

# Regulamento 2º Trail da Lomba

Este evento será realizado no concelho de Gondomar, na freguesia da Lomba no dia 15 de Julho de 2018, com partidas/chegadas no cais de Pé de Moura.

## 1. Condições de participação

- **Idade participação diferentes provas**

O 1º Trail da Lomba é uma prova que percorre trilhos e caminhos na "ilha" da Lomba, no Concelho de Gondomar.

O Trail Longo e o Curto estão abertos a maiores de idade (18 anos) e a Caminhada aberta a menores desde que acompanhados por uma pessoa maior de idade.

## 1.2. Inscrição regularizada

A inscrição será feita através da plataforma de inscrições da Prozis não sendo necessário enviar comprovativo de pagamento. Aquando do levantamento do dorsal é necessário levar documento de identificação referente à inscrição e comprovativo de 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.
- De ter adquirido, antes do evento, 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 tais como nevoeiro e chuva.
- Saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc;
- Estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas.

## 1.4. Definição possibilidade de ajuda externa

Os atletas não podem receber ajuda externa fora dos locais de abastecimento, podendo ser desclassificados.

## **1.5. Colocação dorsal**

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado á frente do atleta e de preferência a altura do peito. O atleta que não cumpra será penalizado em 10 minutos por cada vez que seja chamado á atenção, não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação. Será fornecido aos atletas dos 13km e 22km um chip que deverá ser obrigatoriamente colocado na sapatilha sob pena de não ser classificado, a caminhada é não competitiva e não terá chip.

## **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, expulsão ou desqualificação.

## **2. Prova**

### **2.1. Apresentação da prova (s) / Organização**

O 1º Trail da Lomba é organizado pela Associação Desportiva U.T.Radical com a co-organização da Câmara Municipal de Gondomar e da Junta de Freguesia da Lomba.

O 1º Trail da Lomba será realizado no dia 15 de Julho , na "ilha" da Lomba com partidas e chegadas no cais de Pé de Moura, Lomba, Avenida de Feysin.

Será constituído por 3 eventos:

Trail Longo com a distância de +-22km Trail Curto com a distância de 13km e Caminhada com a distância de +-13km fazendo o mesmo percurso do Trail Curto.

**( a organização reserva o direito de alterar as distâncias se assim o entender)**

### **2.2. Programa/Horário**

#### **2º Trail da Lomba 2018**

##### **Sábado 14 de Julho**

10h/13h e 14/18h - Abertura do secretariado e entrega de dorsais na Avenida Feysin junto ao cais da Lomba.

Coordenadas GPS: N **41.0396704** W **-8.419036600000027**

## **Domingo 15 de Julho**

07h - Abertura do staff entrega dos dorsais – **Avenida Feysin, junto ao cais.**

08h30m - Controlo zero do Trail Longo 23km

09h - Partida Trail Longo 23km

09h10m - Controlo zero Trail Curto 12km

09h30m - Partida Trail Curto 12km e Caminhada 12km

10h35m - Chegada prevista dos 1ºs atletas dos 12km

11h10m - Chegada prevista dos 1ºs atletas dos 23km

13h - Cerimónia de entrega de prémios do 1º Trail da Lomba

14h00m – Encerramento; (horários sujeitos a alterações)

## **2.3. Distância / Altimetria / Dificuldade ATRP**

O 1º Trail da Lomba terá a distância de 22km (Trail Longo) e um desnível positivo de +- 600m tendo a classificação de Trail Longo Grau 2 TL/D (conforme avaliação ATRP).

Os 1º Trail da Lomba terá a distância de 13km (Trail Curto) e um desnível positivo de 400m tendo a classificação de Trail curto Grau 2 TC/D (conforme avaliação ATRP).

A caminhada terá a distância de 13km e não terá classificações.

## **2.4. Mapa / Perfil Altimétrico / Descrição do Percurso**

"página de facebook"

## **2.5. Tempo Limite**

Os atletas podem fazer o percurso a correr ou a caminhar desde que não ultrapassem o tempo limite que será de 5 horas.

