



REGULAMENTO DA PROVA TRILHOS DO VALADO 2018 – 5ª EDIÇÃO

1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

1.1. IDADE PARTICIPAÇÃO DIFERENTES PROVAS

A Biblioteca Instrução e Recreio (BIR) e o Grupo “Trilhos do Valado/Let’s Run Valado”, de Valado dos Frades, organiza no dia 26 de Agosto de 2018 pelas 9:00h a 5.ª edição do evento TRILHOS DO VALADO. Esta consistirá em duas provas: **Trail Longo – 21 km** e **Trail Curto - 12 km**, com partida e chegada na zona envolvente ao campo de futebol sintético da BIR, situado à entrada da vila. Realizar-se-á, também, uma **Caminhada** com aproximadamente **10 km** que acompanha parte do percurso da prova. Nas provas podem participar atletas com idades iguais ou superiores a 18 anos, enquanto na caminhada não há limite, mas os menores deverão ser acompanhados por adultos.

1.2. INSCRIÇÃO REGULARIZADA

É exigido que os participantes tenham a situação da respetiva inscrição validada e paga para poderem participar nas diferentes provas, exigindo-se a entrega de comprovativo de inscrição no ato do levantamento dos dorsais.

1.3. CONDIÇÕES FÍSICAS

Só poderão participar nas provas indivíduos que gozem de boa saúde, condição física e psíquica, não se responsabilizando a organização por qualquer tipo de consequência provocada pela sua participação, sendo aconselhado que todos os participantes atestem a sua condição física por via médica.

Será efetuado um seguro desportivo com as coberturas mínimas adequadas ao evento. Todas as inscrições efetuadas adequadamente terão direito a seguro.

A organização terá ao dispor dos atletas uma ambulância com acesso a primeiros socorros.

O percurso, bem como a prova, poderá ser alterado se houver condicionantes de última hora que ponham em risco a segurança e integridade física dos atletas.

1.4. DEFINIÇÃO POSSIBILIDADE AJUDA EXTERNA

Não será permitido qualquer tipo de ajuda externa durante as provas.

1.5. COLOCAÇÃO DORSAL

A colocação do dorsal deverá **perfeitamente visível**, por forma a evitar enganos na cronometragem e classificações finais.

1.6. REGRAS CONDUTA DESPORTIVA

Todos os atletas deverão respeitar-se mutuamente durante a prova e também respeitar o meio ambiente.

2. PROVA

2.1. APRESENTAÇÃO DA PROVA

O piso/ambiente do percurso caracteriza-se inicialmente por passagem pela vila com piso em alcatrão e um pouco de calçada até iniciar-se a transição para a zona de trail onde será caracterizada por floresta/eucaliptal/pinhal com piso em terra batida e com alguma pedra solta, calcário, leitos de cascatas secas e alguns declives acentuados com auxílio de cordas.

2.2. HORÁRIO DAS PROVAS

A primeira prova a iniciar-se será o **Trail Longo**, com início previsto para as **9:00 horas**, de seguida o **Trail Curto** iniciar-se às **9:30 horas** e por fim a **Caminhada** sairá cerca de **5 minutos depois**.

Prevê-se a chegada para o último atleta para as **12:30 horas**.



2.3. DISTÂNCIA (CATEGORIZAÇÃO POR DISTÂNCIA) / ALTIMETRIA (DESNÍVEIS POSITIVO E NEGATIVO ACUMULADOS) / CATEGORIZAÇÃO DE DIFICULDADE ATRP

Esta prova faz parte do Circuito do Calcário e também para a Taça de Portugal Lacatoni da ATRP. Apenas é contabilizado a prova dos **21 km para o circuito do Calcário e Taça de Portugal Lacatoni da ATRP**. A prova de 12 km será contabilizada para o Circuito do Calcário, a pontuação será definida conforme o Regulamento do Circuito do Calcário. O grau de dificuldade das provas é de **grau 2**, segundo os critérios da ATRP.

2.4. MAPA/ PERFIL ALTIMÉTRICO/ DESCRIÇÃO PERCURSO

Informações em relação ao detalhe da altimetria e dos seus valores será disponibilizado semanas antes da prova.

