Lourenço -15 minutos de viagem)

9h30 – Partida do Trail Curto (16 Km)

11h30 - Hora prevista para a chegada dos primeiros participantes (Largo Fonseca Lima – Esposende)

12h30 – Previsão de Pódios do Trail Curto (16Km)

14h30 – Previsão de Pódios do Trail Longo (25Km)

16h00 – Encerramento do Controlo de Tempos

CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

A participação implica os seguintes requisitos:

Estar devidamente inscrito e possuir um Frontal de participação;

Conhecer e aceitar as condições do Regulamento;

Ter 18 anos à data da realização da prova;

Uma vez que não haverá corte de trânsito rodoviário, os participantes devem cumprir as regras de trânsito, assim como, respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem que assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento;

O atleta deve estar consciente das distâncias e dificuldades específicas do Trail e do desnível positivo e negativo das mesmas, devendo encontrar-se adequadamente preparado, física e mentalmente, para essas dificuldades;



V TRAIL DE ESPOSENDE



REGULAMENTO

Realizar um exame médico-desportivo de forma a ter a consciência de que reúne as condições físicas necessárias para a participação nesta prova;

Possuir uma capacidade real de autonomia em montanha que lhe permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de prova, nomeadamente, enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas (vento, frio, nevoeiro, chuva e lama);

Respeito pela natureza: tratando-se de uma corrida de montanha é fundamental a consciência e a responsabilidade ecológica dos participantes, pelo que, é expressamente proibido deitar lixo para o chão, estragar, danificar ou destruir os trilhos e locais por onde vai decorrer a prova;

O evento obriga ao cumprimento das regras de conduta desportiva, portanto comportamentos inadequados (linguagem ofensiva, agressão física ou verbal), serão devidamente punidos pela organização.

3. INSCRIÇÕES

As inscrições poderão ser efetuadas em www.esposenderun.com a partir do dia 23 de novembro 2018, até 28 de março 2019. O pagamento terá que ser realizado, obrigatoriamente, até essa data.



V TRAIL DE ESPOSENDE



REGULAMENTO

Após efetuar a inscrição o participante constará numa lista provisória, com a designação – A AGUARDAR VALIDAÇÃO;

Após ter efectuado o pagamento (ver formas de pagamento) e o mesmo ter sido confirmado pela organização, surgirá como PAGO, com a atribuição do número de FRONTAL;

As inscrições estarão limitadas a 1500 participantes.

4. TAXA DE INSCRIÇÃO

7,50€ - Inscrições efetuadas até 1 de março, inclusive.

Inclui: transporte dos participantes, t-shirt técnica, medalha de “Finisher”, seguro, reforço alimentar e banho.

10,00€ - Inscrições efetuadas de 1 de março a 25 de março.

15,00€ - Inscrições de ultima hora, de 26 a 28 de março.

5. FORMAS DE PAGAMENTO

O pagamento da Taxa de Inscrição poderá ser realizado da seguinte forma:

Através da SIBS, com pagamento em qualquer caixa multibanco;

Localmente, na Tesouraria da Câmara Municipal de Esposende.



V TRAIL DE ESPOSENDE



REGULAMENTO

6. DEVOLUÇÃO DA TAXA DE INSCRIÇÃO

Não haverá devolução da Taxa de Inscrição.

7. SECRETARIADO / LEVANTAMENTO DE FRONTAIS

Contacto do Secretariado Sra. Amélia Neiva

tm 96 131 73 54

e-mail: geral@esposenderun.com

O Secretariado da prova para o levantamento dos Frontais funcionará no Centro de Informação Turística de Esposende, na Avenida Eng.^º Eduardo Arantes e Oliveira, em Esposende, no dia 24 de março, das 10h00 às 19h00 e no dia da prova, a partir das 07h00;

Para o levantamento dos Frontais o participante deverá ser portador do Cartão de Cidadão ou do Código de Levantamento;



V TRAIL DE ESPOSENDE



REGULAMENTO

É possível um participante fazer o levantamento de vários Frontais, desde que, seja portadora dos Códigos de Levantamento dos Frontais em causa.

8. PROVA

8.1 MAPA / PERFIL ALTIMÉTRICO

DISPONÍVEL BREVEMENTE

O percurso é composto por trilhos, estradas florestais, estradas rodoviárias, ribeiros, rios, single tracks e locais arqueológicos. Estarão disponíveis os tracks gps, contudo, prevalecerá sempre a sinalização colocada no terreno.

8.2 SINALIZAÇÃO

O percurso será sinalizado com fitas e placas indicativas da direcção. É imperativo seguir os caminhos sinalizados sem recorrer a atalhos. Se porventura os participantes deixarem de ver a sinalização durante aproximadamente 50 metros, deverão voltar para trás até encontrarem novamente a respectiva sinalização.



V TRAIL DE ESPOSENDE



REGULAMENTO

8.3 MATERIAL ACONSELHADO

Mochila tipo Camelback ou cinto, depósito de água com capacidade mínima de 1 L, corta-vento, apito, telemóvel.