Ultrapassando o tempo de passagem limite, os atletas deverão afastar-se, 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.

## **2.6. Metodologia de controlo de tempos**

[www.lap2go.com](http://www.lap2go.com)

## **2.7. Postos de controle**

Surpresa

## **2.8. Locais de abastecimento**

TL 23km

8km líquido/sólido - Areja

13km líquido - Portal

18km líquido/sólido - Ponte

Meta

TC 12km

5km líquido - Praia da Lomba

8km líquido/sólido – Areja

Meta

## **2.9. Material obrigatório**

Trail Longo 23km **Telemóvel**

Trail Longo 23km, Trail Curto 13km e Caminhada **Depósito de água (a organização não irá fornecer copos para abastecimento);**

(Sendo aconselhável, camelbak, corta-vento, chapéu ou gorro).

## **2.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário ou ferroviário**

A prova irá decorrer em poucos troços de passagem com tráfego rodoviário.

A prova será em open road, ou seja, todos os atletas terão que ter algum cuidado ao passar nos troços rodoviários, mesmo assim a organização terá voluntários nesses pontos.

## **2.11. Penalizações / desclassificações**

Será penalizado ou desclassificado todo aquele que:

a: não leve o material obrigatório (desclassificado)

b: não complete a totalidade do percurso (desclassificado)

c: detiore ou suje o meio por onde passe (desclassificado)

d: não leve o dorsal bem visível (penalizado em 15m)

e: alteração do dorsal (desqualificação)

f: ignore as indicações da organização (penalizado em 1h)

- g: tenha alguma conduta anti-desportiva (desclassificado)
- h: não passe nos postos de controlo (penalizado 2h)
- i: receba ajuda fora dos locais de abastecimento (desclassificação)

## **2.12. Seguro desportivo**

O evento terá um seguro de acidentes pessoais para todos os atletas devidamente inscritos, o qual estará de acordo com a legislação em vigor (Dec. Lei 10/2009), que obriga todos os promotores e organizadores de eventos desportivos à realização de seguro de acidentes pessoais com os seguintes capitais mínimos obrigatórios:

- a) Morte — € 27.087;
- b) Despesas de funeral — € 2.167;
- c) Invalidez permanente absoluta — € 27.087;
- d) Invalidez permanente parcial — € 27.087, ponderado pelo grau de incapacidade fixado;
- e) Despesas de tratamento e repatriamento — € 4.335.

**O pagamento da franquia do seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos atletas. A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para efetivar a participação ao seguro.**

## **3. Inscrições**

### **3.1. Processo inscrição**

As inscrições terão que ser efetuadas online no site [www.prozis.com](http://www.prozis.com) onde terá toda a informação referente à prova, qualquer questão relacionada com as inscrições os atletas devem contactar:

**info@associacaoradical.pt**

**Após ser feita a inscrição os atletas terão que regularizar o pagamento no prazo máximo de 3 dias, após estes dias a inscrição será anulada, sendo necessário fazer novamente a inscrição.**

## **3.2. Valores e período de inscrição**

**O 1º período das inscrições vai desde o dia 29 de Abril até ao dia 15 de Junho**

- 2º Trail Longo das Nozes 22km – 9 euros
- 2º Trail Curto das Nozes 13km – 7 euros
- 2º Caminhada 13km - 6 euros

**O 2º período das inscrições vai desde o dia 16 de Junho até ao dia 1 de Julho**

- 2º Trail Longo das Nozes 22km - 10 euros
- 2º Trail Curto das Nozes 13km - 8 euros
- 2º Caminhada 13km - 6 euros

**O 3º período das inscrições vai desde o dia 2 de Julho até ao dia 9 de Julho**

- 2º Trail Longo das Nozes 22km - 13 euros
- 2º Trail Curto das Nozes 13km - 11 euros
- 2º Caminhada 13km - 7 euros

Poderá haver inscrições de última hora se até lá as inscrições não esgotarem.