2.5. TEMPO LIMITE

O tempo limite para passagem nos pontos intermédios são:

- Ponto Intermédio 1 - Trail Curto: 1:30 após a partida (11:00 horas)
- Ponto Intermédio 1 - Trail Longo: 1:30 após a partida (10:30 horas)
- Ponto Intermédio 2 - Trail Longo: 2:50 após a partida (11:50 horas)

Caso estes limites não sejam cumpridos, serão recolhidos os chips e os atletas serão reencaminhados até ao local da meta da prova.

2.6. METODOLOGIA DE CONTROLE DE TEMPOS

Os controlos de tempo serão feitos através da empresa de cronometragem a ser definida recorrendo a chip eletrónico colocado em dorsal. Existirão pontos intermédios durante a prova, em que os atletas deverão obrigatoriamente passar, é ainda **obrigatório transportar o respetivo dorsal em zona bem visível** para verificação dos atletas.

2.7. PONTOS DE CONTROLO

No início da prova haverá um local comum a ambas as provas, onde estará um ponto de controlo para verificação dos atletas (Controlo 0) antes da partida e durante as provas, em locais estratégicos definidos pela organização onde estarão pontos de controlo, e por fim na meta.

2.8. LOCAIS DOS ABASTECIMENTOS

Existirão locais durante os percursos onde estarão abastecimentos para os atletas, nunca sendo inferior a 1 ponto de abastecimento intermédio, para o **Trail Curto e Caminhada** e 2 pontos de abastecimentos intermédios para o **Trail Longo**, e também um abastecimento final na zona da meta. Para além destes pontos de abastecimento, existirão pontos com abastecimento de água durante o percurso em zonas que a organização entenda que sejam necessárias aos atletas.

2.9. MATERIAL OBRIGATÓRIO/ VERIFICAÇÕES DE MATERIAL

Cada atleta deverá obrigatoriamente transportar consigo bidons com líquidos para hidratação, sendo fornecido líquidos para hidratação, por parte da organização nos locais de abastecimento. Deverá também trazer fixadores para transportar o respetivo dorsal e telemóvel, para o caso de haver algum acidente.

2.10. INFORMAÇÃO SOBRE PASSAGEM DE LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO OU FERROVIÁRIO

Durante a prova os atletas podem passar em zonais com tráfego rodoviário, sendo que estarão devidamente sinalizados, e dever-se-á nestes casos manter as regras normais de trânsito, e que os atletas devem cumprir.

2.11. PENALIZAÇÕES/ DESCLASSIFICAÇÕES

Caso os atletas não cumpram as passagens nos postos de controlo, ou outras tenham condutas antidesportivas serão desclassificados.



2.12. SEGURO DESPORTIVO

A organização de acordo com o Decreto-Lei n.º 9 146/93 de 26 de Abril, responsabilizar-se-á pelo seguro de responsabilidade civil e também pelo seguro de atletas, no entanto não se responsabiliza por algum atleta que participe com troca de inscrição ou que desrespeite o presente regulamento.

N.º Apólice (em adjudicação)

3. INSCRIÇÕES

3.1. PROCESSO INSCRIÇÃO (LOCAL, PAGINA WEB, TRANSFERÊNCIA BANCÁRIA)

O processo de inscrição será feito na página a ser definida, o correio eletrónico para contacto com a organização é trilhosdovalado@gmail.com. Caso surjam dúvidas deverão contactar-nos através do nosso correio eletrónico.

O pagamento será feito através de referências de multibanco.

As inscrições e os almoços **estão limitados a 600 vagas** distribuídas da seguinte forma:

- 250 Trail Curto;
- 250 Trail Longo;
- 100 Caminhada.

Os almoços estão limitados a 300 almoços.

3.2. VALORES E PERÍODOS DE INSCRIÇÃO

O período para inscrições será de 10 de Junho até 16 de Agosto de 2018.

