



Trail Rota da Truta

Condições de participação:

O Trail Rota da Truta será realizado no dia 30 de Setembro de 2018(Domingo), em Vila Nova de Paiva, independentemente das condições climáticas desse dia, desde que a Organização entenda que as mesmas não oferecem risco para os participantes.

O Trail Rota da Truta é uma Organização do Malhadinhas Clube de Paiva que tem como vertente os desportos de natureza, que conta com o apoio do Município de Vila Nova de Paiva, Juntas de Freguesia e de várias entidades.

O local da partida do Trail Longo 35 km, Trail Curto 21km, Mini Trail 12km e caminhada de 9KM será no Parque Botânico Arbutus do Demo. Todos os atletas e caminheiros serão transportados de autocarro do Centro da Vila de Vila Nova de Paiva junto à meta para o Parque Botânico Arbutus do Demo

Os banhos serão a cerca de 400 metros da chegada no Estádio Municipal, os atletas poderão também utilizar as instalações do Bombeiros Voluntários de Vila Nova de Paiva em caso de necessidade.

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

Será composto por quatro provas, um Trail longo de aproximadamente 35km, um Trail curto de 21 km, Mini Trail de 12km e uma caminhada de 9km.

Trail longo – 35km: É uma prova com um nível de dificuldade média/alta. A idade mínima exigida para a inscrição é, de 18 anos na data da realização da prova;

Hora da partida para o Trail longo será às 9h00. no Parque Botânico Arbutus do Demo.



Trail curto – 21km: É uma prova com um nível de dificuldade média. A idade mínima exigida para a inscrição é de 18 anos na data da realização da prova; os menores de idade devem trazer um termo de responsabilidade assinado pelo encarregado de educação, cuja cópia do Bilhete de Identidade devem anexar.

Hora da partida para o Trail longo será às 9h00, no Parque Botânico Arbutus do Demo.

Mini Trail – 12km: É uma prova com baixo nível de dificuldade, aberta a todas as idades.

Caminhada - 9km: aberta a todas as idades

O TRAIL LONGO 35 KM tem início às 9h00 no Parque Botânico Arbutus do Demo

O TRAIL CURTO 21km tem início às 9h00 no Parque Botânico Arbutus do Demo

A caminhada e o Mini Trail têm início às 10h00m. no Parque Botânico Arbutus do Demo.

A chegada de todos os percursos será em Vila de Vila Nova de Paiva local do secretariado.

Todos os atletas serão transportados pela organização, de Vila Nova de Paiva (local da chegada) junto ao secretariado para o local de partida.

Os transportes para os atletas do TRAIL LONGO 35km e TRAIL CURTO 21 km saem a partir das 7h45m.

Os transportes para a partida do, Mini Trail e Caminhada saem a partir das 8h30m junto ao secretariado perto da Câmara Municipal de Vila Nova de Paiva com intervalos de 20m. Até á ao parque serão 10m de distancia.

O ultimo autocarro sai ás 9h e 20m

Os atletas que não estejam as horas de partir nos autocarros, terão que assegurar o próprio transporte para a partida.



Os atletas podem fazer o percurso a correr ou a caminhar desde que não ultrapassem os tempos limites estabelecidos para cada prova, no caso da **Caminhada e Mini Trail** não haverá tempo limite, **Trail curto – 21km 6h de tempo limite**, **Trail longo – 35km 9h de tempo limite**.

Os “Corredores Vassoura” ou o responsável de cada controle terão poder para retirar da prova qualquer corredor se o seu tempo na corrida, ou o seu estado de saúde assim aconselhar.

O corredor que se retirar deverá avisar a organização (secretariado) do seu abandono, entregando à mesma o seu dorsal.

Ultrapassando o tempo de passagem limite, os atletas deverão desistir, garantindo a organização transporte desde os postos de abastecimento até ao local de concentração/meta. A partir desse momento a organização não garante a segurança dos atletas e os elementos da organização que fecham os percursos podem mesmo recolher as fitas sinalizadoras. Se a organização recomendar a desistência do atleta devido ao seu estado de saúde, este deverá obedecer, de modo a garantir o seu bem-estar.

Os participantes devem estar devidamente preparados, com pelo menos meia hora de antecedência, devidamente equipados e aptos a participar na corrida que escolherem.

Mapa/ Perfil altimétrico/ Descrição percurso/Track GPS

O percurso é feito em trilhos de montanha, passando por rios. O terreno é maioritariamente em terra batida com alguma pedra, podendo pontualmente passar por alcatrão e paralelo.

A informação sobre mapas, altimetria etc., será disponibilizada no Facebook da prova.

Abastecimentos:

Haverá 3 postos de abastecimento líquidos e sólidos no Trail longo, 3 líquido e sólidos no Trail Curto e um comum a todas as distancias também mini Trail e Caminhada. Cada participante é responsável por levar a quantidade de bebida e comida necessária até alcançar o próximo abastecimento.