8.4 POSTOS DE ABASTECIMENTO

Nos postos de abastecimento não serão cedidas garrafas, os participantes devem ser portadores do seu próprio material para se hidratarem. Qualquer lixo deve ser imediatamente deixado nos recipientes propositadamente colocados para o efeito.

8.5 TEMPO LIMITE

A partir das 18h00 encerra o Sistema de Controlo de Tempos. A prova será dada por terminada.

8.6 CONTROLO DE TEMPOS

Existirá um controlo zero (caixa fechada) na zona de partida e um controlo de chegada.



V TRAIL DE ESPOSENDE



REGULAMENTO

8.7 POSTOS DE CONTROLO

Os postos de controlo serão pontos obrigatórios de passagem e estarão localizados em pontos delineados pela organização. Em cada um estará um comissário da organização;

8.8 PENALIZAÇÕES / DESCLASSIFICAÇÕES

Os participantes que não tenham realizado o Controlo Zero serão desclassificados;

Não passar num ou mais postos de controlo levará à desclassificação do participante;

Os participantes que no momento da chegada não possuam frontal não serão contemplados com a atribuição de Tempo de Prova e respetiva Classificação.



V TRAIL DE ESPOSENDE



REGULAMENTO

9. ESCALÕES

Em termos classificativos, a atribuição de Tempos de Prova contemplará os seguintes escalões:

Escalão	Descrição
F/M SUB 23	Idades entre os 18 e os 22 anos
F/M SEN	Idades entre os 23 e os 29 anos
F/M VET M30	Idades entre os 30 e os 39 anos
F/M VET M40	Idades entre os 40 e os 49 anos
F/M VET M50	Idades entre os 50 e os 59 anos
F/M VET M60	Idades superiores a 60 anos

10. CLASSIFICAÇÃO POR EQUIPAS

Existirá uma Classificação Geral Coletiva. Para a classificação coletiva ter-se-á em consideração o somatório dos tempos dos três melhores atletas, em cada uma das provas TC e TL. Sendo declarada vencedora a equipa que obtiver menor tempo;

Somente equipas constituídas por um número mínimo de três elementos serão incluídas em termos de classificação coletiva.



V TRAIL DE ESPOSENDE



REGULAMENTO

11. SEGURO DESPORTIVO

Os participantes, durante a realização da prova, estarão cobertos por um seguro de acidentes pessoais.

APÓLICE: AG63088548

Morte ou invalidez permanente **38.000,00 €**;

Despesas de funeral **3.800,00 €**;

Despesas de tratamento e repatriamento **4.750,00 €**.

12. CLASSIFICAÇÕES

Após a prova será emitida uma classificação provisória.

A classificação provisória será passível de ser alterada caso sejam detectados erros em termos classificativos.

A classificação definitiva será publicada 48h após a realização da prova.

13. RECLAMAÇÕES

A classificação provisória poderá ser alvo de reclamação até 24 horas após a sua publicação. Toda e qualquer reclamação deverá ser colocada por escrito e remetida à organização. Na reclamação deverá constar o nome do reclamante, nº do Cartão de Cidadão, nome do (s) participante(s) afectados, nº do Frontal, referindo os motivos que alegam. As decisões tomadas pela organização são soberanas e não são passíveis de recurso.



V TRAIL DE ESPOSENDE



REGULAMENTO

14. EMERGÊNCIA MÉDICA

O número de contacto da organização, para efeitos de emergência, estará impresso no Frontal do participante;

Haverá primeiros socorros posicionados em alguns postos de controlo, abastecimento e na Zona de Meta;

É essencial que os participantes ajudem qualquer pessoa em perigo e alertem o posto de controlo mais próximo ou contactem a organização;

Devido a problemas associados ao ambiente e ao tipo de evento, poderá ser necessário aguardar pela assistência durante mais tempo do que o previsto. A consequente segurança dos atletas depende basicamente da qualidade dos materiais/equipamentos que os mesmos possuam;

Os participantes devem aceitar as decisões do pessoal médico especializado.

15. PRÉMIOS

Prémios Individuais

Serão atribuídos troféus aos três primeiros classificados masculinos e femininos em termos de classificação geral e por escalão no TC e TL.

Prémios Coletivos

Serão atribuídos troféus às três equipas com melhor Classificação Geral.

Finisher

Será atribuída uma lembrança de *Finisher* a todos os participantes que concluam a prova.



V TRAIL DE ESPOSENDE



REGULAMENTO

16. LOCAL DE ENTREGA DE PRÉMIOS

Os prémios serão entregues no Largo Fonseca Lima (Localização da Meta); Sempre que seja possível determinar os três primeiros classificados haverá imediatamente uma cerimónia de entrega de prémios, em cada escalão.

17. DIREITOS DE IMAGEM

O participante, ao proceder à inscrição, autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional, dos direitos de utilização da sua imagem captada nas fotografias e nas filmagens que terão lugar durante o evento, autorizando a sua reprodução em peças comunicacionais de promoção.

18. BANHOS

A organização disponibiliza como local de banhos o Pavilhão Desportivo da Escola António Correia de Oliveira.