Os valores para inscrições são:

- Caminhada: 6 €
- Trail Curto: 8 €
- Trail Longo: 11 €
- Almoço para atletas (opcional): 5 €
- Almoço para acompanhantes ou no próprio dia (opcional): 7 €

3.3. CONDIÇÕES DE VOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO

Após pagamento da prova não será restituído o valor da inscrição em caso de desistência; em situação de troca de inscrição, o pedido deverá ser feito ao correio eletrónico da organização até 1 semana antes da prova, após esta data não serão admitidas quaisquer alterações às inscrições.

3.4. MATERIAL INCLUÍDO COM A INSCRIÇÃO

Serão oferecidos: camisola técnica da NEO* (corte masculino e feminino) alusiva à prova, lembranças e prémios de presença aos atletas que estejam inscritos.

*esta marca têm tamanhos relativamente pequenos, sugere-se a escolha de um tamanho acima do que o atleta normalmente veste.

3.5. SECRETARIADO DA PROVA/ HORÁRIOS E LOCAIS

O secretariado estará aberto na véspera da prova, no **sábado dia 25 de Agosto, das 14:00 horas até às 22:00 horas**, e na **manhã da prova das 7:00 horas até às 8:30 horas**.

3.6. SERVIÇOS DISPONIBILIZADOS

Após a conclusão da prova será fornecido abastecimento final para todos os participantes.

Haverão locais de duche no **Pavilhão Gimnodesportivo Amável Lopes** e no **Campo de Futebol da Biblioteca Instrução e Recreio**.



4. CATEGORIAS E PREMIOS

4.1. DEFINIÇÃO DATA, LOCAL E HORA ENTREGA PRÉMIOS

Os prémios serão entregues durante o almoço, com início às 12:30 horas.

4.2. DEFINIÇÃO DAS CATEGORIAS ETÁRIAS/ SEXO INDIVIDUAIS E EQUIPAS

Serão atribuídos prémios para os **primeiros 3 classificados do sexo masculino e sexo feminino**, respetivos. Para efeitos de classificação serão considerados os seguintes escalões etários, atribuindo-se prémios aos **3 primeiros classificados de cada um dos seguintes escalões**:

Escalões

Masculinos:

- M18 (dos 18 aos 29 anos)
- M30 (dos 30 aos 34 anos)
- M35 (dos 35 aos 39 anos)
- M40 (dos 40 aos 44 anos)
- M45 (dos 45 aos 49 anos)
- M50 (dos 50 aos 54 anos)
- M55 (dos 55 aos 59 anos)
- M60 (maior de 60 anos)

Femininos:

- F18 (dos 18 aos 29 anos)
- F30 (dos 30 aos 34 anos)
- F35 (dos 35 aos 39 anos)
- F40 (dos 40 aos 44 anos)
- F45 (dos 45 aos 49 anos)
- F50 (dos 50 aos 54 anos)
- F55 (dos 55 aos 59 anos)
- F60 (maior de 60 anos)

Existirá também prémio para as primeiras equipas do Trail Curto e Trail Longo, respetivamente.

Haverá, também, prémio para os **3 primeiros atletas para o Trail Curto e Trail Longo, do sexo masculino e feminino, naturais de Valado dos Frades – (Prémio Micael Monteiro)**.



5. INFORMAÇÕES

5.1. COMO CHEGAR

O secretariado, a partida e a meta, **localizam-se no campo de futebol da Biblioteca Instrução e Recreio**, junto à Área de Localização Empresarial. As coordenadas GPS são:

- 39°35'12.49"N
- 09° 1'1.00"W

Qualquer dúvida não hesite em contactar-nos através do correio eletrónico: trilhosdovalado@gmail.com

5.2. ONDE FICAR

Os atletas têm a possibilidade de pernoitar no Pavilhão Gimnodesportivo Amável Lopes, em Valado dos Frades, em regime de "solo duro", desde que façam o pedido à organização antecipadamente até 8 dias antes da prova.

NOTAS E ALTERAÇÕES

Na página do facebook e no Site Oficial da prova serão ocasionalmente adicionados mais dados em relação ao evento, que a organização ache pertinente.