Metodologia de controlo de tempos:

O controlo do tempo será efetuado por cronometragem eletrónica.

Marcação do percurso.

A marcação do percurso será feita predominantemente por fitas penduradas em elementos naturais. A cor da fita será branca, será utilizado outro tipo de sinalética. serão usadas tintas biodegradáveis e placas.

A sinalização com fitas estará do lado direito. Fitas do lado esquerdo do percurso indicam que irá mudar de direção.

Nunca ande mais de 200 metros sem ver sinalização, nesse caso volte para trás até encontrar a última fita ou sinalização.

Caso não consiga encontrar a continuidade da sinalização entre imediatamente em contato com organização.

Programa:

Dia 29 de Setembro (Sabado):

17h00 – 22h00 – Abertura do secretariado, entrega de dorsais junto ao Auditório Carlos Paredes, Exposição de alguns patrocinadores.

Dia 30 de Setembro(Domingo):

07h00 – Abertura do secretariado e entrega dos dorsais junto ao Auditório Carlos Paredes

7h45 – Início dos transportes para o TRAIL LONGO e TRAIL CURTO.

08h15 – Abertura do Controlo Zero no Parque Botânico Arbutus do Demo,

09h00 – Partida do Trail Longo 35km e Partida Trail Curto (21km).

09h15 – Encerramento do secretariado.

10h00 – Início Mini Trail 12km e Caminhada.

13h30 – Cerimónia de entrega de prémios.

18h00 – Encerramento do II TRAIL ROTA DA TRUTA/SALMING (horários sujeitos a alterações)



Inscrição regularizada:

Caso seja socio ATRP na plataforma de inscrição, existe um campo de preenchimento obrigatório.

Ao regularizar a inscrição estará a aceitar todas as normas constantes do presente regulamento.

Trail Longo 35KM- 16€

Trail 21km- 13€

Mini- Trail- 10€

Caminhada- 8€

O valor da inscrição não será devolvido caso não compareça ou não possa participar por algum motivo no dia da prova.

A inscrição é pessoal e intransmissível (a organização é soberana e pode ou não alterar a inscrição por outra pessoa)

O levantamento do dorsal carece de apresentação do documento de identificação referido na inscrição e os menores de 18 anos tem simultaneamente que entregar o termo de responsabilidade devidamente assinado pelo encarregado de educação, cuja cópia do Bilhete de Identidade devem anexar.

Material incluído com a inscrição:

Trail Longo 35KM

Dorsal

Seguro de acidentes pessoal

Abastecimentos (durante e no final da corrida)

Brinde alusivo ao evento

Banho

Medalha

finisher



Trail Curto 21KM

Dorsal

Seguro de acidentes pessoal

Abastecimentos (durante e no final da corrida)

Brinde alusivo ao evento

Banho

Medalha

finisher

Mini Trail 12km

Dorsal

Seguro de acidentes pessoal

Abastecimentos (durante e no final da corrida)

Brinde alusivo ao evento

Banho

Medalha

finisher

Caminhada

Dorsal

Seguro de acidentes pessoal

Brinde alusivo ao evento

Abastecimentos (durante e no final da corrida)

Banho

Medalha finisher

A Todos os participantes terão almoço, será servida uma sopa quente, fruta sobremesas e outros produtos, bem como bebidas.

Colocação dorsal:

Os Dorsais serão entregues individualmente mediante a apresentação da identificação. Os participantes deverão levantar os dorsais até 45 minutos antes da partida. Os participantes devem usar o dorsal bem visível, numa posição de fácil acesso e consulta. No dorsal estão impressos os números de emergência e da organização. Os participantes devem ser portadores de porta dorsal ou alfinetes para o dorsal.



Para participar é indispensável:

Terem pelo menos 18 anos de idade exceto caminhada e gozarem de boa saúde.

Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos, consciente do desnível positivo e negativo das mesmas e de se encontrar adequadamente preparado física e mentalmente;

Estar ciente das condições ambientais e climatéricas adversas tais como calor, frio nevoeiro e chuva etc.

Estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas; sendo que a organização só irá atuar em caso de estar em causa a

Definição de possibilidade de ajuda externa

Os atletas podem receber ajuda externa desde que não haja interferência com outro atleta, segurança e/ou integridade física do participante.

Regras conduta desportiva:

Não é permitido os atletas atirarem lixo para o chão. Caso algum atleta verifique agressão ambiental ou ilegalidade por parte de outro colega, terá que avisar imediatamente a organização, e este será imediatamente desclassificado. O atleta que encontrar um colega a precisar de auxílio, terá que ficar com este, até que o próximo atleta chegue, e assim sucessivamente. Um atleta nunca deverá ficar sozinho em caso de lesão.