**Condições especiais para equipas numerosas, contactar [info@associacaoradical.pt](mailto:info@associacaoradical.pt)**

### **3.2.1 Lotação**

1200 vagas

## **3.3. Condições de devolução do valor de inscrição**

Em momento nenhum o valor da inscrição será devolvido caso o atleta desista da prova, a qualquer tempo. Em caso de desistência, somente serão permitidas as transferências de inscrição para outro atleta, que devem ser efetuadas no prazo máximo de 15 dias de antecedência à realização da prova. **Outros motivos poderão ser válidos após análise individual dos casos/motivos.**

## **3.4. Material incluído com a inscrição**

Trail Longo 22km, Trail Curto 13km e Caminhada 13km

- Dorsal
- Seguro de acidentes pessoal
- Abastecimento
- T-shirt
- Prémio finisher (medalha)
- 1 sande de porco no espeto

### **3.5. Prémios**

#### **2º Trail Longo da Lomba 22km e 2º Trail Curto da Lomba 13km**

Escalão Masculino/Feminino

Geral

Sub23

Seniores

M40

M50

M60

Equipa

1º, 2º, 3º Troféu

#### **Equipas**

Equipa de 3 elementos masculino ou feminino

### **3.6. Secretariado da prova/horários e local**

O secretariado será no Cais da Lomba, Avenida Feysin.

O horário para entrega dos dorsais e inscrições de última hora ( se estas não esgotarem ) no dia 3 de Junho (Sábado) será das 10h/13h e 14h/18h, no Domingo estará aberto das 07h às 9h.

O levantamento do dorsal deverá ser feito pelo próprio, mediante apresentação de documento identificativo ou poderá ser feito por terceiros desde que levem fotocópia do atleta em causa.

### **3.7. Serviços disponibilizados**

Entrada na feira do Trail, duche após a prova nos balneários do pavilhão.

## **4. Categorias e Prémios**

#### **4.1. Definição data, local e hora de entrega de prémios**

A entrega dos prémios será no Domingo a partir das 14h. Poderá haver sorteio de material ou outro tipo de produto que a organização venha a angariar.

#### **4.2. Definição das categorias etárias/ sexo / individuais e equipas**

Masculinos: Seniores – 18 a 39 anos M40 – 40 a 49 anos M50 – 50 a 59 anos M60

Femininos: Seniores – 18 a 39 anos M40 – 40 a 49 anos M50 – 50 a 59 anos M60

Nota: as idades acima indicadas dizem respeito ao dia da competição.

Os 3 primeiros classificados de cada escalão têm direito a prémio, assim como as 3 equipas melhor classificadas (nos prémios por equipas não haverá escalões, sendo considerada “equipa” o conjunto dos 3 primeiros elementos dessa mesma equipa.

Haverá prémio para a equipa mais numerosa no conjunto das 3 provas (Trail Longo, Trail Curto e Mini-Trail).

### **5. Informações**

#### **5.1. Como chegar**

Avenida Feysin, Sante, Lomba junto ao Cais de Pé de Moura

Coordenadas GPS: N 41.0396704 W -8.419036600000027

#### **5.2. Onde ficar**

Não disponível

### **6. Marcação e controles**

O percurso estará marcado com fitas sendo obrigatória a passagem pelos controles estabelecidos.

### **7. Responsabilidade ambiental**



O atleta é o único responsável pelo transporte de todos os invólucros e resíduos naturais (mesmo que biodegradáveis), ou não naturais, provenientes de géis, barras e/ou outros. Deverá depositar os resíduos no abastecimento mais próximo, ou transportá-lo até à linha da meta.

## **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. Apoio e emergência**

Haverá equipas de apoio, socorro e emergência para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem.

## **10. Casos omissos**

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

## **11. Diversos**

Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados e a respeitar as regras de viação nos cruzamentos de estradas.

A organização reserva-se o direito a realizar as modificações que considere necessárias para a realização do evento.

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

Este regulamento foi feito de acordo com o “regulamento tipo” da Associação de Trail Running de Portugal.