Penalizações/ desclassificações

O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização, na zona de partida e durante o percurso. Será penalizado ou desqualificado todo aquele que:

- Partilhar o peitoral com outra pessoa, durante parte ou na totalidade do percurso Desclassificação (desqualificação)
- Utilizar caminhos que não os sinalizados para a prova, atalhando intencionalmente o percurso (desqualificação)



- Utilizar transporte não autorizado (boleia) (desqualificação)
- Faltar ao respeito para com a organização ou outros participantes (agressão ou insulto) (desqualificação)
- Retirar sinalização do percurso (desqualificação)
- Abandonar a prova sem avisar a organização (desqualificação)
- Recusar dar assistência a pessoa em dificuldade (desqualificação)
- Não complete a totalidade do percurso (desqualificação)
- Deteriore ou suje o meio ambiente por onde passe (desqualificação)
- Altere o dorsal (desqualificação)
- Ignore as indicações da organização (desqualificação)
- Não passe nos postos de controlo (penalizado 30 min.)
- Todo o atleta que utilize meios ilícitos para obter vantagem em relação a outros. (desqualificação)

Banhos:

Instalações do ESTÁDIO MUNICIPAL DE VILA NOVA DE PAIVA. PISCINAS MUNICIPAIS.

Estacionamento:

Já no próprio Estádio ou no largo da feira junto ao local de partida e chegada.

Material aconselhado:

Todos os participantes nas provas deverão ter em atenção que, pela dureza da prova e dificuldades acrescidas pelas condições atmosféricas que se poderão verificar, é recomendado/aconselhável que se façam acompanhar do seguinte material:

MATERIAL						
	35kM	35KM	20KM	20KM	12M	12KM
	OBRIGATÓRIO	RECOMENDADO	OBRIGATÓRIO	RECOMENDADO	OBRIGATÓRIO	RECOMENDADO
Dorsal Visível durante a totalidade do percurso.	X		X		X	
Mochila ou equipamento similar	X		X			X
Depósito de água ou equivalente com no mínimo 1/2 litro	X			X		X
Manta térmica	X			X		X
Casaco impermeável		X		X		X
Telemóvel operacional (com saldo e bateria suficientes)	X		X			X
Reserva de alimentos	X			X		X
Apito	X		X			X
Reservatório de água a organização só disponibiliza água ou outras bebidas nos próprios recipientes dos atletas	X		X		X	
Alfinetes ou porta dorsal		X		X		X
Protetor solar		X		X		X
Bone ou gorro		X		X		X

A organização poderá em qualquer momento da prova solicitar a verificação deste material. O incumprimento desta norma é punido com desclassificação.

Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário e propriedades privadas:

As provas decorrem em “open road”, no entanto, membros da organização estarão responsáveis pelo controle do tráfego no atravessamento das vias



rodoviárias com mais movimento de trânsito.

Existem vias secundárias de tráfego em que os participantes devem cumprir as regras de trânsito nas 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 e desclassificação da prova.

Categorias e Prémios

- Haverá prémios para os três primeiros classificados do Trail longo da classificação geral (femininos e masculinos). Prémios por escalão quer masculino quer feminino
- No trail curto haverá prémios de participação para os três melhores atletas masculinos e femininos. Prémios por escalão quer masculino quer feminino
- No mini Trail prémios para os três primeiros classificados quer masculino quer feminino. Prémios por escalão quer masculino quer feminino

No Trail Longo de 35 kms irão ser considerados os seguintes escalões:

Geral Absoluta Masculina e Feminina

Masculinos

MSub23 – 19 a 22 anos

MSeniores – 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

Premio para a melhor equipa

Femininos

FSub23 – 19 a 22 anos

FSeniores – 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



Percurso 21Km prémios para os três primeiros classificados, Masculinos e Femininos.

Escalões:

MSub23 – 19 a 22 anos

FSub23 – 19 a 22 anos

MSeniores – 23 a 39 anos

FSeniores – 23 a 39 anos

M40 – 40 a 49 anos

F40 – 40 a 49 anos

M50 – + 50

F50 – + 50

Mini Trail 12 KM, prémios para os três primeiros classificados, Masculinos e Femininos.

Escalões:

MSeniores – 23 a 39 anos

FSeniores – 23 a 39 anos

M40 – 40 a 49 anos

F40 – 40 a 49 anos

M50 – + 50

F50 – + 50

MARKETING

Os dados fornecidos à Organização para inscrição, bem como as imagens poderão ser usados pela Organização para futuras ações de marketing.

DECISÕES SOBERANAS

As dúvidas ou omissões deste Regulamento serão aplicadas pela Organização de forma soberana, não cabendo recursos a essas decisões.

O responsável: Pedro Sousa.

Contatos: rotadatruta@mail.com

TEL: 962614925